



# ACTIVIDADES ROJAS



Duración: 1 hora y 20 min

## Resumen:

**Tomen acciones para ayudar a otras personas a mejorar sus nutrición.**

## Mensajes clave:

- ★ Ahora tienen el conocimiento y el poder para tomar decisiones saludables. Utilicen este poder para ayudar a mejorar la nutrición de otras personas.
- ★ Tomen acciones para ayudar (al menos) a dos personas a aprender sobre una buena nutrición. Pueden hacer esto de diferentes maneras, por ejemplo, hablar con familiares/amigos, organizar eventos comunitarios o hablar con personas en posiciones de poder.
- ★ Cada acción, por grande o pequeña que sea, puede marcar la diferencia en su comunidad.

## Recursos disponibles:



Guion del Concurso de Talentos - Episodio 6



Tarjetas de Acciones de Aguacate



Plantilla de Receta para la Acción



Plantilla de carta/correo electrónico de propugnación



Girl Powered Change  
(paquete opcional separado)



**¡Sigán moviéndose!**  
Empiecen  
siempre con un  
calentamiento físico  
(ver la página 8).

## Preparación:

1. Si la completaron, recuérdale al grupo que traiga los resultados de la Encuesta Comunitaria.
2. Lee la etapa roja de la Ficha Técnica de GPN.
3. Reúne todos los Rastreadores del Parche, papelógrafo y bolígrafos.
4. Haz seis copias del guion del Concurso de Talentos. Haz una copia de la Receta para la Acción por persona.
5. Copia y recorta las tarjetas de Acciones de Aguacate. Escóndelas por el espacio.



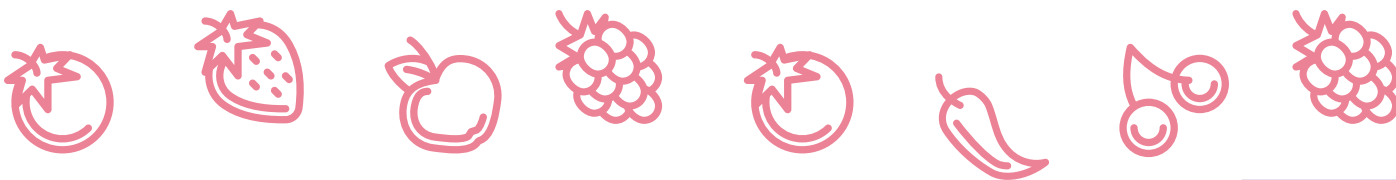
## Entrada:

20 min

1. Repasa el espectáculo del Concurso de Talentos hasta ahora.
2. Pídele a seis voluntarios que representen el episodio 6.
3. Al final, hagan una lista de todas las ideas de acciones creativas del episodio, por ejemplo, hacer camisetas, hablar con un/a ministro/a.
4. ¡Explica que todas estas son acciones reales realizadas por las 100,000 Guías y Scouts que ya completaron su parche de GPN!



**¡Utilicen alimentos si pueden! ¡Escriban su acción en la piel de una fruta!**  
Pelen y cómanse la fruta después.



## Plato principal:

45 min



### TOMEN ACCIÓN

1. ¡El grupo ahora utilizará su conocimiento de GPN para ayudar **al menos a otras dos personas** a mejorar su nutrición!
2. Con los Rastreadores del Parche, pídele al grupo que comparta su mayor aprendizaje de GPN.
3. Presenta la plantilla de Receta para la Acción (proporcionada) para ayudarlos a planificar su acción:
  - a. Primero, todos eligen un **problema** de nutrición que deseen abordar. Podría estar relacionado con su aprendizaje de GPN, por ejemplo, las niñas no saben lo importante que es tomar suplementos semanales de hierro y ácido fólico. Remítanse a los resultados de la Encuesta Comunitaria (si la completaron).
  - b. Luego, definen un **mensaje** positivo, claro y específico que intente resolver el problema de nutrición que eligieron (¡como los Bailarines Dinámicos!); por ejemplo, “Los suplementos semanales de hierro y ácido fólico nos hacen fuertes y saludables” (encuentra más ideas en la Ficha Técnica).
4. Definan una fecha límite (una o dos semanas) para que todos completen su acción.



## Reflexión:

15 min

1. Pídele a todos que colorean la sección roja en el Rastreador del Parche, y luego que escriban en la forma de aguacate la acción que han decidido tomar para ayudar a la nutrición de otras personas.
2. El grupo también puede escribir su recuerdo favorito de GPN y cualquier progreso en su Promesa de la Piña.

¡Felicitación a todos por completar la etapa roja! Explica que una vez que hayan completado su acción, recibirán sus parches de GPN (¡consulta la página 50 para obtener ideas para la celebración!).



3. Presenta el paquete de Girl Powered Change. Explica que es una guía breve que cualquier persona puede utilizar después de haber completado su parche, y si desean tener un impacto aún mayor en la nutrición de otras personas. Pídeles que hablen con ustedes para obtener más información.



### ¿No se pueden reunir?

Pídele al grupo que lea el Episodio 6, luego que planee tomar acciones para otras dos personas, completando una Receta para la Acción.



### ¿Tienen acceso a tecnología?

Compartan las ideas de acciones de su grupo de forma segura en las redes sociales usando **#girlpowerednutrition #waggs**



## Recurso 1:

# Guion del Concurso de Talento – Episodio 6

**ESCENARIO:** Estudio de ensayo y más tarde, en el espectáculo final; **6 personajes:** 4 adolescentes, nutricionista + presentador/a

*Todos celebrando*

- UMMY:** ¡Todavía no puedo creer que hayamos llegado a la final!
- ZAROOK:** Estoy muy orgulloso de nosotros. ¡Tenemos que empezar a planificar nuestra rutina!
- ROJO:** He estado pensando...habrá un millón de personas viéndonos... esa es una plataforma realmente grande. ¿Deberíamos hacer algo más que bailar?
- RIO:** ¿En qué estabas pensando?
- ROJO:** Hemos aprendido a tomar decisiones saludables para nosotros mismos. ¡Esto ha cambiado nuestras vidas! Somos mucho más enérgicos y nos sentimos más seguros de nosotros mismo. Creo que también deberíamos ayudar a otras personas a aprender también. Podríamos incluir un mensaje en nuestro baile para el público: ¡un mensaje sobre nutrición!
- ZAROOK:** Es una idea increíble. ¡Somos tan poderosos! Tiene que ser un mensaje claro y específico, eso es muy importante.
- UMMY:** Entonces, ¿qué queremos que el público sepa sobre nutrición, o que haga de manera diferente con respecto a su nutrición?
- RIO:** Bueno, el/la nutricionista que nos visitó habló mucho de que las adolescentes necesitan hierro. Creo que más gente necesita saber eso, ¡nosotros no sabíamos! Podríamos llamar al/a la nutricionista para pedirle su opinión, tengo su número.

*RIO llama al/a la **NUTRICIONISTA** por un teléfono móvil*

- RIO:** Hola, soy Rio! Espero que esté bien que te llame. Tenemos una pregunta. Llegamos a la final y queremos difundir un mensaje saludable con nuestro baile. ¿Qué te parece que hablemos de que las adolescentes necesitan más hierro para crecer y desarrollarse?
- NUTRITIONISTA:** ¡Felicitaciones por haber llegado a la final! Difundir un mensaje sobre el hierro es una gran idea. Sé por mi trabajo que la anemia es alta en su comunidad, por lo que las niñas realmente necesitan escuchar este mensaje. Su mensaje podría ser: **“Niñas: ¡consuman más alimentos ricos en hierro para tener más fuerza y energía!”**

*RIO le da las gracias al/a la **NUTRICIONISTA** por su ayuda y finaliza la llamada*

- UMMY:** Bueno, ya tenemos un mensaje claro. ¿Cómo se lo vamos a transmitir a la gente?
- ROJO:** ¿Podríamos usar camisetas con el mensaje?
- ZAROOK:** ¡Sí! O podríamos repartir folletos al final. ¿O hacer carteles gigantes?
- RIO:** ¡O podríamos darle un discurso directamente (o en las redes sociales) a nuestro/a Ministro/a de Salud, exigiendo que ofrezcan suplementos semanales de hierro y ácido fólico en nuestra comunidad y alimentos ricos en hierro en las escuelas! A esto se le llama propugnación, cuando uno influye en personas en posiciones de poder.
- UMMY:** ¿También podríamos sugerir que el público plante huertos de alimentos ricos en hierro para su familia?



## Recurso 1:

# Talent Show script - Episode 6

**ROJO:** ¡Qué buenas ideas! Deberíamos escoger una cosa sencilla que creemos que transmitirá nuestro mensaje con claridad. ¿Por qué no hacemos las camisetas?

**ZAROOK:** Cada uno podía llevar una camiseta con una de las letras de la palabra “hierro”. Al comienzo de la actuación, ¿podemos darnos la vuelta y deletrear “hierro”?

*¡Todo el grupo está de acuerdo!*

**RIO:** Deberíamos decir: “**Niñas: ¡consuman más alimentos ricos en hierro para tener más fuerza y energía!** Niñas, ¿sabían que necesitan hierro adicional? Pueden obtenerlo de alimentos ricos en hierro como las verduras de color verde oscuro y de suplementos. ¡Tienen el poder de tomar decisiones saludables!”

*El grupo choca los cinco*

**Cambio de escena: en el espectáculo final. El grupo ha terminado su actuación. El/La presentador/a está en el escenario, con el grupo fuera del escenario**

**PRESENTADOR/A** Los resultados han llegado. Tuvimos un número récord de llamadas. Estamos encantados de anunciar que los ganadores son...

*Pausa. Todos se miran entre sí*

**PRESENTADOR/A** ¡Bailarines Dinámicos! ¡Felicitaciones!

*El grupo sube al escenario. El/La **PRESENTADOR/A** le entrega el micrófono a **UMMY***

**UMMY** No lo podemos creer. Gracias. ¡Gracias a todos por votar por nosotros!

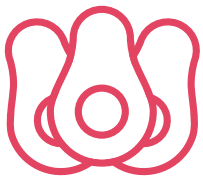
**PRESENTADOR/A** Muchas de las personas que llamaron a votar quedaron impresionadas por su actuación. ¡Especialmente porque utilizaron la plataforma para abogar por otras personas! Su mensaje sobre que las niñas necesitan más hierro fue muy poderoso.

**UMMY** ¡Estamos tan felices! Somos solo cuatro adolescentes normales que aprendimos sobre nuestra salud y decidimos correr la voz. Nos gustaría aprovechar este momento para pedirle a nuestro/a Ministro/a de Salud que ofrezca más alimentos ricos en hierro en las escuelas. ¡Las niñas necesitan más hierro!

**PRESENTER** Bueno, ¡espero que esté escuchando, Ministro/a de Salud! Bien hecho Bailarines Dinámicos. No podemos esperar a ver qué harán a continuación.

*El grupo acepta su premio sonriendo*

**[El final]**



## Recurso 2:

# Tarjetas de Acciones de Aguacate

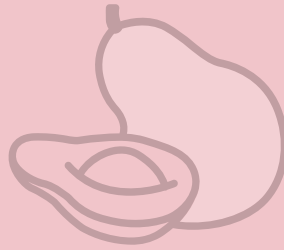
## Instrucciones para el/la líder:

1. Haz una copia de las tarjetas y recorta cada una de ellas.
2. Esconde las tarjetas por el espacio.

**Hagan carteles sobre nutrición. Cuélguenlos en la escuela o en su casa, con un mensaje claro sobre nutrición.**



**Hablen en una asamblea escolar con un mensaje claro sobre nutrición.**



**Hagan camisetas con un mensaje claro y úsenlas en la comunidad.**



**Hablen con su familia y amigos con un mensaje claro sobre nutrición.**

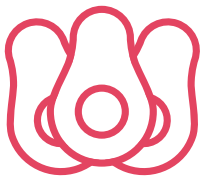


**Escriban e interpreten una canción, baile o una obra de teatro con un mensaje claro sobre nutrición.**



**Hagan un libro de recetas y compártanlo con sus amigos y familiares.**





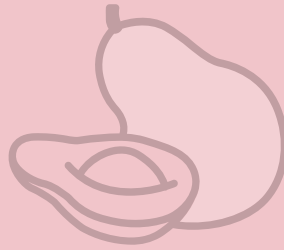
## Recurso 2:

# Tarjetas de Acciones de Aguacate

**Planten un huerto  
y cómanse las  
verduras.**



**Ayuden a sus  
amigos a leer los  
empaques de los  
alimentos.**



**Organicen talleres  
de cocina saludable  
en su comunidad.**



**Organiza una  
clase de baile o de  
ejercicio.**

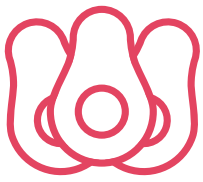


**Vayan de compras  
con su familia,  
explicándoles qué  
comprar.**



**Escriban y  
compartan una  
petición con un  
mensaje claro  
sobre nutrición.**





## Recurso 2:

# Tarjetas de Acciones de Aguacate

**Hagan una caminata comunitaria con un mensaje claro sobre nutrición.**



**Organicen un festival gastronómico.**



**Reúnase con el/ la directora/a de la escuela para solicitar mejoras nutricionales específicas.**



**Organicen una campaña en las redes sociales con un mensaje claro sobre nutrición.**



**Escribanle a un/a periodista local para pedirle que publique un mensaje claro sobre nutrición.**



**Escribanle al/a la Ministro/a de Salud con un mensaje claro sobre nutrición.**





### Recurso 3:

## Plantilla de la Receta para la Acción

### Instrucciones para el/la líder:

1. Haz una copia de la plantilla en blanco (vacía) por persona.
2. También se proporciona una Receta para la Acción completada para ayudar a tu grupo, en caso de que se atasquen.

# RECETA PARA LA ACCIÓN

El problema de nutrición que estoy tratando de resolver es...



Mi mensaje de nutrición, claro y específico, es...

La acción que tomaré para difundir mi mensaje a dos (o más) personas es...



Haré esto antes de... [fecha]



Mi reflexión  
(completar después de la acción)

Los recursos o la ayuda que necesito son ...







## Recurso 3: Recipe for Action template

### Example

# RECETA PARA LA ACCIÓN

**El problema de nutrición que estoy tratando de resolver es...**

La gente de mi comunidad no come suficientes frutas y verduras.



**Mi mensaje de nutrición, claro y específico, es...**

Consuman comidas saludables para una vida saludable:

¡coman un plato arcoíris!

o

Coman cinco frutas y verduras al día.

**La acción que tomaré para difundir mi mensaje a dos (o más) personas es...**

Hacer un libro de recetas saludables para mi familia y mis vecinos

o

Hacer una presentación sobre nutrición en la próxima asamblea escolar



**Haré esto antes de... [fecha]**

Tan pronto como empiece la escuela.



**Los recursos o la ayuda que necesito son ...**

Libros sobre alimentos nutritivos, bolígrafos y papel

o

Un buen grupo de amigos, carteles, diapositivas y un proyector

**Mi reflexión**

(completar después de la acción)

¡Me sentí feliz de que todos aprendieran a cocinar buena comida!

o

Mis amigos de la escuela cambiaron sus actitudes sobre la comida y empezaron a comer alimentos más saludables.





## Recurso 4:

# Plantilla de carta/correo electrónico de propugnación

## Instrucciones para el/la líder:

1. Apoya a tu grupo a averiguar los nombres de los ministros a cargo del **Ministerio de Agricultura y Alimentación** de tu país, así como sus datos de contacto; por ejemplo, la dirección de correo electrónico.
2. Tu grupo debe editar la plantilla para hacer demandas claras sobre la nutrición de las adolescentes.
3. Envíen las cartas por correo postal o correo electrónico. Si es por correo electrónico, ayuda a tu grupo a elegir el asunto cuidadosamente para captar la atención del/de la Ministro/a. Por ejemplo, “Exigimos una buena nutrición para las niñas”.

[Nombre(s) de su(s) ministro(s)]

[Cargo(s) del (de los) ministro(s)]

[Si la envían por correo, incluyan la dirección completa]

Estimado(s) [Nombre(s) de su(s) ministro(s)]

Les escribo para pedirles que garanticen que todo el mundo en nuestro país tenga acceso a una buena nutrición, y las adolescentes en particular. La adolescencia es una “ventana de oportunidades” clave, y una buena nutrición es vital para que los jóvenes alcancen su máximo potencial.

Una nutrición insuficiente o poco saludable afecta nuestro sistema inmunológico, lo que hace que nuestro cuerpo sea más vulnerable a las enfermedades y menos capaz de recuperarse de ellas.

En nuestro país, los adolescentes enfrentan desafíos nutricionales que impactan nuestro bienestar físico y mental. Los problemas más importantes en mi comunidad son:

[inserten ejemplos reales, relevantes para su país, por ejemplo:

- Muchas de mis amigas sufren o corren el riesgo de padecer anemia / las tasas de anemia entre las adolescentes de mi comunidad son peligrosamente altas: \_\_%.
- En mi escuela, las niñas no toman los suplementos semanales de hierro y ácido fólico que les proporcionan los trabajadores de la salud porque no entienden su importancia / nuestra escuela no le ofrece a las niñas los suplementos semanales de hierro y ácido fólico, a pesar de que debería.
- Debido a la pandemia de coronavirus, mi familia tiene menos dinero para comprar alimentos saludables / hay menos alimentos saludables disponibles para mi familia / mi familia tiene miedo de contraer el coronavirus mientras está afuera comprando alimentos.
- No aprendemos lo suficiente sobre nuestra nutrición en la escuela / mi escuela no ofrece suficientes opciones de alimentos nutritivos / los vendedores de comida rápida promueven alimentos poco saludables al lado de las puertas de la escuela.
- Las tasas de desnutrición, especialmente [por ejemplo la obesidad], son peligrosamente altas en mi comunidad; las personas deben comprender la importancia de una dieta equilibrada y del ejercicio diario.]

Les pedimos que tomen medidas para garantizar que todo el mundo tenga acceso suficiente a alimentos nutritivos. Sugerimos [inserten sus ideas, por ejemplo comidas gratuitas, educación nutricional, campañas nacionales].

Como [inserten el cargo(s) del(de los) ministro(s)], es su deber defender nuestros derechos humanos y trabajar hacia el ODS 2 (Hambre Cero) y el ODS 5 (Igualdad de género). Necesitamos que le den prioridad a la nutrición de los adolescentes para que nuestra generación pueda mantenerse saludable, ser feliz y prosperar.

Atentamente,

[Su nombre completo]