



ACTIVIDADES NARANJA



Duración: 1 hora

Resumen:

Entrevisten a un/a nutricionista, O actúen diferentes escenarios para conocer las necesidades nutricionales de las niñas.

Mensajes clave:

- ★ Tanto las niñas como los niños tienen el derecho a una buena nutrición.
- ★ Las niñas adolescentes necesitan hierro adicional porque están creciendo rápidamente y necesitan reemplazar lo que pierden durante la menstruación. Si no lo obtienen, las niñas corren el riesgo de sufrir de anemia (una forma de desnutrición).
- ★ Las niñas deberían obtener hierro adicional comiendo alimentos ricos en hierro. Si su servicio de salud o su escuela/universidad ofrecen suplementos semanales de hierro y ácido fólico, es muy importante que las niñas también los tomen. Las niñas que consumen suficiente hierro se mantendrán fuertes, enérgicas y se convertirán en mujeres saludables.
- ★ Una mujer que siempre come bien y tiene un embarazo saludable tiene más probabilidades de tener bebés saludables.

Recursos disponibles:



Guion de la estación de radio - programa de las 11 a.m.



Tarjetas de preguntas de los invitados.



Tarjetas de Escenarios Serios.

Preparación:

1. Lee la etapa naranja de la Ficha Técnica de GPN.
2. Reúne todos los Rastreadores del Parche (de la actividad anterior).
3. Haz copias del guion de la estación de radio.
4. Has una copia y recorta las tarjetas de las preguntas de los invitados.
5. Escoge la actividad principal:
 - **Plato Caliente:** Invita a un/a nutricionista local a que los acompañe. Infórmale detalladamente sobre los mensajes clave. Pídele que traigan ejemplos sobre la nutrición de las niñas.



En esta sesión se habla sobre la desnutrición, que es un problema muy grave en todo el mundo. Los hechos son muy tristes y puede resultar molesto escucharlos. Dedicar un tiempo para que el grupo reflexione sobre cómo se sienten durante y después de la actividad. Asegúrate de que el grupo sepa con quién pueden hablar si se sienten preocupados al respecto.



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

- **Escenarios Serios:** Haz una copia y recorta las tarjetas de Escenarios Serios.



Entrada:

15 min

1. Repasa el programa de radio de las 10 a.m.
2. Reparte las tarjetas de preguntas de los invitados (proporcionadas) de manera aleatoria. Explica que se le pedirá a los invitados que lean su pregunta en momentos específicos del guion.
3. El grupo decide cómo presentar el guion de la estación de radio de las 11a.m. (proporcionado).
4. Al final, pídele al grupo que comparta sus comidas favoritas ricas en hierro.



¡Utilicen alimentos si pueden! Organiza para que el grupo pruebe alimentos ricos en hierro
¡Anímalos a probar alimentos nuevos!



Escojan su plato principal:

15 min



PLATO CALIENTE

or



ESCENARIOS SERIOS

- ¡Entrevisten a un/a experto/a en nutrición! Antes de que lleguen, divídanse en grupos pequeños.
 - Pídele a cada grupo que piensen en ideas sobre las preguntas que les gustaría hacerle a un/a experto/a en nutrición. Si la completaron, los grupos pueden compartir su tarea de investigación e identificar más preguntas que tengan.
 - Cada grupo debe elegir y compartir su mejor pregunta. Recopila las preguntas y exponlas.
 - Dale la bienvenida al/a invitado/a. Pídele a un voluntario que presente el parche de GPN.
 - Apoya al grupo para que le haga al/a la experto/a las preguntas expuestas. El/La invitado/a puede compartir los recursos que trajo consigo.
 - Al final, deja un tiempo para que el grupo le haga al/a la invitado/a cualquier otra pregunta (*en privado si lo desean*).
- El objetivo es representar escenarios de desnutrición. Primero, divídanse en grupos pequeños, cada uno con una tarjeta de Escenarios Serios (proporcionada).
 - Explica que el objetivo es crear una obra de teatro de tres minutos que muestre un día en la vida de un personaje. Deben mostrar el problema de desnutrición, algunas causas y algunas soluciones.
 - Dale tiempo a los grupos para hacer preguntas antes de comenzar. Asegúrate de que los grupos tengan claro el problema, las causas y las soluciones de su tarjeta. Si la completaron, pueden usar su tarea de investigación para informar sus juegos de roles.
 - Cuando terminen, los grupos pueden actuar.



Reflexión:

15 min

- Discutan los mensajes clave y pregunta:
 - ¿Qué necesitan las niñas adolescentes en su dieta? ¿Cómo pueden conseguirlo?
 - ¿Qué tan importante es para ustedes obtener hierro adicional? ¿Por qué?
 - ¿Nuestro sistema de salud pública proporciona los suplementos semanales de hierro y ácido fólico? ¡Averigüen!
- Todos escriben sus aprendizajes en la sección naranja de su Rastreador del Parche.
- Si la completaron, pídele a voluntarios que recojan la tarea de investigación y la guarden en un lugar seguro.



¡Felicitación a todos por completar la etapa naranja!



¿No se pueden reunir?

Pídele al grupo que lea el guion del programa de radio y luego que entreviste a algún miembro de su familia sobre nutrición.



¿Tienen acceso a tecnología?

Apoya al grupo para que le envíe un correo electrónico a un/a experto/a en nutrición de confianza con preguntas sobre su nutrición.



Recurso 1:

Guion de la estación de radio - Programa de las 11 a.m.

8 personajes: dos presentadores, un/a nutricionista y cinco invitadas (tarjetas de preguntas para entregarle al público).

Presentador/a 1

Bienvenidos de nuevo al SNT. Soy su anfitrión/a, **[inserten su nombre]**, y me acompaña **[inserten el nombre del/de la presentador/a 2]**. En las noticias de esta mañana nos enteramos del nuevo plan de salud de la Ministra. Después de las llamadas sobre comidas balanceadas, un/a nutricionista se comunicó con nosotros.

Presentador/a 2

El/La nutricionista nos comentó que a **nivel mundial, las niñas adolescentes se ven desproporcionadamente afectadas por la desnutrición**. Esto es impactante, ¡no teníamos idea! Así que invitamos al/a la nutricionista al programa. ¡Buenos días **[inserten el nombre del/de la nutricionista]**!

Nutricionista

¡Buenos días a todos! Muchas gracias por invitarme.

Presentador/a 1

Nos alegra tenerlo/a aquí. ¿Podría contarnos un poco sobre usted?

Nutricionista

Por supuesto. He sido nutricionista durante 10 años, trabajando alrededor del mundo. También he contribuido al Informe Global de Nutrición por varios años.

Presentador/a 2

¿Qué es el Informe Global de Nutrición?

Nutricionista

Es la evaluación independiente del estado mundial de nutrición más importante a nivel mundial. Se publica cada año para mostrar el progreso realizado e identificar los desafíos que quedan pendientes. El informe tiene como objetivo inspirar a los gobiernos, a la sociedad y a los individuos a actuar para acabar con la desnutrición.

Presentador/a 1

Vaya, eso es increíble. ¡Estamos muy orgullosos de tenerlo/a en nuestro programa! El mensaje que nos envió fue sobre las niñas adolescentes, por lo tanto, le pedimos a las niñas que llamaran para hacer sus preguntas. ¿Invitada número 1?

Invitada 1

Hola. Tengo 15 años. Me gustaría entender por qué las niñas de mi edad se ven tan afectadas por la desnutrición alrededor del mundo.

Nutricionista

Las niñas adolescentes son particularmente vulnerables por muchas razones. Por ejemplo, la desigualdad de género hace que en algunos países las niñas obtengan menos alimentos y de menor calidad. ¡Es muy importante recordar que la nutrición es un derecho humano! Tanto las niñas como los niños tienen derecho a una buena nutrición.

Invitada 2

¿Son las necesidades nutricionales de las niñas diferentes a las de los niños?

Nutricionista

Sí. Durante la menstruación las niñas pierden hierro en la sangre, por lo que necesitan más hierro en su dieta para reemplazarlo. Ésta es otra razón por la cual las niñas se ven tan afectadas por la desnutrición; a veces las niñas no obtienen este hierro.

Invitada 3

¿Qué sucede si las niñas adolescentes no obtienen el hierro adicional que necesitan?

Nutricionista

Si las niñas no reciben hierro adicional, corren el riesgo de **sufrir de anemia por deficiencia de hierro (ADH)**, una forma de desnutrición. Es causada por no obtener suficiente hierro de los alimentos, o cuando el cuerpo no puede procesar adecuadamente el hierro (por ejemplo, si están enfermas). Se estima que a **nivel mundial el 30% de las niñas adolescentes padecen de anemia**. ¡Impactante!

Invitada 4

¿Qué podemos hacer nosotras? Quiero decir, ¿qué podemos hacer todos, no solo las niñas?



Recurso 1:

Guion de la estación de radio - Programa de las 11 a.m.

Nutricionista

Esa es una excelente pregunta. ¡Es responsabilidad de todos! Empoderamos a las niñas al hacerlas conscientes del problema y de cómo obtener hierro adicional. Las niñas deberían comer alimentos ricos en hierro. Servicios de salud o escuelas y universidades de algunos países ofrecen unas pastillas llamadas suplemento semanales de hierro y ácido fólico para prevenir la anemia. Ellos las ofrecen si las tasas de anemia son particularmente altas en el país, por lo que es muy importante que las niñas tomen estas pastillas.

Invitada 5

A algunas personas no les gusta tomar los suplementos semanales de hierro y ácido fólico porque no saben bien o les produce dolor de estómago. ¿Que le dirías a ellas?

Nutricionista

Les sugeriría que tomen los suplementos semanales de hierro y ácido fólico inmediatamente después de las comidas. La mayoría de las niñas y mujeres no experimenta efectos secundarios. Las niñas que toman los suplementos semanales de hierro y ácido fólico se mantendrán fuertes, tendrán más energía y crecerán como mujeres saludables!

Presentador/a 2

Ese es un mensaje realmente importante, gracias. Y gracias a todas las excelentes preguntas de nuestras invitadas. ¿Hay algo más que le gustaría compartir?

Nutricionista

Sí. Nuestras necesidades nutricionales cambian a lo largo de nuestro ciclo de vida. Hemos hablado de la adolescencia de las niñas, pero si las mujeres deciden tener bebés cuando son mayores, también tienen necesidades nutricionales específicas en ese momento. ¡Mujeres que siempre comen de manera saludable y tienen un embarazo saludable, tendrán mejores posibilidades de tener bebés saludables!

Presentador/a 1

¡Nos ha enseñado tanto! No tenemos como agradecerle lo suficiente.

Nutricionista

Es un placer. Recuerden niñas, ¡necesitan hierro adicional!

Presentador/a 2

Este es el final de esta parte del programa. Gracias a nuestro/a estimado/a invitado/a y a todos nuestros oyentes.



Recurso 2:

Guion de la estación de radio - Programa de las 11 a.m.

Instrucciones para él/la líder:

1. Haz una copia de las cinco tarjetas de preguntas de las invitadas y luego recórtalas.
2. Antes de usar el guion de radio en la Entrada, reparte las tarjetas al azar entre el “público”.

Invitada 1



Hola. Tengo 15 años. Me gustaría entender por qué las niñas de mi edad se ven tan afectadas por la desnutrición alrededor del mundo.

Invitada 2



¿Son las necesidades nutricionales de las niñas diferentes a las de los niños?

Invitada 3



¿Qué sucede si las niñas adolescentes no obtienen el hierro adicional que necesitan?

Invitada 4



¿Qué podemos hacer nosotras? Quiero decir, ¿qué podemos hacer todos, no solo las niñas?

Invitada 5



A algunas personas no les gusta tomar los suplementos semanales de hierro y ácido fólico porque no saben bien o les produce dolor de estómago. ¿Que le dirías a ellos?



Recurso 3:

Tarjetas de Escenarios Serios

Instrucciones para él/la líder:

1. Haz una copia de las tarjetas de los escenarios por cada grupo pequeño y luego recórtalas.

Erica



Erica tiene 11 años y vive en un pueblo en una hermosa isla de Filipinas. Hace poco empezó a menstruar. A Erica ahora le cuesta concentrarse en la escuela, le falta energía y a menudo se siente mareada. Ella también tiene dolores de cabeza. Erica podría estar sufriendo de anemia por deficiencia de hierro (ADH), pero aún no lo sabe porque no le ha contado a nadie cómo se siente.

Hannah



Hannah vive con su familia en un pequeño apartamento en una gran ciudad de Estados Unidos. Su familia va a un banco de alimentos cada semana para recibir alimentos de emergencia, porque no tienen suficiente dinero para comprarlos. Hannah pasa todo su tiempo libre sentada con su teléfono. Obtiene de su dieta más energía de la que su cuerpo necesita. Hannah está perdiendo la confianza en sí misma y ya no ve mucho a sus amigos. Ella corre el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca.

Nandana



En una aldea de Sri Lanka, Nandana está embarazada de su primer bebé. Ella solo tiene 15 años y desearía estar en la escuela. Se siente muy cansada todo el tiempo y le falta energía. Nandana no recibe suficiente hierro de su dieta. Ella sufre de anemia por deficiencia de hierro (ADH). Esto podría dificultar su embarazo. Ella corre el riesgo de tener un bebé de bajo peso al nacer, con un sistema inmunológico débil.

Fatma



Fatma es un bebé muy pequeño, de apenas una semana. Ella tuvo un peso muy bajo al nacer. Su madre, Augustine, no tuvo acceso a una dieta saludable ni a suplementos de hierro durante su embarazo. En casa, Fatma tiene mucho sueño todo el tiempo. A Augustine le preocupa que Fatma no esté obteniendo suficientes nutrientes de la leche materna. Las tías le sugirieron darle infusiones de hierbas a Fatma, pero ahora el bebé tiene diarrea.

Stefano



En Italia, Stefano tiene 12 años y vive con su madre y su hermana. Él es el que más come de su familia, y pica todos los días mucha comida procesada como galletas, pasteles y papas fritas. Se pasa la mayoría de las noches jugando videojuegos con sus amigos. No hace mucho ejercicio. Stefano ha sido diagnosticado como obeso y tiene riesgo de diabetes. Es víctima de acoso escolar y sufre de baja autoestima.

Grace



En un pueblo de Madagascar, Grace tiene 13 años. Le encanta estudiar, pero falta mucho a la escuela porque tiene que cuidar a sus hermanos. Cuando tiene la menstruación también se queda en la casa porque no tiene productos de higiene. A la hora de comer, a Grace siempre le sirven de últimas, y se da cuenta de que sus hermanos y su padre obtienen el mejor pescado y las mejores verduras.