

KILÓMETROS DE SOLIDARIEDADE



Save the Children

DOSSIER

Esta guía didáctica
inclúe un dossier e
propostas de actividades
para as distintas etapas
educativas.

Agardamos que vos sexa
de utilidade, que vos
achegue información
e que axude ao voso
alumnado a comprender
o importante que é a
acción que realizades,
pois o resultado final é o
de salvar vidas.

Enderezo:
Marisol Paniagua

Colaboración:
Marisa Ortega del Val

Arte e maquetación:
Germán Gullón (VALBHY)



1. PRESENTACIÓN

Presentámosvos esta guía co gallo de apoiar con contido informativo e educativo o proxecto **Kilómetros de Solidariedade**.

Nela poderedes atopar información sobre Save the Children e un dossier que recolle contido teórico sobre as doenzas fáciles de evitar como é a neumonía, e cuxo obxectivo é pór en contexto as causas, a prevención e os efectos mortais que ten por mor da situación de pobreza que padecen as nenas e nenos afectados.

O dossier vén acompañado de propostas de traballo destinadas a cada etapa educativa para realizar na aula xusto antes da carreira. Deste xeito, o alumnado coñecerá por e para que corre, implicándose así máis na acción.

Facilitámosvos tamén propostas que permitan implicar a comunidade educativa na carreira e para conseguir que todas e todos xuntos loitemos contra a neumonía infantil.

O documento remata coas preguntas frecuentes que nos fixestes durante o curso, así como con información adicional sobre como ingresar os cartos recadados no voso centro educativo.



2. UNHA ORGANIZACIÓN CENTENARIA FUNDADA POR UNHA MULLER PREOCUPADA POLA INFANCIA

As nenas e os nenos non son o futuro, son o presente e teñen dereitos. En España e no mundo traballamos para garantir o legado da nosa fundadora, Eglantyne Jebb: que a infancia sobreviva, aprenda e estea protexida. Nas **emerxencias** as nenas e os nenos son as máis vulnerábeis, por iso atendemos as necesidades que teñen e asegurámonos que son escoitadas e escoitados. Desde Save the Children fomentamos **a participación** e, por medio de accións integrais, conseguimos mudanzas duradeiras nas súas vidas, sobre todo nas das pequenas e pequenos máis vulnerábeis.

Estamos seguras de que traballando á par e con esta misión poderemos conseguir un futuro mellor, e non cumprir outro século, porque non queremos ser necesarias.

Se precisardes máis información sobre a historia de Save the Children e o noso traballo, convidámosvos a visitar a nosa páxina web:



3. KILÓMETROS DE SOLIDARIEDADE

Kilómetros de Solidariedade é un proxecto educativo, deportivo e solidario de traballo en valores, cun enfoque lúdico, mais cun obxectivo moi ambicioso: que todo o centro participe por unha causa: axudar as nenas e nenos afectadas pola neumonía infantil.

Kilómetros de Solidariedade é unha carreira escolar onde correr é tan importante como saber por que corremos. Xuntos collemos consciencia da importancia de participar, de facer parte dun proxecto do que todas e todos nos beneficiamos e onde quen máis gana son as crianzas que poderemos salvar coa vosa axuda.

O deporte e a solidariedade están cada vez máis unidos, ambos crean hábitos de vida saudábeis que favorecen o crecemento da nena ou neno, e **Kilómetros de Solidariedade** tamén quere contribuír para o desenvolvemento intelectual, físico e emocional das vosas alumnas e alumnos.

A carreira **Kilómetros de Solidariedade** pódese enfocar de xeito transversal desde as distintas áreas curriculares e con pedagogías novidasas como APS (aprendizaxe e servizo) ou desde o fomento dos hábitos de vida saudábeis.

Durante estas XVI edicións, máis de 2.500.000 nenas, nenos, mozas e mozos de máis de 6.000 centros educativos de todo o país calzaron as deportivas, puxeron o dorsal e correron para axudaren milleiros de nenas e nenos vulnerábeis.

Este curso contamos convosco para facermos parte dunha marea de solidariedade que loita para evitar e curar a neumonía infantil nun país como a **República Democrática do Congo**.

Explicar doenzas tan duras como a neumonía non é tarefa sinxela. Neste dossier tentaremos explicar o que é a neumonía, as causas e as consecuencias que ten en nenas e nenos e que facer para evitala e curala. Buscamos que sexa unha ferramenta eficaz que, xunto coa experiencia das profesoras e profesores, contribúa a tratar o tema co maior respecto e coidado.



4. REPÚBLICA DEMOCRÁTICA DO CONGO: UN ESTADO FALIDO

A República Democrática do Congo tivo moitos nomes derivados dunha historia marcada polo colonialismo, os abusos e as guerras. Entre os anos 1971 e 1997 foi popularmente coñecida como R.D. Congo, Congo Democrático, Congo Kinsasa e Zaire. Teña o nome que tiver, é un país xigantesco no centro de África, o segundo país máis grande do continente. O segundo río máis caudaloso da terra, o río Congo, tamén chamado río Zaire, atravesa o país. Sexa como for, é un río protagonista da súa historia, da súa cultura e da súa economía, que xoga un papel tan protagonista como no libro de Josep Conrad “Corazón da escuridade”, un dos libros que mellor soubo reflectir a miseria humana.

Este enorme país ten unha poboación de máis de **90 millóns de habitantes** e unha natureza desbordante de recursos e riqueza, pero sempre ocupa o lugar dos países máis pobres no **Índice de Desenvolvemento Humano**. Abrangue unha gran parte da bacía do río Congo, e chega ata a rexión dos Grandes Lagos. Isto suporía que coas ferramentas, infraestruturas e unha axeitada distribución da auga, non necesitaría racionala e importala, e podería xerar enerxía eléctrica abondo para toda a poboación. Porén, segundo os datos de UNICEF, **en 2015, 50 % da poboación non tiña acceso á auga potábel.**

A República Democrática do Congo é un país rico en recursos minerais, unha riqueza que non reverteu na poboación, mais que trouxo consigo o **colonialismo**. Durante parte do século XIX foi propiedade do rei Leopoldo II de Bélxica, que deixou un triste legado de entre 5 e 10 millóns de homes, mulleres, nenas e nenos asasinados. O país sufriu tamén unha guerra civil financiada co famoso coltan, o mineral maldito, e que deixou un resultado de 4 millóns de vítimas, a segunda guerra máis cruenta despois da Segunda Guerra Mundial.

A violencia segue sendo constante En 2019, 1,7 millóns de persoas víronse obrigadas a marchar de onde vivían por mor das operacións militares, enfrontamentos civís e ataques de grupos armados. Moitos deses grupos están compostos nunha gran porcentaxe por menores de 15 anos. Os chamados nenos soldados e as escolas deviñeron obxectivos militares: máis de 400 delas foron destruídas nos últimos enfrontamentos. Durante os últimos anos, a escola converteuse nunha nova arma de guerra.

Os recursos minerais non son a única riqueza do país; tamén son ricos en cultura. En todo o territorio fálanse ata 242 linguas distintas; porén, os niveis de analfabetismo chegan a superar 60 %. A pesar dos esforzos por mellorar a educación, é unha materia suspendida de momento polos gobernos africanos.

Este país ocupa os primeiros postos en moitas cousas: o segundo máis grande de África, co segundo río máis caudaloso do mundo e o primeiro produtor de coltan, mais todo isto non adoita traducirse en nada bo porque **63 % da poboación vive con menos dun dólar ao día.**

Os dous colectivos máis vulnerábeis son as mulleres e a infancia. É un dos cinco peores países onde nacer muller.



El 57%

das mulleres embarazadas
sofren anemia.

1.152

mulleres son
raptadas e sofren
violencia cada día.

125

de cada 1.000 mulleres
dá a luz por primeira vez
entre os 15 e os 19 anos.



El 67%

das nenas de 15
e máis anos ten
dificultades para
ler e escribir.



Todas

as esposas precisan autorización
do marido para calquera acto legal
que as atinxa.

UNHA SUPERVIVENCIA DIFÍCIL

Os índices de mortalidade infantil na República Democrática do Congo falan dun país onde as nenas e nenos teñen moi difícil sobrevivir.



88 de cada 1.000

nacidos vivos, esta foi a taxa de mortalidade dos menores de cinco anos en 2018.



Algunha rexión chega aos

161 de cada 1.000

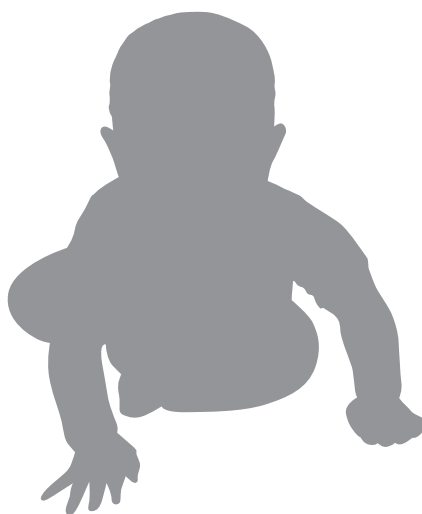
nacidos vivos. É a lotería de nacer nun determinado lugar. Nun país como **España só morren 3 de cada 1.000**.

Se vemos os datos referidos a unha doenza como a neumonía.

11 de cada 1.000 crianzas nadas vivas, menores de cinco anos, foi a taxa de mortalidade por neumonía en 2018 na República Democrática do Congo. A neumonía matou máis de 40.000 menores de cinco anos en 2018, o que supón máis de 5 crianzas cada hora. Esta é unha cifra asaz elevada para unha doenza que, con atención temperá e tratamento de antibióticos, é facilmente curábel.

CALES FORON OS FACTORES DE RISCO MÁIS COMÚNS PARA AS MORTES POR NEUMONÍA?

- **55 % por mor da desnutrición infantil.** As crianzas están tan febles que non sobreviven o virus ou bacteria que as infecta.
- **42 % por mor da contaminación do aire no fogar derivada dos combustibles sólidos.** Reducir os gases derivados de quecer fogares ou de cociñar axudaría a salvar as vidas de milleiros de nenas e nenos. Este dato permite facernos unha idea da pobreza e da desigualdade.
- **18 % por mor dos atrasos no crecemento.** Un elemento moi presente en menores de cinco anos en todo o continente africano.

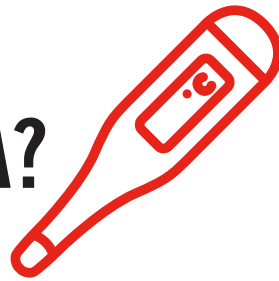


Son necesarios sistemas de saúde sólidos e equitativos para evitar, diagnosticar e tratar a neumonía adecuadamente, e permitir que as nenas e nenos teñan acceso á saúde, un dereito humano básico. Porén, se nos fixamos nalgúns datos sobre o gasto en saúde comprenderemos que é imposible que as familias teñan acceso aos servizos de saúde, nutrición, vacinas e medicinas necesarias.

- **86 dólares é o mínimo recomendado pola ONU** en gasto gobernamental por persoa e ano para garantir os servizos básicos de saúde. 3 dólares por persoa é o que gasta o goberno congoleño.
- **5 % do PIB é o mínimo recomendado pola ONU** en gasto gobernamental en saúde. No Congo, esa porcentaxe non chega a 0,5 %.

A República Democrática do Congo é só un exemplo, mais as mortes por neumonía infantil concéntranse nos países máis pobres e especialmente nos nenos e nenas máis desfavorecidas e marxinas do mundo.

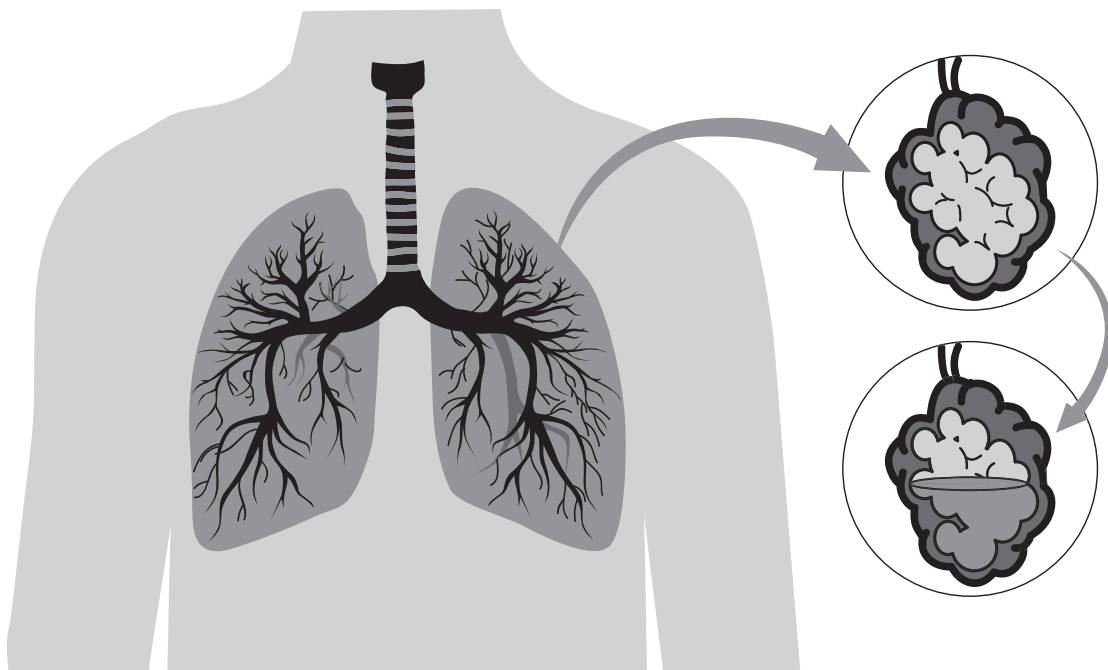
5. QUE É A NEUMONÍA?



A neumonía é unha doenza que afecta os pulmóns, orixinada por bacterias, virus ou fungos, que provoca problemas respiratorios en quen a padece, xa que fai que os pulmóns se enchan de líquido e impide respirar con normalidade. Esta falta de aire é comparábel coa sensación de afofo dun pez ao que lle quitamos a auga do acuario.

A neumonía pode estar provocada por un virus, unha cousa invisíbel a ollo nu, que se multiplica no corpo das persoas. O virus entre pola boca ou o nariz e agóchase nos pulmóns. É tan pequeno que só se pode ver cun microscopio electrónico...

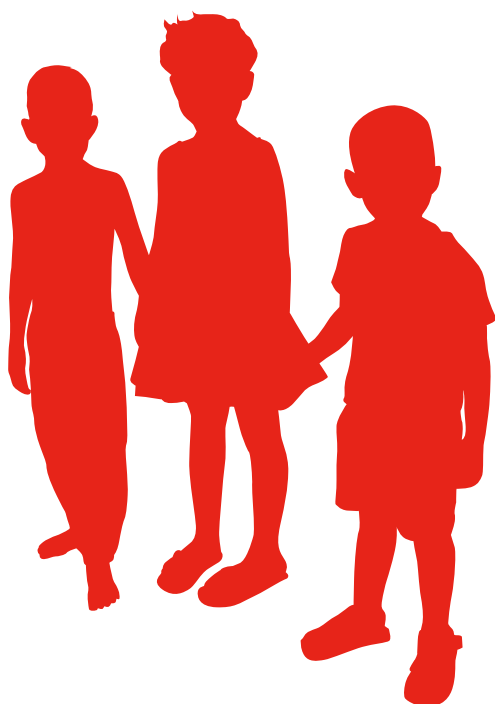
Imaxínelo? As persoas que contraen o virus cansan máis rápido, padecen febre, tosen e teñen problemas para respirar. Aos virus gústalles moito viaxar entre persoas e transmítese por medio da saliva. O coronavirus COVID-19 é un claro exemplo disto.



A pesar da neumonía ser unha doenza única causada por distintos factores, non ten as mesmas consecuencias en todo o mundo. Para unha nena ou neno, nacer nun país ou outro supón a enorme diferenza entre recuperarse ou non. **Por que estas diferenzas?**

A pobreza, as condicións de vida e o acceso aos sistemas de saúde fan a diferenza para que unha neumonía poida ser unha doenza tratábel sen secuelas ou signifique a vida dunha nena ou neno.

OS SEGUINTE FACTORES INCIDEN NO DESENVOLVEMENTO E AS CONSECUCIAS DA DOENZA



1. A desnutrición

A desnutrición é un factor de risco, unha nena ou neno con desnutrición severa ten 9 veces máis posibilidades de morrer por doenzas infecciosas como a pneumonía. Pola contra, **80 % das nenas e nenos tratados de desnutrición cúranse tamén doutras doenzas asociadas.** O obxectivo ten que ser mellorar a nutrición infantil. Mais a desnutrición infantil non se soluciona só con ter acceso a alimentos. Para salvar a vida das máis pequenas, os países precisan sistemas de saúde primaria fortes que aborden a nutrición infantil de maneira integral, atendendo o crecemento da menor e a prevención de doenzas asociadas a unha nutrición insuficiente.

80%

das nenas e nenos tratados de desnutrición cúranse tamén doutras doenzas asociadas.

2. A importancia da lactancia materna

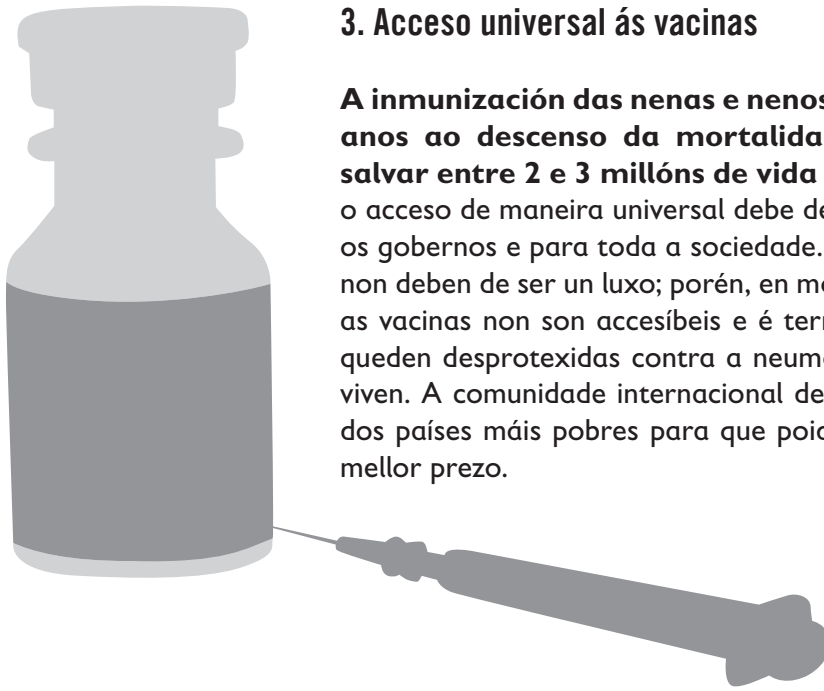
A pneumonía causa 6 % do total das mortes dos acabados de nacer. Os bebés nados de nais sas, ben alimentadas e que foron alimentados con leite materno os primeiros meses de vida non están dentro desa porcentaxe. Porén, as condicións de vida e a pobreza impiden a nais alimentaren as súas fillas con leite materno nos países empobrecidos. O fomento da lactancia materna nos primeiros días dunha nena ou neno pode salvarlle a vida.

A pneumonía causa

6%

do total das mortes dos acabados de nacer.





3. Acceso universal ás vacinas

A inmunización das nenas e nenos contribuíu nos últimos anos ao descenso da mortalidade infantil, e permitiu salvar entre 2 e 3 millóns de vida ao ano. Por iso, asegurar o acceso de maneira universal debe de ser unha prioridade para os gobernos e para toda a sociedade. As vacinas e as medicinas non deben de ser un luxo; porén, en moitos países empobrecidos, as vacinas non son accesíbeis e é terríbel que millóns de nenas queden desprotexidas contra a neumonía só polo lugar no que viven. A comunidade internacional debe de apoiar os gobernos dos países máis pobres para que poidan acceder ás vacinas ao mellor prezo.

4. Redución da contaminación

A contaminación do aire é un factor de risco. **Nun país como Níxer, atribúese este factor a 56 % das mortes infantís por neumonía.** A cada vez meirande urbanización do continente africano e o uso de combustibles sucios nos fogares para cocíñar e quentar inciden no aumento das mortes por neumonía da poboación infantil.

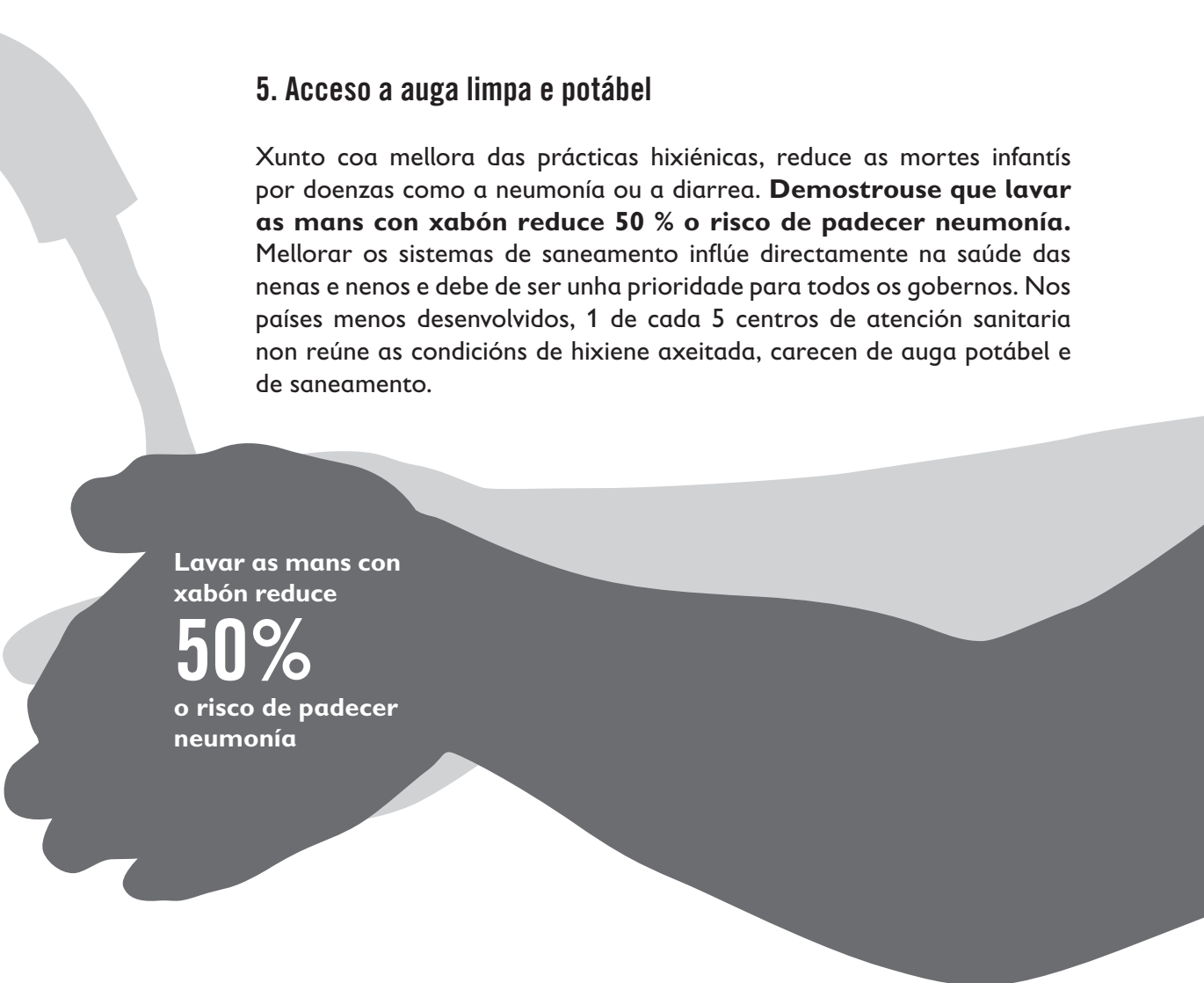
56%

das mortes por neumonía
en Níxer son por contaminación.



5. Acceso a auga limpa e potábel

Xunto coa mellora das prácticas hixiénicas, reduce as mortes infantís por doenzas como a neumonía ou a diarrea. **Demostrouse que lavar as mans con xabón reduce 50 % o risco de padecer neumonía.** Mellorar os sistemas de saneamento inflúe directamente na saúde das nenas e nenos e debe de ser unha prioridade para todos os gobernos. Nos países menos desenvolvidos, 1 de cada 5 centros de atención sanitaria non reúne as condicións de hixiene axeitada, carecen de auga potábel e de saneamento.



Lavar as mans con
xabón reduce

50%

o risco de padecer
neumonía

6. Mellorar o diagnóstico

Esta medida axuda a evitar e tratar doenzas como a neumonía e a diarrea. Para iso, cómpre un mellor e meirande acceso das familias aos servizos de saúde, unha aposta decidida polo desenvolvemento de axentes de saúde locais, dotados de subministros básicos e de formación axeitada para evitar e tratar as doenzas de maneira local, evitando a hospitalización e reducindo a incidencia e gravidade da doenza. **Calcúlase que a nivel mundial serán necesarias 18 millóns de traballadoras e traballadores da saúde máis para 2030** e así acadar os obxectivos de desenvolvemento sostíbel de cobertura universal.



6. O TRABALLO DE SAVE THE CHILDREN NA REPÚBLICA DEMOCRÁTICA DO CONGO

A República Democrática do Congo é un país complexo e diverso con enormes desafíos para a supervivencia, a educación e a protección das nenas e nenos.

Un total de **13 millóns de persoas precisan asistencia humanitaria**, dos cales case 8 millóns son menores de idade.

Save the Children ten varios centros principais na R.D.C: Kivu do norte e sur, Ituri, no centro (Kasai Orientale e Lomami) e ao oeste (Kinshasa). Estamos presentes en seis das 26 provincias da R.D.C.

AS PRIORIDADES

A nutrición, a protección da infancia e a educación de emerxencia son as áreas prioritarias do traballo de Save the Children nestas rexións. A desnutrición ten unha forte relación causal coa neumonía; traballar en eliminar a desnutrición reduce as mortes por neumonía e outras doenzas doadas de evitar.



O OBXECTIVO

Chegar a máis de 511.000 nenas e nenos nas 6 provincias onde a poboación é máis vulnerábel por mor de doenzas tan terribles como o ébola e os constantes actos de violencia.

Os programas:



Intervencións de Saúde e Nutrición de Emerxencia: Por medio dun mecanismo de resposta rápida dirixido por UNICEF e que conta coa participación de Save the Children por noveno ano consecutivo, consistente en servizos móbiles de saúde e nutrición após recibir unha alerta. Estas clínicas móbiles atenden unha poboación de 85.386 persoas, entre elas 48.858 nenas e nenos. En rexións onde non hai outros servizos de saúde e a violencia e os conflitos provocan moitas dificultades para chegar aos máis vulnerábeis. As clínicas atenden doenzas como neumonía ou diarrea, vacinan e apoian programas de nutrición.



Protección das nenas e adolescentes. Creación de palestras educativas de protección sobre temas de xénero, VIH e protección que cheguen a 6.096 adolescentes moi novas, das que 51% son nenas. Un proxecto que permitiu chegar tamén ás nais e pais para traballar con normas positivas de xénero e que busca vencer a violencia contra as mulleres a longo prazo.



Programa de Desenvolvemento Profesional Docente nas 6 provincias para escolas de primaria e secundaria, un proxecto que incide directamente nas alumnas e alumnos pola capacitación das mestras e mestres, polo enfoque de xénero, de eliminación de violencia e adapta de maneira flexíbel os contidos e ensinanzas a cada etapa educativa, nun contexto de inestabilidade, violencia e abandono escolar tan arraigado.

O acceso a sistemas de saúde integrais, cunhas condicións de vida dignas e unha alimentación axeitada fan a diferenza entre a vida e a morte. Mais non son máis que dereitos universais, dos que polo xeral gozamos nos países ricos e dos que carecen os habitantes e sobre todo as crianzas dos países empobrecidos. Contribuír a que se cumpran é o noso obxectivo como organización de infancia, e para iso apoiámonos na sociedade civil, nas institucións e, por que non, nas nenas e nenos dos nosos centros educativos con programas como Kilómetros de Solidariedade, onde a protagonista é a infancia.

PROPOSTAS DIDÁCTICAS

Kilómetros de Solidariedade contribúe a mobilizarse e a traballar unidos para mellorar as vidas das nenas e nenos da República Democrática do Congo, onde a neumonía é causa de mortalidade infantil.

A saúde é un dereito básico fundamental. A infancia en España viviu circunstancias onde o COVID-19 revelou a necesidade de coidados e a importancia de sistemas de saúde fortes que garantan ese dereito universal.

Desde Save the Children queremos fomentar a colaboración e a participación para garantir a dignidade das nenas e nenos do mundo.

En diferentes momentos do ano, segundo o currículo e o proxecto educativo do centro escolar, hai días representativos onde traballar o material proposto, no día dos dereitos da infancia, o día da paz, día da saúde... favorecendo a participación a prol da xustiza, a igualdade de dereitos e a dignidade.

Os obxectivos

- Dar a coñecer outra realidade da infancia da República Democrática do Congo na comunidade educativa.
- Traballar a prol dos dereitos fundamentais da infancia, axudando a combater a neumonía, unha das causas de mortalidade infantil.
- Facer parte da mellora do Dereito Universal á vida digna e á saúde da infancia.

Os contidos

República Democrática do Congo, neumonía, violencia, saúde, doenza, auga, alimentos, nutrición, hospitais, medicinas, vacinas, dereitos, apoio, coidado, protección, xustiza, seguridade, axuda, experiencias, pobreza, marxinación, dignidade, participación...

As competencias

- escoita, empatía e comprensión
- Reflexión, diálogo e colaboración
- Creatividade e expresión
- Traballo en grupo, negociación e participación

No deseño das actividades téñense en conta tres **procesos metodolóxicos** que se axustan á aprendizaxe curricular dos diferentes niveis educativos:

- **COÑECER:** proceso de escoita e comprensión da información.
- **REFLEXIONAR:** proceso de análise para extraer conclusións individuais e/ou de grupo.
- **PARTICIPAR:** proceso de acción e creación responsábel a prol da comunidade, cuxo obxectivo é a xustiza e a igualdade de oportunidades.



«QUE PASA NO RÍO CONGO?»

Idade: 3-6 anos

35-45 min

PROPOMOS

Coñecer o río Congo, os animais que nel moran e, en especial a ra Xoana, que está moi preocupada pola neumonía e que nos propón axudar coa nosa carreira ás nenas e nenos da R.D do Congo.

PRECISAS

Pinturas, papel continuo, debuxos e imaxes de animais, un monicreque da ra Xoana que recolla as achegas familiares.



DESENVOLVIMENTO DA ACTIVIDADE

Pintamos o río Congo e os animais (10-15 min.)

A mestra explica que o río Congo é un río moi, moi longo que recorre o continente africano, e invita as nenas e nenos a pintaren o río Congo que debuxou nun mural. Segue explicando que no río e contorna viven diferentes animais, como a ra, o crocodilo, o mono, a londra, o pez gato, a garza...

A ra Xoana ten neumonía (10-15 min.)

Nenas e nenos forman un círculo e a profesora dilles... que a ra Xoana non se encontra ben, que lle custa respirar, ten tose e febre... ten neumonía. Coñeces a neumonía? É unha doenza que se cura con auga limpa, alimentos sans, aire limpo e medicinas. É raro que a ra Xoana sufra a doenza da neumonía, pois sobre todo enferman nenas e nenos da R.D. do Congo que viven en poboacións preto da ra Xoana e sofren problemas para curar. Nenas e nenos intercambian opinións sobre o que coñecen.

Respirar e correr para dar valor (15 min.)

A mestra convida o grupo a tranquilizar a ra Xoana, pois está preocupada porque moitas nenas e nenos teñen neumonía no seu país. Anima a as nenas e nenos axudaren para que outras crianzas se poidan curar da neumonía. Esta actividade consistirá en realizar respiracións con tranquilidade (expirar e inspirar) e en correr por un circuito, para así dar folgos e axudar a que se curen da neumonía. Ao terminar o percorrido, a ra Xoana recolle as achegas económicas das familias para conseguir medicinas e construír espazos sans.

SUXESTIÓNS

O tempo utilizado nas distintas fases da actividade pode variar segundo o criterio docente e a idade das e dos participantes.

AO REMATAR

Rematamos a actividade falando da importancia de participar para que as crianzas teñan a posibilidade de vivir sas, sen neumonía nin ningunha outra doenza e en boas condicións de vida.



«BINÉKA TOSE»

Idade: 6-9 anos

50 min

PROPOMOS

Dar a coñecer Binéka, que vive na R.D. do Congo, compartir en grupo as experiencias de vida cando enfermamos e axudar Binéka e outros nenos e nenas do seus país para mellorar as carencias que sofren.

PRECISAS

Tesoiras, cartón brando reciclado, rotuladores e pinturas, grampadoras e grampas.

DESENVOLVEMENTO DA ACTIVIDADE

A vida de Binéka (10 min.)

A profesora conta: «Binéka vive na República Democrática do Congo, nun país do continente africano que é un dos peores países onde nacer, porque as nenas e nenos sofren moitos atrancos para sobrevivir (violencia constante, guerra, saqueos nas escolas, incendios, desnutrición, abusos...). Binéka ten 5 anos, é a máis pequena de 8 irmáns e a súa nai está moi cansa, pois non hai comida nin tranquilidade, desprázanse dunha aldea para outra en busca de seguridade... Binéka espertou con tose, febre e ten problemas para respirar. Pola aldea pasou unha clínica móbil e dixerónlle que tiña neumonía.»

Compartimos experiencias e coñecemos a neumonía (10-15 min.)

A mestra realiza unhas preguntas: Cando foi a última vez que enfermaches? Quen te coidou? Fuches ó hospital? Superaches a enfermidade? Realizamos unha rolda onde as alumnas e alumnos falan das súas experiencias... A mestra pregunta se escoitaron falar da neumonía.

Coñecemos a neumonía e construímos un monicreque, chamado Binéka para correr connosco na Carreira Solidaria (30 min.)

No país de Binéka, para superar a neumonía, precisan da nosa axuda, auga limpa, alimentos sans, medicinas, hospitais... Necesitan axuda para vivir con saúde e que as nenas e nenos non enfermen de neumonía. Por iso cómpre correr e axudalos economicamente, pois só así conseguiremos que Binéka, os seus irmáns e amigas poidan vivir en condicións saudábeis; porque teñen dereito a vivir ben e con dignidade.

A mestra convida a realizar un monicreque individual e sinxelo, que se chame Binéka, e que o leven a correr na Carreira Solidaria.



SUXESTIÓNS

Para realizar un monicreque recortábel sinxelo, recomendamos utilizar cartón reciclado brando. Para facelo, primeiro recortamos a cabeza, o corpo, os dous brazos e as dúas pernas; despois grampamos as extremidades ao tronco, metade nun lado e metade noutro, de tal xeito que teña algo de mobilidade. Despois decoramos o monicreque Binéka para corrermos xuntas.

Convidámosvos a realizar unha foto final do grupo coas vosas Binékas e envialas a Save the Children.

Segundo a idade do alumnado, a complexidade do monicreque Binéka pode variar. **A actividade pode adaptarse para facela de maneira presencial ou en liña.**

AO REMATAR

Preguntamos ao grupo se consideran que debemos de correr na Carreira Solidaria e axudar a que outras nenas e nenos poidan mellorar as súas vidas e saúde.



«RESPIRAR CAMBIOS»

Idade: 9-12 anos

55 min

PROPOMOS

Escoitar a doutora Isabel e crear a súa personaxe para conectar coas mudanzas que precisan as nenas e nenos da R.D. do Congo e conseguir recursos que garantan os seus dereitos (saúde, vivenda, educación...).

PRECISAS

Cartón, pegamento, tesoiras, pinturas, papel para reciclar, rotuladores.

DESENVOLVEMENTO DA ACTIVIDADE

A doutora Isabel pon en situación (10 min.)

A profesora explica que: «A doutora Isabel coñece a República Democrática do Congo. Sabe que as nenas e nenos precisan espazos seguros e sen violencia urxentemente. Precisan alimentarse e mellorar os seus medios de vida, mellorar o acceso á auga potábel, dispoñer de alimentos saudábeis, fogares con saneamento... Moitas nenas e nenos teñen neumonía, unha doenza facilmente curábel en España, e cómpre participar para esta doenza deixar de provocar mortes entre as nenas e nenos da R.D. do Congo. É importante que as familias da R.D. do Congo teñan recursos e medios para as súas fillas e fillos sobreviviren e teren unha vida con saúde.»

Reflexionamos en grupo (10 min.)

A mestra pregunta en grupo ás alumnas/os da clase: Que cambios teñen que respirar nenas e nenos da República Democrática do Congo para medrar con saúde? Escríbense as respostas no encerado, coméntanse e fican reflectidas.

Creamos a doutora Isabel (30 min.)

Realizamos grupos de traballo de 5 participantes, construímos con cartón a doutora Isabel e reflectimos no seu uniforme todos os cambios que teñen que respirar as familias da R.D. do Congo.

SUXESTIÓNS

A actividade pode adaptarse para ser realizada en liña. Pode realizarse individualmente e facer unha gravación en audio e/ou vídeo da doutora e as achegas suxeridas.

AO REMATAR

A doutora Isabel anímanos a correr para conseguir mudanzas na R.D. do Congo.



«NEUMONÍA DETESTÁBEL»

Idade: 12-15 anos

50 min

PROPOMOS

Coñecer a neumonía e analizar en grupo as inxustizas que viven as nenas e nenos segundo onde nazan, transformar a inxustiza en dignidade e dereitos que fiquen reflectidos nun audio de clase para difundir.

PRECISAS

Bolígrafo, papel, móbil para gravar audio.

DESENVOLVEMENTO DA ACTIVIDADE

Lemos sobre a neumonía na aula (10 min.)

Repítese a lectura do texto en voz alta, tantas veces como for preciso: «A neumonía afecta os pulmóns, ocasiona problemas respiratorios e falta de aire. As persoas cansan, teñen febre, tosen e teñen problemas para respirar. A neumonía non ten as mesmas consecuencias en todo o mundo. A pobreza, as condicións de vida e o acceso aos sistemas de saúde son algúns dos factores que marcan a diferenza entre curar ou non».

Dividimos a clase en grupos de cinco participantes e repártense entre eles as seguintes afirmacións. (10 min.)

- «É detestábel que nenas e nenos da República Democrática do Congo morran por neumonía, unha doenza facilmente curábel».
- «É detestábel que na República Democrática do Congo viva xente sen acceso a alimentos sans, auga limpa, saneamentos e centros para a saúde».
- «É detestábel que moitas nais mal alimentadas non poidan dar leite materno ao seus bebés e salvarlles a vida».
- «É detestábel que os gobernos non fornezan acceso a vacinas, debería de ser unha prioridade para o mundo».
- «É detestábel que a neumonía teña efectos mortais por mor da pobreza que viven as nenas e nenos».
- «É detestábel que a poboación teña difícil acceso á auga limpa e potábel».
- «É detestábel que as nenas e nenos con desnutrición infantil non superen a doenza da neumonía».
- «É detestábel que a pobreza dos fogares sexa un factor de risco de morrer por neumonía».
- «É detestábel que as familias non teñan acceso a vacinas e medicinas necesarias para curar a neumonía».
- «É detestábel que nenas e nenos desfavorecidos e marxidados morran por neumonía».
- «É detestábel non ter acceso a servizos de saúde».

Cada grupo de traballo transforma o detestábel en digno (10 min.)

Os grupos de traballo transforman as frases en dignidade para apoiar os dereitos de nenas e nenos (ex.: «É digno que a poboación da R.D. do Congo teña acceso a alimentos sans, auga limpa, vivendas con saneamento e centros para a saúde»).

Realizamos unha gravación de audio na aula (20 min.)

Cada grupo escolle unha frase transformada en dignidade e exprésana con claridade para dar forma a unha gravación de audio-aula.

SUXESTIÓNS

Pódese subir a gravación ás redes sociais do centro escolar co hashtag #Esdigno #CarreraSolidaria

A actividade pode adaptarse para realizar en grupo, de maneira individual, presencial ou en liña.

PREGUNTA AO REMATAR

Consideras que paga a pena participar por transformar o detestábel en digno?





«UNHA BOA LEA»

Idade: 15-18 anos

40-50 min

PROPOMOS

Coñecer o contexto xeral da República Democrática do Congo, acordar en grupo aspectos básicos para a dignidade das familias e reflectilo en fotografías artísticas en defensa dos Dereitos Humanos e Dereitos específicos da Infancia.

PRECISAS

Contexto da R.D.C, bolígrafo e papel, móbil ou cámara de fotos.

DESENVOLVEMENTO DA ACTIVIDADE

Repartimos por grupos de traballo un sinxelo contexto da República Democrática do Congo (10 min.)

A mestra realiza grupos de traballo na aula e reparte o contexto:

- A violencia é unha constante no país, hai enfrontamentos civís, grupos armados, recrutamento de nenos soldado.
- Niveis de analfabetismo que superan 60 % da poboación.
- Un dos países onde máis nenas e nenos teñen moi difícil a supervivencia.
- A desnutrición é un factor de risco de mortalidade importante.
- Moitas nais non poden alimentar nos primeiros meses os seus bebés porque non están sas e non teñen alimento no leite materno.
- O acceso ás vacinas debe de ser unha prioridade dos gobernos. Porén, en moitos países empobrecidos as vacinas non son accesíbeis para toda a poboación.
- Nenas e nenos morren de neumonía, doenza que se cura facilmente nos países con acceso a alimentos, agua, saneamento e centros de saúde.
- O acceso a auga limpa e potábel é fundamental, lavar as mans con xabón reduce 50 % o risco de padecer neumonía.



Simplifiquemos esta lea (15 min.)

Sen querer relativizar a magnitude do problema, moitas veces os gobernos teñen prioridades e obxectivos polos que deixan fóra outro tipo de intereses. Por iso vos pedimos simplificar o máximo posíbel este gran problema e seleccionar tres cuestións básicas para todas as familias da República Democrática do Congo.

Reproducir en fotografías artísticas (15 min.)

Convidamos a cada grupo a realizar unha fotografía artística, respectuosa, e que dea sentido ás tres prioridades fundamentais escollidas, seleccionar por cada clase unha fotografía e subila ás redes sociais do voso centro escolar co hashtag #CarreraSolidaria.

SUXESTIÓNS

A actividade pode facerse en grupo, de maneira individual, presencial ou en liña.

PREGUNTA AO REMATAR

Demos reflectido dereitos fundamentais nas imaxes realizadas?





40 min

«A NEUMONÍA»

PROPOMOS

Dar sentido ao movemento de correr e parar após escoitar a palabra «neumonía», e experimentar estar parado, facer relevos ou correr cunha pancarta de apoio á «loita contra a neumonía».

PRECISAS

Sete pancartas de tamaño folla suxeitas con varas de madeira que leven escrito: «Auga limpa», «Medicinas», «Hospitais», «Alimentos sans», «Saneamento», «Fogares limpos», «Espazos seguros», «Vacinas».

DESENVOLVEMENTO DA ACTIVIDADE

Corremos polo ximnasio ou espazo aberto (5-10 min.)

A mestra convida a correr a modo, indica que ao ouvir a palabra «neumonía» todos quedamos parados. Repite a quenda parar-correr após dicir «neumonía» en diferentes momentos.

A palabra «neumonía» parálanos (15 min.)

A mestra explica que é a neumonía, unha doenza pulmonar que afecta a moitas nenas e nenos da R.D. do Congo. Ao ouvir a palabra «neumonía», o alumnado fica quieto no sitio cos brazos estendidos e só comezan a trotar quen recibe da mestra unha pancarta con mensaxes de protección da neumonía «Auga limpa», «Medicinas», «Hospitais», «Alimentos sans», «Saneamento», «Fogares limpos», «Espazos seguros», «Vacinas».

Móvennos as palabras necesarias (10-15 min.)

Quen estea parado ten que estender os brazos para recibir (sen falar), quen corra pode ou non pasar a súa «pancarta» ás compañeiras, facer relevos e correr. En calquera momento, a mestra pode dicir de novo «neumonía» e quitar as pancartas a quen estea a correr para dinamizar, repetir ou retomar a dinámica.

SUXESTIÓNS

A actividade faise en silencio. Podemos repetir a actividade e contrastar diferentes resultados. A mestra realiza unha rolda para expresar como se sentiron mellor, sen moverse ou correndo coa pancarta? Fixéronse relevos compartindo a pancarta? Chegaron nalgún momento a estar todas e todos correndo?

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE A CARREIRA SOLIDARIO



Quen son as e os patrocinadoras? Temos que buscar empresas?

As patrocinadoras e patrocinadores adoitan ser as e os familiares do alumnado (nai, pai, avós e avoas...) e o patrocinio pode ser pequeno. Cantas máis patrocinadoras mellor sensibilización e mellor aprendizaxe.

A carreira ten que ser un día específico?

Non, podedes realizala o día que mellor lle vaia ao centro. Pode converterse nun día festivo e divertido á vez que solidario.

Podemos solicitar máis material se temos máis participantes?

Si, podedes pedir máis material no correo electrónico carrera@savethechildren.org ou por teléfono. Chegaravos ao centro nuns poucos días.

Cando recolla os cartos dos alumnos como llo entrego a Save the Children?

Unha vez recollidos os cartos dos patrocinadores, o centro ingrásaos na seguinte conta:

BANCO SANTANDER
ES55 0049 1837 5620 1024 9000

Pódese facer por transferencia ou ingreso en efectivo.

Pode haber problemas por facer o ingreso en efectivo?

Depende da oficina da entidade bancaria. Antes de ir recomendámosvos que visitedes na nosa web un espazo onde poderedes atopar algúns consellos e documentos que vos poden ser de axuda para evitar negativas do banco para o ingreso.



[savethechildren.es/actualidad/
ya-tengo-mi-recaudacion-ahora-que](http://savethechildren.es/actualidad/ya-tengo-mi-recaudacion-ahora-que)

Podemos ingresar os cartos noutra entidade bancaria?

Temos contas noutras entidades bancarias, neste suposto por favor, contactade co departamento de Programas en Centros Escolares onde vos facilitaremos outras posíbeis contas bancarias de ingreso e indicaremosvos os pasos que teredes que seguir.

É importante indicar o nome do centro que efectúa o ingreso?

Si, é moi importante o nome e a localidade. Deste xeito podemos enviar o diploma de agradecemento do centro e este pode facerse extensivo a toda a comunidade educativa.

Se tivermos algunha dúbida, onde e con que podemos resolvela?

Podedes contactar co Departamento de Programas en Centros Escolares, no correo:

Tel.: 91 513 05 00



carrera@savethechildren.org
sol.paniagua@savethechildren.org (Marisol Paniagua, coordinadora de programas)
nieves.garcia@savethechildren.org (Nieves García, técnico de avaliación)

Kilómetros de Solidariedade é unha proposta educativa que lles achega aos escolares a situación de vulnerabilidade dos cativos e cativas en países empobrecidos do continente africano co obxectivo de acadar fondos para os proxectos de supervivencia infantil que Save the Children realiza e coñecer os dereitos da infancia a través das propostas didácticas presentadas nesta guía.

Colabora: **ctt**
Express

SOBREVIVIR
APRENDER
ESTAR PROTEXIDO



Save the Children