



“Vivir la experiencia desde el corazón”

CAMPAMENTO URBANO



Coordinación y dinamización: Conchi Bargiela y Laura Arcos.

DISEÑAMOS NUESTROS SERVICIOS A VUESTRAS

NECESIDADES, LLÁMANOS!!!!



ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN
2. ¿PORQUE ESTE PROYECTO?
3. OTRAS CUESTIONES A CONSIDERAR
4. OBJETIVOS PRINCIPALES
5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS
6. METODOLOGÍA
7. HORARIO DE ACTIVIDADES
 - 7.1 DÍAS SIN CLASE/APORTACIONES
 - 7.2 SEMANAS TEMÁTICAS: NAVIDAD; SEMANA SANTA; VERANO/APORTACIONES
8. NORMAS DE SEGURIDAD
9. RECURSOS HUMANOS
10. RECURSOS MATERIALES
11. NORMAS PARA LOS TALLERES
12. DESARROLLO DE LOS TALLERES
13. PERFIL PROFESIONAL DE LAS COORDINADORAS
14. ANEXO



1. INTRODUCCIÓN

“Vivir la experiencia desde el corazón” es un campamento urbano para niños y niñas de 3 a 12 años ..



2. ¿PORQUE ESTE PROYECTO?

APRODEM es una Asociación Sin Ánimo de Lucro creada para el cuidado emocional y desarrollo personal.

En nuestra asociación vemos al ser humano de una forma integral, cuerpo, mente y espíritu, que forman un todo.

Pensamos y creemos que una buena gestión emocional, una sana autoestima y un buen autoconocimiento son la base para contar con adultos sanos y felices.

Esta idea de integridad, unida a nuestra inquietud por compartir, enseñar y ayudar a los demás, nos llevó a crear la asociación, un lugar en el que colaboramos diversas profesionales con un objetivo común: AYUDAR A LAS PERSONAS.

El objetivo principal de la Asoc. APRODEM es facilitar herramientas para el desarrollo de la autoestima, gestión emocional, autoconocimiento, entre otras, para la independencia emocional... a través de la educación no formal, facilitamos las experiencias de mayor impacto para el desarrollo personal, terapias y talleres dirigidos al bienestar y la salud física, mental y emocional, con un trato cercano, directo y personalizado.

3. OTRAS CUESTIONES A CONSIDERAR

En los últimos años el maltrato tanto verbal, físico como psicológico, se ha convertido en una de las principales preocupaciones para padres y educadores.

La violencia agrupa comportamientos aprendidos, que por tanto, pueden y deben ser modificables desde la institución escolar, educación no formal y con apoyo familiar.

La mayoría de los estudios hablan de un trabajo preventivo a partir de primaria para establecer relaciones desde el equilibrio, es por esta razón por la que apostamos por este tipo de propuesta, observando que existe un agujero educacional desde los centros escolares.

Sin embargo nosotros **proponemos a través de la educación no formal y técnicas para el desarrollo personal cubrir ese vacío existente en colegios e institutos, no solamente a partir de primaria, sino empezando desde infantil, ya que está**



demostrado que la personalidad comienza a construirse desde los primeros años de vida.

4. OBJETIVOS PRINCIPALES

Campamentos fundamentalmente VIVENCIALES, con temática según la temporada: navideña, semana santa o días sin clase, con **talleres lúdicos para el desarrollo personal** enfocados a los más pequeños a través del juego. Además de potenciar un desarrollo local, incidimos en la prevención de la violencia.

Facilitamos la toma de conciencia para comprender que al otro lado del pensar, está el sentir.

- Comprender y experimentar un nuevo estilo de vida.
- Aprender a comunicarme con la mirada, el abrazo y el corazón.
- Comprender que el problema tiene una solución inesperada.
- Aprender a amar y a amarme.
- Confiar en mí mismo/a... y así confiar en la vida.
- Para cambiar el mundo (mi cole, mi pandilla...), pero cambiando yo en primer lugar.
- Fomentar actitudes positivas para su formación personal
- Participar talleres y diferentes actividades lúdicas
- Disfrutar viviendo su ocio de una manera alternativa
- Desarrollar su imaginación y su creatividad
- Potenciar el desarrollo de actitudes de respeto y compañerismo así como de convivencia.

5. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Participar, proponer alternativas y herramientas de forma lúdica para conseguir objetivos principales.
- Resolver conflictos.
- Aplicar de manera práctica la educación a través del juego, la inteligencia emocional, psicología positiva y otras dinámicas en la infancia.



- Ofrecer alternativas y recursos para adquirir aprendizaje y competencias: meditación, danza bioevolutiva, talleres de juego escénico, superación de miedos, yoga de la risa, hábitos de vida saludable y cuidado del medioambiente...
- Métodos innovadores donde la principal herramienta es uno/a mismo/a.





6. METODOLOGÍA

La gran mayoría de las actividades que planteamos son educación no formal, donde la metodología empleada es:

- Activa: los niños y niñas serán los protagonistas de todas las actividades.
- Participativa: ellos tendrán responsabilidades en el desarrollo del programa
- Dinámica: l@s monitor@s promoverán actitudes de participación en l@s participantes.
- Integradora: se fomentará el trabajo en equipo sin diferencias.
- No- sexista: fomentando la igualdad entre niños y niñas
- Flexible: adaptándose a todas las necesidades del grupo.
- Lúdica: todas las actividades tendrán un trasfondo lúdico
- Tolerante: las decisiones serán tomadas por consenso general y serán respetadas.
- Evolutiva: los talleres están diseñados para que todos puedan desarrollar su potencial de crecimiento personal.



7. HORARIOS DE ACTIVIDADES

Las actividades generales para todos los grupos serán:

- A las 7 y las 9 es el horario de acogida en el centro, donde l@s participantes tendrán juego libre guiado, hasta la llegada del resto de compañer@s.
- De 9:00 a 11:00 empezamos las dinámicas activadoras y talleres temáticos, correspondientes a cada día.
- De 11 a 11:30 se entregará el almuerzo.
- De 11:30 a 12:30 continuaremos con la dinamización de talleres: yoga de la risa, danza bio-evolutiva, inteligencia emocional, talleres de desarrollo personal, juegos de teatro evolutivo, que realizarán en grupos alternando con los que hicieron antes del almuerzo.
- De 12:30 a 13:30 cambio de actividad, los que participaron en yoga de la risa ahora pasarán a inteligencia emocional, estos a taller de mándalas, etc.
- A las 13:30 nos preparamos para comer.
- De 14:00 a 15:00 comida(cada un@ traerá su comida)
- 15:00 a 16:00 será la recogida mientras l@s niñ@s tienen descanso .



7.1. DÍAS SIN CLASE

A continuación se detallan **los días sin clase** que tenemos en este curso escolar. Las actividades se adaptarán al nº de participantes y días seguidos que haya:
SERVICIO DE 9 A 14H (HORAS EXTRA DE ACOGIDA DE 7 A 9 Y DE 14 A 16H).

***Día VIERNES 22 NOVIEMBRE Aportación: 10€**

***Días LUNES 24 y MARTES 25 FEBRERO**

Aportación por los dos días: 18€

***Día VIERNES 20 MARZO Aportación: 10€**

Descuento familias numerosas: Al segundo hermano se le descontarán 2€ sucesivamente

***Hora extra 1,50€**



A continuación se detallan cómo pueden ser las **semanas sin clase** con **actividades TEMÁTICAS NAVIDAD O SEMANA SANTA**:

7.2. SEMANAS TEMÁTICAS

Un programa intensivo de temática semanal, basándonos en la teoría de las 8 inteligencias múltiples (Howard Gardner), donde les ayudaremos a desarrollar sus capacidades cognitivas, creativas y emocionales, con divertidas dinámicas que no siempre pueden experimentar en el cole.

**Semana del 23 al 27 DICIEMBRE
(DÍA 25 NO HAY CAMPA)**

HORARIO	ACTIVIDADES TEMÁTICAS: integración y socialización
7:00	HORAS EXTRA Y SERVICIO DE ACOGIDA
9:00	PRESENTACIÓN Y FORMACIÓN DE GRUPOS "CONOZCO A MIS COMPAÑER@S"
9:30	DINÁMICAS ACTIVADORAS Y TEMÁTICAS
11:00	ALMUERZO Y RECREO
12:00	DINÁMICAS Y JUEGOS TEMÁTICOS
13:45	NOS PREPARAMOS PARA LA SALIDA O PARA COMER
14:00	COMIDA (diálogo para tomar conciencia "cómo nos alimentamos")
15:00	HORAS EXTRAY SERV.COMEDOR TIEMPO LIBRE VIGILADO y dinámicas de evaluación del día
16:00	REGRESO A CASA



HORARIO	ACTIVIDADES TEMÁTICAS: emociones básicas
7:00	HORAS EXTRA Y SERVICIO DE ACOGIDA dinámicas de activación y/o lectura
9:00	FORMACIÓN DE GRUPOS Y PRESENTACIÓN DE TALLERES
9:30	TALLER DE MINDFULNESS E INTELIGENCIA EMOCIONAL
11:00	ALMUERZO Y RECREO
12:00	DINÁMICAS Y JUEGOS TEMÁTICOS
13:45	NOS PREPARAMOS PARA LA SALIDA O PARA COMER
14:00	COMIDA
15:00	HORAS EXTRA SERV.COMEDOR TIEMPO LIBRE VIGILADO y dinámicas de evaluación del día
16:00	REGRESO A CASA

MARTES 7 de ENERO

HORARIO	ACTIVIDADES TEMÁTICAS: valores
7:00	HORAS EXTRA Y SERVICIO DE ACOGIDA dinámicas para fomentar la lectura
9:00	FORMACIÓN DE GRUPOS Y PRESENTACIÓN DE LOS TALLERES
9:30	DINÁMICAS SOBRE DISTINTOS VALORES
11:00	ALMUERZO
12:30	DINÁMICAS Y JUEGOS TEMÁTICOS
13:45	NOS PREPARAMOS PARA SALIDA O PARA COMER
14:00	COMIDA
15:00	HORAS EXTRA SERV.COMEDOR TIEMPO LIBRE VIGILADO y dinámicas de evaluación del día
16:00	REGRESO A CASA

Aportación	Horario general de 9:00 a 14:00 40€/semana	Horario de acogida de 7:00 a 9:00h , de 14:00 a 16:00h
	Semana del 23, 24, 26 y 27 de diciembre	1,50€ hora suelta
	Semana del 30, 31 de diciembre y 2, 3 de enero	Traed vuestra comida
	Día suelto 12€ en horario de 9:00 a 14:00h	Día 7 de enero 10€ si ha participado otros días



8. NORMAS DE SEGURIDAD DE CAMPAMENTOS URBANOS

- No correr por las rampas ni por las escaleras.
- Recoger todo el material que se utilice, compartir y dejar el espacio ordenado.
- Uso debido de las papeleras.
- Además se dispondrá de un botiquín con: pinzas, tijeras curvas, esparadrapo, compresas de gasas esterilizadas, guantes de látex, vendas, protector solar, termómetro, medicamentos, tiritas. El botiquín estará situado sólo para acceso de l@s monitor@s.
- Otras que se dirán según las instalaciones.



9. RECURSOS HUMANOS

El campamento dispone de un gran despliegue de personal profesional y responsable que hace que todo sea más seguro y eficaz entre los cuales contamos:

- **COORDINAD@R GENERAL DEL CAMPAMENTO:** Coordinad@r general del campamento se encargará de todos los asuntos generales a éste, de la organización general del campamento urbano.
- **MONITOR@S:** Contaremos con un moni@r cada 10 niñ@s, dos monitor@s-facilitador@s formador@s para los talleres de desarrollo personal, se repartirán cada uno en un grupo y se encargarán de guiar a cada uno de ellos por las actividades de cada día, como se tienen que organizar, explicarán cada una de las actividades, y estarán pendientes de todo lo que hagan l@s niño@s y deberán tener el control sobre ell@s estando muy atent@s en todo momento.



- COMEDOR: La comida se la traen de casa (tenemos la opción de catering si hay más de 10-15 niñ@s).

10. RECURSOS MATERIALES

- NECESITAREMOS UNA SALA GRANDE Y OTRA PARA OFRECER SERV. DE COMEDOR

Para las actividades de ocio, de tiempo libre y deportivo:

- Balones.
- Combas.
- Conos.
- Tizas de colores.



11. NORMAS PARA LOS TALLERES

- Escuchar activamente la explicación de l@s monitor@s sobre el taller y dinámicas y cómo usar el material.
- Prestar atención cuando utilice materiales como tijeras, agujas o pegamento.
- Cuidar el material que utilizamos y recogerlo todo al terminar.
- Prestar atención a las escaleras al bajar y subir, si se diera el caso.



Para realizar los talleres referentes a cada día se dispondrá una lista de material fungible y no fungible para cada actividad.

- Plantillas de mándalas, cartulinas y colores.
- Emoticonos de las emociones.
Papel continuo para los murales y post-it.
- Globos; Folios de colores y rotuladores.
Para talleres de manualidades: revistas usadas, tijeras, pegamento, rotuladores, plastilina, folios blancos, lápices de colores, goma de borrar, cartulinas, pinturas.
- Cuentos y libros de lectura.



12. DESARROLLO DE LOS TALLERES

- **MINDFULNESS.** Siempre pensamos que la meditación es cosa de adultos y se descarta a los niños de esta actividad porque creemos que ellos no son alterados por el día a día.
Mindfulness se entiende como atención plena y consciente, la práctica se convierte en una herramienta para mejorar la calidad de vida.
- **TEATRO EVOLUTIVO Y EXPRESIÓN CORPORAL.** Un espacio dedicado al trabajo teatral, juego escénico e investigación personal. Utilizamos la magia del teatro



evolutivo con el objetivo de mejorar el conocimiento de uno mismo, para adquirir seguridad y liberar el potencial creativo.

- **“SUPERANDO MIEDOS”**. Fases para superar el miedo
 - Identificar el miedo y dónde lo sentimos, por ejemplo: “tengo miedo a que me rechacen”.

Elevarse sobre el miedo. ¿Que podría ocurrir si me rechazan? Lo mejor que podría pasar es lo contrario al miedo tener fe y confianza.

 - A través de dinámicas conseguimos restaurar las ideas sobre el miedo y la experiencia sobre él.
- **DANZA BIOEVOLUTIVA**. A través de la música y la danza, contactar con la emoción que induce al movimiento con nuestro interior, para armonizar las emociones.
 - Danza de corazón a corazón.
 - Expresar con el cuerpo lo que se siente al escuchar una melodía.
 - Lenguaje universal.
- **INTELIGENCIA EMOCIONAL**. La inteligencia emocional es la capacidad de identificar, comprender y manejar las emociones en uno mismo y en los demás.
 - Percibir y reconocer de forma consciente nuestras emociones e identificar qué sentimos.
 - Comprender e integrar emoción y pensamiento.
 - Regular, dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz.
 - Aprender a gestionar las emociones.
- **YOGA DE LA RISA**. Entrar en contacto con el mundo de la risa genuina, la que nos libera y nos expande la perspectiva sobre las cosas.
 - Crear un ambiente relajado y distendido a través del juego y dinámicas sencillas.
 - Entrenar la confianza, juego, diversión, gestualidad, creación...
- **TALLER DEL PERDÓN**. *«Perdonar produce un efecto mágico en la mente y en el alma»*
 - El perdón nos afirma y libera, nos abre el corazón.
 - Jugando aprendemos y experimentamos el efecto positivo del perdón y de quien perdona.
 - También reflexionaremos sobre la culpa y el perdón a nosotros mismos.



- **ABRAZOS.** Sensibilizar a través de los abrazos y la conexión con la esencia del Ser abrazado.
En este taller facilitamos a la infancia, la experiencia que nos produce el contacto con el otro, a sentir y experimentar desde el amor y el cariño.
- **COCINA TEMÁTICA (NAVIDEÑA O DE SEMANA SANTA) INFANTIL.** Un taller para viajar por los cinco sentidos.
Realizar recetas fáciles y saludables para los pequeños y pequeñas: Mini chef, con el objetivo de desarrollar su imaginación y fomentar hábitos para una alimentación saludable.

PERFIL PROFESIONAL DE LAS COORDINADORAS Y MONITORAS



Llevamos más de 15 años dedicadas a esta labor que es también nuestra pasión, nos sentimos agradecidas y satisfechas de poder llevar a cabo esta bonita tarea.



Conchi Bargiela

Terapeuta esencial con Flores de Bach, Coach Espiritual, Terapeuta Holística y Facilitadora
talleres para el Desarrollo Personal

Llevo más de 20 años relacionada con las terapias o medicinas naturales y/o alternativas. Cuando conocí otras formas de tratamiento y descubrí sus maravillosos efectos comencé a utilizarlas y desde entonces sigo utilizando estos recursos que nos da la Naturaleza y nuestro potencial de sanación interior. De todos estos años de experiencia y dedicación en la consulta y formación he desarrollado la Terapia evolutiva, que nos conecta desde el proceso que estamos viviendo con la necesidad específica para la realización y sanación del Alma.

Dedicada en la actualidad a trabajar con grupos de apoyo infancia, adolescencia, juventud, colectivos de mujeres y mayores para Ayuntamientos, asociaciones y centros sociales con animaciones y talleres de competencias emocionales y de desarrollo personal; además de las Terapias individuales para el desarrollo físico, emocional y espiritual.

Mis especialidades son: la terapia esencial con Flores de Bach (con ellas llevo trabajando desde el año 1996) descubrí un método sencillo pero que me ayudo a descubrirme, aprendí que este sistema nos puede ayudar en todos los aspectos del Ser Humano pues tratan tanto lo físico,



emocional y espiritual. El Reiki se ha convertido en algo fundamental en mi vida, no hay día que no lo practique. Mindfulness nos ayuda a vivir el momento presente a concentrarnos y relajarnos, a ser conscientes.

Coach, herramienta para ayudar a comprender el camino que recorrer buscando nuestros objetivos. Inteligencia emocional nos ayuda a gestionar nuestras emociones y resolver conflictos relacionados con la mala gestión de los estados emocionales y para el auto conocimiento. Reflexología podal a través de esta técnica podemos mejorar y recuperar la salud del cuerpo físico. Técnica Metamórfica nos libera de bloqueos energéticos impidiendo nuestra evolución. Quiromasaje y drenaje linfático, técnicas relacionadas con la salud física.

*Colaboro como monitora-terapeuta para talleres de desarrollo personal con la asociación APRODEM de Alcalá de Henares, Quer, Azuqueca de Henares y otros municipios.

*Formo parte del equipo de coordinación y dinamización del Espacio Joven de Quer Escuela de Participación (grupos edades comprendidas entre 6 a 18 años)

Recientemente se ha formado como:

- Coaching, competencias para mejorar las relaciones interpersonales en entornos de cambio (formadores Nacho Redondo y Alberto Sáez, Guadalajara)
- Monitora de Animación Sociocultural certificado por la JCCM (Escuela de animación Ocio y Aventura, Toledo).
- Curso gestión de las emociones, 20h (Crea-emoción, Alcalá de Henares).
- Capacitación a través del programa ERASMUS+: herramientas formativas de vanguardia, Coaching, programación neurolingüística, dinamización de equipos, técnicas de éxito, sesiones TED sobre formación en el ámbito educativo no formal.

Competencias profesionales

Terapeuta holística (consulta personales), facilitadora de programas de desarrollo personal y

Mindfulness para grupos, empresas, colegios, Centros culturales, Formadora de terapias



naturales como: Reiki, Técnica metamórfica, flores de Bach, Reflexología podal. Asociaciones juveniles, de mujeres, mayores, (Asociación un niño una sonrisa-niños con discapacidades múltiples-) etc.

Laura Arcos CEO de “AURAL. Teatro evolutivo”



Actriz y facilitadora. “*Cuando se cree en algo, se crea y se hace realidad*” este es su *late motive*.

Atesora tres décadas de experiencia profesional en el mundo de las artes escénicas, el espectáculo, actuaciones en distintos canales de TV. Combina multitud de disciplinas y técnicas como Risoterapia y Biodanza en actividades socioculturales, relacionadas con el desarrollo/crecimiento personal.

Diseña talleres en su programa "Aural Teatro Evolutivo", utilizando su magia, con el objetivo de mejorar el conocimiento de uno mismo. Transmite su experiencia y conocimientos, de una manera lúdica y participativa, cubriendo las necesidades de cada tipo de cliente.

- + Actualmente está impartiendo talleres para todas las edades, charlas formativas e informativas, dando visibilidad a su programa Aural.
- + Diseña experiencias lúdicas, socioculturales e inclusivas a medida (colegios, colectivos riesgo exclusión social, grupos, ...)
- + Dirección escénica workshops: trabajando técnicas teatrales.
- + Talleres dinámicos de teatro evolutivo para empresas/equipos, ayuntamientos, serv. sociales, juventud, cultura, mujeres, mayores, ...
- + Seminarios integradores fin de semana diseñados para infancia, juventud, mujer, seniors, personas con habilidades diferentes ...



- ✚ "Experience-OT" metodologías para descubrir y potenciar el talento: canción, monólogo, coreografía, como base para su actuación.

En el último año se ha formado como:

- ✚ Coaching, competencias para mejorar las relaciones interpersonales en entornos de cambio (formadores Nacho Redondo y Alberto Sáez, Guadalajara)
- ✚ Monitora de Animación Sociocultural certificado por la JCCM (Escuela de animación Ocio y Aventura, Toledo).
- ✚ Técnico en Operaciones Auxiliares en la Organización de Actividades y Funcionamiento de Instalaciones Deportivas, certificado de profesionalidad, (Centro de Estudios Krono, Guadalajara).
- ✚ Curso de improvisación, expresión corporal y habilidades sociales (Carles Castillo, Madrid).
- ✚ Monográficos de Improvisación (Impro Impar, Madrid).
- ✚ Curso gestión de las emociones, 20h (Crea-emoción, Alcalá de Henares).
- ✚ Capacitación a través del programa ERASMUS+: herramientas formativas de vanguardia, Coaching, programación neurolingüística, dinamización de equipos, técnicas de éxito, sesiones TED sobre formación en el ámbito educativo no formal.

COMPETENCIAS PROFESIONALES

Facilitadora del Programa Aural diseñando talleres de Artes escénicas, Biodanza y Risoterapia, Animadora Sociocultural-Dirección, coordinación y dinamización performances-eventos para particulares y empresas, Ayuntamientos, Colegios, Asociaciones Juveniles, Mujeres y Mayores.



14.ANEXO

CONSULTAS CONTACTO

- **Móvil: Laura-636474853**
- **Correo: experienciasaprodem@gmail.com**

INSCRIPCIONES

<https://aprodemasociacion.jimdo.com/>

- Las inscripciones ya se pueden realizar y hasta una semana antes del día elegido, si no hubiera demanda suficiente se anularía y en caso de haber pagado la aportación sería devuelto el total del importe.
- En caso de no salir grupo en Quer os damos otras opciones de servicio, consúltanos.
- Interesados llamar al teléfono o al mail señalado anteriormente, para explicar el modo de inscripción.