



CAMPAÑA ¡ME VOY DE CAMPAMENTO!

“Autonomía, salud y naturaleza en la mochila”

KIT DE HERRAMIENTAS



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Consumo



ventana abierta
a la familia

ÍNDICE

1

SOBRE LA CAMPAÑA

2

OBJETIVOS

3

FECHAS CLAVE

4

MENSAJES CLAVE

5

POST PARA RRSS

6

CREATIVIDADES



LA CAMPAÑA ¡ME VOY DE CAMPAMENTO!



PREPARAR. ACOMPAÑAR Y CONFIAR: UNA AVENTURA SALUDABLE EN FAMILIA

Cada verano, miles de niños y niñas se embarcan en una de las experiencias más enriquecedoras de la infancia: irse de campamento. Lejos de casa, rodeados de naturaleza y compartiendo juegos, comidas y descubrimientos con otros iguales, aprenden a convivir, a cuidarse, a resolver pequeñas dificultades... y a confiar en sí mismos.

Con la campaña "¡Me voy de campamento!", desde la Dirección General de Salud Pública y Ordenación Farmacéutica de la Consejería de Salud y Consumo de la Junta de Andalucía, queremos acompañar a las familias en este proceso con información clara, recursos prácticos y mensajes que pongan en valor los múltiples beneficios de estas experiencias para la salud emocional, social y física de la infancia.

**PORQUE IRSE DE CAMPAMENTO NO ES SOLO UNA AVENTURA:
ES UNA FORMA DE CRECER, CUIDARSE Y CONSTRUIR SALUD DESDE LA INFANCIA.**



OBJETIVOS

1

Informar y orientar a las familias sobre cómo preparar a sus hijos e hijas para asistir a campamentos de verano, con especial foco en salud, autonomía y convivencia.

2

Fomentar hábitos de autocuidado infantil, incluyendo higiene personal, hidratación, fotoprotección y gestión emocional en un entorno nuevo.

3

Visibilizar los beneficios emocionales y sociales de participar en campamentos: desarrollo de la autonomía, socialización saludable, desconexión digital y conexión con la naturaleza.

4

Promover la corresponsabilidad familiar en la preparación y acompañamiento de esta experiencia, dotando de herramientas prácticas a madres, padres y cuidadores/as.



FECHAS CLAVE

DEL 8 AL 12 DE JULIO

CONSEJOS PRÁCTICOS

DEL 15 AL 21 DE JULIO

AUTONOMÍA Y CUIDADO

DEL 22 AL 25 DE JULIO

APOYO EMOCIONAL Y CONVIVENCIA

DEL 5 AL 10 DE AGOSTO

NATURALEZA Y APRENDIZAJE



MENSAJES CLAVE



1

¿Por qué es bueno un campamento?

- Salud emocional: desconexión de pantallas, conexión con personas.
- Aprender a convivir: turnos, normas comunes, trabajo en equipo.
- Fomento de la autonomía: vestirse, lavarse, poner crema solar, cuidar sus cosas.
- Movimiento y naturaleza: beneficios de estar al aire libre.

3

¿Consejos para padres y madres:

- Cómo acompañar antes, durante y después del campamento.
- Gestionar las emociones, tanto de papás y mamás como de sus hijos.
- Confiar en el proceso: lo harán genial.

2

Checklist para preparar la mochila:

- Ropa cómoda, sombrero/gorra, calzado resistente.
- Bolsa de aseo con peine, cepillo de dientes, toalla...
- Crema solar y repelente de insectos.
- Botella de agua reutilizable con su nombre.
- Linterna pequeña (y sus pilas).
- Un libro o libreta para anotar experiencias.
- Nada de móviles (¡y está bien que los echen de menos!).

4

Salud y seguridad

- Protección solar y cómo aplicarla.
- Beber agua: cada cuánto y cómo saber si necesitan más.
- Higiene personal (y cómo recordar los pasos sin mamá detrás).
- Qué hacer si se sienten mal o echan mucho de menos a su familia.



POST PARA RRSS: CONSEJOS PRÁCTICOS

Consejos prácticos. Post 1

Muchos niños y niñas van de campamento este verano... ¿Qué meter en la mochila?

- ✓ Ropa cómoda
- ✓ Crema solar
- ✓ Gorro y cantimplora
- ✓ Ganas de pasarlo bien

#MeVoyDeCampamento
#SaludEnVerano
#AutonomíaInfantil

Consejos prácticos. Post 2

Muchos niños y niñas van de campamento este verano... ¿Qué hacer si tu peque echa de menos casa?

- ✓ Escríbele una nota
- ✓ Evita llamadas constantes
- ✓ Confía: está aprendiendo a estar sin ti

#MeVoyDeCampamento
#AutonomíaInfantil
#CrianzaPositiva

Consejos prácticos. Post 3

Muchos niños y niñas van de campamento este verano...
Los imprescindibles este verano son:

- ✓ Hidratación
- ✓ Crema solar
- ✓ Autonomía

La salud también se cuela en la mochila.
#MeVoyDeCampamento
#SaludEnVerano
#AutonomíaInfantil



POST PARA RRSS: AUTONOMÍA Y CUIDADO

Autonomía y Cuidado. Post 1

¿Van tus hijos o hijas de campamento este verano? Repasa con ellos esta lista antes de salir:

- ✓ Ropa cómoda
- ✓ Crema solar
- ✓ Botella de agua
- ✓ Ganas de aprender

Prepara la mochila perfecta.

#MeVoyDeCampamento
#AutonomíaInfantil
#SaludEnVerano

Autonomía y Cuidado. Post 2

👕👟 Que elijan su ropa, que preparen su mochila, que se pongan la crema solitos... En el campamento, cada gesto cuenta para crecer.

#MeVoyDeCampamento
o #AutonomíaInfantil
#SaludEnVerano

Autonomía y Cuidado. Post 3

🧴☀️ Enséñales a usar la crema solar es enseñarles a cuidarse.
🧼🧽 Asearse sin ayuda. Llenar su botellita. Ponerse la gorra.

Lo que para ti es pequeño... ¡para ellos es gigante!
#MeVoyDeCampamento
#AutonomíaInfantil
#SaludEnVerano



POST PARA RRSS: CONVIVENCIA Y EMOCIONES

Convivencia y emociones. Post 1

En el campamento se comparten risas, normas y hasta linternas.

La convivencia enseña empatía. Y la empatía construye salud.

#MeVoyDeCampamento
#AutonomíaInfantil
#CrianzaPositiva

Convivencia y emociones. Post 2

👋🧸 Un nuevo amigo. Una discusión. Un abrazo.

Aprender a convivir es también aprender a vivir de forma saludable.

#MeVoyDeCampamento
#AutonomíaInfantil
#CrianzaPositiva

Convivencia y emociones. Post 3

👊❤️ Irse de campamento es acercarse a la independencia, al autocuidado, a lo que son capaces de hacer.

La convivencia enseña empatía. Y la empatía construye salud.

#MeVoyDeCampamento
#AutonomíaInfantil
#CrianzaPositiva



POST PARA RRSS: NATURALEZA Y APRENDIZAJE

Naturaleza y aprendizaje. Post 1

En el campamento no hay wifi, pero sí conexión: con la naturaleza y con los demás.

En una semana aprenden más de lo que imaginas. Y tú, mamá o papá, a dejarles ser ellos mismos.

#MeVoyDeCampamento
#AutonomíaInfantil
#NiñosYNaturaleza

Naturaleza y aprendizaje. Post 2

Superar un miedo. Probar algo nuevo. Vivir sin pantallas. En los campamentos... ¡se cultiva la vida saludable y el amor por la naturaleza!

#MeVoyDeCampamento
#AutonomíaInfantil
#NiñosYNaturaleza

Naturaleza y aprendizaje. Post 3

El campamento es el primer viaje donde no van con los padres... y el primero del que vuelven con más consciencia del mundo que les rodea.

En una semana aprenden más de lo que imaginas. Y tú, mamá o papá, a dejarles ser ellos mismos.

#MeVoyDeCampamento
#AutonomíaInfantil
#NiñosYNaturaleza



CREATIVIDADES: CONSEJOS PRÁCTICOS



¡Me voy de campamento!

¿Qué meter en la mochila?

- ✓ Ropa cómoda
- ✓ Crema solar
- ✓ Gorro y cantimplora
- ✓ Ganas de pasarlo bien



Junta de Andalucía

Consejería de Salud y Consumo

Dirección General de Salud Pública y Ordenación Farmacéutica



¡Me voy de campamento!

¿Qué hacer si tu peque echa de menos a su familia?

- ✓ Escríbele una nota
- ✓ Evita llamadas constantes
- ✓ Confía: está aprendiendo a estar sin ti



Junta de Andalucía

Consejería de Salud y Consumo

Dirección General de Salud Pública y Ordenación Farmacéutica



¡Me voy de campamento!

Los imprescindibles este verano son:

- ✓ Hidratación
- ✓ Crema solar
- ✓ Autonomía

La salud también se cuela en la mochila



Junta de Andalucía

Consejería de Salud y Consumo

Dirección General de Salud Pública y Ordenación Farmacéutica



CREATIVIDADES: AUTONOMÍA Y CUIDADO



¿Van tus hijos o hijas de campamento este verano?

Repasa con ellos esta lista antes de salir:

- ✓ Ropa cómoda
- ✓ Crema solar
- ✓ Botella de agua
- ✓ Ganas de aprender

Junta de Andalucía | **Consejería de Salud y Consumo** | **Dirección General de Salud Pública y Ordenación Farmacéutica**



¡Me voy de campamento!

- ✓ Que elijan su ropa
- ✓ Que preparen su mochila,
- ✓ Que se pongan la crema solitos...

En el campamento, cada gesto cuenta para crecer.

Junta de Andalucía | **Consejería de Salud y Consumo** | **Dirección General de Salud Pública y Ordenación Farmacéutica**



¡Me voy de campamento!

- ✓ Enseñarles a asearse sin ayuda es enseñarles a cuidarse
- ✓ Llenar su botellita.
- ✓ Ponerse la gorra.

Lo que para ti es pequeño... ¡para ellos es gigante!

Junta de Andalucía | **Consejería de Salud y Consumo** | **Dirección General de Salud Pública y Ordenación Farmacéutica**



CREATIVIDADES: CONVIVENCIA Y EMOCIONES



¡Me voy de campamento!

En el campamento se comparten risas, normas y hasta linternas.

La convivencia enseña empatía. Y la empatía construye salud.



¡Me voy de campamento!

- ✓ Un nuevo amigo.
- ✓ Una discusión.
- ✓ Un abrazo.

Aprender a convivir es también aprender a vivir de forma saludable.



¡Me voy de campamento!

Irse de campamento es acercarse a la independencia, al autocuidado, a lo que son capaces de hacer.

La convivencia enseña empatía. Y la empatía construye salud.



CREATIVIDADES: NATURALEZA Y APRENDIZAJE



¡Me voy de campamento!

En el campamento no hay wifi, pero sí conexión: con la naturaleza y con los demás.

En una semana aprenden más de lo que imaginas.

Y tú, mamá o papá, a dejarles ser ellos mismos.



¡Me voy de campamento!

- ✓ Superar un miedo.
- ✓ Probar algo nuevo.
- ✓ Vivir sin pantallas.

En los campamentos...
¡se cultiva la vida saludable y el amor por la naturaleza!



¡Me voy de campamento!

El campamento es el primer viaje donde no van con la familia... y el primero del que vuelven con más consciencia del mundo que les rodea



MÁS MATERIALES

[Campañas Ventana Abierta a la Familia](#)



CONTACTO



Ventana Abierta a la Familia



@ventanafamilia



ventanafamilia

**¡BÚSCANOS EN LAS
REDES SOCIALES!**

