

KILÓMETROS DE SOLIDARIEDADE



Save the Children



18ª Edición
Kilómetros
de Solidariedade



Esta guía baséase
nos ODS

DOSSIER

Presentámosvos a guía didáctica da 18ª edición de Quilómetros de Solidariedade. Unha ferramenta pedagóxica para traballares na aula cos teus alumnos e alumnas, que che permitirá transmitir a sensibilización e educar en valores para a carreira devir un proxecto educativo e solidario máis completo.

Edición:
Nieves García, Marisol Paniagua
e Sara Adrián

Colaboración:
Marisa Ortega delVal

Arte e maquetación:
Germán Gullón (VALBHY)



1. PRESENTACIÓN

Benvidas/os e grazas por participardes en Quilómetros de Solidariedade! Con esta guía didáctica habedes encarar a carreira desde unha perspectiva participativa, de convivencia e solidaria.

Antes de máis nada, encontraredes un chisco de historia sobre a carreira solidaria de Save the Children, xa que o noso proxecto escolar cumpre dezaioito anos. Despois habemos achegarvos información sobre a zona á que irá destinada a vosa axuda e a de todos os centros educativos participantes: o Corno de África, unha rexión na que o conflito e o cambio climático, alén da crise sanitaria da COVID-19, provocaron terribles fames, en especial entre as nenas e nenos, sobre a que vos falaremos para coñecerdes a situación de emerxencia sen precedentes que están a vivir. Millóns de nenas e nenos sofren a falta de alimentos, situación que trae consigo elevados índices de desnutrición en menores de cinco anos.

Nesta guía inclúense propostas de actividades didácticas para traballar na aula, adaptadas ás diferentes etapas educativas. Cada unha delas centrarase nun ODS (Obxectivo de Desenvolvemento Sostible) distinto para que poidades traballar as distintas temáticas que tratan co voso alumnado.

Para isto, habedes dispor de material audiovisual que atoparedes na web e que axudará a que o voso alumnado se sensibilice e aprenda sobre a realidade que viven outras nenas e nenos coma eles.

Agardamos que vos sexa de axuda.



Máis información en
savethechildren.es/desnutricion-coles

2. A NOSA CARREIRA SOLIDARIA FAISE MAIOR, QUILÓMETROS DE SOLIDARIEDADE CUMPRE 18 ANOS

Desde que se iniciou o proxecto en 2004, en cada curso fóronse sumando centos de centros educativos para correren pola defensa dos dereitos da infancia e Quilómetros de Solidariedade nunca deixou de medrar. Cada ano íanse sumando máis alumnos, mestres e familias que fixeron da nosa carreira a carreira de todas e todos vós, a carreira solidaria escolar máis lonxeira e con máis nenas e nenos participantes de todo o país.

Porque tanto tiña que os programas escolares fosen cada vez máis esixentes, ou que vivísemos unha profunda crise que nos impedía levar as nosas vidas con normalidade: Quilómetros de Solidariedade tiña un oco no calendario escolar, porque a solidariedade sempre foi un valor que se traballou nos colexios e que se fortaleceu cos anos, e porque o profesorado non esquece que hai contidos, como a convivencia, o compromiso ou a cidadanía que deben de estar sempre connosco.

Preparamos esta edición con máis ilusión e esperanza que nunca porque sabemos que vivimos tempos difíciles, que aínda teremos que seguir a loitar para que volvan os tempos das xuntanzas, as celebracións e os días especiais... como especial é o día da carreira solidaria.

Grazas por celebrardes connosco a maioría de idade de Quilómetros de Solidariedade.

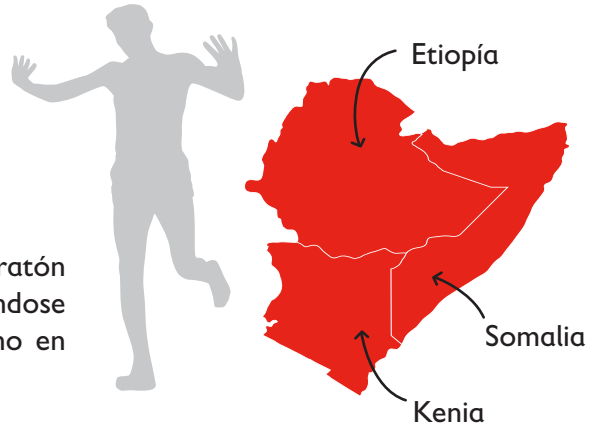


savethechildren.es/kilometros-cumple18

3. QUE SABES SOBRE O CORNO DE ÁFRICA?

Etiopía é unha potencia mundial...

en **atletismo**: Abebe Bikila gañou a proba de maratón nos Xogos Olímpicos de Roma de 1960, converténdose así no primeiro atleta etíope e o primeiro africano en gañar unha medalla de ouro nunhas Olimpíadas.



A mediados dos anos 70...

descubríronse na rexión de Afar, Etiopía, os restos dun homínido Australopithecus afarensis de hai máis de tres millóns de anos, a famosa Lucy.

De Somalia dise...

que é unha nación de **poetas**, cunha tradición oral de poesía e narración de contos que se transmitiu oralmente durante xeracións.



A keniana Wangari Maathai...

foi a primeira muller africana en gañar o premio Nobel da Paz.

Estes son só algúns dos datos sobre a rexión á que irá destinada a axuda que consigades coa carreira. Deseguido contámosvos algúns aspectos xeográficos, climáticos e sociais para que poidades comprender mellor por que é necesario axudar os nenos e nenas que viven alí.

ONDE ESTÁ O CORNO DE ÁFRICA?

A característica forma que ten a parte oriental do continente africano fai que sexa coñecida como Corno de África e está composto polos países de Eritrea, Etiopía, Somalia, Xibutí, Kenia, Sudán, Sudán do Sur e Uganda. Esta rexión ten unha grande importancia estratéxica, xa que por diante das súas costas pasan unha boa parte das principais rutas marítimas comerciais e petrolíferas. Todo isto provoca conflitos e grande inestabilidade sociopolítica nalgúns zonas da rexión.



CANTAS PERSOAS VIVEN ALÍ?

Etiopía é o segundo país máis poboado de África, cuns cen millóns de habitantes, só por detrás de Nixeria. Amais, estas cifras supoñen 80% da poboación do Corno de África, unha rexión moi extensa onde a densidade de poboación é moi baixa.

QUE CLIMA TEN?

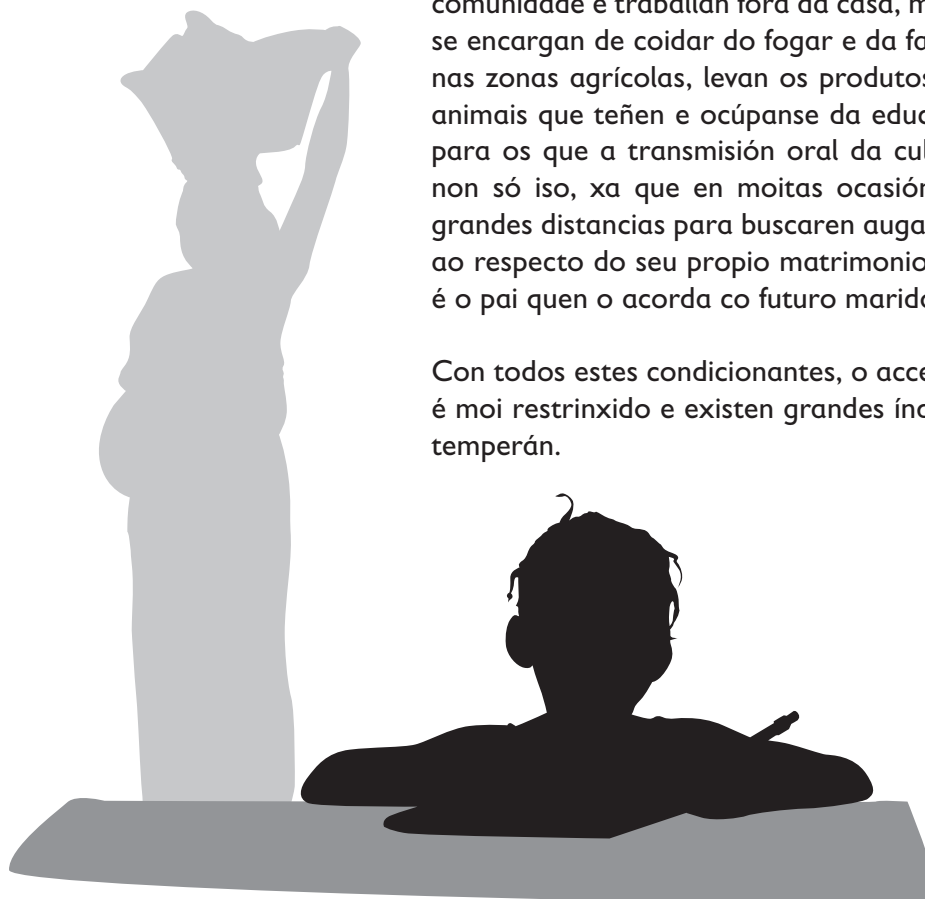
O clima destes países é principalmente tropical e árido e condiciona boa parte das súas vidas, xa que a maior parte da superficie é desértica e con moi poucas choivas, polo que a pouca agricultura e gandería que teñen vese moi afectada durante as épocas de seca. Por facermos unha comparación máis próxima a nós, en España as provincias máis semellantes a esta rexión serían Almería e Las Palmas.



COMO SE ORGANIZA A SOCIEDADE?

A sociedade divídese en grupos étnicos que, pola súa parte, se organizan en clans patriarcais e mesmo hai grupos que seguen a ser nómades e que se desprazan cos seus rabaños en busca de auga e alimentos. Os homes son os que responden perante o líder da comunidade e traballan fóra da casa, mais son as mulleres as que se encargan de coidar do fogar e da familia: recollen as colleitas nas zonas agrícolas, levan os produtos ao mercado, coidan dos animais que teñen e ocúpanse da educación e crianza dos fillos, para os que a transmisión oral da cultura é fundamental. Mais non só iso, xa que en moitas ocasións teñen que desprazarse grandes distancias para buscaren auga. A opinión que poidan ter ao respecto do seu propio matrimonio non é tida en conta, pois é o pai quen o acorda co futuro marido.

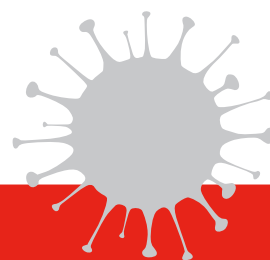
Con todos estes condicionantes, o acceso á educación das nenas é moi restrinxido e existen grandes índices de abandono escolar temperán.



POR QUE PRECISAN DE NÓS NO CORNO DE ÁFRICA?

A pesar de ser unha zona cun gran potencial humano, millóns de nenos e nenas non poden nin soñar cun futuro no que poidan ser mestres, médicos, poetas, científicos ou atletas, porque as consecuencias da desnutrición son catastróficas.

A pobreza extrema que viven por mor da fame derivada das secas cíclicas, os conflitos e agora a pandemia da COVID-19, fai que estes países estean entre os máis pobres no Índice de Desenvolvemento Humano. Estímase que nesta rexión hai trece millóns de persoas que precisan axuda humanitaria urxente.



4. ESTAMOS PERANTE A MAIOR CRISE MUNDIAL DE FAME DO SÉCULO XXI



No mundo hai

5,7 millóns

de nenas e nenos menores

de 5 anos que morren de fame

POR QUE NON ABONDA CON TER ALIMENTOS PARA SOBREVIVIR?

- 1 Que os nenos e nenas teñan suficientes alimentos nutritivos é fundamental para evitar danos ao longo prazo. A fame é a forma que ten o corpo de nos dicir que está a quedar sen comida e precisa enerxía.
- 2 Ter fame constante e frecuentemente pode provocar desnutrición, que é o resultado dunha insuficiencia nutritiva e que provoca doenzas infecciosas repetidamente.
- 3 A desnutrición torna evidente en aspectos como unha altura escasa para a idade que se ten, unha delgadeza desproporcional con respecto á altura e deficiencia de vitaminas e minerais. Tamén se poden presentar edemas nutricionais, caracterizados por inchazóns nos pés, cara e extremidades.
- 4 A desnutrición aguda grave é unha das principais causas de morte nos nenos menores de cinco anos e evitala e tratala é fundamental para a supervivencia e crecemento infantil. Estas mortes poden ser o resultado directo da desnutrición en si, igual que o resultado indirecto de doenzas infantís como a diarrea e a pneumonía, doenzas imposibles de superar polos nenos e nenas que sofren desnutrición.



A DESNUTRICIÓN CÚRASE?

A desnutrición crónica provoca atrasos no crecemento físico e cognitivo durante, na maioría dos casos, **toda a vida**.

A curto prazo, os menores con desnutrición aguda grave precisan dun tratamento urxente para salvaren a vida. A creación de **alimentos terapéuticos** preparados para usar (**Plumpy nut**) axudou a mellorar considerablemente a situación.

Este tratamento contra a desnutrición aguda grave é a última oportunidade para salvar a vida de milleiros de nenos e nenas, mais non substitúe a posibilidade de ter un acceso equitativo a alimentos nutritivos, o fin da pobreza e o apoio a outras intervencións que poidan evitar a desnutrición antes de esta comezar.

Os traballadores da saúde comunitarios detectan de maneira temperá os casos de desnutrición aguda grave grazas **á medición da circunferencia do brazo superior co MUAC e actúan en consecuencia**.

Estas intervencións levan a:

- mellores taxas de supervivencia e ao tratamento de moitos máis nenos e nenas,
- que as propias comunidades con pouca axuda xestionen os tratamentos
- e que resulte máis económico có tratamento hospitalario.



Pór fin á desnutrición aguda é un desafío social e político. A prevención e as solucións ao longo prazo requiren o compromiso da comunidade internacional e local para fomentar cambios sostibles relacionados co acceso aos servizos de saúde, prácticas de alimentación e subministración de auga e saneamento.

No caso das nenas, vemos que o progreso para garantir o acceso á saúde e aos dereitos sexuais e reprodutivos está en risco por mor do aumento dos ataques organizados contra os dereitos das mulleres e as nenas. Corenta e sete millóns de mulleres e nenas han perder o acceso aos métodos anticonceptivos modernos e isto ha provocar sete millóns de embarazos non desexados. Moitos destes embarazos serán de alto risco nos adolescentes.

PLUMPY NUT

Plumpy nut é unha pasta enriquecida con micronutrientes de alta enerxía que se utiliza para tratar as crianzas menores de cinco anos con desnutrición aguda severa. Non é necesario cociñala nin preparala antes de consumila, polo que é unha solución práctica onde as instalacións para cociñar e o combustible son limitadas. Permite tratar as crianzas nos seus propios fogares e comunidades.

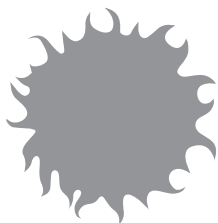


5. HOXE A SUPERVIVENCIA INFANTIL ESTÁ EN RISCO COMO NUNCA ANTES VIRAMOS

POR QUE HAI MÁIS FAME AGORA QUE ANTES?

Un ano despois de que se iniciase a crise sanitaria da COVID-19, **seguimos a vivir conflitos e consecuencias de crises climáticas**. Nenos e nenas de todo o mundo enfróntanse á súa propia crise, que ten sobre eles unha incidencia máis directa aínda. Mentres a maior parte da poboación está a vacinarse contra o coronavirus para recuperar a súa vida normal, millóns de nenos e nenas morren de fame. Os niveis de fame xa alcanzaban cifras récord antes da pandemia e actualmente ameazan cun aumento exponencial.

Dous dos principais impulsores que causan esta tendencia son o cambio climático e os conflitos, aos que se suma este último ano o virus COVID-19. Estes problemas globais requiren dun gran compromiso por parte dos líderes mundiais para combatelos eficazmente.



1. Cambio climático

O aumento de temperatura provoca maior intensidade e frecuencia dos fenómenos meteorolóxicos extremos (tormentas, incendios, inundacións, secas...). Estes desastres naturais triplicáronse nos últimos anos.



As inundacións e as temperaturas elevadas destrúen colleitas. Moitísimas persoas, nalgunhas das rexións máis pobres do mundo, dependen da agricultura para sobreviviren e a falta de choivas ten un impacto negativo sobre a produción dos seus alimentos e empeora o valor nutricional que estes teñen.



Os países do Corno de África adoitaban padecer un ano de seca grave cada dez anos, mais só na última década levan padecidos polo menos tres.

Os países do Corno de África

levan experimentadas polo menos tres secas graves na última década.

2. Conflito

Máis de 60% da poboación con maior carencia de alimentos vive en zonas de conflito, e as peores crises alimentarias son provocadas precisamente polos conflitos.

O conflito rompe familias, destrúe economías e infraestruturas e obstaculiza a produción agrícola. Actualmente, **82,4 millóns de persoas tiveron que abandonar os seus fogares**, máis que en ningún outro momento da historia.

Os nenos e nenas que viven nunha zona de conflito teñen máis do dobre de probabilidades de sufriren desnutrición cás crianzas que viven nun lugar pacífico. Amais, catro de cada cinco crianzas con problemas de crecemento viven actualmente en países afectados pola guerra.



**Máis de 82,4
millóns de persoas**

tiveron que abandonar os seus fogares



3. Covid-19

A axuda humanitaria tamén se verá afectada polas consecuencias da COVID-19: calcúlase que o número de persoas con fame grave chegará a duplicarse ata acadar os centos de millóns.

Por mor do peche de fábricas os prezos dos alimentos aumentaron drasticamente ata seren prohibitivos para millóns de persoas. Os atrasos na tempada agrícola e as restricións para ir ao traballo tiveron como resultado colleitas por debaixo da media en moitos países e rexións.

Perdéronse centos de millóns de postos de traballo por mor das corentenas, as restricións nas viaxes e outras medidas de bloqueo. Espérase que as perdas de ingresos supoñan un impacto desolador para as comunidades máis pobres e vulnerables.

Igualmente, por mor dos impactos económicos da pandemia, prevese que as cifras de matrimonios infantís ascenderán drasticamente. Isto significa que 2,5 millóns adicionais de nenas han estar en risco de contraer matrimonio forzoso nos vindeiros cinco anos.

O peche de escolas por mor desta crise sanitaria mundial tivo un grande impacto no acceso de moitos nenos a suficientes alimentos. A comezos de 2021, 370 millóns de nenos tiñan como fonte principal de nutrición diaria a comida escolar. Hoxe perdéronse 40% deses programas de alimentación nas escolas.

Este duro golpe, nas escolas e na educación, incidiu especial e perigosamente sobre as nenas, aumentando o risco de violencia, de inseguridade alimentaria e financeira, e prevese ata un millón adicional de embarazos nas adolescentes.



40%
dos programas
de desnutrición
perdéronse hoxe
nos colexios

6. NON EXISTE UNHA VACINA PARA A FAME, MAIS HAI UNHA SOLUCIÓN SE ACTUAMOS AGORA

A NOSA RESPOTA

A nosa resposta ás crises alimentarias ten como obxectivo salvar vidas e evitar a fame xeneralizada a curto prazo, ao tempo que aplicamos solucións a longo prazo e sistemas máis resilientes para futuras crises. O noso traballo estrutúrase sobre estes tres piares fundamentais:



Manter os servizos esenciais de saúde e nutrición

- Acceso gratuito para toda a poboación aos servizos esenciais de saúde e nutrición como, por exemplo, o tratamento da desnutrición e os programas de vacinación.
- Protección e apoio aos traballadores comunitarios da saúde.



Protexer, promover e apoiar a lactación materna e a alimentación complementaria para os bebés e os nenos máis pequenos

- O inicio temperán, a lactación materna exclusiva e a lactación materna continua após os seis meses, e a alimentación complementaria salvan vidas e protexen contra moitas infeccións.



Protexer a capacidade das familias para acceder a alimentos nutritivos, mesmo aos medios de subsistencia

- Accións rápidas para protexer a seguridade alimentaria e os medios de vida (agricultura e gandería).
- Garantir o acceso a alimentos sans e nutritivos apoiando as familias e comunidades máis afectadas.
- Apoio aos ingresos e as medidas de protección social para evitar que as familias pasen fame, como, por exemplo, transferencias en efectivo ou formación ás nais sobre hábitos de alimentación nutritiva.



Protexer as máis vulnerábeis, as nenas: desde Save the Children realizamos programas e campañas para abordar o crecente risco de violencia de xénero contra as nenas

- Incluído o matrimonio forzoso, apoiando os dereitos das nenas á educación, á saúde e ao empoderamento para que poidan participar na toma de decisións desde o seu ámbito máis próximo ao máis global.





PROPOSTAS DIDÁCTICAS

A educación en valores e dereitos é un apoio educativo fundamental nas accións cotiás dos centros de ensinanza, xa que os valores guían o comportamento e constrúen a propia personalidade. Por iso é importante traballar as experiencias positivas no que se refire aos valores desde o nacemento, constituíndo unha parte imprescindible do proceso educativo.

A seguinte **proposta didáctica de actividades** axúdavos, neste sentido, a adaptardes os valores humanos ao currículo escolar por experiencias educativas e a transmitirdes ao voso alumnado a situación que viven milleiros de nenas e nenos no Corno de África, rexión á que se destinará a axuda que recollades pola **carreira solidaria**.

Ademais, este é un ano sinalado porque Quilómetros de Solidariedade acada a maioría de idade, polo que vos convidamos a compartir as nosas actividades nas vosas redes co hashtag #KilometrosCumple18: deste xeito habemos chegar a máis xente e as mozas e mozos poderán conseguir máis patrocinadores para os seus quilómetros solidarios.

Combinamos os Obxectivos de Desenvolvemento Sostibles, a educación en valores e os Dereitos da Infancia para confluír nas seguintes “temáticas clave”:

1. Fame Cero e xustiza
2. Saúde e benestar
3. Educación e desenvolvemento
4. Igualdade de xénero
5. Solidariedade e participación
6. Cidadanía global e dereitos

En cada “temática clave” presentámosvos unha actividade didáctica apoiada na realidade social que traballamos desde Save the Children no Corno de África con propostas de adaptación dirixidas a cada etapa educativa: infantil, primaria e secundaria.



A proposta didáctica combina os seguintes obxectivos

- Facilitar a reconstrución do proceso persoal de valores.
- Favorecer a participación en plans de acción a prol das persoas e o planeta.
- Fomentar unha aprendizaxe activa e participar da realidade social e mundial.

Os contidos

Os contidos de cada unha das temáticas clave nacen de valores propios dunha sociedade plural onde o respecto mutuo, a responsabilidade, a igualdade, o diálogo, a solidariedade e a resolución pacífica dos conflitos son elementos transversais que preparan o alumnado para a cidadanía global e participativa. Os Obxectivos de Desenvolvemento Sostibles, como plan de acción mundial a prol das persoas, o planeta e a prosperidade, deben de ser unha guía das decisións dos gobernos e a sociedade e, no noso caso, son guía da comunidade educativa.

Os días mundiais

Por último, cómpre sinalar a celebración dos días mundiais, xa que sinala a importancia de problemas sen resolver e sensibilizan para actuarmos e sermos parte activa da realidade social e mundial. Algunhas destas actividades pode completar as vosas programacións, alén da carreira de Quilómetros de Solidariedade:

OCTUBRO

- 11. Día internacional da nena
- 16. Día mundial da alimentación
- 17. Día mundial da erradicación da pobreza

NOVEMBRO

- 20. Día dos dereitos da infancia
- 25. Día internacional para eliminar a violencia contra a muller

DECEMBRO

- 10. Día dos dereitos humanos

XANEIRO

- 30. Día da paz

MARZO

- 8. Día da muller
- 22. Día mundial da auga

ABRIL

- 6. Día internacional do deporte para o desenvolvemento e a paz
- 7. Día mundial da saúde
- 22. Día internacional da Terra

MAIO

- 25. Día de África

XUÑO

- 5. Día mundial do Medio Ambiente





Fame Cero e xustiza

«AS CORES DA FAME»

EXPLICACIÓN

O mestre/a le as seguintes frases para demostrar ao seu alumnado que a palabra «fame» ten cores e cheiros distintos:

- Paco é malagueño, gústalle como cheira o mar e cando ten fame vai correndo á súa casa a coller algo de comer.
- Cocorina é unha pita, gústalle como cheiran as vilas e cando ten fame busca uns grans de millo.
- Sahra é de Somalia, gústalle sentar coa súa nai e escoitar as súas historias, o problema é que non ten comida coa que calmar a fame.

Poremos cor á xustiza, incidindo na falta de alimentos básicos nas poboacións con menos recursos. Para iso sacamos os lapis de cores, reflexionamos debuxando e actuamos nas redes sociais co hashtag *#KilometrosCumple18*

3-6 EDUCACIÓN INFANTIL

O mestre/a prepara un pictograma-mural coas frases de Paco, Cocorina e Sahra, co título «Damos cor á Xustiza». Busca deseños para as palabras que se poden debuxar (Paco, mar, bocadillo, pita, vila, millo, Sahra, muller contando historias, prato baleiro, etc.)

As nenas e nenos colorean as palabras debuxadas do mural con pinturas, adhesivos, pintura de dedos, papeis... Fanse fotos para subir ás redes sociais e ensinarllas á comunidade educativa (ou se for posible, local) e así dar a coñecer a creación en grupo e o noso apoio ás poboacións con menos recursos.

6-12 EDUCACIÓN PRIMARIA

O mestre/a dá unha folla a cada participante (ANEXO I) con cuadrículas amplas onde as nenas e nenos, após leren as frases, poderán debuxar e colorear individualmente a Paco, Cocorina, Sahra, o mar, a vila...

Unha vez rematados os debuxos individuais, a clase divídese en pequenos grupos para recortaren os debuxos e completaren a decoración dun mural-collage colectivo co realizado. O centro escolar pode organizar unha exposición de murais coas creacións das aulas nun espazo axeitado do centro, abrílo á comunidade escolar, familiar e municipal, e mesmo gravar un vídeo breve coas composicións para subir ás redes sociais oportunas acompañado do hashtag *#KilometrosCumple18*.

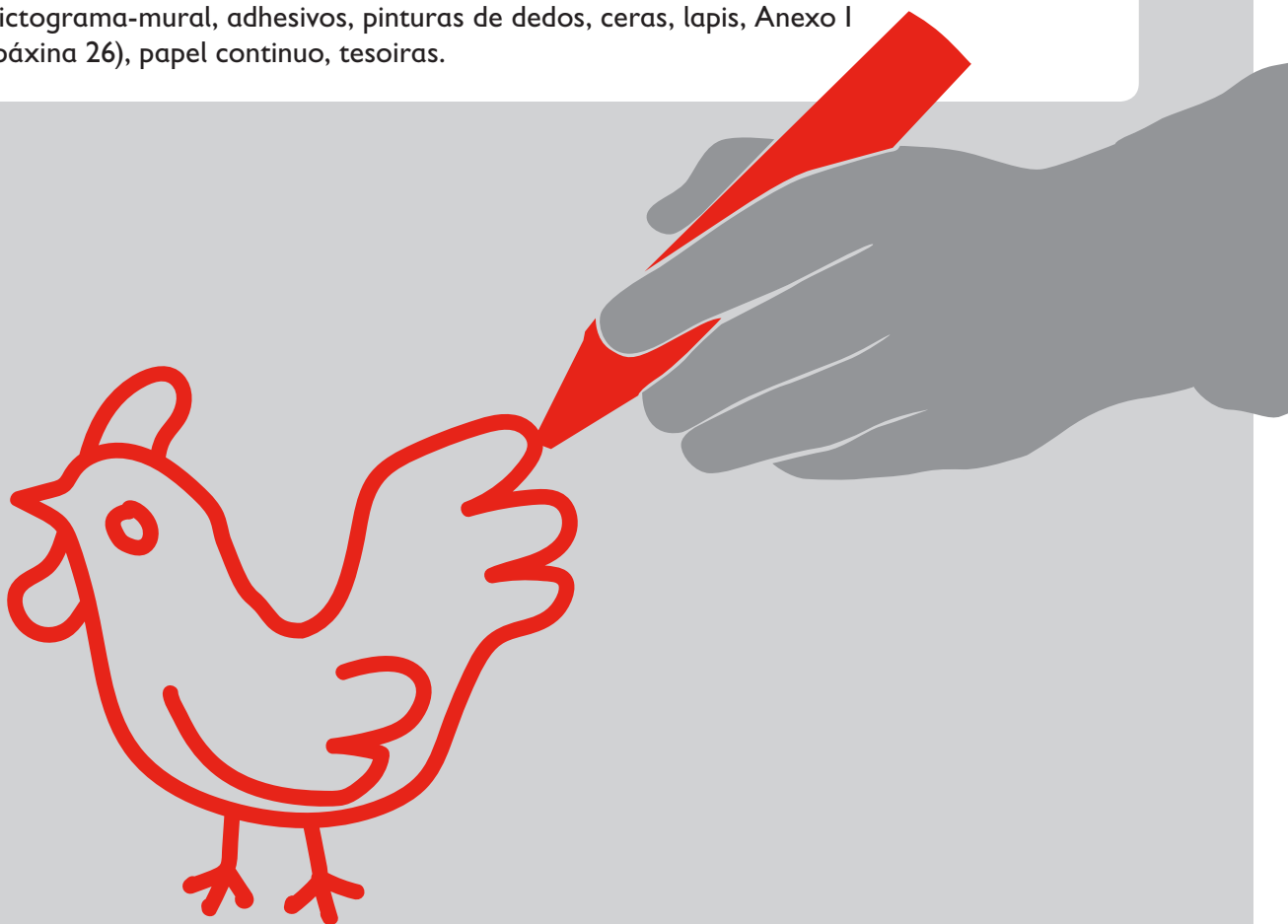
O mestre/a divide os alumnos en 5 grupos; cada un organízase para expresar as frases de Paco, Cocorina e Sahra con debuxos. Os distintos grupos teñen como obxectivo facer un vídeo de viñetas ao que pór voz e explicar a necesidade de xustiza co título «Damos cor á xustiza». O centro escolar pode realizar unha visualización de vídeos para toda a comunidade escolar e/ou municipal e subilo ás redes sociais do centro escolar co hashtag *#KilometrosCumple18* e envíalo a Save the Children para difundilo.

AO REMATAR

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

PRECISAS...

Pictograma-mural, adhesivos, pinturas de dedos, ceras, lapis, Anexo I (páxina 26), papel continuo, tesoiras.





Saúde e benestar

«AMASILLO DE VERBAS SAUDABLES»

EXPLICACIÓN

Temos unha misión que cumprir: «*facer amig@s da saúde a todas as persoas do mundo*». Sabemos que un sistema sanitario forte protexe as persoas doentes e a poboación xeral de situacións imprevistas como a que vivimos na pandemia da COVID-19. Os países do Corno de África precisan de moita axuda, tanto do seu país como do exterior, para melloraren o seu benestar e evitar a desnutrición provocada polas secas cíclicas, os conflitos e agora a pandemia.

As verbas poden ser as nosas compañeiras na misión de buscar amig@s para a saúde.

3-6 EDUCACIÓN INFANTIL

O mestre/a pon música tranquila na aula e coloca palabras saudables para a vida nun recipiente (auga limpa, bosques, lavado de mans, mares, froita, cariño, sol, peixes, menciñas, paxaros, árbores, médicos, vitaminas, ríos, apertas...). Informa ao grupo de que teñen a misión de **enviar co baile e o movemento verbas saudables para as persoas do mundo**; vai dicindo as verbas unha por unha e convida as nenas e nenos a expresárense co movemento corporal, convidaos a alongar o seu movemento para achegalo a todas as persoas. Unha vez rematada a expresión corporal do «amasillo de verbas», o mestre/a dá a cada participante unha cartolina dura tipo carné onde cada un deixa a pegada da súa man, como amigo e repartidor de saúde. A mestra propón levalo ao contexto familiar e convidar os seus maiores a deixar as pegadas dos dedos no carné e facer un colectivo de pegadas de amigos da saúde para deixalo nun espazo da aula.

6-12 EDUCACIÓN PRIMARIA

O mestre/a propón, por parellas, **buscar unhas poucas verbas amigas da saúde** e escribilas nunha cartolina colectiva. Realízase unha ronda onde cada parella explica ao grupo o porqué de elixir esas verbas, creando un intercambio de escoitas. Para rematar, o grupo deixa a pegada da man ou dedo na cartolina colectiva, como sinal de reforzo no compromiso de ser amigos da saúde para todos. Deixamos os nosos murais de cartolina nun lugar do colexio para todo o mundo ter presente que a saúde e o benestar son fundamentais na nosa vida.

O mestre/a pide a cinco voluntarios que busquen un lugar da aula e fiquen alí sen moverse. Explica ao resto que os compañeiros repartidos pola aula son países do Corno de África (Somalia, Etiopía, Kenia...) e que teñen a misión de facelos amigos da saúde para todo o mundo. A mestra convida os participantes a escribiren individualmente, en notas adhesivas, as palabras necesarias para a saúde e a pegalas polo corpo dos compañeiros que representan cada país. Pasado o tempo oportuno, cada voluntario recolle as palabras e leas. Ao rematar, os países din como se sentiron e comezan cunha rolda de opinións sobre o necesario que é ter saúde e benestar para todas as persoas do mundo.

Para pechar a actividade, cada participante escolle unha palabra clave e necesaria para facer amigos da saúde a todas as persoas do mundo e exprésase nunha rolda rápida. Pídense voluntarios para, con esas palabras, facer un decálogo de amigos da saúde para todas as persoas do mundo e enviarllo ao xornal, revista ou radio local ou comarcal.

PRECISAS...

Música, follas, cartolinas, bolígrafos, rotuladores, pinturas, papeis adhesivos.





Educación e desenvolvemento

«DESCUBRIMOS O SEGREDO»

EXPLICACIÓN

Nura descubriu o segredo... agora sabe que a educación é un dereito indispensable para a infancia! Neste dereito radica a igualdade, a paz, a estabilidade dos pobos, o desenvolvemento humano e o papel activo das persoas na sociedade.

Nura vai á escola, alí síntese segura en compañía doutros nenos e nenas, cada día descubre algo novo. A mestra ensínalles moitas cousas para a vida, conta contos e canta cancións... sabe que a escola é un lugar amable, un lugar con maxia.

3-6

EDUCACIÓN INFANTIL

Nura convídanos a xogar ás **agochadas de contos** porque di que os contos nos descubren o segredo de aprender. O mestre/a convida as nenas e nenos a escolleren un conto que lles guste e que o presenten ao resto da aula. O mestre/a pon música e pide a cada participante o conto elixido, dilles que busquen unha posición cómoda e tapen os ollos. Agocha rapidamente os contos pola aula e ao rematar dilles que volvan atopar o seu conto. Isto pódese repetir todas as veces que queirades. Para rematar, facemos unha foto de todos os contos e subímola ás redes do centro co hashtag *#KilometrosCumple18*

6-12

EDUCACIÓN PRIMARIA

Comeza a historia... os paxaros falan a Nura e explícanlle o importante que é a educación. O mestre/a convida os participantes a decoraren un paxaro en cartolina e crearen unha mensaxe para Nura sobre o dereito que teñen todas as nenas e nenos do mundo a acceder á educación. Recortan o paxaro e a mensaxe, e únenos creando dúas caras visibles, pendúranos dun fío e entre todos crean un **carrusel de paxaros pola educación** no centro escolar e/ou en cada aula. Pódese subir a redes unha foto do carrusel co hashtag *#KilometrosCumple18*

O Corno de África e sobre todo Somalia, é terra de poetas; a tradición oral foi unha forma de aprendizaxe que se foi transmitindo entre xeracións. Convidámosvos a soñardes por unha educación para todo o mundo e a **creardes poesías** individuais ou de grupo, organizando unha mostra de poesía escolar por unha educación inclusiva no centro escolar e/ou concello. Buscade palabras que fomenten a educación para todas as persoas e dádelles un enfoque poético, veredes como sodes quen de dar vida a algo aparentemente inerte, describir con detalle poético...

Recollede todas as poesías e subídeas ás redes sociais co hashtag *#KilometrosCumple18*

PRECISAS...

Contos, pinturas, cartolinas, lapis, fíos, anaquiños de madeira ou paus para o carrusel, bolígrafos, follas.





Igualdade de xénero

«COIDAR NON TEN XÉNERO»

EXPLICACIÓN

«As mulleres, na organización social, asumiron a tarefa de coidar do fogar e da familia e tamén, segundo o lugar no que vivan, ocúpanse da colleita, levan os produtos ao mercado, coidan dos animais para o sustento da familia, asumen a educación e crianza dos fillos, en moitas ocasións teñen que realizar grandes desprazamentos para buscar auga...»

As mulleres asumen grandes tarefas de coidado e mantemento da estrutura social en silencio, mais as súas opinións non son tidas en conta nin cando inflúe directamente na súa vida. En moitos matrimonios, o pai e o futuro marido acordan a unión sen a aprobación da muller. Esta actitude contra o feminino condiciona o crecemento das nenas e moitas delas abandonan a escola sendo moi novas...»

Para mellorar as sociedades cómpre valorar a muller, que poida acceder á educación e participar na sociedade.

3-6 EDUCACIÓN INFANTIL

O mestre/a fala ao alumnado sobre Amir e Paka, que viven en Etiopía e teñen dous fillos de 2 e 3 anos que aínda non van á escola. Din que **para coidar da vida diaria cómpre facer moitas tarefas**, así que sinalamos algunhas:

Recoller e ordenar a casa / Lavar a roupa / Facer a comida / Colgar e ordenar a roupa / Facer a compra no mercado / Traballar na horta / Coidar dos fillos pequenos / Ir por auga todos os días.

O mestre/a organiza unha asemblea onde pregunta ao alumnado sobre cada unha destas tarefas: quen a realiza? Amir ou Paka? Deste xeito poderemos identificar o ideario dos participantes no momento actual con respecto aos roles feminino e masculino. Se a mestra ve que hai diferencias con respecto ao coidado da vida cotiá suscitará, mediante preguntas, a importancia de ambos os sexos estaren implicados no coidado da vida: gústavos que papá coide de vós? É bo que todos, papá, mamá e vós coidedes da casa? A quen lle gusta facer a comida?

Para rematar, cada participante di que é o que máis lle gusta facer para coidar da vida.

6-12

EDUCACIÓN PRIMARIA

O mestre/a pregunta na aula a todo o grupo: quen realiza as seguintes tarefas de... Recoller e ordenar a súa casa... Lavar a roupa... Facer a comida... Colgar e ordenar a roupa... Facer a compra no mercado... Traballar na horta... Coidar dos fillos pequenos... Ir por auga todos os días

Créanse grupos de traballo de entre 3 e 5 participantes por grupo e a cada un dáselle as seguintes preguntas nunha folla: **sabías que as mulleres son as que historicamente se ocuparon de coidar da vida diaria? Sabías que as mulleres realizaban tantas tarefas? Paréceche xusto? Achas importante que, para mudalo, os homes tamén valoren e realicen as tarefas para coidar da vida? A fin de contas todas as persoas debemos coidar dos nosos semellantes e todo o mundo merece ser coidado.**

Deixar 10 minutos para que cada grupo poida reflexionar e falar sobre isto e concluír cunha frase na que se mostre o apoio á igualdade entre mulleres e homes. Repártese unha cartolina a cada grupo na que escribir a súa frase e crear un collage colectivo do centro a prol da igualdade de xénero. Difundimos un vídeo e/ou fotografía do collage nas redes sociais co hashtag *#KilometrosCumple18*

+12

EDUCACIÓN SECUNDARIA

O mestre/a le a explicación da actividade na aula e suxire a cada participante que imaxine por un momento que **existe un fío invisible** que une todas as mulleres, alén do tempo e o espazo... Como se chamaría ese fío? Que nome lle porías? Cada participante escribeo nun papel e recóllese anonimamente.

No encerado ou nun mural reflíctense todas as respostas e, por parellas, elíxese unha das palabras propostas. Poñen en común as palabras elixidas analizando e explicando o significado de cada unha.

Alumnado voluntario do centro pode realizar un “vademécum” de palabras a prol da igualdade de xénero co significado de cada unha delas e publicalo en distintos espazos comúns do concello e/ou da comunidade (bibliotecas, concello, residencias, teatro) e/ou nas redes sociais co hashtag *#KilometrosCumple18*

PRECISAS...

Bolígrafos, follas, cartolinas, papel continuo, rotuladores.





Solidariedade e participación

«MELLORA O MUNDO»

EXPLICACIÓN

A solidariedade sempre foi un valor de compromiso e apoio que xera vínculos para mellorar o mundo. Pódese expresar de distintas maneiras, mesmo con pequenos xestos. Na solidariedade, o noso exemplo é fundamental: dialogar, escoitar, ser comprensivos ás diferentes realidades do noso redor e do mundo, ter un sentimento de unidade e de relación harmoniosa coa sociedade, co resto dos seres vivos e o ambiente.

Todas as persoas somos necesarias para mellorar o mundo. Hai persoas que mudaron o mundo coas súas accións e deviñeron un referente social para o resto, como é o exemplo de Malala Yousafzai, a persoa máis nova comprometida coa necesidade de as nenas teren acceso á educación; ou Greta Thunberg, activista ambiental de 18 anos, líder do activismo contra o cambio climático. Estes son apenas dous exemplos, mais hai moitísimos outros que podes buscar e descubrir.

Preguntámonos: como son as persoas que melloran o noso mundo? Nós tamén podemos melloralo.

3-6 EDUCACIÓN INFANTIL

Melloramos a nosa vida cos bos tratos. O mestre/a busca fotografías de nenas e nenos en diferentes lugares (por exemplo, na web de Save the Children) que van ser as amigas e amigos da aula e dilles isto: «Eu preciso recibir bos tratos e os meus amigos tamén» porque todas as nenas e nenos do mundo precisan ser ben tratados. O bo trato é a semente das persoas solidarias e participativas.

Convida os participantes a poñeren nome a cada amigo e amiga das fotos que a mestra buscou, e insiste en que o bo trato é para todas e todos (este será o noso lema durante todo o ano).

6-12

EDUCACIÓN PRIMARIA

O mestre/a propón realizar unha choiva de ideas na aula sobre as persoas que melloran o noso mundo cada día e que fan para melloralo. Propón realizar flores para elas, flores sinxelas adaptadas ás diferentes idades. Estas flores intercámbianse coas persoas que melloran o noso mundo na familia, barrio, vila onde vivimos... coa mensaxe **«Ti melloras o meu mundo e xuntos melloramos o mundo doutros nenos e nenas do Corno de África»**.

+12

EDUCACIÓN SECUNDARIA

O mestre/a convida a clase a ver vídeos de Save the Children subidos na web sobre a situación das nenas e nenos do Corno de África e fala sobre a necesidade de axudalos para mellorarmos os seus dereitos. Realiza grupos de traballo na aula e anima a crear un obxecto ou acción que reflecta a necesidade de apoio no Corno de África (un conto, marcapáxinas, camisetas, teatro no auditorio municipal, vídeos, pinturas, bailes, poesías, cartafois, bolsas...) e que podería expoñer ou compartir o día que organicen a carreira solidaria. A súa difusión axudaraos a conseguir patrocinadores para os seus quilómetros solidarios e axudar así a Save the Children nos seus proxectos.

PRECISAS...

Papel de cores, papel reciclado, cartóns reciclados, pinturas e materiais específicos





«TRABALLAR NO EQUIPO PARA COMPRENDER O BENEFICIO COMÚN»

EXPLICACIÓN

A xestión dos recursos, o consumo responsable e a sostibilidade serán a clave para asegurar que todas as persoas poden levar unha convivencia correcta nun mundo cada vez máis globalizado.

Se botamos unha ollada ao noso mundo, podemos ver a existencia de graves desigualdades entre países, nas oportunidades das persoas e nos dereitos. A infancia segue a vivir inxustizas e falta de recursos para un desenvolvemento axeitado. Perante este panorama, cómpre un repartimento mundial máis xusto, acabar coa pobreza, a falta de dignidade e sufrimento humano.

Os lugares, as persoas, os problemas están conectados, por iso, entender esta conexión é entender que o mundo non é apenas un conxunto de países independentes, máis ben que as mudanzas e problemas dunha parte do mundo inflúen e repercuten sobre todo o sistema. **Comprender a conexión e o apoio mutuo é sermos quen de traballar en equipo para atinxirmos un beneficio común.**

3-6

EDUCACIÓN INFANTIL

O mestre/a prepara pezas de construcións ás que lles puxemos nome de países (entre eles países do Corno de África) e prepara unha peza para cada participante. Perante a consiga de «traballamos en equipo para construírmos un mundo para todos», cada neno vai poñendo a súa peza ata facer unha torre entre todos... e unha vez rematada celebrámolo cun grande aplauso. O mestre/a le os países escollidos durante ou ao rematar a torre colectiva e convida os seus alumnos a contaren na casa a situación que viven as nenas e nenos deses países.

Pódese repetir a actividade varias veces mentres os participantes estean motivados, resaltando que, se se van axudando mutuamente na construción, a torre será máis alta e resistente e que, entre todas e todos, podemos mellorar a vida desas nenas e nenos do Corno de África.

6-12 EDUCACIÓN PRIMARIA

O mestre/a pon no encerado dixital o seguinte texto: **«Traballamos en equipo polos dereitos da infancia, a dignidade e a igualdade»** (pódese adaptar a frase segundo a idade do grupo).

O mestre/a di aos participantes que saquen pinturas e reparte follas de papel para reciclar e despois dá **unha misión** a toda a clase: traballar en equipo e crear letras pintadas entre todos para reproducir nun mural o texto do encerado. Se se estima oportuno, ponse un límite de tempo, segundo a idade do grupo. Que aconteceu? Traballamos en equipo? Rematamos o mural? Reflexionamos sobre isto e compartimos as experiencias.

+12 EDUCACIÓN SECUNDARIA

O mestre/a le á clase a explicación do comezo da actividade e convida a facer parellas de traballo e ir á sala de ordenadores para buscar frases importantes que reflictan a filosofía do traballo en equipo polos dereitos, a dignidade e a igualdade, recollendo os autores de cada unha delas.

Faise unha posta en común de frases na aula e unha exposición oral e/ou visual de frases no centro escolar: *«Frases polos Dereitos e a Cidadanía global»*.

PRECISAS...

Pezas de construción, encerado dixital, follas, bolígrafos, papel para reciclar, pinturas, tesoiras, papel continuo, ordenadores, paneis de exposición.



Fame Cero e xustiza

ANEXO I

Debuxa a Paco	Debuxa a Cocorina	Debuxa a Sahra
Debuxa o mar	Debuxa unha vila	Debuxa un bocadillo
Debuxa a nai de Sahra	Debuxa grans de millo	Debuxa “non hai comida”

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE A CARREIRA SOLIDARIA



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

As patrocinadoras e patrocinadores adoitan ser as familias do alumnado (nai, pai, avós e avoas...) e o patrocinio pode ser pequeno. Cantas máis patrocinadoras máis 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 materiais 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

CAIXABANK
ES34 2100 5731 7302 0034 6675

Pódese facer por transferencia ou ingreso en efectivo.

Pódenos pór problemas ao 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/recaudacion-coles

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 indicaremos 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 poderemos enviar o diploma de agradecemento do centro e este pode abranguer 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

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.

**SOBREVIVIR
APRENDER
ESTAR PROTEXIDO**



Save the Children