



ACTIVIDADES ROJAS



Duración 1 hora 30 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 de la estación de radio – programa de las 3 p.m.



Tarjetas de Acciones de Aguacate



Plantilla de Receta para la Acción



Plantilla de carta 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, y cualquier investigación recopilada durante las actividades.
4. Haz copias del guion del programa de radio. 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:

15 min

1. Repasa brevemente el programa de radio.
2. El grupo escoge cómo presentar el guion de las 3 p.m. (proporcionado).
3. Hagan una lista de todas las ideas de acciones creativas del programa, por ejemplo, influenciar al/a la director/a de la escuela, lanzar una campaña en línea contra los mitos de los alimentos.
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.



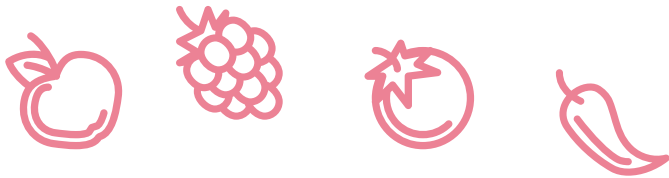
Plato principal:

1 hora



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 y cualquier investigación previa (si las completaron).
 - b. Luego, definen un **mensaje** positivo, claro y específico que intente resolver el problema de nutrición que eligieron, por ejemplo, “Los suplementos semanales de hierro y ácido fólico nos hacen fuertes y saludables” (encuentren más ideas en la Ficha Técnica).
 - c. Dale al grupo 10 segundos para encontrar todas las tarjetas de Acciones de Aguacate (proporcionadas). Incluyan estas ideas de acciones en la lista compilada en la actividad de Entrada.
 - d. Apoya a todos a que escojan una **acción simple** que tomarán para difundir su mensaje a por lo menos otras dos personas (que no sean otras Guías y Scouts); por ejemplo, reunirse con el director de la escuela para pedirle que promueva los suplementos semanales de hierro y ácido fólico.
 - e. Apoya a todos a que terminen su Receta para la Acción. Comparte el modelo de carta/correo electrónico de propugnación (proporcionado) como inspiración.
4. Definan una fecha límite (una o dos semanas) para que todos completen su acción.



Reflexión:

15 min

1. En sus Rastreadores del Parche, todos escriben un resumen de la acción que han decidido tomar para ayudar a mejorar la nutrición de otras personas (en la forma de aguacate).
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 53 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 programa de las 3 p.m. y 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 de la estación de radio - Programa de las 3:00 p.m.

[5 personajes: dos presentadores and tres invitados]

Presentador/a 1

Bienvenidos de nuevo al SNT. Soy su anfitrión/a [inserten su nombre].

Presentador/a 2

Y yo soy [inserten su nombre]. ¡Este es nuestro programa final de hoy sobre nutrición!

Presentador/a 1

Hemos aprendido mucho hoy. Hemos aprendido las ocho cosas que necesitamos para mantenernos felices y saludables, qué es una comida balanceada, hemos aprendido sobre la desnutrición, sobre qué necesitan las adolescentes, qué tan importante es la nutrición de las mujeres embarazadas, cómo verificar la información alimentaria, ¡y mucho más!

Presentador/a 2

Entonces, nuestro programa final de hoy trata sobre lo que todos podemos hacer al respecto. Hemos aprendido mucho sobre cómo tomar decisiones saludables nosotros mismos. Ahora queremos transmitir este conocimiento a otras personas también. ¡Así que estamos lanzando un concurso!

Presentador/a 1

¡Sí! El premio es una visita a nuestro estudio con todos los gastos incluidos. Estarán al aire con nosotros todo el día y tendrán la oportunidad de hablar en una estación de radio mundial.

Presentador/a 2

El concurso se llama Acción de Propugnación. La propugnación significa influir en las personas que ocupan posiciones de poder, al alzar nuestras voces y tomar acciones para mejorar nuestro mundo. Queremos escuchar sus ideas de propugnación para mejorar la nutrición de otras personas. ¡Llámenos, envíenos un mensaje de texto, envíenos un correo electrónico o un mensaje directo para decirnos qué harían en su comunidad para mejorar la nutrición!

Presentador/a 1

¡Ya hemos recibido nuestro primer mensaje de texto! Zulfa, una Guía de Tanzania, dice: "Me gustaría compartir una historia real. Este año, influí en la administración de mi escuela para que las comidas escolares fueran más nutritivas, agregando más verduras". ¡Vaya, me encanta que estés compartiendo algo que ya hiciste, Zulfa!

Presentador/a 2

Tenemos nuestra primera llamada ahora. Por favor preséntate.

Invitado/a 1

Hola. Soy [inserten su nombre] de Japón. Mi idea para el concurso de Acción de Propugnación es cultivar un huerto en casa para aumentar la diversidad de alimentos que come mi familia.

Presentador/a 1

Es una idea fantástica, gracias. Tenemos aquí un correo electrónico de las Guías Scouts de Filipinas. Ellas organizaron una campaña en línea llamada "Presenten su mejor tenedor" para abordar los mitos sobre la nutrición para las niñas más jóvenes. ¡Encuéntrenlas en Twitter!

Presentador/a 2

No tenía idea de que los jóvenes ya estuvieran haciendo tanto. Es tan inspirador. Tenemos otros dos invitados que están llamando; bienvenidos al programa.

Invitado/a 2

¡Gracias SNT! Mi nombre es [inserten su nombre]. Soy una Guía Scout de Madagascar. Fuimos a Radio Fahazavana, una estación de radio local, donde educamos al público en general, en vivo, sobre la seguridad alimentaria en nuestro país.

Invitado/a 3

Y mi nombre es [inserten su nombre]. Soy una Guía de Sri Lanka. Promocionamos prácticas de higiene entre nuestra familia y amigos. Demostramos cómo lavarse las manos y lavar las frutas y las verduras antes de cocinar.



Recurso 1:

Guion de la estación de radio - Programa de las 3:00 p.m.

Presentador/a 1

Muchas gracias a todos por contactarnos. ¡El concurso solo lleva unos minutos y ya tenemos tantas ideas!

Presentador/a 2

También acabamos de recibir un mensaje directo: “Soy de Francia y mi acción de propugnación es organizar un festival gastronómico”.

Presentador/a 1

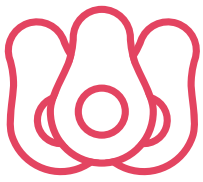
¡Va a ser muy difícil elegir un/a ganador/a! No puedo esperar a escuchar más de sus ideas. Gracias a todos los que nos han contactado hasta ahora.

Presentador/a 2

Antes de tomarnos un descanso, queremos leerles algo que acaba de enviar Nabeela Iqbal, una Guía de Sri Lanka. Sus sabias palabras son: “Nunca subestimen el poder de las pequeñas cosas que hacen, que contribuyen a lograr un impacto más grande”. Gracias a todos.

Presentador/a 1

Gracias y buenas noches. ¡Manténganse felices y saludables a todos!



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.

Organicen una actividad de probar azúcar con su familia, utilizando sus refrescos favoritos. Expliquen por qué es mejor el agua o la leche.



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



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



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

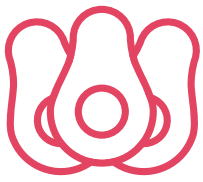


Hagan un libro de recetas y compártanlo con sus amigos y familiares.



Planten un huerto en su comunidad. Cómense algunas de las verduras y compartan el resto





Recurso 2:

Tarjetas de Acciones de Aguacate

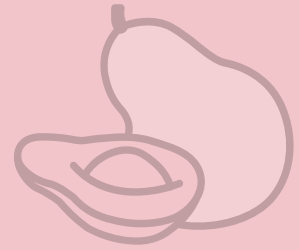
Vayan al mercado o a la tienda con sus amigos y ayúdenlos a escoger bien los alimentos, leyendo los empaques de los alimentos



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



Organicen una clase comunitaria de ejercicio.



Reúnanse con un/a trabajador/a de la salud local y pídanle que organice una charla comunitaria sobre la lactancia materna.

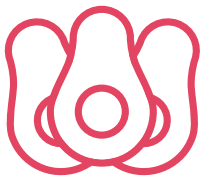


Creen un vídeo corto con un mensaje nutricional claro y publíquelo en línea.



Escríbanle a la Ministra de Salud 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.



Escriban y publiquen un boletín sobre nutrición en su comunidad.





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 (en la página siguiente).
2. También se proporciona una Receta para la Acción completada para ayudar a tu grupo, en caso de que se atasquen.

Ejemplo

RECETA PARA LA ACCIÓN

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

Las niñas adolescentes no están tomando los suplementos semanales de hierro y ácido fólico que les dan.



Mi investigación me dice que...

Hice una encuesta comunitaria y hablé con un/a nutricionista. Me dijeron que las niñas no toman los suplementos semanales de hierro y ácido fólico porque no les gusta el sabor y no entienden lo importantes que son.

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

Intenten tomar los suplementos semanales de hierro y ácido fólico inmediatamente después de las comidas, ¡nos hacen fuertes y saludables!

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

Me reuniré con el/la directora/a de la escuela para pedirle que promuevan los suplementos semanales de hierro y ácido fólico utilizando un lenguaje claro que explique su importancia.

Haré esto antes de... [fecha]

La próxima semana.



Sabré que mi acción tuvo un impacto si ...

Las niñas de mi escuela comienzan a tomar los suplementos semanales de hierro y ácido fólico y entienden por qué son importantes.

Los recursos o la ayuda que necesito son ...

- Ayuda de mi maestro/a para programar una reunión con el/la directora/a.
- Computador con Internet para investigar más sobre el tema.

Mi reflexión (completar después de la acción)

- Nos reunimos con el/la directora/a de la escuela el viernes 16 de marzo. Escucharon los resultados de nuestra investigación y nuestra solicitud de promover los suplementos semanales de hierro y ácido fólico. Tenían que entender mejor el problema, por lo que primero hablaron con otros maestros.
- Después de una semana, pedimos reunirnos con el/la directora/a nuevamente. Estuvieron de acuerdo en realizar una asamblea escolar sobre los suplementos semanales de hierro y ácido fólico, y ¡nos pidieron ayuda!
- La próxima vez que tomemos acciones, tendremos un mensaje claro (esto funcionó bien) y seremos más organizados. ¡Ahora sabemos que podemos hacer cualquier cosa!





Recurso 3:

Plantilla de la Receta para la Acción

RECETA PARA LA ACCIÓN

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



Mi investigación me dice que...

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]



Sabré que mi acción tuvo un impacto si ...

Los recursos o la ayuda que necesito son ...

Mi reflexión (completar después de la acción)





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]