

# Cuidar de su campista después del campamento

## Qué esperar después del campamento

---

---

Su hijo/a, como campista, ha tenido una experiencia activa, estimulante y emocional en el Camp Mariposa o en el Camp Erin. Durante la experiencia del campamento, lo más probable es que su campista haya compartido su historia personal, escuchado a otros campistas, reído, llorado, jugado, creado fuertes lazos con mentores y compañeros, y aprendido mucho sobre sí mismo. También se ha divertido con muchas actividades como deportes, kayak, natación, baile, música, manualidades, diarios, yoga y mucho más.

Ha aprendido cómo afrontar sus emociones, buscar ayuda y reconocer la fuerza y el valor que lleva dentro.

Hemos recopilado este documento para ayudar a las madres/padres, tutores, familiares y amigos a sentirse cómodos al volver a ponerse en contacto con su campista después de esta experiencia tan significativa.

**Las siguientes ideas son sugerencias y esperamos sinceramente que le ayuden a apoyar a su hijo/a después del campamento.**

## De camino a casa

---

---

- Evite "el atosigamiento", ese deseo ardiente de los adultos atentos de querer saber todo lo posible sobre su experiencia. Dele tiempo para procesar la experiencia y compartirla poco a poco, en su propio tiempo.
- Su campista ha estado alejado de su rutina habitual. Está cansado y puede que no quiera hablar enseguida. También es posible que hable durante todo el camino de vuelta a casa. Ambos están bien.
- No se lo tome como algo personal si está un poco irritable. Tenga en cuenta que su campista probablemente esté cansado y/o hambriento después del campamento. También puede sentirse triste tras dejar a sus nuevos amigos.
- Su campista habló de cosas difíciles o importantes en el campamento. Puede que todavía lo esté procesando y no quiera volver a hablar de ello en el coche de vuelta a casa - lo cual está bien. No le está apartando. Puede que necesite tiempo para pensar en todo lo que ha vivido.
- Aquí hay un par de maneras de abrir la puerta de la comunicación para cuando esté listo para compartir. Podría decir algo como: "Me encantaría escuchar sobre el campamento cuando estés listo para hablar". También podría preguntar: "Me encantaría que me hablaras de tu \_\_\_\_\_ que conseguiste en el campamento". (Mencione un objeto que puedas ver, como un objeto de confort, objeto de actividad, etc.)
- Su campista también puede estar más hablador de lo habitual. Puede que tenga muchas preguntas nuevas, que se muestre más abierto sobre su experiencia o que pida más explicaciones o detalles.



## Escuchar activamente

Escuchar es importante. Escuche con el corazón. Escuche sin juzgar ni castigar. No se preocupe por lo que tiene que decir, concéntrese en las palabras que le dice. Puede que escuche la misma historia una y otra vez: ¡escuche atentamente cada vez! Sea compasivo, paciente y presente.



## Temas de conversación

Si hace preguntas, cuente hasta 15 antes de esperar una respuesta. A veces, su campista necesitará silencio para ofrecer una respuesta. Siéntense juntos en silencio. Haz preguntas concretas, como:

- ¿Cuáles fueron los tres aspectos más notables del campamento?
- He oído que había actividades acuáticas, ¿qué fue lo más divertido para ti?
- ¿Hubo algo en el campamento que te resultara muy difícil?
- ¿Qué fue lo mejor y lo peor de tu experiencia?
- ¿Puedes compartir algo del campamento que te haya hecho sonreír?
- ¿Cuál fue tu comida favorita del campamento?
- ¿Probaste algo por primera vez?
- ¿Qué sentiste al compartir tu historia?
- Cuéntame más sobre la ceremonia de luminarias (Camp Erin) o la ceremonia de quemar la carta a la adicción (Camp Mariposa).
- ¿Alguien te hizo reír?
- Si yo fuera una mosca en la pared de tu cabaña, ¿qué habría visto? (este enfoque fomenta la descripción en lugar de respuestas de sí y no).
- ¿Conociste buenos amigos en el campamento y cómo podrías mantener el contacto con ellos?

## Cuidado continuo por el camino

- Su campista seguirá viviendo y expresando una amplia gama de emociones. Hágale saber que todos los sentimientos están bien.
- Ayúdele a ser amable consigo mismo.
- Cada persona tiene una respuesta única a la adversidad: algunas personas necesitan un buen llanto, otras no.
- Siga buscando servicios de apoyo adicionales para su campista y su familia.
- Mantenga una línea de comunicación abierta con el director del campamento. Ponte en contacto una semana después del campamento si tiene alguna pregunta o quiere hablar.
- Sea proactivo a la hora de mantener los contactos entre su campista y los amigos que hizo en el campamento. Ten en cuenta que el contacto con los compañeros/mentores y otros voluntarios está limitado a la experiencia del campamento y, con suerte, los verá en una reunión o en otra actividad del campamento.
- Visite el Eluna Resource Center para obtener apoyo personalizado, referencias y actividades. Este servicio es gratuito.
  - [elunanetwork.org/resources](https://elunanetwork.org/resources)
  - (206) 466-3998 (Se habla español)
  - [sarahbehm@elunanetwork.org](mailto:sarahbehm@elunanetwork.org) (Se habla español)