



## Los campamentos de verano

### Recomendaciones para los padres

Las vacaciones escolares influyen positivamente en la educación del niño si se aprovechan eficazmente, combinando actividades lúdicas con actividades formativas propiamente dichas. Los campamentos son una magnífica opción que puede contribuir a esta labor si cumplen los requisitos imprescindibles. Los padres o las personas responsables del niño **deben escogerlos de manera meditada**, sin caer en aquello de que “como no sé que hacer con el muchacho durante las vacaciones, le mando al campamento”.

El temor de las familias a enviar a los niños a estas actividades es normal, así como la desconfianza por dejar a los hijos de 1 a 3 semanas en manos de extraños. Pero hay que considerar las **contrapartidas positivas**, pues contribuyen a su maduración, estimulan su responsabilidad, favorecen su autonomía, le enseñan las reglas de la convivencia con otras personas y les inculcan virtudes como el orden, la disciplina, la justicia, la alegría de compartir con los demás, así como el amor a la naturaleza, entre otras cosas.



Una pregunta clave a realizarse antes de tomar la decisión es: ¿está mi hijo preparado para ir a un campamento? Si la respuesta es

afirmativa hay una serie de consideraciones a tener en cuenta.

La primera de ellas es escoger el campamento adecuado, con instalaciones apropiadas para los niños y que cumplan los requisitos de seguridad exigidos, y cuyo personal esté entrenado en el manejo del niño en todos sus aspectos. Debe estar prevista una cobertura sanitaria en caso de necesidad. También hay que pensar en el programa de actividades, que se adapte al niño y que le permita desarrollar todos los aspectos positivos ya comentados. **Dada la variedad de campamentos existente, se debe valorar el interés y habilidades del niño**, que determinarán su capacidad para participar en un campamento concreto.

El campamento dispondrá de los medios de comunicación que permitan el contacto inmediato entre la familia y los responsables, algo que hoy en día no suele plantear problemas. No obstante, esto debe reservarse a casos de necesidad o de forma programada según el plan del campamento, para no interferir con su funcionamiento.

### Consideraciones sobre la salud

Otra consideración importante es la referente al **estado de salud del niño**, sobre todo si tiene enfermedades crónicas (asma, epilepsia, alergias, déficit de atención con hiperactividad, etc.). Padres, pediatras y responsables del campamento deben compartir la información necesaria para que se adapte sin problemas a su nuevo ambiente. En estos casos, antes de empezar el campamento los padres o cuidadores proporcionarán a los responsables una historia clara y concisa sobre sus problemas de salud, así como la medicación que esté tomando, con la prescripción clara en cuanto a dosis, vía y momento de administración, condiciones de almacenamiento, etc.

Cuando los niños precisen **dietas especiales** (celiacos, alergias alimentarias, etc.) hay que asegurarse de que en el campamento puedan seguir su dieta, con un menú adaptado y

evitando que intercambie alimentos con otros niños. En el caso de niños con limitaciones en su actividad física debe elegirse un campamento con un programa adecuado, para que pueda realizar las mismas actividades que el resto de compañeros.

## Recomendaciones para los organizadores

Los aspectos relacionados con la salud deberían estar presentes desde el principio en la organización del campamento, por lo que es recomendable que exista **al menos una persona que se responsabilice** de supervisar este tema.

Los padres deben saber quién es la persona encargada y tener acceso fácil antes del campamento, tanto en las reuniones informativas previas como con otros medios (teléfono, correo electrónico, etc.). Entre la **documentación básica necesaria**

para todos los niños figuran la tarjeta sanitaria, cartilla de vacunaciones y alergias medicamentosas conocidas. Es habitual que acudan **niños con enfermedades crónicas** como asma o epilepsia que, bien controladas, no deben suponer impedimento alguno para ellos. En estos casos es muy importante hablar con los padres de los posibles riesgos, para saber cómo actuar ante posibles reagudizaciones (en general, siguiendo las mismas pautas que se aplican en el domicilio), y solicitar un informe médico sobre el niño. Si hay dudas sobre la idoneidad del campamento o sus responsables no se sienten preparados hay que expresarlo con sinceridad para evitar malentendidos.

La **medicación** debe estar en manos del responsable de salud, para evitar que sea utilizada por otros niños. Hay que revisar si algún tratamiento necesita condiciones de almacenamiento especiales (nevera). También hay que tener en cuenta si se precisa discreción para evitar estigmatizar a los niños, como en el caso de la enuresis nocturna, depresión, déficit de atención con hiperactividad, etc. Es preferible que sólo

una persona se encargue de administrar los medicamentos a los niños para evitar confusiones.

En la sede del campamento hay que conocer los recursos sanitarios más cercanos, en especial el centro de salud de la zona (con sus horarios de atención) y el hospital más cercano. Es una buena idea disponer en la sede del campamento de una “enfermería” donde en caso necesario pueda descansar un niño enfermo, para limitar en lo posible el contagio a otros niños.

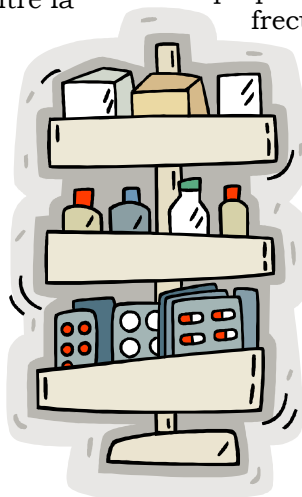
Una vez instalados, es conveniente realizar a todos los niños un breve reconocimiento externo para identificar problemas de salud fácilmente transmisibles en un campamento, como las infecciones de la piel o la presencia de piojos.

El responsable sanitario debe estar preparado para atender los problemas más frecuentes que surgen en un

campamento, así como para practicar los **primeros auxilios** en caso de accidentes. Hay que contar con un botiquín que incluya lo necesario para tratar los problemas banales, y de protocolos escritos o de una buena guía médica para consultar en caso de necesidad. No hay que olvidarse de medidas preventivas básicas como la protección solar o la potabilidad del agua. Por supuesto, es imprescindible el sentido común, para recurrir a los profesionales sanitarios en caso de duda o de problemas potencialmente graves.

Algunas de las enfermedades y síntomas que afectan con frecuencia a la vida del campamento y que hay que conocer son:

- Traumatismos comunes: cortaduras, rasguños, golpes y esguinces.
- Problemas relacionados con el calor o con el frío: golpe de calor, hipotermia.
- Picaduras de insectos.
- Reacciones alérgicas
- Infecciones de la piel: impétigo, hongos,...
- Vómitos y diarrea (gastroenteritis).
- Catarros



- Fiebre
- Piojos y sarna
- Otitis externa

No es raro que algunos niños sufran nostalgia de su casa, conocida también como **angustia de separación**. Algunos consejos para prevenirla son:

1. Involucrar al niño en el proceso de elección y en la preparación del campamento.
2. Discutir la nostalgia de la casa con libertad. Ser positivos con la experiencia y evitar comentar las dudas o las preocupaciones personales.
3. Hacer viajes cortos fuera de la casa con amigos o familiares antes del campamento.
4. Asimilar el tiempo de permanencia en el campamento con experiencias agradables y positivas que el niño haya tenido previamente de duración similar.

### **Campamentos específicos para niños con enfermedades crónicas**

Hay campamentos específicos para niños con enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedad celiaca, problemas neurológicos, algunos tumores, etc., generalmente organizados por la asociaciones de enfermos. Estos campamentos cuentan con la infraestructura necesaria y con personal entrenado en su manejo y en la aplicación de los tratamientos. Suelen incluir actividades educativas para los niños, y al permitir

conocer a otros niños con el mismo problema pueden ayudar a mejorar su percepción de la enfermedad y a desmitificarla.

Dado que suele haber una **tendencia a sobreproteger a los niños con enfermedades crónicas**, estos campamentos suponen una oportunidad para mejorar su autonomía y para que los padres tengan la tranquilidad de que estarán bien atendidos. No obstante, cuando sea posible, también es bueno que estos niños acudan a campamentos de otro tipo, olvidándose en lo posible de su enfermedad.

En definitiva la opción del campamento es muy interesante si el niño está preparado para asumirla y el campamento tiene los medios adecuados, además de contar con un personal suficiente, responsable y bien preparado en el manejo del niño en todas sus vertientes, facilitando así la realización de las labores formativas.

**Dr. Eduardo Ramos Polo. Pediatra.**  
**Hospital Universitario Central de Asturias.**

**Dr. David Pérez Solís. Pediatra.**  
**Hospital San Agustín, Avilés, Asturias.**

<http://www.sccalp.org/padres/campamentos.htm>

Actualizado el 8 de julio de 2007

La información ofrecida en este documento no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.