

Estaca Copacabana – Hombres y Mujeres Jóvenes

Lema 2025: “Mira hacia Cristo” (DyC 6:36)

CARTILLA DE USO PARA LOS JÓVENES





La Paz, 19 de abril de 2025

Hola mi querido(a) joven:

¡Qué emoción contarte que este año vuelve el CFJ – TAKESI 2025! Una experiencia única donde vas a poder salir de la rutina, caminar por caminos increíbles, compartir con amigos y, sobre todo... mirar hacia Cristo.

Vamos a pasar tres días que seguramente no vas a olvidar. Estaremos juntos en la montaña, riendo, aprendiendo, escuchando al Espíritu, y fortaleciendo tu testimonio. No importa si ya has ido antes o si será tu primera vez: esta es tu oportunidad de sentir más cerca al Salvador.

Todo está siendo preparado con mucho amor por la presidencia de Hombres y Mujeres Jóvenes de nuestra estaca. Queremos verte ahí, con esa sonrisa tuya y tu corazón dispuesto. Porque sabemos que si miras hacia Cristo... todo estará muy bien.

Con mucho cariño,

Tu presidencia de Jóvenes

ESTACA COPACABANA





1. ¿Qué es el CFJ – Takesi?

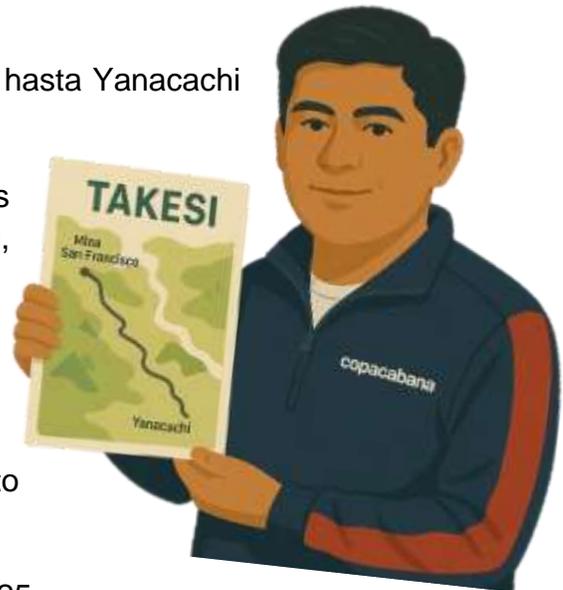
Es una actividad que realizamos cada dos años en la Estaca Copacabana. No es cualquier campamento: es una caminata espiritual y divertida por un camino antiguo que usaban nuestros antepasados. En medio de la naturaleza, en silencio o con risas, vas a poder pensar, sentir, orar y aprender.

Tendremos dos formas de participar:

- **Grupo 1:** Caminata desde Mina San Francisco hasta Yanacachi (¡con campamento incluido!).
- **Grupo 2:** Viaje en movilidad, con paradas turísticas, hasta encontrarnos todos en Yanacachi, (grupo pensado para jóvenes con limitaciones físicas, de salud, personales o logísticas que les impidan realizar toda la caminata)

No importa cómo participes, lo importante es que vivas esta experiencia con el corazón bien abierto y con los ojos puestos en el Salvador.

Fechas del Campamento: 17, 18 y 19 de julio, 2025





2. ¿Cómo me preparo para esta experiencia?

Para disfrutar al máximo esta aventura, no solo tienes que alistar tu mochila... también tu cuerpo, tu mente, tu espíritu y tu actitud. Prepararte bien hará que cada paso, cada risa y cada momento con el Salvador sean más significativos. Aquí te damos algunas ideas:

Física:

Haz ejercicio. Sal a caminar, sube escaleras, trota, anda en bici... ¡lo que puedas! La caminata es hermosa, pero también exigente. Si tu cuerpo está preparado, disfrutarás mucho más el recorrido sin agotarte tanto. No te preocupes por estar en forma perfecta, ¡pero sí en movimiento!

Espiritual:

Lee tus Escrituras, ora todos los días, participa del Seminario, eso es muy importante, canta los himnos, busca sentir al Espíritu. Esta actividad no se trata solo de caminar: se trata de **mirar hacia Cristo** con todo tu corazón.

Si empiezas desde ahora, llegarás al campamento con el corazón listo para recibir revelación.

Social:

Pórtate bien en casa. Ayuda con algo, conversa con respeto, coopera con tus papás. Eso muestra que estás creciendo y que puedes ser responsable. Si tus papás ven eso en ti, te darán su permiso con confianza y tranquilidad. ¡Haz que se sientan felices de apoyarte!

Intelectual:

No descuides el colegio. Trata de tener tus materias al día antes del campamento. Si llegas con todo bajo control, podrás disfrutar sin estrés ni pendientes. Recuerda que ser un buen discípulo también incluye ser responsable con tus estudios.

Tu preparación empieza hoy. Cuanto más dispuesto llegues al campamento, más vas a recibir. ¡El Señor te está esperando con una sonrisa en el camino! 😊 📖 ✨





3. ¿Cómo me inscribo?

Inscribirte es muy fácil, pero **¡debes hacerlo a tiempo!** Solo tienes que entrar a la página web oficial de la estaca, buscar el enlace CFJ-Takesi y llenar el formulario:

 www.estacacopacabana.org

-  **Fechas de inscripción:** desde el **sábado 18** hasta el **sábado 25 de mayo**.

- Después de ese plazo, **tu obispo revisará la lista final** y confirmará quiénes participarán.

Si ya te decidiste, **no lo dejes para el último momento**. ¡Queremos contar contigo y empezar a organizar todo lo necesario!





4. Requisitos para participar

Queremos que todos puedan vivir esta experiencia, pero también es importante que vengas **preparado y con compromiso**. Estos son los requisitos:

Edad

Pueden participar todos los **jóvenes entre 12 y 18 años** (cumplidos dentro del 2025).

También pueden venir aquellos que cumplan **12 años este año**, ¡será una gran bienvenida para ti!

Participación activa

Debes ser parte activa del programa de jóvenes de tu barrio. Eso significa **asistir a las reuniones, seminario, clases y actividades**, porque el campamento no empieza el día que viajamos... ¡empieza ahora!

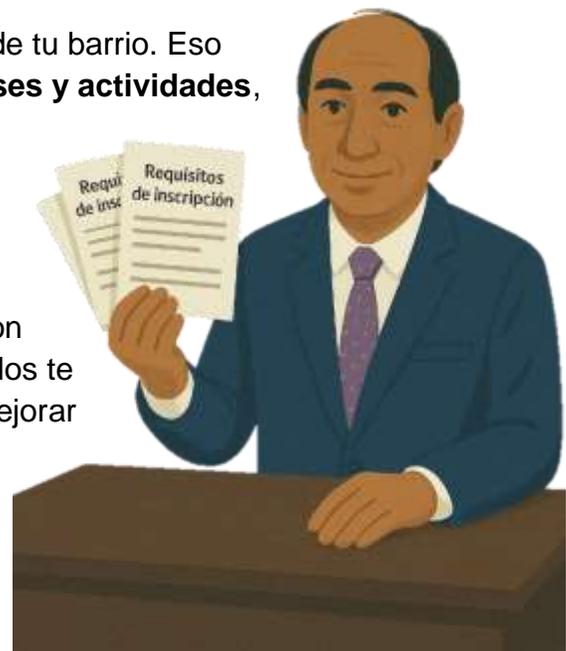
Metas con tu obispo

Antes de ir al campamento, deberás conversar con tu **obispo o presidenta de Mujeres Jóvenes**. Ellos te pondrán algunas metas personales (puede ser mejorar tu estudio, tu asistencia o tu esfuerzo en casa).

Estas metas te prepararán para vivir una experiencia espiritual más profunda.

Buena disposición

Queremos que vengas con un espíritu de **humildad, servicio y respeto**. El CFJ Takesi no es un paseo cualquiera: es una oportunidad para que el Salvador te hable directamente. Y para eso, necesitas un corazón listo y una actitud positiva.





5. ¿Y si quiero invitar a un amigo que no es miembro?

¡Qué buena idea! Si tienes un amigo o amiga que no es miembro de la Iglesia y te gustaría que viva esta experiencia contigo, **hay una posibilidad** de que pueda participar.

Pero hay algunas condiciones importantes:

Requisitos para su participación:

- Debe haber asistido a **algunas actividades anteriores** de la Iglesia (como mutuales, noches de hermanamiento, o domingos).
- Debe tener contacto con **los misioneros** o al menos haberlos presentado.
- **Tu obispo debe conocerlo personalmente antes del cierre de inscripciones**, para que pueda validarlo en la lista final. No se aceptarán solicitudes de último momento.
- La persona que lo invita debe explicarle con claridad **las normas que seguimos en la Iglesia**, como el respeto, la reverencia, la vestimenta apropiada y la conducta cristiana durante la actividad.

El CFJ – Takesi no es una excursión cualquiera: es un evento espiritual, preparado con oración y esfuerzo. Por eso, es muy importante que los que participen **entiendan el propósito** y estén dispuestos a vivirlo con respeto y buena disposición.

Si tu amigo está preparado, tiene interés en aprender y tu obispo lo aprueba... ¡será más que bienvenido! 🙌





6. ¿Qué documentos tengo que entregar?

Para poder participar del campamento, necesitamos que entregues algunos documentos importantes. No se trata solo de papeleo: estos permisos nos ayudan a **cuidarte, protegerte y actuar con responsabilidad** en todo momento.

Lo que tienes que entregar:

1. Formulario de autorización de tus padres o tutor legal

Este documento dice que tus papás están de acuerdo con tu participación.

¡Nada más importante que su confianza!

2. Permiso médico en caso de emergencia

Por si necesitas atención médica durante la actividad. Queremos estar preparados para ayudarte si pasa algo inesperado.

3. Autorización de viaje fuera del municipio (La Paz)

Este permiso es exigido por la Alcaldía. Sin él, no podemos salir de la ciudad contigo. (en el Anexo de esta cartilla encontrarás los ejemplos de las redacciones para cada permiso)

4. Tu cédula de identidad (original y fotocopia)

La necesitas para registrarte y para cualquier situación legal o médica.

¿Hasta cuándo tengo tiempo?

Debes entregar todos tus documentos a tu asesor o asesora **hasta el 8 de junio**.

Por favor, no lo dejes para el último momento. Si falta uno, **no podrás subir al bus** 😞

Estos requisitos son parte de tu preparación. Así como empacas tu mochila, también tienes que tener listos tus permisos. ¡Todo suma para vivir una experiencia segura y espiritual!





7. ¿Cuánto cuesta participar?

Sabemos que todo lo bueno tiene un esfuerzo... y este campamento también.

Pero no te preocupes, **no estarás solo en esto.**

El costo total de la actividad es de **380 Bs. por joven**, y se cubre así:

Aportes:

- **240 Bs. los aportarás tú**

(entrégalo en un sobre de donativo cerrado y rotulado con tu nombre - barrio)

- **120 Bs. los cubrirá tu barrio**

- **20 Bs. serán cubiertos por la estaca**

¿Cuándo entrego mi aporte?

Debes entregar tu sobre a tu asesor o líder **hasta el domingo 15 de junio.**

Recuerda que esto nos permite organizar el transporte, la comida, los materiales y todo lo que vas a disfrutar en esos tres días.

¿Y si no puedo cubrirlo todo?

¡Tranquilo! Tu unidad puede ayudarte a planificar alguna actividad para recaudar fondos, como ventas o servicios. Solo tienes que **ponerte en contacto con tu asesor o con tu obispo**, y mostrar tu deseo real de participar. Si hay esfuerzo y fe, las puertas se abren.

Aportar no es solo dar dinero, es mostrar compromiso. ¡Y esta experiencia lo vale todo!

Estás invirtiendo en ti, en tu esfuerzo y en los recuerdos que te acompañarán toda la vida. ❤️





8. ¿Qué debo llevar? — Tu checklist personal

Para participar de forma segura y cómoda en el **CFJ – Takesi 2025**, necesitas llevar un equipaje **ligero, útil y bien pensado**.

Recuerda que habrá caminata, cambios de clima y campamento, así que todo lo que lleves debe tener un propósito.

👉 *Evita cargas innecesarias y mochilas exageradas.*

Tu equipaje básico

Vas a necesitar:

- Mochila resistente (tipo camping o escolar grande)
- Etiqueta con tu nombre completo y barrio
- Bolsa o saco de dormir 🛏
- Bolsas nylon para ropa sucia o mojada
- Bolsa nylon para tus residuos personales

Ropa y calzado

-  1 conjunto para la caminata:
 - Un pantalón cómodo, deportivo o casual (no calzas)
 - Una polera de manga larga
 - Una chaqueta liviana
 - Una chamarra liviana hasta la cintura para abrigar
 - Un par de guantes
 - Una chalina u orejeras para el frío
 - 3 pares de medias gruesas
-  Zapatillas cómodas, con huellas para caminar (¡no nuevas!)
-  Un bastón de apoyo o palo de escoba
-  Una linterna adecuada con baterías
-  1 buso para dormir
-  2 poleras livianas
-  Poncho de agua (nylon) o impermeable liviano
-  Zapatillas muy livianas para descansar o chancletas





- 🍴 Plato, taza y cuchara de plástico (liviano)
- 1 corto para la piscina (opcional)
- 2 metros de nylon

⊖ No necesitas más calzado. Solo lo necesario y práctico.

🧼 Higiene personal

- Toalla pequeña
- Papel higiénico
- Jabón de tocador (pequeño)
- Cepillo y pasta dental (pequeño)
- Peine o cepillo (pequeño)
- Repelente de insectos, sachet pequeño (opcional)
- Bloqueador solar, sachet pequeño (opcional)

💊 Salud y seguridad

- 💊 Medicamentos personales (con tu nombre e indicaciones) – entrégalos al asesor
- 💧 1 botella personal de agua (500 ml)
- 🍌 Snack saludable (cantidades livianas):
 - Puñado de caramelos (opcional)
 - Mix de frutos secos: platanitos, maníes, pasas, etc.
 - 3 barritas de chocolate (ejemplo: batón o sublime)
 - 1 manzana
- 🍷 Uno o dos sándwiches (para el almuerzo, primer día)

📁 Elementos espirituales

- 📖 Libreta o diario pequeño y ✍️ Bolígrafo o lápiz
- 📄 Ejemplar de *Para la Fortaleza de la Juventud*
(Tus Escrituras físicas son opcionales si las llevas en tu celular.)





✘ Cosas que no debes llevar

- ✘ Celulares de alta gama, parlantes, audífonos
- ✘ Maletas grandes, bolsos de cosméticos o maquillaje en exceso
- ✘ Joyas, perfumes o artículos de valor
- ✘ Juegos, cartas o dispositivos electrónicos
- ✘ Objetos punzocortantes
- ✘ Fósforos, encendedores, gas o cualquier material para fogatas

⚠ Por seguridad: **está totalmente prohibido prender fuego** en cualquier parte del trayecto.

🎒 *Recuerda:* Tu mochila no es solo tu equipaje... ¡es tu símbolo de preparación! Llénela de lo necesario, y no olvides traer también tu **fe, tu actitud positiva y tus ganas de mirar hacia Cristo.** ❤️





9. ¿Con quién voy? — Tu compañía

No estarás solo en esta experiencia. Desde el inicio formarás parte de una **compañía**, un grupo de jóvenes que caminará, comerá, aprenderá y crecerá contigo durante todo el campamento.

¿Qué es una compañía?

Es un grupo mixto de jóvenes (varones y mujeres) de diferentes barrios. Están organizados para que puedas conocer a más personas, hacer nuevos amigos y sentirte acompañado durante toda la experiencia.

¿Cómo identificaré a mi compañía?

Cada compañía estará identificada por **un color específico**, que llevarás en una cinta, prenda o distintivo visible.

¡Ese color será tu bandera durante toda la actividad! ■

Liderazgo JAS

Cada compañía estará dirigida por **dos líderes JAS** (jóvenes adultos solteros), que han sido **capacitados especialmente** para guiarte, animarte y ayudarte en lo que necesites.

Ellos no son tus “jefes”... son tus compañeros, tus ejemplos y tus guías.

Durante la caminata, ellos te compartirán **pequeños mensajes, enseñanzas y reflexiones** sobre el lema:

“Mira hacia Cristo en todo pensamiento; no dudéis; no temáis.”

-Doctrina y Convenios 6:36-

¿Y los líderes adultos?

También estarán con nosotros los obispos, asesores y líderes de barrio. Pero no vienen a observar: vienen a **servirte, cuidarte y ayudarte**.

Ellos caminarán contigo, te animarán, orarán por ti y estarán atentos a cada detalle. Confía en ellos. Este campamento lo vivimos **todos juntos, como una gran familia**.

Tu compañía será tu equipo, tu refugio y tu fortaleza.

Prepárate para dar lo mejor, ayudar a los demás y **ser parte de algo más grande que tú**.





10. ¿Qué haremos? — Actividades que vivirás

Vas a vivir **tres días intensos y maravillosos**. Habrá momentos de caminata, risa, juegos, silencio, oración, amistad... y revelación.

Te dejamos un resumen de algunas de las actividades más importantes.

Spoiler: ¡te vas a emocionar!

Caminata (Grupo 1)

Recorrerás parte del camino precolombino de Takesi.

Subidas, bajadas, piedras, vistas impresionantes... pero sobre todo, un espacio para **reflexionar, escuchar al Señor y sentirte valiente**.

Paseo turístico (Grupo 2)

Si vas en movilidad, conocerás lugares hermosos:

la apacheta, la laguna escondida “Jinchumuruni” y el camino de Unduavi.

Verás paisajes inolvidables y llegarás a Yanacachi para unirte con todo el grupo.

Campamento

Dormiremos en carpas en medio de la naturaleza.

Cenaremos juntos, compartiremos devocionales y tendremos tiempo para descansar, charlar, reír y también... **pensar en lo que el Señor quiere decirnos**.

Piscina con orden y respeto

Tendremos un espacio de piscina en Yanacachi.

Los varones estarán en una zona, y las mujeres en otra, cada grupo con sus respectivos líderes.

Un momento para relajarse y disfrutar **con reverencia y alegría**.

Juegos, dinámicas y sorpresas

No todo es caminata. También habrá actividades por barrio, juegos por compañías y momentos de pura diversión.

Devocionales y testimonios

Tendrás espacios para escuchar mensajes, orar, cantar y compartir lo que sientes.

No necesitas ser un experto en nada... solo **traer un corazón sincero**.





Servicio y proselitismo

El sábado por la mañana, haremos una pequeña actividad de servicio y testimonio en la comunidad de Yanacachi (esto dependerá de la coordinación con sus autoridades locales).

Una gran oportunidad para **servir como lo haría Cristo**.

Cada actividad ha sido pensada para ayudarte a **mirar hacia Cristo, fortalecer tu fe y encontrar propósito**.

Estás por vivir algo especial... y único para ti.





11. Normas que te ayudarán a disfrutar más

Sabemos que la palabra "normas" puede sonar estricta, pero aquí no se trata de reglas aburridas. Estas normas están pensadas para **protegerte, ayudarte a sentir el Espíritu y hacer que todos tengamos un ambiente de paz, alegría y respeto.**

Si vienes con el deseo de hacerlo bien, **todo esto te será natural.**

Respeto y reverencia

- Respeta a tus líderes, asesores, compañeros y a ti mismo.
- Habrá momentos para jugar, pero también momentos para **escuchar, meditar y orar.**
- Sé reverente en los devocionales, durante los testimonios y en todo momento espiritual.

Nada de andar en pareja

- Este NO es un paseo romántico.
- No está permitido andar como pareja ni tener comportamientos que distraigan del propósito del campamento.
- Recuerda: venimos a fortalecer nuestro testimonio, no a buscar una pareja.

Uso del celular

- **Puedes traer tu celular para tomar fotos, sí. Pero no dejes que eso te impida vivir el momento real o te distraiga.**
- No está permitido usarlo para redes sociales, videos, juegos, música ni llamadas durante la actividad.
- Durante la caminata, los devocionales y los momentos espirituales, el celular debe estar **guardado y en silencio.**
- Recuerda que **la mejor conexión no está en el Wi-Fi... está con el cielo.**

Responsabilidad personal

- Cada joven es **totalmente responsable de todo lo que lleva.**
- Cuida tu mochila, tu botella, tu abrigo, tu celular y cada cosa que traigas contigo. Si se pierde o se daña algo, será tu responsabilidad.

Trae lo justo, cuida lo tuyo y disfruta cada momento con el corazón presente.



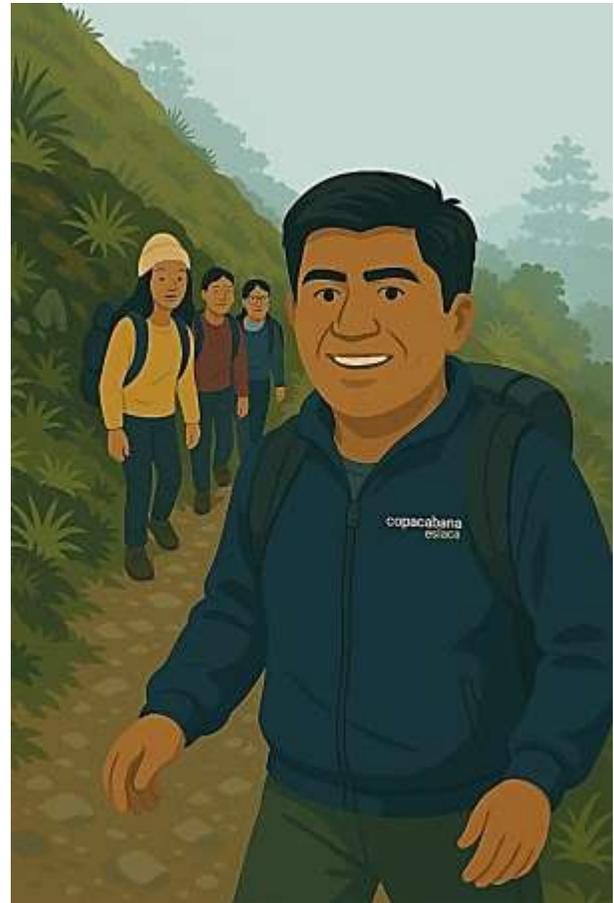


Lo que no está permitido

- Faltar el respeto a otros o a los líderes
- Usar lenguaje ofensivo o vulgar
- Desobedecer instrucciones directas
- Dejar basura o dañar el entorno
- Alejarse del grupo sin autorización

Tu actitud es la clave

- Ven con disposición, con buena onda, con ganas de ayudar.
- Participa en todo, incluso en lo que te saque de tu zona de confort.
- Sé un ejemplo para tu compañía y para el resto.



Cada norma está puesta porque **queremos que todos vivamos una experiencia hermosa, segura y digna del Señor.**

Si obedeces, si respetas y si vienes con el corazón dispuesto... vas a regresar a casa **más feliz, más fuerte y más cerca de Cristo.**





12. Palabras finales

Querido(a) y amado(a) jovencito(a):

Si has llegado hasta aquí leyendo, queremos decirte algo muy simple, pero muy sincero:

¡Nos alegra mucho que estés pensando en venir!

Este campamento no será cualquier experiencia. Será un punto de partida, un empujón de fe, un tiempo para respirar, pensar, reír... y sobre todo, para **mirar hacia Cristo**.

¿Qué significa realmente mirar hacia Cristo?

Significa que en vez de dejarte llevar por la presión o el cansancio, **eliges seguir al Salvador**.

Significa que cuando caminas con dolor, confías en que Él está a tu lado.

Significa que cuando ríes con tus amigos, reconoces que Él te da gozo.

Significa que no vas solo... porque **Él siempre va contigo**.

Cada paso que des en Takesi será como un símbolo de tu vida.

Y cuando termines esa caminata, verás lo fuerte que eres, lo mucho que has crecido... y lo claro que es el camino cuando **lo sigues a Él**.

18

Nuestro deseo para ti

Que regreses con el corazón más lleno.

Que escuches Su voz en el silencio de la montaña.

Que rías, cantes, aprendas y compartas con nuevos y viejos amigos.

Y que puedas decir con certeza:

“He mirado hacia Cristo, y he sentido Su poder en mi vida.”

**Nos vemos pronto, con mochila al hombro,
sonrisa en el rostro... y fe en el corazón.**

Con cariño,

**Tu presidencia de Jóvenes de la Estaca
Copacabana ❤️**





“Cuando nos enfocamos en el Salvador, hallamos claridad, dirección y paz.”

- Élder Dieter F. Uchtdorf -



RESUMEN EXPRESS – CFJ TAKESI 2025

"Mira hacia Cristo" – DyC 6:36

Fechas clave

Actividad	Fecha límite
Inscripción web	18 al 25 de mayo
Entrega de documentos	Hasta el 8 de junio
Entrega de aporte personal	Hasta el 15 de junio
Revisión final con obispos	30 de mayo
Presentación de compañías	Domingo 1ro de junio
Fechas del campamento	17, 18 y 19 de julio





Documentos obligatorios

- Permiso firmado por padres o tutor
- Permiso médico en caso de emergencia
- Autorización de viaje fuera del municipio
- Cédula de identidad original y fotocopia

Costo total: 380 Bs.

- 240 Bs. tú / 120 Bs. tu barrio / 20 Bs. la estaca

(Entrega tu aporte en sobre rotulado con tu nombre y barrio)

Lleva sí o sí:

- Mochila resistente
- Ropa cómoda y de caminata
- Toalla, higiene personal
- Poncho de agua
- 2 botellas de agua
- Sandwiches para el primer día
- Diario personal, lápiz y librito *Para la Fortaleza de la Juventud*
- ¡Buena actitud y disposición espiritual!

⊘ No lleves:

- Parlantes, objetos de valor, maquillaje excesivo
- Juegos, joyas, objetos electrónicos innecesarios
- Fogones, fósforos, ni nada para hacer fuego

👥 Tu compañía

Identifícate por **color**, sigue las enseñanzas de tus **líderes JAS** y recuerda:

¡Estás aquí para mirar hacia Cristo!

📱 Insíbete en:

👉 www.estacacopacabana.org





Ejemplo de como llenar el permiso:

¡TOME NOTA!

La autorización del padre o la madre que NO viaja debe ir escrita a mano en la fotocopia de su cédula de identidad de la siguiente manera:

Yo en calidad de padre/madre, autorizo el viaje de mi(s) hijo(s) en compañía de por motivos de en fecha hasta el con destino a asumiendo todas las medidas de responsabilidad.

Firma idéntica a la de la cédula de identidad
- Nombre completo
- Número de cédula de identidad
- Número de celular

Yo en calidad de padre/madre, autorizo el viaje de mi(s) hijo(s) en compañía de por motivos de en fecha hasta el con destino a asumiendo todas las medidas de responsabilidad.

Firma idéntica a la de la cédula de identidad
- Nombre completo
- Número de cédula de identidad
- Número de celular

Para descargar el modelo y otros ejemplos para testigos o garantes, ingresa a la página web: estacacopacabana.org

