

CAMPAMENTO

NUESTRA SEÑORA DE LA PALOMA

MANUAL DE FAMILIAS

AYUNTAMIENTO DE MADRID

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN
2. IDENTIDAD E IMPORTANCIA DEL CAMPAMENTO DE CERCEDILLA
3. FECHAS DEL CAMPAMENTO
4. VIAJES AL CAMPAMENTO
5. HORARIO DEL CAMPAMENTO
6. ORGANIZACIÓN DEL CAMPAMENTO
7. ALIMENTACIÓN EN EL CAMPAMENTO
8. ACTIVIDADES DEL CAMPAMENTO
9. LOCALIZACIÓN DEL CAMPAMENTO
10. PREPARACIÓN DEL PERSONAL DEL CAMPAMENTO
11. EQUIPAJE Y ELEMENTOS
12. ELEMENTOS DESACONSEJADOS
13. COMUNICACIONES CON EL CAMPAMENTO
14. ¿Y LAS NORMAS?
15. FINALMENTE

1. INTRODUCCIÓN

Este manual está preparado para responder a las preguntas de los padres y madres de los y las participantes en el Campamento del Ayuntamiento de Madrid en Cercedilla, así como para ayudarles a entender la metodología y procedimientos llevados a cabo en los campamentos de verano.

Los participantes son los destinatarios del programa y, por esa razón, pasarán las vacaciones de verano en contacto directo con nuestra forma de trabajar y entender este tipo de actividades estivales. Por otra parte, esta es también una nueva manera de acercarlos un poco más a la experiencia que van a vivir sus hijos/as con nosotros.

2. IDENTIDAD E IMPORTANCIA DEL CAMPAMENTO DE CERCEDILLA

El Campamento no solamente son unas vacaciones donde pasar 12 días haciendo actividades lúdicas, sino que, a través de ellas buscamos proporcionar a los niños y niñas que participan de ellas experiencias creativas y educativas que complementan su formación como persona. En una instalación idónea, y con monitores experimentados, el programa del Ayuntamiento de Madrid busca ayudar a los participantes a desarrollar al máximo sus posibilidades en lo que al enriquecimiento personal y social se refiere.

Para nosotros cada persona es importante, independientemente de su personalidad, edad, convicciones y origen. Las diferentes actividades que proponemos buscan principalmente la participación no competitiva de los acampados potenciando valores como la amistad, la cooperación, la responsabilidad y el respeto a los demás.

Así, el campamento dotará a los niños y niñas de una serie de habilidades que si siguen trabajando, les dotará de una mayor seguridad para expresarse y confianza en sí mismos, forjando relaciones sociales con amigos y amigas que pueden llegar a durar toda la vida.

Por supuesto, la práctica de actividad física y deportiva ayudará a nuestros participantes a adquirir un hábito muy saludable, y su enfoque socio-lúdico hace que la competitividad del deporte caiga a un lado y ello fomente la confianza y todos los valores positivos intrínsecos que esta práctica posee.

El entorno de la Sierra de Guadarrama, en el que convivimos y visitaremos, despierta en nuestros participantes el respeto y amor por la naturaleza, puesto

que somos más propensos a cuidar aquello que conocemos y sobre lo que vemos como actuar directamente, y solamente el hecho de pasar tiempo en la naturaleza es una práctica beneficiosa por sí misma.

La convivencia que desarrollamos en estos días, interactuando fuera del entorno escolar y en igualdad de condiciones para todos y todas, proporcionan un entorno seguro en el que desarrollar las habilidades sociales.

A nivel académico, el hecho de mantener una rutina y planificación en el día a día, así como trabajar el razonamiento, la creatividad y la superación a través de actividades lúdicas, suponen un refuerzo a las distintas competencias tratadas durante todo el año.

Todas estas experiencias se traducen en un crecimiento significativo en aspectos tan importantes para el desarrollo personal como la independencia, la responsabilidad, la empatía, la confianza y la seguridad, la importancia de compartir y de luchar por lo que se sabe que es lo correcto y justo.

3. FECHAS DEL CAMPAMENTO 2026

- **Turno 1:** 29 de junio al 10 de julio
- **Turno 2:** 13-24 de julio
- **Turno 3:** 27 de julio al 7 de agosto
- **Turno 4:** 10 al 21 de agosto

4. VIAJES AL CAMPAMENTO

El punto de salida de los autobuses es la Casa del Reloj, en Paseo de la Chopera 6-10, a las 9:00, pero es necesario estar con una antelación de unos 20 minutos.

Recomendamos planificar la llegada, en especial en las fechas que coincidan con operación salida de vacaciones.

En la salida, el equipo de monitores se encargará de cargar los equipajes en los autobuses, mientras que para cualquier duda o consulta, el personal de Ideotur les atenderá, y ellos se encargarán de transmitirlo al campamento. Todos ellos irán debidamente identificados, y diferenciados entre sí.

Hasta el momento de la salida, no perdáis de vista el equipaje y seguid las indicaciones del personal, que velarán por el bienestar de los y las participantes desde el primer momento.

La llegada se realizará de forma escalonada y está prevista entre las 12:30 y las 13:00. Los participantes permanecerán en el autobús para que los familiares puedan recogerlos ordenadamente y así evitar aglomeraciones.

El personal tendrá un listado con los participantes y el bus en el que viajan, y una vez que lleguen, se descargará el equipaje y permanecerá custodiado hasta que el participante baje del autobús y en compañía del adulto que le recoge identificará su maleta y la recogerá.

5. HORARIO DEL CAMPAMENTO

8:30 DESPERTARSE

9:00 DESAYUNO

10:0 – 11:30 ACTIVIDADES: Actividades grupales en rotación: Deportes, piscina, talleres, juegos, animaciones...

11:30 – 11:45 CAMBIO: Cambio de actividad, ropa de piscina, beber agua...

11:45 – 13:00 ACTIVIDADES

13:15 COMIDA

14:30 TIEMPO LIBRE: Tiempo libre organizado y vigilado, campeonatos, juegos...

15:30 – 17:00 ACTIVIDADES

17:00 MERIENDA

17:30 – 19:00 ACTIVIDADES

19:00 ACTIVIDADES

20:15 CENA

21:15 REUNIÓN Y EVALUACIÓN: Reunión con el grupo y monitores de referencia para evaluar la jornada y hablar de sus inquietudes y preocupaciones.

21:30 – 23:00 ACTIVIDAD NOCTURNA

23:00 SILENCIO Y DESCANSO NOCTURNO

6. ORGANIZACIÓN DEL CAMPAMENTO

Los participantes del campamento se dividen en **grupos de referencia**, que son aquellos grupos en los que participan en las diferentes actividades del campamento.

Pese a que a lo largo del campamento, todos los participantes comparten la misma programación, cada actividad se adapta a la edad y otras características de los participantes, por lo que las edades en los grupos deben ser similares.

Procuramos que los grupos estén equilibrados en número, pero si algún participante queda separado de su grupo de amigos o amigas previo, al inicio del campamento solamente tiene que hablar con el coordinador para llevar a cabo los cambios que sean más adecuados para el proceso de socialización tanto de cada participante que lo solicite como del resto del grupo, siempre que las diferencias de edad no sean muy notables.

La proporción de monitores y monitoras es de uno por cada ocho participantes aproximadamente, con dos monitores responsables de cada grupo de referencia.

Las habitaciones se distribuyen en cuatro pasillos en el edificio residencial, en habitaciones de cuatro plazas en dos literas, con armarios y estanterías para colocar sus pertenencias. Para las habitaciones, en las que los propios participantes deciden sus compañeros o compañeras el primer día del campamento, también procuramos que las edades sean lo más similares posibles en las habitaciones.

En cada uno de los pasillos hay una habitación de monitores, donde los participantes saben donde encontrarlos en caso de cualquier necesidad durante la noche.

6. ALIMENTACIÓN EN EL CAMPAMENTO

A lo largo del campamento y durante las dos semanas de duración, realizamos una gran batería de actividades y ello conlleva un desgaste físico superior al de cualquier día habitual, tanto durante el curso escolar como en el resto del verano.

Es por ello que necesitaremos una alimentación completa y variada, con presencia equilibrada de todos los grupos alimenticios, y que necesitaremos para afrontar nuestro día a día.

- Los desayunos siempre incluyen leche (con o sin cacao) y pan con mantequilla y mermelada, así como otros elementos tales como cereales, galletas o magdalenas.
- Las meriendas constan habitualmente de un bocadillo y/o piezas de fruta.
- Las comidas y las cenas incluyen un primer plato, segundo plato con guarnición y postre.
- De noche, de manera opcional, se ofrece a los participantes un vaso de leche antes de dormir.

La manutención se lleva a cabo por personal de cocina profesional y se elabora a diario en la propia instalación.

Todos los menús serán adaptados a los participantes que presenten necesidades alimentarias especiales. Rogamos nos indiquen todas estas observaciones en la ficha de inscripción para facilitar la planificación de los menús alternativos.

7. ACTIVIDADES DEL CAMPAMENTO

El **Centro de Vacaciones Nuestra Señora de la Paloma** ofrece gran variedad de actividades. Desarrollaremos actividades de exterior, de interior, y tres salidas de la instalación para realizar una ruta de senderismo de media jornada, una excursión de multiaventura, y una visita al pueblo de Cercedilla...

Entre las actividades que desarrollaremos se encuentran: Deportes grupales y alternativos, talleres socioeducativos de convivencia, respeto e igualdad y de educación para la salud, juegos de rol en inglés, juegos grupales y cooperativos, manualidades y creatividad, juegos tradicionales y de exterior, actividades de relajación y expresión, gymkhanas...

Los participantes serán informados de cada actividad en el momento adecuado para que puedan prepararse, pero agradecemos a las familias que no desvelen las actividades para poder mantener ese momento de sorpresa en el desarrollo del campamento.

8. LOCALIZACIÓN DEL CAMPAMENTO

El campamento se realiza en el Área de Naturaleza de Nuestra Señora de la Paloma, en la localidad de Cercedilla (Madrid).

Este enclave, ubicado en pleno Valle de la Fuenfría, cuenta con un edificio residencial con habitaciones de 4 plazas, baños comunes diferenciados, comedor y cocina propia, salas polivalentes y salón de juegos; un edificio anexo con aulas-taller, tres pistas deportivas, merenderos exteriores, piscina exterior e incluso un arboreto botánico con diversos itinerarios guiados en una finca cerrada.

Recordamos que durante la estancia de los y las participantes en el Campamento **NO ESTÁN PERMITIDAS LAS VISITAS.**

9. PREPARACIÓN DEL PERSONAL DEL CAMPAMENTO

El programa cuenta con un coordinador y un equipo de monitores y monitoras profesional titulados. Se trata de un equipo cualificado de personas formadas en Escuelas de Tiempo Libre, con experiencia como monitores/as en actividades socioculturales, deportivas y recreativas para niños/as y jóvenes, con una titulación oficial que les acredita para el trabajo con infancia y juventud.

Todos los monitores y monitoras toman parte en el diseño de las actividades que realizarán y adecuarán tanto a la edad como a todas las características de los participantes, son plenamente conscientes de su papel como educadores y poseen la experiencia y sensibilidad que este tipo de trabajo requiere.

10. EQUIPAJE Y ELEMENTOS

Estamos ante una de las preguntas más esperadas. No es nuestra intención dar una lista cerrada del equipaje que cada participante debe traer, sino más bien sugerir o desaconsejar una serie de elementos y cantidades en función de las necesidades que tenemos en el campamento, facilitar el día a día de los participantes, y evitar en la medida de lo posible situaciones de agobio o angustia derivados de ello.

A continuación, figura una relación de las cosas útiles que recomendamos:

Ropa

La mayor parte del contenido de la maleta debe ser la ropa del participante, ropa adecuada para las actividades que realizamos, incluyendo el deporte: Ropa interior, camisetas, calcetines, pantalones, pijama...

Los y las participantes deben llevar ropa suficiente para los 12 días de campamento, calculando que deben cambiarse de ropa, al menos ropa interior, calcetines y camisetas a diario, pues cada día realizamos actividades deportivas, e incluso los días más tranquilos estamos en verano, y sudamos.

Tras la ducha diaria, nos cambiaremos de ropa, y esa ropa podrá ser empleada al día siguiente por la mañana, hasta la ducha del día siguiente.

Recomendamos que la ropa no sea nueva, para que puedan jugar sin miedo a ensuciarse o romperse, que esté marcada con su nombre, y que los propios niños y niñas ayuden a hacer la maleta para que reconozcan sus prendas.

Ropa de abrigo

Durante las noches en la sierra, la temperatura desciende y en ocasiones, es necesario abrigarse para realizar actividades o simplemente estar en el exterior tras la cena. Conviene que en la maleta haya sudaderas, forros polares o jerseys y más de un pantalón largo.

Los chubasqueros, aunque útiles, no son realmente necesarios, ya que en caso de tormenta veraniega, adaptamos las actividades a los espacios interiores y no se suele dar ocasión de ser utilizados.

Gorra

A pesar de estar en la sierra y que la temperatura pueda ser en ocasiones más suave que en Madrid, no dejamos de estar en verano, y el sol tiene fuerza. Para evitar percances, en todas las actividades que hacemos al exterior el uso

de la gorra es obligatorio, por lo que conviene asegurarse de llevarla en la maleta.

Calzado

Realizamos actividades diariamente, por lo que es imprescindible que lleven al menos dos pares de zapatillas deportivas, para tener recambio ante cualquier imprevisto.

Para la ruta de senderismo, a pesar de que estamos en la sierra, el trazado es bastante sencillo y unas deportivas son adecuadas para ello.

Asimismo, recomendamos que el calzado no sea a estrenar, para prevenir ampollas u otras molestias que puede ocasionar el calzado nuevo.

Útiles de piscina

Con excepción del día de la llegada y la salida, utilizamos todos los días la piscina. Es necesario bañador, toalla (diferente de la de la ducha) y chanclas. Tras la piscina, cada día colocaremos bañador y toalla en tendedero para que se sequen.

No es obligatorio el uso de gorro.

Útiles de aseo

El neceser debe contener todo tipo de útiles de aseo, champú y gel para la ducha, peine, desodorante, cepillo y pasta de dientes. No es necesario el jabón de manos, ya que los baños tienen un dispensador de jabón para el lavado de manos. Asimismo, desaconsejamos frascos de colonia de vidrio, por el potencial peligro de rotura.

La toalla o albornoz empleados en la ducha debe ser diferente de la toalla de piscina.

Asimismo, es obligatorio el uso de chanclas en la ducha. Estas pueden ser las mismas que para la piscina, o diferenciadas, pero en ningún caso deberían ser zapatillas abiertas destinadas a la práctica de actividades (sandalias de trekking o similares).

Protección solar

A lo largo del día, los participantes utilizarán crema solar para evitar, por lo que se aconseja un tamaño y protección adecuados. Tras la ducha, se aconseja el uso de crema hidratante o after-sun.

Para la protección labial, conviene cerciorarse de que el cacao empleado contiene protección solar, y no es solo hidratante.

Repelente de insectos

Para evitar la molesta visita de insectos, aconsejamos el uso de un repelente, ya sea pulsera de citronella o repelente en frasco, que los participantes sepan aplicarse por sí solos.

Mochila y Cantimplora

Nuestra instalación cuenta con fuentes repartidas por las zonas empleadas en las actividades del campamento, pero es importante que los y las participantes traigan una cantimplora para todas las salidas y excursiones, con precaución de que no sea de vidrio o plástico rígido que se pueda romper en un golpe.

Asimismo, en dichas excursiones, deberán llevar su mochila para llevar lo necesario. Recomendamos que, en todo caso, no sea una mochila de cuerdas, que resulta incómoda con el peso y puede llegar a hacer daño.

Tarjeta Sanitaria

En caso de necesidad, visitaremos el centro de salud u hospital más cercano, por lo que necesitamos disponer de la tarjeta sanitaria del participante para garantizar la mejor de las atenciones.

No es necesario ningún otro documento identificativo, y aconsejamos **NO** traerlos (DNI, Tarjeta de Transporte...) para evitar pérdidas o deterioros.

Medicación

El campamento cuenta con personal médico propio, que se encargará de administrar cualquier medicación. El primer día será entregado en el campamento a su llegada, lo que ayudará a que el personal se familiarice con los participantes desde el primer momento. Recomendamos no entregar medicación a los monitores en Madrid en el momento de la salida, centralizar la recogida en la instalación ayuda a la organización del servicio médico desde el primer momento.

Cada medicamento debe ir marcado con el nombre y la posología.

No aconsejamos traer medicaciones no pautadas (analgésicos, antiinflamatorios...) para los "por si acaso". El campamento dispone de este

tipo de medicación y personal médico profesional se encargará de administrarlo en caso de necesidad.

Dinero de Bolsillo

El dinero que los participantes puedan traer será recogido y custodiado por los monitores, que llevarán un registro del dinero de cada participante, y que será entregado en aquellas salidas en que los participantes tengan oportunidad de comprar algo de comer o algún recuerdo.

La cantidad recomendada es de no más de 15€ para los 12 días de duración del campamento.

IDEOTUR **NO** se hace responsable de aquel dinero que los participantes oculten a los monitores.

Teléfono Móvil

Los participantes podrán llevar su propio móvil, o uno que las familias decidan destinar al contacto con los participantes para los días de duración del campamento.

Al igual que el dinero, el teléfono será recogido y custodiado por los monitores, y entregado a los participantes en los días y horario establecido para su uso.

No entregar el teléfono y ocultarlo para su uso fuera de horario (jugar en la cama, etc.) es considerado una falta grave.

11. ELEMENTOS DESACONSEJADOS

Por diversos motivos, aconsejamos no llevar ninguna prenda u objeto que, ya sea por su valor económico o sentimental, provoque un disturbio importante en caso de daños o extravíos

La ropa de cama no es necesaria. La instalación cuenta con ropa de cama que se entrega a los acampados y que se cambia una vez a mitad de turno y al finalizar.

Las videoconsolas, juegos electrónicos, mp3, cámaras de fotos o elementos similares no deben traerse. Un campamento es una ocasión única para socializar y realizar actividades en un entorno diferente, y el uso de estos elementos no solo no contribuye a ello sino que perjudica esta experiencia. Asimismo, la organización no se hace en ningún caso responsable de su deterioro o pérdida.

Asimismo, desaconsejamos traer cualquier alimento, ya que no podemos hacernos cargo de las condiciones sanitarias de los mismos.

La tenencia y uso de tabaco, alcohol o dispositivos vapor; u objetos peligrosos (armas, cuchillos, mecheros, explosivos, fuegos artificiales...) suponen una falta muy grave que puede acarrear la expulsión directa del campamento.

12. COMUNICACIONES

Uno de los principales objetivos de un campamento es fomentar la independencia de los participantes y ayudar en su proceso de socialización. Es por ello que, en nuestra experiencia, el contacto continuado con sus familias es en muchas ocasiones contraproducente.

No obstante, entendemos necesaria, para la tranquilidad de los propios participantes y sus familias, que haya una comunicación durante su estancia en el campamento.

Por tanto, durante el campamento, los participantes tendrán tres ocasiones a lo largo del turno para comunicarse con sus familiares, llamando desde el campamento, ya sea con sus propios teléfonos móviles o con el terminal del coordinador.

Los días y horarios de las llamadas de los participantes se calcularán en función del número de participantes que no dispongan de móvil propio, para garantizar que todos los participantes tengan la oportunidad de comunicarse.

Asimismo, las familias dispondrán de un blog de carácter privado, que podrán consultar con información y anuncios generales y reportajes fotográficos de las actividades y el día a día del campamento.

En caso de que sean las familias quienes necesiten con el campamento, tendrán a su disposición varias vías de comunicación con el campamento para garantizar que puedan contactar

A su disposición tendrán una dirección de correo electrónico, en la que aconsejamos que hagan llegar aquellas comunicaciones que requieran de una explicación más detallada o información que desde el campamento debemos consultar de forma recurrente, tales como información médica, pautas de comportamiento, o situaciones personales que consideren que debemos conocer para adaptarnos a todas las circunstancias que rodean a los participantes.

El coordinador del campamento también tendrá un teléfono en el que atender sus llamadas en la medida de lo posible en base a las responsabilidades de atender y velar por el bienestar de los participantes en el día a día de la actividad. Este teléfono también será la vía para que el campamento contacte con las familias en caso de cualquier incidencia notable que requiera de su conocimiento.

Recordamos que las llamadas que realicen las familias a este teléfono se tratan para informar de situaciones acerca de los participantes y no una vía para

comunicarse con ellos, ya que se encuentran en actividades en distintos puntos de la instalación o incluso fuera de ella.

13. NORMAS

La filosofía del campamento es primar los aspectos educativos y actitudinales, basado en valores de convivencia, sobre objetivos basados exclusivamente en la actividad.

Es decir, damos mucha importancia al respeto por las personas y las cosas, cosa que recalcamos desde el primer día y que constituye la piedra angular para construir una experiencia positiva e inolvidable.

De este respeto se desarrollan unas normas básicas que expondremos y mantendremos a lo largo de la duración del campamento.

Las normas de los participantes son:

CONVIVENCIA:

- Trataremos en todo momento a nuestros compañeros y compañeras, y a todo el personal del campamento, con respeto, el mismo con el que ellos deben tratarnos a nosotros.
- Respetaremos los horarios y los días establecidos de actividad, participando en ellas.
- Está totalmente prohibido el consumo de tabaco, alcohol, vapores o sustancias tóxicas, y podré ser expulsado por ello.
- La posesión de armas, navajas, cuchillos, mecheros o cualquier otro objeto similar y/o peligroso está prohibido.

INSTALACIONES:

- Se respetará el material y se hará buen uso de las instalaciones. En el caso de hacer un mal uso, el participante se hará cargo del gasto ocasionado.
- Mantendremos limpias las instalaciones y cuidaremos de nuestras cosas, así como de nuestra propia higiene.
- Seguiremos en todo momento las indicaciones y medidas de seguridad exigidas por los monitores y responsables de la actividad.
- Respetaremos la propiedad y las pertenencias de los compañeros y compañeras.
- Las salidas de la instalación serán siempre dentro de las actividades programadas y acompañados por monitores. En ningún caso está permitida la salida de los participantes solos.

El incumplimiento de estas normas será valorado por el equipo de dirección del campamento, en comunicación con los padres, tomando las medidas oportunas para solventarlo de manera proporcional a dicho incumplimiento, y reservándose el derecho de expulsión de la actividad si así se considera.

14. ¿CÓMO PUEDO AMPLIAR INFORMACIÓN?

En caso de que tengan alguna pregunta o tema de interés que no esté contenido en este manual, podrán formularla en la próxima reunión preparatoria.

Previamente al inicio de las actividades de verano, se realizará una reunión con las familias en formato de videoconferencia con el fin de presentar las actividades y resolver todas aquellas dudas y preguntas que puedan surgir.

La fecha de la reunión está publicada en el trámite de la convocatoria en la página web municipal www.madrid.es/educacion

14. FINALMENTE....

Todo el equipo que trabajará en el Campamento de Nuestra Señora del Paloma en Cercedilla agradece su confianza y desea que sus hijos/as vivan una extraordinaria e inolvidable experiencia este verano.