

# KILÓMETROS DE SOLIDARIDAD



Save the Children

# DOSSIER

Esta guía didáctica se compone de un dossier y de propuestas de actividad para las distintas etapas educativas.

Esperamos que esta guía os resulte útil, os aporte información y os ayude a trasladar a vuestro alumnado lo importante que es la acción que vais a llevar a cabo, pues el resultado final será salvar vidas.

**Dirección:**  
Marisol Paniagua

**Colaboración:**  
Marisa Ortega del Val

**Arte y maquetación:**  
Germán Gullón (VALBHY)





# 1. PRESENTACIÓN

Os presentamos esta guía con el objetivo de apoyar con contenido informativo y educativo el proyecto **Kilómetros de solidaridad**.

En ella encontraréis información sobre Save the Children y un dossier que recoge contenido sobre las enfermedades fácilmente prevenibles como la neumonía, centrado en contextualizar las causas, la prevención, y cómo sus efectos son mortales debido a la situación de pobreza que viven los niños y niñas afectados.

El dossier viene acompañado de propuestas de trabajo enfocadas a cada etapa educativa para realizar en el aula justo antes de la preparación de la carrera. De esta manera el alumnado conoce por qué y para qué corre implicándose más en la acción.

También os facilitamos propuestas que ayudarán a implicar a la comunidad educativa en la carrera y conseguir así que todos juntos luchemos contra la neumonía infantil.

El documento lo cierran las preguntas frecuentes que nos habéis formulado a lo largo de los cursos, además de información adicional sobre cómo ingresar el dinero recaudado en vuestro centro educativo.



## 2. UNA ORGANIZACIÓN CENTENARIA FUNDADA POR UNA MUJER PREOCUPADA POR LA INFANCIA

Los niños y las niñas no son el futuro, son el presente y tienen derechos. En España y en el mundo trabajamos para asegurar el legado de nuestra fundadora Eglantyne Jebb: que la infancia sobreviva, aprenda y esté protegida. En las **emergencias** los niños y niñas son los más vulnerables, atendemos sus necesidades y nos aseguramos que sus voces son escuchadas. Desde Save the Children promovemos **su participación** y, a través de acciones integrales, conseguimos cambios duraderos en sus vidas, sobre todo en la de aquellos más vulnerables y a los que más cuesta llegar.

Estamos seguros de que trabajando unidos y con esta misión podemos conseguir un futuro mejor, y no cumplir otro centenario, porque no seremos necesarios.

Si necesitáis más información sobre la historia de Save the Children y nuestro trabajo con la infancia de manera más detallada os invitamos a visitar nuestra página web.



# 3. KILÓMETROS DE SOLIDARIDAD

**Kilómetros de Solidaridad** es un proyecto educativo, deportivo y solidario de trabajo en valores, con un enfoque lúdico, pero con un objetivo muy ambicioso: que todo el centro participe ayudando a niños y niñas afectados por neumonía infantil.

**Kilómetros de Solidaridad** es una carrera escolar en la que correr es tan importante como conocer por qué corremos. Juntos tomamos conciencia de la importancia de participar, de formar parte de un proyecto del que todos y todas nos beneficiamos y en el que los que más ganan son los niños y niñas a los que con vuestra ayuda podremos salvar.

El deporte y la solidaridad cada vez están más unidos, ambos generan hábitos de vida saludables que favorecen el desarrollo del menor, y **Kilómetros de Solidaridad** también quiere contribuir al desarrollo intelectual, físico y emocional de vuestros alumnos y alumnas.

La carrera **Kilómetros de Solidaridad** se puede enfocar de manera transversal desde las distintas áreas curriculares y con pedagogías novedosas como APS (aprendizaje y servicio) o desde el ámbito del fomento de los hábitos de vida saludables.

A lo largo de estas XVI ediciones, más de 2.500.000 niños, niñas y jóvenes de más de 6.000 centros educativos de todo el país se han calzado las zapatillas, se han puesto el dorsal y han corrido para ayudar a miles de niños y niñas vulnerables.

Este curso contamos con vosotros para formar parte de una marea de solidaridad que lucha para prevenir y curar la neumonía infantil en un país como **La República Democrática del Congo**.

Explicar enfermedades tan duras como la neumonía en los menores no es fácil. En este dossier intentaremos explicar con sencillez qué es la neumonía, sus causas, las consecuencias en los niños, y cómo se previene y se cura. Buscamos que sea una herramienta eficaz que, junto a la experiencia del docente, contribuya a tratar el tema con mayor respeto y cuidado.



## 4. REPÚBLICA DEMOCRÁTICA DEL CONGO: UN PAÍS FALLIDO

La República Democrática del Congo ha tenido muchos nombres fruto de una historia marcada por el colonialismo, los abusos y las guerras. Ha sido conocido popularmente como RD Congo, Congo Democrático, Congo-Kinsasa, y Zaire entre los años 1971 y 1997. Se llame como se llame, es un país inmenso en el centro del África, el segundo país más grande del continente africano. El país está surcado por el segundo río más caudaloso de La Tierra, el río Congo, también llamado río Zaire. En cualquier caso, un río protagonista de su historia, de su cultura y de su economía. Tan protagonista como en el libro de Josep Conrad “El Corazón de las Tinieblas”, uno de los libros que mejor ha sabido reflejar la miseria humana.

Este país enorme es habitado por más de **90 millones de personas** y tiene una naturaleza desbordante que proporciona recursos y riqueza, pero siempre ocupa el lugar de los países más pobres en el **Índice de Desarrollo Humano**. Comprende gran parte de la cuenca del río Congo, y se extiende hasta la región de los Grandes Lagos. Esto supondría que con herramientas, infraestructuras y la adecuada distribución del agua, no necesitaría racionar e importar agua, y podría generar suficiente energía eléctrica para todos los congoleños. Sin embargo, según datos de UNICEF, **en 2015 el 50% de la población no tenía acceso al agua potable**.

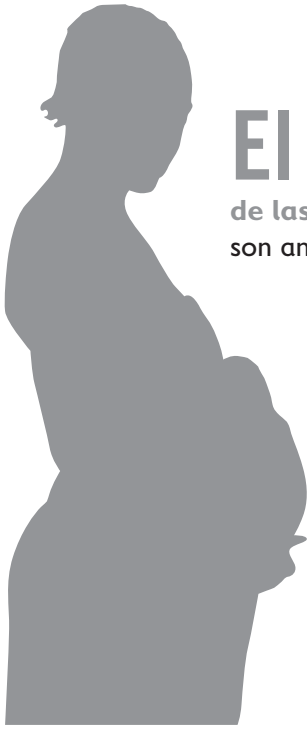
La República Democrática del Congo es un país rico en recursos minerales, una riqueza que no ha beneficiado a su población, sino que ha supuesto **colonialismo**. Durante parte del siglo XIX fue propiedad del rey Leopoldo II de Bélgica, quien dejó un triste legado de entre 5 y 10 millones de hombres, mujeres y niños asesinados. El país sufrió también una guerra civil que el famoso coltán, mineral maldito, sirvió para financiar con el resultado de 4 millones de víctimas, la segunda guerra más sangrienta tras la Segunda Guerra Mundial.

**La violencia sigue siendo una constante**. En 2019, 1.7 millones de personas se vieron obligadas a desplazarse de donde vivían a causa de operaciones militares, enfrentamientos civiles y ataques de grupos armados. Muchos de estos grupos están compuestos en un gran porcentaje por menores de 15 años. Los llamados niños soldado y las escuelas se han convertido en objetivos militares: más de 400 de ellas han sido destruidas en los últimos enfrentamientos. La escuela se ha convertido en los últimos años en una nueva arma de guerra.

Los recursos minerales no son la única riqueza del país; también son ricos en cultura. En la República Democrática del Congo se hablan hasta 242 lenguas distintas en todo el territorio, pero los niveles de analfabetismo llegan a superar el 60%. A pesar de los esfuerzos por mejorar la educación, es una asignatura suspendida de momento por los gobiernos africanos.

Este país ocupa los primeros puestos en muchas cosas: es el segundo más grande de África, cuenta con el segundo río más caudaloso del mundo, y es el primer productor de Coltán, pero casi nunca esto se traduce en algo bueno porque **el 63% de sus habitantes vive con menos de un dólar al día**.

**Los dos colectivos más vulnerables son las mujeres y la infancia. Es uno de los cinco peores países para nacer mujer.**



**El 57%**

de las mujeres embarazadas son anémicas.

**1.152**

mujeres son raptadas y sufren violencia cada día.

**125**

de cada 1.000 mujeres tienen su primer hijo entre los 15 y los 19 años.



**El 67%**

de las niñas de 15 y más años tiene dificultades para leer y escribir.



**Todas**

las esposas necesitan autorización de sus maridos para cualquier acto legal que las incumba.



## UNA SUPERVIVENCIA DIFÍCIL.

Los indicadores de mortalidad infantil en la República Democrática del Congo nos hablan de un país donde los niños y niñas tienen muy difícil su supervivencia.



# 88 de cada 1.000

**nacidos vivos** fue la tasa de mortalidad de los menores de cinco años en 2018.



Alguna región alcanza los

# 161 de cada 1.000

**nacidos vivos.** Es la lotería de nacer en un determinado lugar. En un país como **España** sólo 3 de cada 1.000 niños mueren.

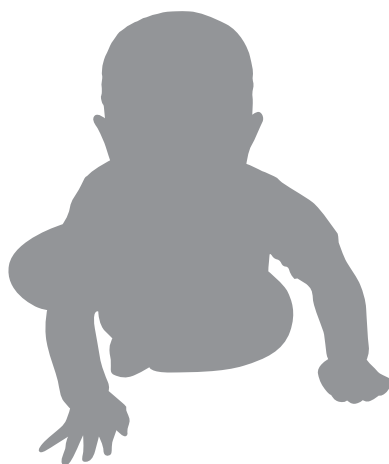
Si vemos los datos referidos a una enfermedad como la neumonía...

**11 de cada 1.000 nacidos vivos, menores de cinco años fue la tasa de mortalidad por neumonía en 2018 en la República Democrática del Congo.** La neumonía causó la muerte de más de 40.000 niños menores de cinco años en 2018, más de 5 niños cada hora. Esta es una cifra muy alta para una enfermedad que con atención temprana y tratamiento de antibióticos se cura fácilmente.



## ¿CUÁLES FUERON LOS FACTORES DE RIESGO MÁS COMUNES PARA LAS MUERTES POR NEUMONÍA?

- **55 % causado por desnutrición infantil.** Los menores están tan débiles que no sobreviven al virus o bacteria que infecta sus cuerpos.
- **42 % causado por contaminación del aire en el hogar por combustibles sólidos.** Reducir los gases que se producen en el hogar a la hora de calentar o cocinar salvaría las vidas de miles de niños y niñas, este dato pone el foco en la pobreza y la desigualdad.
- **18 % causado por retraso en el crecimiento.** Un elemento muy presente en los menores de cinco años en todo el continente africano.



Son necesarios sistemas de salud sólidos y equitativos para prevenir, diagnosticar y tratar la neumonía adecuadamente, y proporcionar a los niños el derecho humano básico a la salud. Sin embargo, si repasamos algunos datos sobre el gasto en salud comprendemos que es imposible que las familias tengan acceso a los servicios de salud y nutrición, vacunas y medicinas necesarias.

- **86 dólares es el mínimo recomendado por la ONU** en gasto gubernamental por persona y año para proporcionar servicios básicos de salud. 3 dólares por persona se gasta el gobierno congoleño en salud.
- **El 5 % del PIB es el mínimo recomendado por la ONU** en gasto gubernamental en salud. La RDC no alcanza el 0.5%.

**La R. D. del Congo es sólo un ejemplo, pero las muertes por neumonía infantil se concentran en los países más pobres y especialmente en los niños más desfavorecidos y marginados del mundo.**

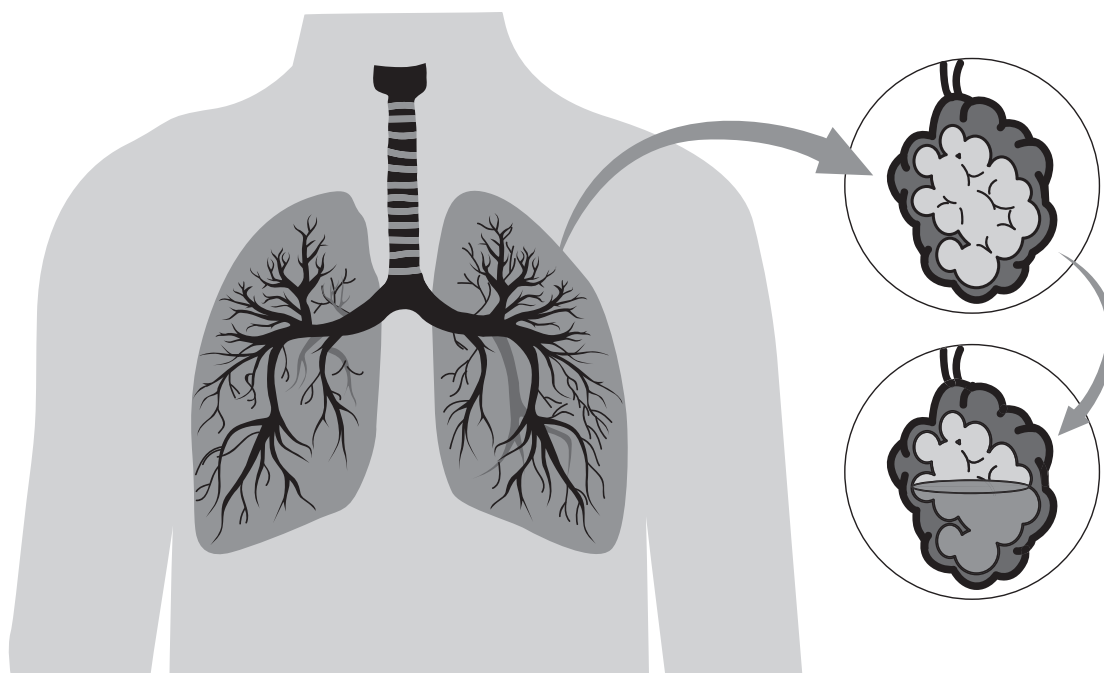
## 5. ¿QUÉ ES LA NEUMONÍA?



La neumonía es una enfermedad que afecta a los pulmones causada por bacterias, virus u hongos, que ocasiona en los niños y niñas que la padecen problemas respiratorios, ya que sus pulmones se llenan líquido y esto les impide respirar con normalidad. Esta falta de aire se puede comparar con la sensación de ahogo que un pez sufriría si le vaciásemos su pecera.

la neumonía puede estar causada por virus, una pequeña cosa invisible a simple vista, que se multiplica en el cuerpo de las personas. El virus entra por la boca o nariz y se esconde en los pulmones. Es tan pequeño que solo lo puedes ver con un microscopio electrónico, ¡imagínatelo!

Las personas que tienen el virus, se fatigan, tienen fiebre, tosen y tiene problemas para respirar. A los virus les encanta viajar entre las personas y se transmite a través de la saliva. El coronavirus COVID-19 es un claro ejemplo.



Aunque la neumonía es una enfermedad única causada por distintos factores no tiene las mismas consecuencias en todo el mundo. Para un niño o una niña haber nacido en un país u otro supone la diferencia entre curarse o no. **¿Por qué estas diferencias?**

**La pobreza, las condiciones de vida o el acceso a los sistemas de salud** marcan la diferencia para que una neumonía sea una enfermedad tratable sin secuelas o signifique la vida de un niño.

## LOS SIGUIENTES FACTORES INCIDEN EN EL DESARROLLO Y LAS CONSECUENCIAS DE LA ENFERMEDAD



### 1. La malnutrición

La malnutrición es un factor de riesgo. Un niño con desnutrición severa tiene 9 veces más posibilidades de morir por enfermedades infecciosas como la neumonía. Por el contrario, **el 80% de los niños que son tratados de desnutrición se curan también de otras enfermedades asociadas.** El objetivo tiene que ser mejorar la nutrición infantil. Pero la desnutrición infantil no se soluciona solo con acceso a alimentos. Para salvar la vida de los menores los países necesitan sistemas fuertes de salud primaria que aborden la nutrición infantil de manera integral, atendiendo al seguimiento del crecimiento del menor y a la prevención de enfermedades asociadas a una nutrición insuficiente.

# El 80%

de los niños que son tratados de desnutrición se curan también de otras enfermedades asociadas.

### 2. La importancia de la lactancia materna

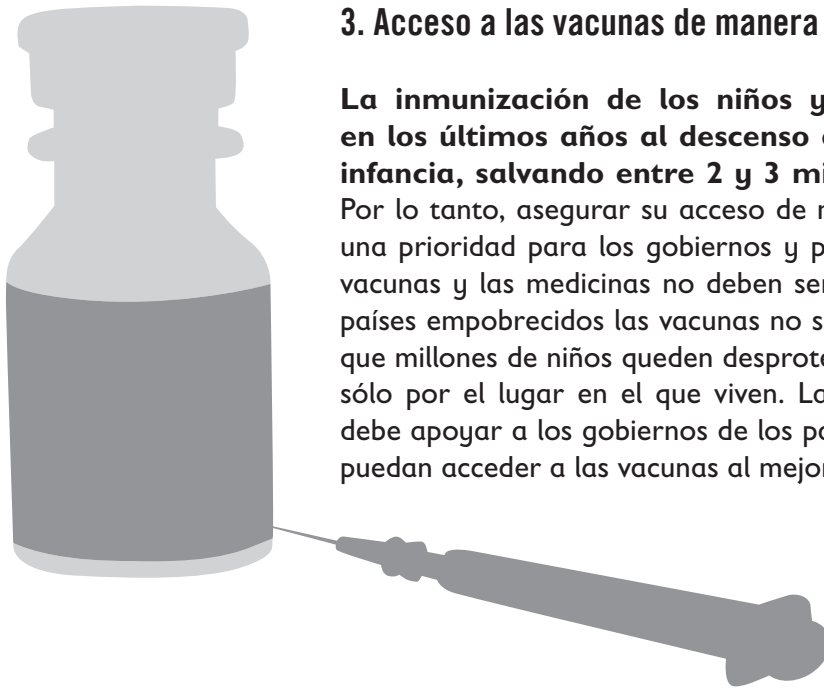
**La neumonía causa el 6% del total de las muertes de los recién nacidos.** Los bebés nacidos de madres sanas, bien alimentadas y que fueron alimentados por leche materna los primeros meses de vida no están dentro de ese porcentaje. Sin embargo, las condiciones de vida y la pobreza impiden que las madres alimenten a sus hijos con leche materna en los países empobrecidos. El fomento de la lactancia materna en los primeros días de un niño puede salvar su vida.

La neumonía causa

# el 6%

del total de las muertes de recién nacidos.





### 3. Acceso a las vacunas de manera universal

La inmunización de los niños y niñas ha contribuido en los últimos años al descenso de la mortalidad en la infancia, salvando entre 2 y 3 millones de vidas al año. Por lo tanto, asegurar su acceso de manera universal debe ser una prioridad para los gobiernos y para toda la sociedad. Las vacunas y las medicinas no deben ser un lujo, pero en muchos países empobrecidos las vacunas no son asequibles y es terrible que millones de niños queden desprotegidos contra la neumonía sólo por el lugar en el que viven. La comunidad internacional debe apoyar a los gobiernos de los países más pobres para que puedan acceder a las vacunas al mejor de los precios.

### 4. Reducción de la contaminación

La contaminación del aire es un factor de riesgo. **En un país como Níger se atribuye este factor a un 56% de las muertes infantiles por neumonía.** La creciente urbanización del continente africano, y la utilización de combustibles sucios en los hogares para cocinar y calentar inciden en el aumento de las muertes por neumonía de la población infantil.


**El 56%**

**de las muertes infantiles en Níger son por neumonía.**



## 5. Acceso a agua limpia y potable

Junto con la mejora de las prácticas higiénicas reduce las muertes infantiles por enfermedades como la neumonía o la diarrea. **Se ha demostrado que lavar las manos con jabón reduce en un 50% el riesgo de padecer neumonía.** Mejorar los sistemas de saneamientos incide directamente en la salud de los niños y las niñas y debe ser una prioridad para todos los gobiernos. En los países menos desarrollados 1 de cada 5 centros de atención sanitaria no reúne las condiciones de higiene adecuada, carecen de agua potable y de saneamiento.



Lavarse las manos  
con jabón reduce en

**un 50%**

el riesgo de  
padecer neumonía

## 6. Mejorar el diagnóstico

Esta medida ayuda a prevenir y trata a los niños con enfermedades como la neumonía y la diarrea. Para ello es necesario un mejor y mayor acceso de las familias a los servicios de salud, una apuesta decidida por el desarrollo de agentes de salud locales, dotados de suministros básicos y de formación adecuada que se centren en la prevención y tratamiento de manera local evitando la hospitalización y reduciendo la incidencia y gravedad de la enfermedad. **A escala mundial se estima que se necesitan 18 millones de trabajadores de la salud más para 2030** y así alcanzar los objetivos de desarrollo sostenible de cobertura universal.





## 6. EL TRABAJO DE SAVE THE CHILDREN EN LA REPÚBLICA DEMOCRÁTICA DEL CONGO

La República Democrática del Congo es un país complejo y diverso con enormes desafíos para la supervivencia, la educación y la protección de los niños.

Un total de **13 millones de personas necesitan asistencia humanitaria**, de los cuales casi 8 millones son niños y niñas.

Save the Children en RDC tiene varios centros principales: Kivu Del Norte y Sur, Ituri, en el Centro (Kasai Oriental y Lomami) y al oeste Oeste (Kinshasa). Estamos presentes en seis de las 26 provincias de la RDC.

### LAS PRIORIDADES

la nutrición, la protección de la infancia y la educación de emergencia, son las áreas prioritarias del trabajo de Save the Children en estas regiones. La desnutrición tiene una fuerte relación causal con la neumonía, trabajar en eliminar la desnutrición reduce las muertes por neumonía y otras enfermedades fácilmente prevenibles.



## EL OBJETIVO.

Llegar más de 511.000 niños y niñas en las 6 provincias donde la población es más vulnerable a causa de enfermedades tan terribles como el ébola y los constantes brotes de la violencia. Los programas.



**Intervenciones de Salud y Nutrición de Emergencia:** A través de un mecanismo de respuesta rápida dirigido por UNICEF y en el que por noveno años consecutivo Save the Children participa, consistente en servicios móviles de salud y nutrición tras recibir una alerta. Estas clínicas móviles atienden a una población de 85.386 personas, entre ellas 48.858 niños. En regiones donde no hay otros servicios de salud y la violencia y los conflictos provocan muchas dificultades para llegar a los más vulnerables. Las clínicas atienden enfermedades como neumonía o diarrea, vacunan y apoyan programas de nutrición.



**Protección de las niñas y adolescentes.** Desarrollo de charlas educativas de protección sobre temas de género, VIH y protección alcanzando a 6.096 adolescentes muy jóvenes, de los cuales el 51% son niñas. Un proyecto que ha permitido también llegar a los padres para trabajar con normas positivas de género y que busca vencer la violencia hacia las mujeres a largo plazo.



**Programa de Desarrollo Profesional Docente** en las 6 provincias para escuelas de primaria y secundaria. Un proyecto que repercute directamente en los alumnos y alumnas por la capacitación de los maestros, por el enfoque de género, de eliminación de la violencia, y que adapta de manera flexible los contenidos y enseñanzas a cada etapa educativa en un contexto de inestabilidad, violencia, y abandono escolar tan arraigado.

El acceso a sistemas de salud integrales, con unas condiciones de vida dignas y una alimentación adecuada, marcan la diferencia entre la vida y la muerte de los niños y niñas. Pero no son más que derechos universales, de los que en general disfrutamos en los países ricos y de los que carecen los habitantes y sobre todo los niños y niñas de los países empobrecidos. Contribuir a su cumplimiento es nuestro objetivo como organización de infancia, y para ello nos apoyamos en la sociedad civil, en las instituciones y, por qué no, en los niños y niñas de nuestros centros educativos con programas como Kilómetros de solidaridad, donde los protagonistas son los niños que ayudan a otros niños.

# PROPUESTAS DIDÁCTICAS

Kilómetros de Solidaridad contribuye a movilizarse y a trabajar unidos para mejorar las vidas de niñas y niños de la República Democrática del Congo, donde la neumonía es una causa de mortalidad infantil.

La salud es un derecho básico fundamental. La infancia en España ha vivido circunstancias donde el covid-19 ha puesto de manifiesto la necesidad de cuidados y la importancia de sistemas de salud fuertes que garanticen ese derecho universal.

Desde Save the Children queremos promover la colaboración y la participación para garantizar la dignidad de niñas y niños del mundo.

En diferentes momentos del año, según el currículo y el proyecto educativo del centro escolar hay días representativos donde poder trabajar el material propuesto, en el día de los derechos de la infancia, día de la paz, día de la salud.... favoreciendo la participación en favor de la justicia, la igualdad de derechos y la dignidad.

## Los objetivos

- Dar a conocer otra realidad de la infancia de República Democrática del Congo en la comunidad educativa.
- Trabajar unidos por defender derechos fundamentales de la infancia, apoyando a paliar la neumonía, una de las causas de mortalidad infantil.
- Formar parte de la mejora del Derecho Universal a la vida digna y la salud de la infancia.

## Los contenidos

República Democrática del Congo, neumonía, violencia, salud, enfermedad, agua, alimentos, nutrición, hospitales, medicinas, vacunas, derechos, apoyo, cuidado, protección, justicia, seguridad, ayuda, experiencias, pobreza, marginación, dignidad, participación...

## Las competencias

- Escucha, empatía y comprensión
- Reflexión, diálogo y colaboración
- Creatividad y expresión
- Trabajo en grupo, negociación y participación

En el diseño de las actividades se tienen presentes tres **procesos** metodológicos que se ajustan al **aprendizaje** curricular de los diferentes niveles educativos:

- **CONOCER:** proceso de escucha y comprensión de la información.
- **REFLEXIONAR:** proceso de análisis para sacar conclusiones individuales y/o grupales.
- **PARTICIPAR:** proceso de acción y creación responsable a favor de la comunidad, y que tiene como objetivo la justicia e igualdad de oportunidades.



## «¿QUÉ PASA EN EL RÍO CONGO»

Edad: 3-6 años

35-45 min

### TE PROPONEMOS

Conocer el río Congo, sus animales y, en especial, a la rana Juana, que tiene una gran preocupación por la enfermedad de la neumonía y nos propone apoyar con nuestra carrera a niños y niñas de R.D. del Congo.

### NECESITAS

Pinturas, papel continuo, dibujos e imágenes de animales, una marioneta de la rana Juana que recoja las aportaciones familiares.



## **MODO DE REALIZARLO**

### **Pintamos el río Congo y sus animales (10-15 min)**

La profesora informa que el río Congo es un río muy, muy largo que recorre el continente africano, e invita a niñas y niños a pintar el río Congo que ha dibujado en un mural. Continúa informando que en el río y sus alrededores viven diferentes animales, como la rana, el cocodrilo, el mono, la nutria, el pez gato, la garza...

### **La rana Juana tiene neumonía (10 -15 min)**

Niñas y niños se ponen en un círculo, la profesora informa... que la rana Juana se encuentra mal, que le cuesta respirar, tose y tiene fiebre... tiene neumonía... ¿Conocéis la neumonía? Es una enfermedad que se cura con agua limpia, alimentos sanos, aire limpio y medicinas. Es raro que la rana Juana tenga la enfermedad de la neumonía pues sobre todo se enferman niños y niñas de la R. D. del Congo que viven en poblaciones cerca de la rana Juana, y a muchos de ellos les cuesta curarse. Niñas y niños intercambian opiniones sobre lo que conocen

### **Respirar y correr para dar valor (15 min)**

La profesora invita al grupo a tranquilizar a la rana Juana, pues esta preocupada porque muchos niños y niñas tienen neumonía en su país. Anima a niñas y niños a apoyar para que otros niños y niñas se curen de la neumonía. Realizaremos respiraciones con tranquilidad (expirar e inspirar) para darles fuerza, y correremos por un circuito para acompañar a que todos las niñas y niños se curen de la neumonía. Al terminar el recorrido la rana Juana recoge las aportaciones económicas de las familias para conseguir medicinas y construir espacios sanos para niñas y niños.

## **SUGERENCIAS**

El tiempo utilizado en las diferentes fases de la actividad puede variar según el criterio docente y la edad de los participantes.

## **AL FINALIZAR**

Cerramos la actividad informando sobre la importancia de participar para que niñas y niños tengan la posibilidad de vivir sanos: sin neumonía, ni ninguna otra enfermedad y en buenas condiciones de vida.





## «BINÉKA TOSE»

Edad: 6-9 años

50 min

### TE PROPONEMOS

Dar a conocer a Binéka, que vive en la R.D. del Congo, compartir en grupo las experiencias de vida cuándo se enferma y apoyar a Binéka y a otros niños y niñas de su país a mejorar las carencias de su vida.

### NECESITAS

Tijeras, carton blando reciclado, rotuladores y pinturas, grapadoras y grapas.

### MODO DE REALIZARLO

#### La vida de Binéka (10 min)

La profesora cuenta que: «Binéka vive en la República Democrática del Congo, en un país del continente africano, es uno de los peores países para nacer, porque niños y niñas tienen muchos riesgos de supervivencia (violencia constante en su vida, guerra, saqueos en las escuelas, incendios, desnutrición, abusos...). Bineka tiene 5 años es la más pequeña de 8 hermanos y su madre esta muy cansada, pues no hay alimentos, ni tranquilidad, se desplazan de una aldea a otra en busca de seguridad...Bineka se ha despertado con tos, fiebre y le cuesta respirar, ha pasado por la aldea una clínica móvil y le han dicho que tiene neumonía.»

#### Compartimos experiencias y conocemos la neumonía (10-15 min)

La profesora realiza unas preguntas: ¿cuándo ha sido la última vez que has enfermado?, ¿quién te ha cuidado?, ¿has ido al hospital?, ¿superaste tu enfermedad?... realizamos una ronda donde los participantes comparten sus experiencias... La profesora pregunta si han oído hablar de la neumonía.

#### Conocemos la neumonía y construimos una marioneta, llamada Binéka para que corra con nosotros en Carrera Solidaria (30 min)

En el País de Binéka para superar la neumonía necesitan nuestra ayuda, necesitan agua limpia, alimentos sanos, medicinas, hospitales... necesitan apoyo para vivir con salud, y que niñas y niños no enfermen de neumonía. Por eso es importante correr y apoyar económicamente, para conseguir que Binéka, sus hermanos y amigos puedan vivir en condiciones saludables; porque tienen derecho a vivir con bienestar y dignidad.

La profesora invita a realizar una marioneta individual sencilla que se llame Binéka y llevarla a correr en la Carrera Solidaria.



## SUGERENCIAS

Para realizar una marioneta-recortable sencilla os recomendamos cartón reciclado blando. Recortamos la cabeza, el cuerpo, dos brazos y dos piernas, grapamos las extremidades al tronco mitad en un lado y mitad en otro de tal manera que tenga algo de movilidad. Después, a decorar la marioneta Binéka para correr juntos.

Os invitamos a realizar una foto final de grupo con vuestras Binékas y enviarla a Save the Children.

Según la edad del alumnado, la complejidad de la marioneta Binéka puede variar. **La actividad puede ser adaptada para realizarse de manera presencial u on-line.**

## AL FINALIZAR

Preguntamos al grupo si consideran que debemos correr en Carrera Solidaria para apoyar a que otros niños y niñas puedan mejorar su vida y su salud.



## «RESPIRAR CAMBIOS»

Edad: 9-12 años

55 min

### TE PROPONEMOS

Escuchar a la Doctora Isabel y crear su personaje para conectar con los cambios que necesitan niñas y niños de R.D. del Congo, y conseguir recursos que garanticen sus derechos (salud, vivienda, educación...).

### NECESITAS

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

### MODO DE REALIZARLO

#### La Doctora Isabel pone en situación (5 min)

La profesora explica que: *«La doctora Isabel conoce la República Democrática del Congo. Sabe que niños y niñas necesitan urgente espacios seguros y sin violencia. Necesitan alimentarse y mejorar sus medios de vida, mejorar el acceso al agua potable, disponer de alimentos saludables, hogares con saneamiento... Muchas niñas y niños tienen neumonía, una enfermedad fácilmente curable en España, es necesario participar para que esta enfermedad deje de causar muertes a niñas y niños de R.D. del Congo. Es importante que las familias de R.D. del Congo. cuenten con recursos y medios para asegurar que sus hijas e hijos sobrevivan y tengan una vida con salud.»*

#### Reflexionamos en grupo (10 min)

La profesora pregunta en gran grupo a los alumnos/as de clase: ¿que cambios tienen que respirar niños y niñas de la República Democrática del Congo para crecer con salud? Se recogen las respuestas en la pizarra, se comentan y se dejan reflejadas.

#### Creamos a la Doctora Isabel (30 min)

Realizamos grupos de trabajo de 5 participantes, construimos con cartón a la doctora Isabel, y reflejamos en su uniforme todos los cambios que tiene que respirar las familias de la R.D. del Congo.

## SUGERENCIAS

**La actividad puede adaptarse para ser realizada on-line.** Puede realizarse de manera individual y realizar una grabación en audio y/o video de la doctora y las aportaciones sugeridas.

## AL FINALIZAR

La Doctora Isabel nos anima a correr para conseguir cambios en la R.D. del Congo.





## «NEUMONÍA DETESTABLE»

Edad: 12-15 años

50 min

### TE PROPONEMOS

Conocer la neumonía y analizar en grupo las injusticias que viven niñas y niños según donde nazcan, y transformar la injusticia en dignidad y derechos que queden reflejados en un audio de clase para difundir.

### NECESITAS

Bolígrafo, papel, móvil para grabación de audio.

### MODO DE REALIZARLO

#### Leemos sobre la neumonía en el aula (10 min)

Se repite la lectura del texto en voz alta, tantas veces como sea necesario: «La neumonía afecta a los pulmones, ocasiona problemas respiratorios y falta de aire. Las personas se fatigan, tienen fiebre, tosen, tienen problemas para respirar. La neumonía no tiene las mismas consecuencias en todo el mundo. La pobreza, las condiciones de vida y el acceso a los sistemas de salud son algunos de los factores que marcan la diferencia entre curarse o no.»

#### Dividimos la clase en grupos de cinco participantes y se reparte a cada uno las siguientes afirmaciones (5 min)

- «Es detestable que niñas y niños de la República Democrática del Congo mueran por neumonía, una enfermedad fácilmente curable.»
- «Es detestable que en la República Democrática del Congo haya población sin acceso a alimentos sanos, agua limpia, saneamientos y centros para la salud.»
- «Es detestable que muchas madres mal alimentadas no puedan proporcionar leche materna a sus bebés y salvar sus vidas.»
- «Es detestable que los gobiernos no proporcionen el acceso a vacunas, debería ser una prioridad para el mundo.»
- «Es detestable que la neumonía tenga efectos mortales debido a la pobreza que viven niños y niñas.»
- «Es detestable que la población tenga difícil el acceso al agua limpia y potable.»
- «Es detestable que los niñas y niños con malnutrición infantil no superen la enfermedad de la neumonía.»
- «Es detestable que la pobreza de los hogares sea un factor de riesgo de morir por neumonía.»
- «Es detestable que las familias no tengan acceso a vacunas y medicinas necesarias para curar la neumonía.»
- «Es detestable que niñas y niños desfavorecidos y marginados mueran por neumonía.»
- «Es detestable no tener acceso a servicios de salud.»



### **Cada grupo de trabajo transforma lo detestable en digno (5 min)**

Los grupos de trabajo transforman las frases en dignidad para apoyar los derechos de niñas y niños. Ejemplo: «Es digno que la población de R.D. del Congo tenga acceso a alimentos sanos, agua limpia, viviendas con saneamiento y centros para la salud.»

### **Realizamos una grabación de audio en el aula (20 min)**

Cada grupo elige una frase transformada en dignidad y la expresan con claridad para dar forma a una grabación de audio-aula.

### **SUGERENCIAS**

Se puede subir la grabación a las redes sociales de centro escolar con el hashtag #Esdigno #CarreraSolidaria

**La actividad puede ser adaptada para realizarse en grupo, individual, presencial u on-line.**

### **PREGUNTA AL FINALIZAR**

¿Consideras que merece la pena participar por transformar lo detestable en digno?





40 min

## «LA NEUMONÍA»

### TE PROPONEMOS

Dar sentido al movimiento de correr y parar tras la escuchar de la palabra «neumonía», y experimentar estar parado, hacer relevos o correr con una pancarta de apoyo a la «lucha contra la neumonía».

### NECESITAS

Siete pancartas de tamaño folio sujetas con varillas de madera que llevan escrito: «Agua limpia», «Medicinas», «Hospitales», «Alimentos sanos», «Saneamiento», «Hogares limpios», «Espacios Seguros», «Vacunas».

### MODO DE REALIZARLO

#### Corremos por el gimnasio o espacio (5-10 min)

La profesora invita a correr por el aula a trote tranquilo, indica que al oír la palabra «neumonía» nos quedamos todos parados. Repite el turno parar-correr tras decir «neumonía» en diferentes momentos.

#### La palabra «neumonía» nos paraliza (15 min)

La profesora explica qué es la neumonía, una enfermedad pulmonar que afecta a muchos niños y niñas de R.D. del Congo. Los participantes al oír la palabra «neumonía» permanecen quietos en el sitio con los brazos extendidos y sólo comienzan el trote aquellos que reciben de la profesora una pancarta con mensajes de protección de la neumonía «Agua limpia», «Medicinas», «Hospitales», «Alimentos sanos», «Saneamiento», «Hogares limpios», «Espacios seguros», «Vacunas».

#### Nos mueven las palabras necesarias (10-15 min)

Quienes están parados tienen que extender sus brazos para recibir (sin hablar), los que corren pueden o no pueden pasar su «pancarta» a las compañeras, hacer relevos y poder correr. En cualquier momento la profesora puede volver a decir «neumonía» y quitar las pancartas a los que corren para dinamizar, repetir o retomar la dinámica.

## SUGERENCIAS

No se puede hablar durante la actividad, es en silencio.

Se puede probar a repetir la actividad varias veces y contrastar diferentes resultados.

## AL FINALIZAR

La profesora realiza una ronda para expresar cómo se han sentido mejor, ¿paralizados o corriendo con la pancarta?, ¿se han hecho relevos compartiendo la pancarta?, ¿han llegado en algún momento a estar todos corriendo?



# PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE LA CARRERA SOLIDARIA



## ¿Quiénes son los patrocinadores?, ¿tenemos que buscar empresas?

Los patrocinadores son normalmente los familiares de los alumnos y alumnas (padre, madre, abuelos...) y su patrocinio puede ser pequeño. Cuantos más patrocinadores, mejor sensibilización y mejores aprendizajes.

## ¿La carrera tiene que ser un día concreto?

No, podéis realizar la carrera el día que mejor encaje en el centro. Puede convertirse en un día festivo y divertido a la vez que solidario.

## ¿Podemos solicitar más material si tenemos más participantes?

Sí, podéis pedir más material a través del correo electrónico [carrera@savethechildren.org](mailto:carrera@savethechildren.org) o por teléfono. En pocos días lo tendréis en el centro.

## Cuando recoja el dinero de los alumnos, ¿cómo lo entrego a Save the Children?

Una vez recogido el dinero de los patrocinadores, el centro ingresa el dinero en la siguiente cuenta:

**BANCO SANTANDER**  
**ES55 0049 1837 5620 1024 9000**

Se puede hacer por transferencia o ingreso en efectivo.

## ¿Al realizar el ingreso en efectivo nos pueden poner problemas?

Depende de la oficina de la entidad bancaria. Antes de ir os recomendamos que visitéis en nuestra web un espacio en el que podréis encontrar algunos consejos y documentos que os pueden ayudar para evitar negativas del banco para el ingreso.



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

## ¿Podemos ingresar el dinero recaudado en otra entidad bancaria?

Tenemos cuentas en otras entidades bancarias, en este supuesto por favor poneros en contacto con el departamento de Programas en Centros Escolares os facilitaremos otras posibles cuentas bancarias de ingreso y os indicaremos los pasos a seguir.

## ¿Es importante indicar el nombre del centro que realiza el ingreso?

Sí, es muy importante el nombre y la localidad. De esta manera podremos enviar el diploma de agradecimiento al centro y este se puede hacer extensivo a toda la comunidad educativa del mismo.

## Si tenemos alguna duda ¿dónde y con quién podemos resolverla?

Podéis contactar con el Departamento de Programas en Centros Escolares a través de:

Tel.: 91 513 05 00



[carrera@savethechildren.org](mailto:carrera@savethechildren.org)  
[sol.paniagua@savethechildren.org](mailto:sol.paniagua@savethechildren.org) (Marisol Paniagua, coordinadora de programas)  
[nieves.garcia@savethechildren.org](mailto:nieves.garcia@savethechildren.org) (Nieves García, técnico de evaluación)

**Kilómetros de Solidaridad** es una propuesta educativa que acerca a los escolares la situación de vulnerabilidad de los niños y niñas en países empobrecidos del continente africano con el objeto de obtener fondos para los proyectos de supervivencia infantil que Save the Children realiza y conocer los derechos de la infancia a través de las propuestas didácticas presentadas en esta guía.

Colabora: **ctt**  
Express

**SOBREVIVIR**  
**APRENDER**  
**ESTAR PROTEGIDO**



**Save the Children**