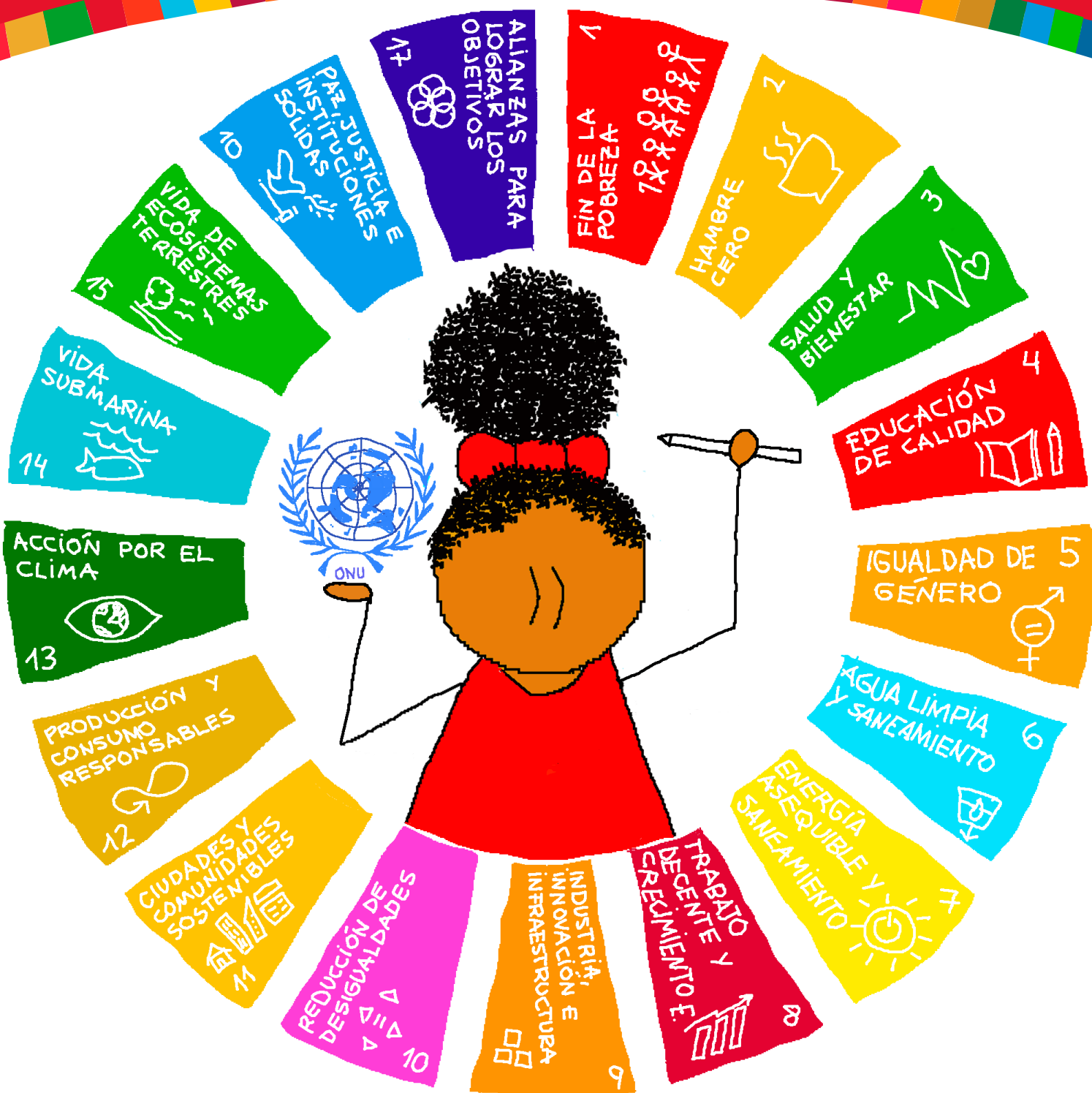


HENDERE

Y LA CRISIS DEL CORONAVIRUS



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE ASUNTOS EXTERIORES, UNIÓN EUROPEA Y COOPERACIÓN



Cooperación Española



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL

AUTORAS Y AUTORES:

Montserrat Alonso Álvarez, Konsue Salinas Ramos, Mercedes Laorga Lucas, José Ramón Núñez Santos, Mónica Sánchez Sandoval, Ana Isabel Simón Cornago, María Dolores Vidal Silva

ILUSTRADORA:

Montserrat Alonso Álvarez

COORDINACIÓN ACADÉMICA Y DE LA EDICIÓN:

Pilar Debén Gómez (AECID) y Álvaro Saiz Miguel (MEFP)
Título de la obra completa: *Hendere y la crisis del coronavirus*

COLABORADORAS:

Karina Barros Ferradás y Carmen González Rodao

2020 Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID),
Ministerio de Asuntos Exteriores, Unión Europea y Cooperación
Avda. Reyes Católicos 4, 28040, Madrid, España

2020 Ministerio de Educación y Formación Profesional (MEFP)
C/ Calle de Torrelaguna 58, 28027 Madrid, España

NIPO (IBD) AECID 109-20-026-4

NIPO (línea) AECID: 109-20-027-X

NIPO (IBD) MEFP: 847-20-055-4

NIPO (línea) MEFP: 847-20-056-X

ISBN: 978-84-369-5955-0

Catálogo General de Publicaciones Oficiales: <https://publicacionesoficiales.boe.es>

Esta publicación ha sido posible gracias al trabajo en equipo, al altruismo y la dedicación de los y las docentes pertenecientes a la Red Docentes para el desarrollo, autores de esta publicación. Los materiales han sido elaborados para que tengan la mayor difusión posible y que, de esta forma, contribuyan a la mejora de la práctica docente con enfoque de ciudadanía global y a la difusión de los Objetivos de Desarrollo Sostenible y la Agenda 2030. Se autoriza su reproducción siempre que se cite la fuente y se realice sin ánimo de lucro, siendo la licencia Creative Commons.



Los derechos de autor han sido cedidos por los autores y autoras a la AECID para su mejor aprovechamiento y difusión.



INTRODUCCIÓN



EDUCACIÓN PARA LA CIUDADANÍA GLOBAL EN LAS ESCUELAS: TRANSFORMAR LA EDUCACIÓN PARA TRANSFORMAR EL MUNDO

Nadie podía imaginar que, de forma casi inesperada, nuestro mundo se vería sometido a una situación nunca antes vivida. El derecho a la educación de miles de personas en el mundo se ha visto modificado y, en ocasiones, truncado debido a la crisis generada por la COVID-19. Nuestros niños y niñas han tenido que adaptar su día a día a las exigencias sanitarias de la pandemia, y el profesorado y las familias han intercambiado y complementado los roles habituales para tratar de mantener la calidad educativa en marcha.

La crisis sanitaria se ha convertido en una oportunidad para replantearnos, como individuos y como sociedad, nuestras prioridades. Para afianzar nuestro compromiso solidario con los más vulnerables.

El material que tienes en tus manos es la respuesta educativa que desde la Agencia Española de Cooperación Internacional para el desarrollo (AECID), el Ministerio de Educación y Formación Profesional (MEFP) y un grupo de docentes altruistas y comprometidos, hemos ofrecido al profesorado y a sus familias para seguir avanzando hacia la construcción de una ciudadanía global en los contextos educativos. La ciudadanía global es un instrumento eficaz para frenar los radicalismos y el discurso del odio, así como para lograr la convivencia pacífica y, también, para impulsar y mejorar la conservación del planeta.

Hendere y la crisis del corononavirus está formada por cinco capítulos. A lo largo de los meses que ha durado el confinamiento en España, el equipo ha ido recogiendo en cada capítulo los aspectos más relevantes del momento vivido por todos. La mirada de una niña, Hendere, cuya vida ha cambiado a causa de la pandemia, nos invita a reflexionar sobre el valor de lo colectivo, el compromiso solidario, el respeto a la diversidad y nos recuerda que cuando miramos más allá de nosotros mismos, nuestra forma de entender el mundo es fundamental para que nadie se quede atrás. Cada uno de nosotros, debe asumir su capacidad transformadora; todos y todas somos parte del cambio.

Esta publicación se realiza en el marco del Programa Docentes para el desarrollo que la AECID y el MEFP han desarrollado juntos. Este programa pretende apoyar al profesorado en su formación desde la perspectiva de ciudadanía global. El profesorado tiene un papel fundamental para lograr un mundo más justo y sostenible, donde la educación es un importante motor de cambio.

La hoja de ruta que orienta el programa diseñado por ambas instituciones es la Agenda 2030, la resolución aprobada por la Asamblea General de las Naciones Unidas el 25 de septiembre de 2015. Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible¹ subraya que es necesario fomentar el entendimien-

¹ http://unctad.org/meetings/es/SessionalDocuments/ares70d1_es.pdf

to entre las distintas culturas, la tolerancia, el respeto mutuo y los valores éticos de la ciudadanía global, así como la responsabilidad compartida. En definitiva, se trata de una agenda de carácter inclusivo donde se subraya la necesidad de que nadie se quede atrás y de que se trabajará por la disminución de las desigualdades, destacando, asimismo, que se trata de una agenda sostenible, donde el cuidado del planeta es fundamental y, por otra parte, de carácter universal, puesto que las responsabilidades son comunes aunque diferenciadas.

La Agenda 2030 definió 17 objetivos de desarrollo sostenible (ODS). Cada uno de estos ODS se desagrega a su vez en diferentes metas. Además, señaló como metas extraordinarias: erradicar la pobreza extrema, combatir la desigualdad y la injusticia y luchar contra el cambio climático.

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



Los principios sobre los que se asientan los ODS son la universalidad, la integralidad y la necesidad de que nadie se quede atrás. En esta línea los ODS orientan el modo de enfrentar un desafío global que surge del compromiso político de los diferentes países firmantes, que asumen una declaración transformadora que pretende un cambio de modelo del desarrollo enfocado hacia la sostenibilidad y la inclusión, donde se definen temas claves como la erradicación de la pobreza y la lucha contra la desigualdad; la equidad, con un enfoque que permita el progreso para todos los niños y niñas, y la sostenibilidad, que aborde las causas estructurales de la pobreza. Todo, basado en soluciones globales a problemas estructurales, con el enfoque de la universalidad, teniendo en cuenta la interdependencia para poder construir un futuro mejor para todas las personas, previendo que el mismo enfoque no sirve para todos por igual.

Los ODS se agrupan en 5 áreas:

- Las personas: el bienestar de todas las personas (dignidad e igualdad)
- El planeta: la protección de los ecosistemas del planeta (medio ambiente fuerte y saludable)
- La prosperidad: transformar el modelo de desarrollo en armonía
- La paz: garantizar la paz (sociedades pacíficas)
- Las alianzas: entre todos los actores

Estos cinco aspectos son interdependientes. En esta publicación hemos tratado de mantener estos ejes en el capítulo 5 para poder poner en valor cada uno de ellos.



Para alcanzar estos objetivos todos y todas debemos trabajar juntos. Desde las instituciones públicas hasta las empresas privadas y la sociedad civil en su conjunto y, obviamente, la educación es parte central del trabajo que debe realizarse para alcanzar en 2030 el cumplimiento de los ODS. En este sentido, el cuarto ODS se focaliza en la necesidad de garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje a lo largo de la vida de las personas. Este objetivo se estructura en una serie de metas, entre las que se encuentra la 4.7. que indica que de aquí a 2030, debemos de garantizar que todo el alumnado adquiera los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para promover el desarrollo sostenible, entre otras

cosas, mediante la educación para el desarrollo sostenible y la adopción de estilos de vida sostenibles, los derechos humanos, la igualdad de género, la promoción de una cultura de paz y no violencia, la ciudadanía mundial o global y la valoración de la diversidad cultural y de la contribución de la cultura al desarrollo sostenible.

Precisar todos estos aspectos en los contextos más concretos requiere de una planificación estratégica de las instituciones. Con el objetivo de contribuir a este mandato, la cooperación española definió en el 2007 su Estrategia de Educación para el Desarrollo (MAEC 2007). En esta estrategia se define Educación para el Desarrollo como: “[...] un proceso educativo (formal, no formal e informal) constante encaminado, a través de conocimientos, actitudes y valores, a promover una ciudadanía global generadora de una cultura de la solidaridad comprometida en la lucha contra la pobreza y la exclusión así como con la promoción del desarrollo humano y sostenible”.

Por otro lado, es importante tener presente, asimismo, la definición que UNESCO² hace de la educación para la ciudadanía global (mundial en sus traducciones): la ciudadanía global no implica un estatus legal, sino que se refiere más a un sentido de pertenencia a la comunidad global y un sentido común de humanidad. Así, la UNESCO establece que la Educación para la ciudadanía global busca empoderar a los y las estudiantes para que participen y asuman roles activos, tanto local como globalmente, para enfrentar y resolver los desafíos mundiales y, en última instancia, volverse contribuyentes, en una actitud proactiva, de un mundo más justo, pacífico, tolerante, inclusivo, seguro y sostenible.

A este concepto hay que sumarle también el de Educación para el Desarrollo Sostenible (EDS)³: La EDS habilita a los educandos para tomar decisiones fundamentadas y adoptar medidas responsables en favor de la integridad del medio ambiente, la viabilidad económica, y de lograr la justicia social para las generaciones actuales y venideras, respetando al mismo tiempo la diversidad cultural. Se trata de un aprendizaje a lo largo de toda la vida y forma parte integral de una educación de calidad. La EDS es una educación holística y transformadora que atañe al contenido y los resultados del aprendizaje, la pedagogía y el entorno de aprendizaje. La EDS logra su propósito transformando a la sociedad.

Este conjunto de definiciones son las que nutren el horizonte al que se dirige el Programa Docentes para el desarrollo. En esta publicación, hemos querido hacer un guiño también a cada uno de los objetivos de desarrollo sostenibles (ODS). Cada ODS ofrece un amplio abanico de objetivos de aprendizaje para el alumnado. Una de las claves del trabajo pedagógico que los ODS nos ofrecen es el conocimiento del mundo complejo en el que vivimos permitiéndonos desentramar los retos existentes y los venideros: las desigualdades existentes, la migración de personas, así como la creciente vulnerabilidad a los desastres naturales y la gran amenaza del cambio climático y la degradación medioambiental.

² <http://unesdoc.unesco.org/images/0024/002482/248232e.pdf>

³ https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000230514_spa

Hendere y la crisis del coronavirus, pretende hacernos reflexionar acerca de la necesidad de un cambio en nuestras actitudes personales y como sociedad, teniendo como referente la Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible y el cuidado del planeta. La obra vincula las vivencias personales frente a la pandemia desde lo local y las une a las situaciones más diversas producidas desde lo global. Al final de cada capítulo se ofrecen una serie de actividades vinculadas a los objetivos del desarrollo sostenible, la Agenda 2030 y las competencias clave (marco europeo 2018) tratando de tener en cuenta la diversidad de todo el alumnado al que van dirigidas en sus múltiples formas de representación, expresión e implicación. Los ODS invitan al alumnado a comprender la diversidad de situaciones, a reflexionar sobre las causas y efectos de la globalización y sus complejas interrelaciones, de la desigualdad... Al mismo tiempo, contribuye a desarrollar el pensamiento crítico y desarrollar competencias clave.

Cada ODS nos ofrece un amplio espectro de oportunidades de aprendizaje. A continuación se detallan los 17 ODS:



Fin de la pobreza - Poner fin a la pobreza en todas sus formas en todo el mundo.



Hambre cero - Poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición y promover la agricultura sostenible.



Salud y bienestar - Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades.



Educación de calidad - Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos.



Igualdad de género - Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas.



Agua limpia y saneamiento - Garantizar la disponibilidad de agua y su gestión sostenible y el saneamiento para todos.



Energía asequible y no contaminante - Garantizar el acceso a una energía asequible, segura, sostenible y moderna para todos.



Trabajo decente y crecimiento económico - Promover el crecimiento económico sostenido, inclusivo y sostenible, el empleo pleno y productivo y el trabajo decente para todos.



Industria, innovación e infraestructura - Construir infraestructuras resilientes, promover la industrialización inclusiva y sostenible y fomentar la innovación.



Reducción de las desigualdades - Reducir la desigualdad en y entre los países.



Ciudades y comunidades sostenibles - Lograr que las ciudades y los asentamientos humanos sean inclusivos, seguros, resilientes y sostenibles.



Producción y consumo responsables - Garantizar modalidades de consumo y producción sostenibles.



Acción por el clima - Adoptar medidas urgentes para combatir el cambio climático y sus efectos.



Vida submarina - Conservar y utilizar en forma sostenible los océanos, los mares y los recursos marinos para el desarrollo sostenible.



Vida de ecosistemas terrestres - Proteger, restablecer y promover el uso sostenible de los ecosistemas terrestres, gestionar sosteniblemente los bosques, luchar contra la desertificación, detener e invertir la degradación de las tierras y detener la pérdida de biodiversidad.



Paz, justicia e instituciones sólidas - Promover sociedades, justas, pacíficas e inclusivas para el desarrollo sostenible, proporcionar a todas las personas acceso a la justicia y desarrollar instituciones eficaces, responsables e inclusivas en todos los niveles.



Alianzas para lograr objetivos - Fortalecer los medios de ejecución y revitalizar la Alianza Mundial para el Desarrollo Sostenible.

ESTRUCTURA DE LA OBRA



5

HENDERE
Y LAS NOTICIAS
DEL MUNDO



4

HENDERE
ES RESPONSABLE
Y SOLIDARIA



3

HENDERE
CONECTA CON SUS AMIGOS
DEL MUNDO

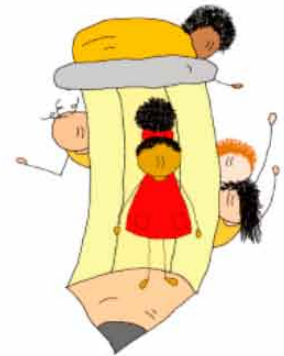


1



HENDERE
SE QUEDA EN CASA

2



HENDERE
CONECTA CON SUS
AMIGOS DE LA ESCUELA



CAPÍTULO 1



HENDERE

SE QUEDA EN CASA



Era mediados de marzo cuando todo esto ocurrió.

Ya llevábamos unos días notando que los mayores parecían nerviosos. Todos hablaban de cadenas de contagio, de abuelos y abuelas en peligro, de supermercados abarrotados de gente y también decían otras cosas que no entendía. Esa mañana después del recreo no podíamos imaginar lo que iba a suceder. Nuestra profe nos pidió que recogiéramos todos nuestros materiales ya que no sabía cuándo podríamos volver a la escuela.

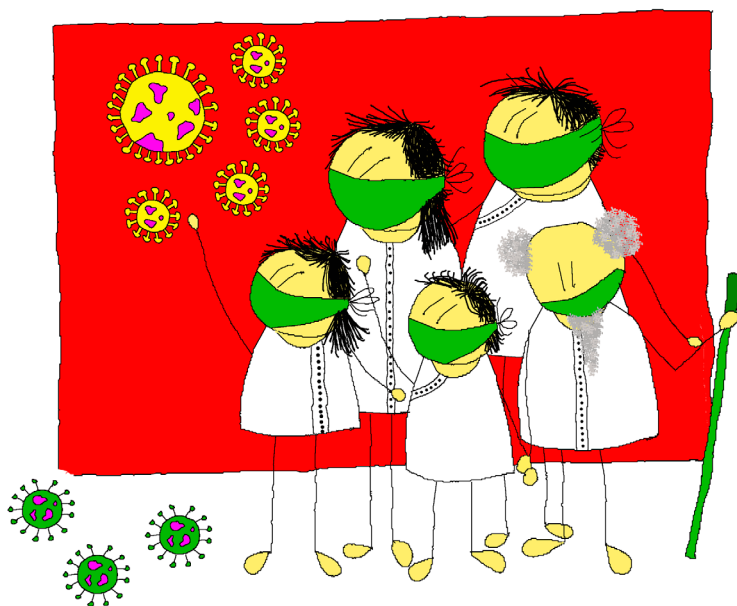


¡APENAS NOS DIO TIEMPO A DESPEDIRNOS!

Al parecer, todo era por culpa de un virus. Nos extrañó tanto que un pequeño bichito no nos dejase volver al colegio, que todos empezamos a preguntar.



Al llegar a casa, papá me lo explicó con más calma: todo parecía haber comenzado en Wuhan, República Popular de China. Los noticieros de todo el mundo ya llevaban semanas informando de que el virus se estaba propagando a gran velocidad y por eso las autoridades chinas decidieron que para evitar el contagio, toda la ciudadanía debía quedarse **confinada**.



Papá me dijo que esa palabra significa que todo el mundo tiene que quedarse en casa. Sólo podían salir a buscar lo más necesario: alimentos, medicinas...

Ahora este virus estaba viajando por muchos otros sitios. Me recordaba a nosotros cuando me llevaba papá por las distintas escuelas de otros países.

Yo me preguntaba, ¿cómo salió el virus de allí si la gente estaba en sus casas? Al parecer, se había propagado mucho antes de que se conociera la existencia de la enfermedad, a través de las personas que viajaron a otros lugares. Eso debe ser lo que papá me había explicado que es **la globalización**.

Primero llegó a Italia, muy cerca de España. Y ahora que ha llegado aquí, tenemos que quedarnos en nuestras casas para que no nos pongamos todos y todas malitos a la vez.

**¡IMAGINAOS QUE NECESITEMOS IR TODOS EL MISMO DÍA AL HOSPITAL!
¡NO HABRÍA SITIO SUFICIENTE, NI MÉDICOS PARA ATENDERNOS!**



Todas las personas del mundo tenemos **derecho a la educación** pero ahora los niños y niñas no podemos ir a la escuela, así que tendremos que aprender de una forma diferente. Nuestras maestras y maestros nos mandarán las tareas que tenemos que ir haciendo en casa, iesto va a ser un poco raro! Papá está abrumado. Desde ayer, no hace más que revolver papeles y libros, hablar por teléfono, conectarse a internet y preparar materiales. Dice que está muy preocupado por los niños y niñas de su clase. Está pensando en siete alumnos que no tienen ni ordenador ni wifi en casa, por lo que ha decidido comunicarse telefónicamente con ellos y sus familias.



En las noticias, hemos visto algunas de la recomendaciones que los y las expertas están dando a toda la población para frenar el contagio: **lavarse** las manos con jabón frecuentemente durante al menos 20 segundos (un truco: mientras cantamos “Cumpleaños feliz” dos veces o nuestra canción favorita), **toser** sobre la parte interna del codo, **evitar** tocarnos los ojos, la nariz y la boca y **mantener** la distancia social.

Es decir, cuando hablemos con otra persona hay que hacerlo a unos **dos metros** de distancia y no es porque no la queramos sino para que no le contagiemos o nos contagie el coronavirus.



Los días van pasando y poco a poco nos vamos acostumbrando. Yo intento llevar un horario normal: me levanto temprano, desayuno, me aseo y me pongo con las tareas. No me está pareciendo nada fácil, echo de menos salir a la calle y estar con mis amigos y amigas.

Esta nueva situación ha hecho que la **solidaridad** aflore y se están dando muchas muestras de apoyo a todas las personas que están trabajando duro para acabar con este virus. Una de estas ideas que me encanta, es salir a la ventana a las 8 de la tarde. Aplaudimos a todas las personas que durante este confinamiento están cuidando de todos nosotros: **sanitarios** de los hospitales que cuidan de los enfermos, **transportistas, comerciantes y agricultores** que hacen que no nos falte de nada en nuestras casas, **responsables de limpieza, policía, bomberos** que velan por nuestra seguridad.

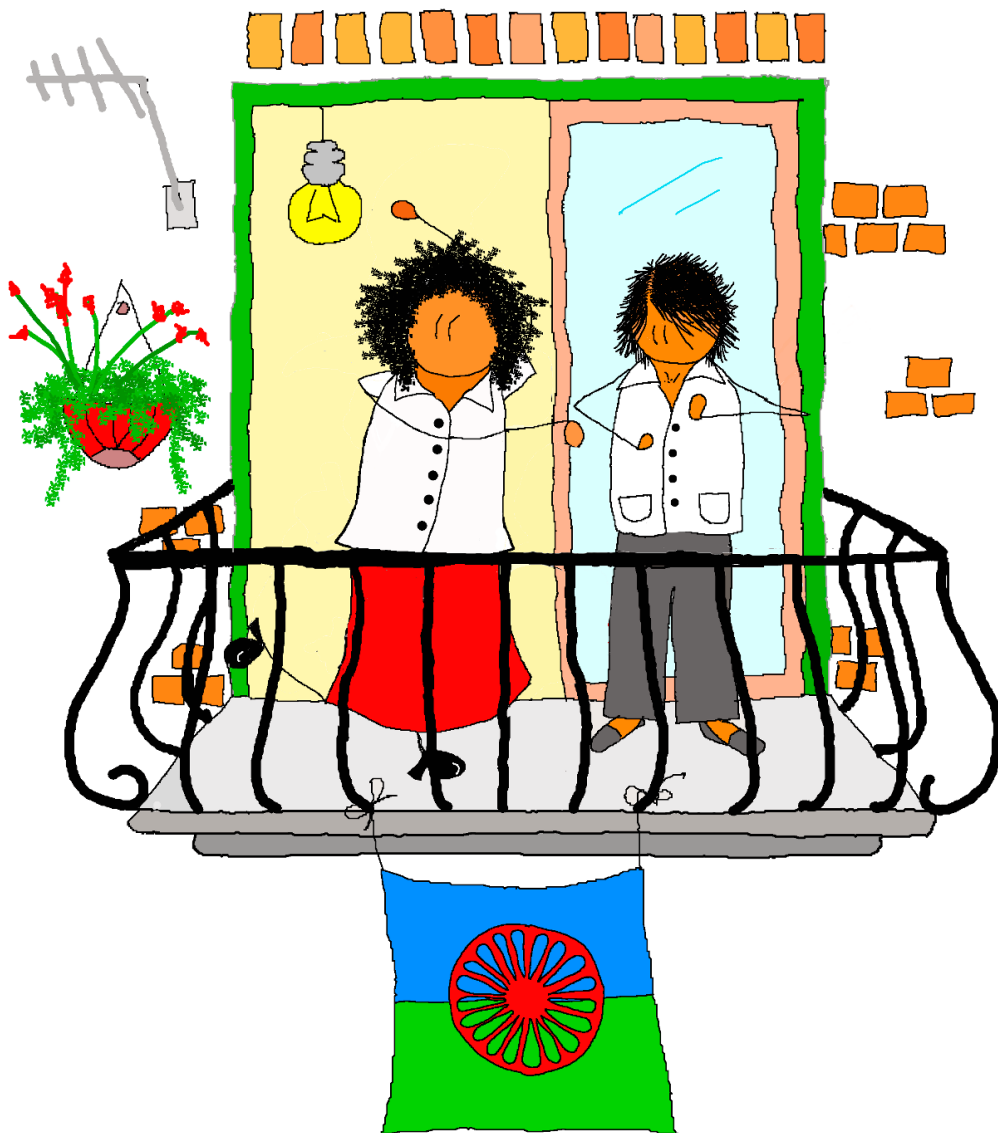




A veces, una gran caravana de coches de policía y bomberos pasan por mi calle haciendo sonar las sirenas y girar las luces, para animarnos al final del día. Incluso, cantan el “Cumpleaños feliz” a todos los niños y niñas que cumplen años.

Otras veces, mi barrio parece una gran fiesta: la gente sale a los balcones y canta canciones preciosas llenas de sentimiento, para ayudarnos a llevar mejor el confinamiento porque estamos en casa mucho tiempo y al final resulta un poco cansado.

Otras veces proponen partidas de juegos de palabras, adivinanzas, retos...



**ESOS RATOS SON MUY DIVERTIDOS,
HACEN QUE LAS HORAS PASEN MÁS RÁPIDO.**



Esta tarde al acabar las tareas del cole, nos hemos puesto papá y yo a dibujar un **arcoíris**. Papá sacó un trozo de tela blanca, y he usado lo que más me gusta... ¡las témperas! Nos ha quedado un precioso dibujo lleno de colores. Cuando lo estábamos pintando, me acordaba de la suerte que tengo de poder dibujar y hacer cosas divertidas con papá. En algunas de las escuelas que conocí, los niños y niñas no tenían estos materiales en casa para poder hacerlo. El mensaje que pusimos en el arcoíris va para ellos y ellas:

“TODO SALDRÁ BIEN”.

Papá sale a hacer la compra una vez a la semana. Cada día, bailamos y hacemos ejercicios en la alfombra del salón para mantenernos en forma, jugamos a juegos de mesa y a las adivinanzas... pero también me está enseñando a seleccionar la ropa y poner la lavadora, a separar la basura, a arreglar las plantas del balcón... ¡Cuántas cosas estoy aprendiendo en casa! ¿Qué pasará las próximas semanas? ¿Nos daremos cuenta de que para superar esta crisis debemos estar unidos en la distancia? ¿Cómo estarán mis amigos y amigas de clase? ¿Y los que tengo en otras partes del mundo?

... DE MOMENTO OS MANDO UN ABRAZO VIRTUAL.

HENDERE

ACTIVIDADES PROPUESTAS



RETO DE HENDERE
Hendere te propone un desafío.



TOMA LA INICIATIVA
Es momento de comprometerse socialmente



CUÉNTAME
Actividades orales y de reflexión para toda la familia



MOMENTOS PARA COMPARTIR
Juntos es más divertido

TIPOS DE ACTIVIDADES



MANOS A LA OBRA
3, 2, 1 Acción. ¡Es hora de crear!



EMOCIÓNATE
¿Qué estás sintiendo? Escucha tus emociones



¿CÓMO TE SIENTES?



CUÉNTAME

3 SALUD Y BIENESTAR



Favorecer el diálogo, compartir emociones y saber que no tenemos las respuestas a todas las preguntas. Explicar cómo nos sentimos cada uno de nosotros, nos ayuda a exteriorizar nuestras emociones, a escuchar y entender al otro, así como generar lazos de unidad y fortaleza ante esta nueva situación.

- Explica a tu familia qué es lo que sentiste al tener que abandonar la escuela. ¿Qué pasó ese día?, ¿qué es lo que hiciste? Habla de tus emociones.
- Cada miembro de la familia puede explicar cómo fue su proceso, cómo se sintió los primeros días y cómo se siente ahora, que ha pasado alguna semana.
- Pregunta a tu familia todo aquello que te preocupe. Pregunta sobre tus miedos, la enfermedad, el confinamiento, el distanciamiento de amigos y familiares...

¿NOS LAVAMOS LAS MANOS!

La importancia de lavarnos las manos bien y frecuentemente es fundamental. La actividad pretende que nos lavemos mucho las manos, para ello proponemos el juego del coronavirus.

- Dile a papá o mamá que te pinte un coronavirus en el dorso de cada mano, cada mañana.
- Durante el día te tienes que borrar el dibujo con agua y jabón. ¡Cuántas más veces te laves mejor! Recuerda que el agua es un bien escaso. Cierra el grifo.
- Si por la noche has conseguido borrar el coronavirus

¡ENHORABUENA!, TE ESTARÁS PROTEGIENDO A TI Y A TU FAMILIA.



RETO DE HENDERE

3 SALUD Y BIENESTAR



6 AGUA LIMPIA Y SANAMIENTO





¿QUÉ PASA EN TU FAMILIA?

Representa la nueva realidad familiar en la que te encuentras. Nuestra vida cotidiana ha cambiado y contarla o dibujarlo nos ayuda a entender y comprender mejor nuestra nueva situación.

- Haz un dibujo que represente cómo ha cambiado el día a día de los miembros de tu familia. Es muy probable, que estos días en tu casa, estéis viviendo más o menos personas, de lo que es habitual. ¿Siguen trabajando las personas mayores? ¿Salen al exterior o teletrabajan? ¿Cómo os organizáis con las tareas? ¿Qué actividades hacéis juntos entre todos?
- Escribe o dibuja tu **diario de confinamiento** en el que cuentes tus rutinas, ocupaciones, actividades. Explica también cómo ha afectado a otros miembros de tu familia. ¿Qué actividades realizas de forma individual y cuales a nivel familiar? Aspectos positivos y otros que no lo son tanto de tu nueva realidad.
- Graba un vídeo en el que expliques algún juego o actividad divertida que haces en casa para que lo puedan ver otras familias y poder compartirlo a través de las redes sociales.



MANOS A LA OBRA



8 TRABAJO DECENTE Y CRECIMIENTO ECONÓMICO

“ESCUCHA TUS EMOCIONES”

Seguramente sientes muchas emociones en tu interior y no sabes qué hacer con ellas. Es el momento de escucharte y respirar. Busca un momento para parar. Encuentra un espacio en la casa para estar tranquilo. Pon una música suave que te transmita **paz y calma**.

- Cierra los ojos y respira. Toma conciencia de la respiración. Pon una de tus manos en el abdomen y otra en el pecho. Observa cómo el aire entra y sale. Haz inspiraciones y exhalaciones cada vez más profundas. Realiza diez respiraciones completas, notarás que tu cuerpo se calma y entra en un ritmo más sosegado y sientes una sensación de bienestar.
- Sabes que cada vez que te encuentres enfadado, triste, nervioso.... puedes buscar la manera de parar y calmarte.
- ¿Qué emociones y sentimientos siento dentro de mí? Puedo anotarlos, dibujarlos o expresarlos. **Alegría, tristeza, miedo, aburrimiento, agobio, enfado, felicidad...**



EMOCIÓNATE



3 SALUD Y BIENESTAR



“JUNTOS VENCEREMOS”

Piensa una actividad, propuesta o iniciativa, en la que puedas agradecer a las personas que nos están cuidando con su trabajo, o que están viviendo la cuarentena en casa y necesitan sentirse acompañados.

¡Compártela con tu comunidad a las 20:00!

- Hacer banderines de colores para colgar en la ventana, balcón o en la puerta de tu vivienda.
- Carteles con la palabra gracias, o con el texto: **“todo saldrá bien”** y un arcoíris.
- Seleccionar una música alegre, bonita que pueda contagiar a los demás.
- Seleccionar una canción con tu familia y cantarla todos juntos.



¿QUÉ HACEMOS JUNTOS?

Estos días tenemos más tiempo para compartirlo con nuestros seres queridos. Seguro que estáis haciendo muchas cosas juntos, y queréis hacer más. Para ello:

- Haz una **lista conjunta** con los miembros de tu familia. ¿Qué nos gustaría hacer juntos? Jugar a juegos de mesa, practicar un deporte, dibujar, leer, hacer manualidades, cocina, aprender un poco más de otro idioma... y establecer un calendario para la semana. De tal manera que cada día podamos hacer una o varias actividades juntos.
- Haz una lista de **tareas domésticas** a realizar y establecer turnos para ello. Mamá y José Ramón se encargan de poner y quitar la mesa. Papá y Mónica riegan las plantas, ponen la lavadora y se encargan del reciclaje. Es una buena manera de hacer a los niños responsables y autónomos.
- Juego para disfrutar en familia: **la magia del número 1089**. Instrucciones: Invéntate un número de tres cifras no repetidas por ejemplo 139. Cambia la primera y la tercera cifra: 931. Resta al número mayor el menor: $931 - 139 = 792$. Al resultado le vuelves a cambiar la primera con la tercera cifra: 297. Suma el número de la resta y el que acabas de cambiar $792 + 297 = 1089$. El resultado es siempre **1089**. ¡Es mágico!





CAPÍTULO 2



HENDERE

**CONECTA CON SUS AMIGOS
DE LA ESCUELA**

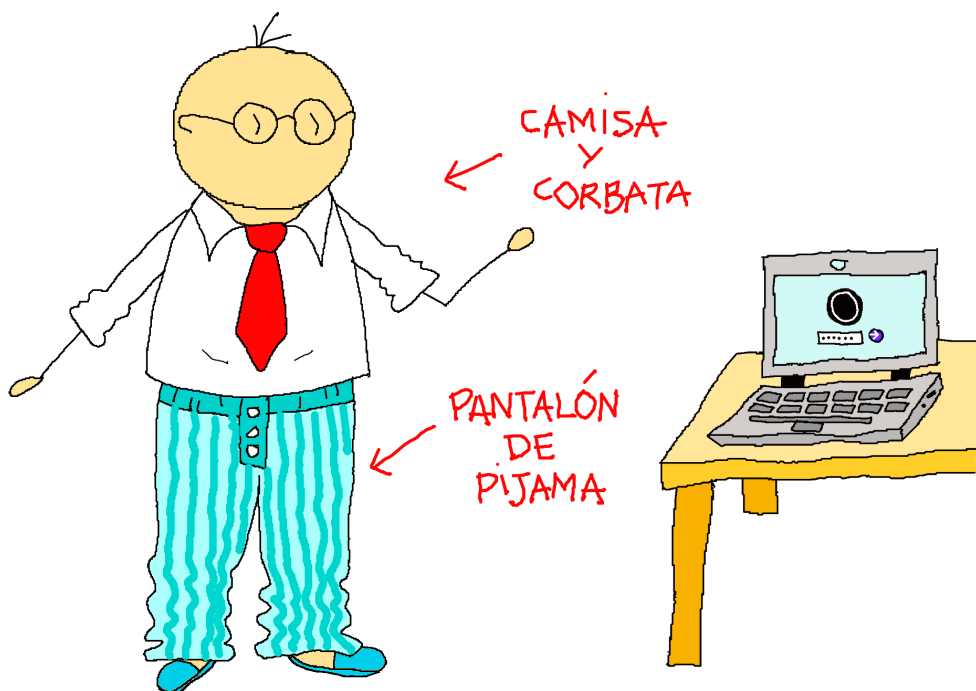


Los días van pasando, y poco a poco me voy acostumbrando a hacer las tareas que Lola, mi maestra, me ha ido enviando para que no deje de aprender en estos días. ¡No es nada fácil hacer las tareas de la escuela en casa!

Por la mañana, **nos ha llamado a cada uno de nosotros** por teléfono como suele hacer cada semana. Primero ha hablado conmigo para saber qué tal estaba, me da mucha alegría cada vez que hablo con ella. Después se ha puesto papá y han estado hablando de internet, de wifi... y de cómo nos estamos organizando en casa para hacer las tareas.

Cuando papá ha terminado de hablar con Lola, me ha dicho que mi maestra insiste en que es muy importante que mantengamos las rutinas: levantarnos a la misma hora, asearnos, desayunar, vestirnos... ¡que no estemos siempre en pijama!, hacer algún taller o actividad que nos vaya diciendo, y... **que juguemos y disfrutemos de la casa**. También insiste mucho en que cada día dediquemos, el mismo horario, a realizar las tareas del cole para no perder el hábito.

Pero lo del pijama es lo que menos me ha gustado, porque a mí, en casa me encanta estar cómoda. A mi padre creo que esto tampoco le ha hecho mucha gracia porque cuando me dice que va a teletrabajar, y que por favor no le interrumpa, se pone en la parte de arriba la ropa de salir a la calle, pero se deja el pantalón de estar en casa y las zapatillas puestas... **¡Vaya pinta!**





Después de hablar con Lola me pregunto qué estarán haciendo mis compis de clase. Les echo mucho de menos y también echo de menos ir a la escuela. **¡Tengo una idea!** Le voy a pedir a papá que me deje su ordenador y me ayude a contactar con mis amigos y amigas.



Por fin lo he logrado, a media tarde, he visto a través de una videollamada a Sofía, Hugo, Álvaro y Yaritza y nos hemos reído mucho. También nos hemos contado todo lo que hacemos ahora que no podemos salir a jugar a la calle y me han dado nuevas ideas para hacer con papá (jugar juntos, divertirnos, pintar...). Todos hemos coincidido en que una de las cosas más divertidas del día es que, a las **8 de la tarde salimos a la ventana a aplaudir y vemos a muchos vecinos y vecinas.**



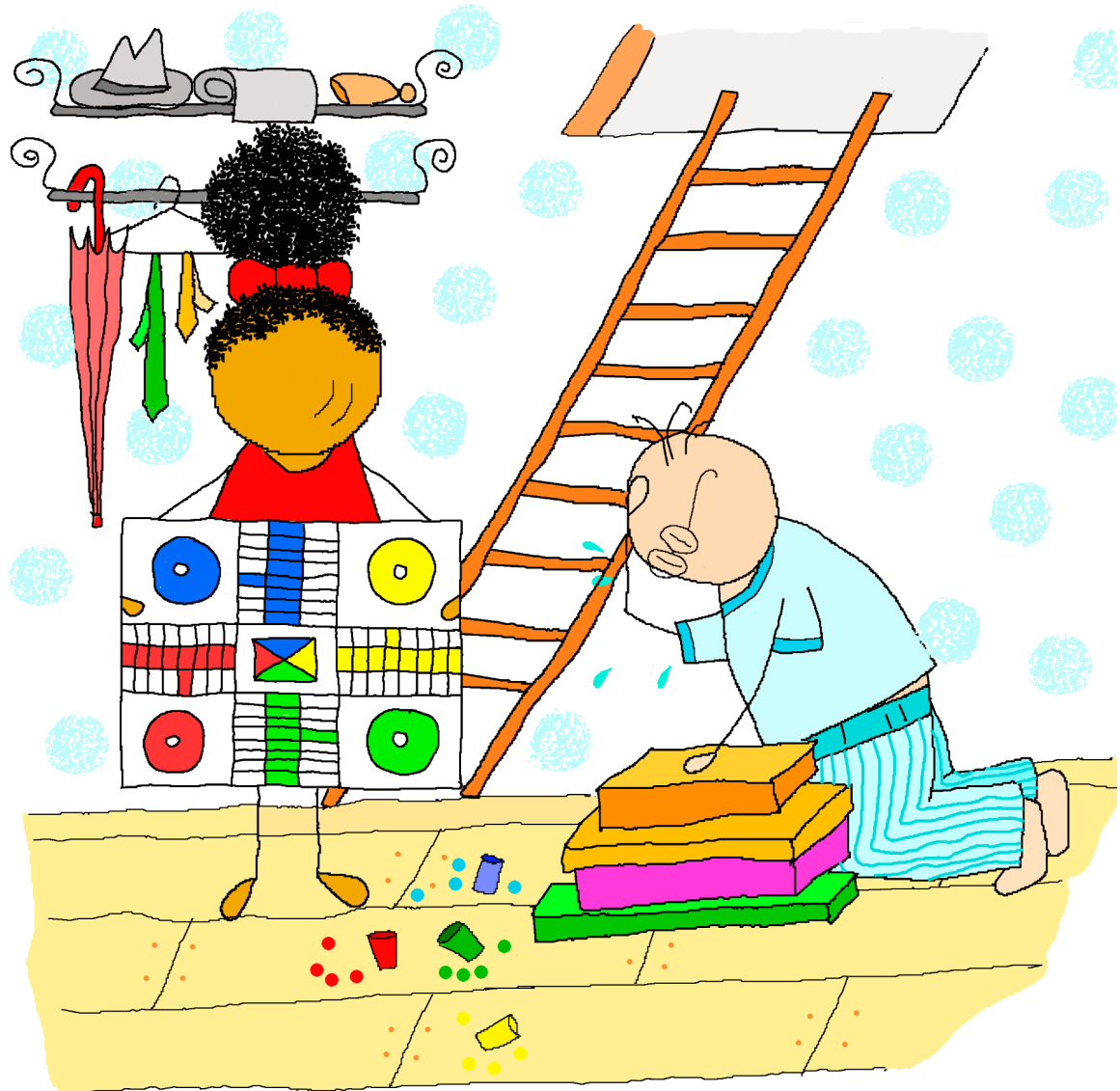
—**¡Todo va a salir bien!** —hemos dicho al despedirnos.

Papá de pronto, cuando me estaba contando que le gusta la idea de jugar a juegos de mesa, se ha acordado del altillo... ¡Qué de cosas ha sacado! Un parchís con el que jugaba con sus hermanos, el dominó de su abuelo, el ajedrez y...

—Hendere, **¡la oca!** —decía mientras soplabá el polvo —**¡Esta sí que es buena!**

Mientras me enseñaba sus juegos se iba emocionando, ise le ha escapado hasta alguna lagrimilla! ¡Estaba feliz! Creo que acabamos de descubrir un tesoro. Estoy deseando contárselo a mis amigos. Igual ellos también tienen estos juegos.

Hoy antes de cenar, vamos a jugar al parchís: ¡comida por no comer!





¿Sabéis lo que ha pasado también esta tarde? Papá ha recibido un wasap del padre de Dawit diciéndole que ayer les ocurrió algo inverosímil cuando salieron a pasear. Un vecino se asomó a la ventana y les dijo de muy malas formas:

—¡No podéis estar en la calle! ¡A casa como todo el mundo!



Dawit es mi amigo, nuestras familias se conocieron el año pasado durante las vacaciones. De vez en cuando quedamos para jugar. Tiene el pelo enredado como yo, una risa muy contagiosa y autismo (dice papá que la expresión correcta es trastorno del espectro autista). Sus padres decidieron salir a pasear porque Dawit necesita corretear libremente, aletear con sus brazos y dar vueltas en círculos para poder relajarse. A estos movimientos se les llama estereotipias, y también los hace cuando está contento. A veces la gente le mira sorprendida, pero ¿no somos todos iguales y diferentes a la vez? No deberíamos juzgar a las personas con solo mirarlas. Debemos ser todos y todas solidarios y comprender que tenemos necesidades y capacidades diferentes.

**NUESTRA ACTITUD DE RESPETO AYUDARÁ
A HACER MÁS LLEVADERO EL CONFINAMIENTO.**



A papá le ha vuelto a llamar mi maestra, pero esta vez solo quería hablar con él. El profesorado y los responsables de educación se están organizando para que **“nadie se quede atrás”**.

Lola ha comentado con papá los problemas que ha ido detectando al hablar con los niños y niñas y sus familias. Algunos de ellos no tienen ordenador, o solo tienen uno para compartir entre todos los miembros de su casa. Muchas familias ni siquiera tienen wifi y las que lo tienen a veces no se manejan muy bien con las tecnologías. Total, que es difícil encontrar soluciones para romper “la brecha digital” ¿Qué querrán decir con todo eso?

A algunos de mis compis de clase les están mandando la tarea por teléfono para que puedan continuar con lo que estábamos aprendiendo en la escuela. Mucha gente está colaborando para que estos niños y niñas puedan seguir aprendiendo. Parece ser que en algunos sitios los ayuntamientos y grupos de voluntarios se están ocupando de realizar copias de materiales, la policía local y los bomberos también están colaborando para distribuirlos al alumnado que no tiene internet.





Papá le respondió que a él le pasa lo mismo con sus familias. Que está medio loco intentando actualizarse con tanta tecnología, aprendiendo no sé qué de plataformas de internet, el teletrabajo y la **conciliación familiar**... Y me mira a mí.

—¡Y con la gran preocupación que tengo clavada en el corazón!— añade, y vuelve a repetir lo de **“la brecha digital”**.

Hoy por fin he entendido qué es eso de la brecha: no voy a poder tener videollamadas con todas mis amigas y amigos porque no tienen ordenador en casa. Claro, ¡en la **escuela todos** teníamos la posibilidad de usar internet y podíamos buscar un montón de cosas interesantes!

Parece que hay muchas más desigualdades de las que yo me creía. Hay niños que pasan muchas horas solos en casa porque sus papás y mamás trabajan, a otros no les tratan con todo el amor y comprensión que necesitan, esa es la **“brecha emocional”**. De repente me he acordado de Sofía, a veces cuando llegaba el viernes en clase, le iba cambiando la cara y se alteraba por momentos. Un día nos contó por lo **“bajini”** que su padre en alguna ocasión no le había tratado bien y le había hecho daño. Todos nos quedamos muy preocupados y la convencimos para que se lo contara a Lola.



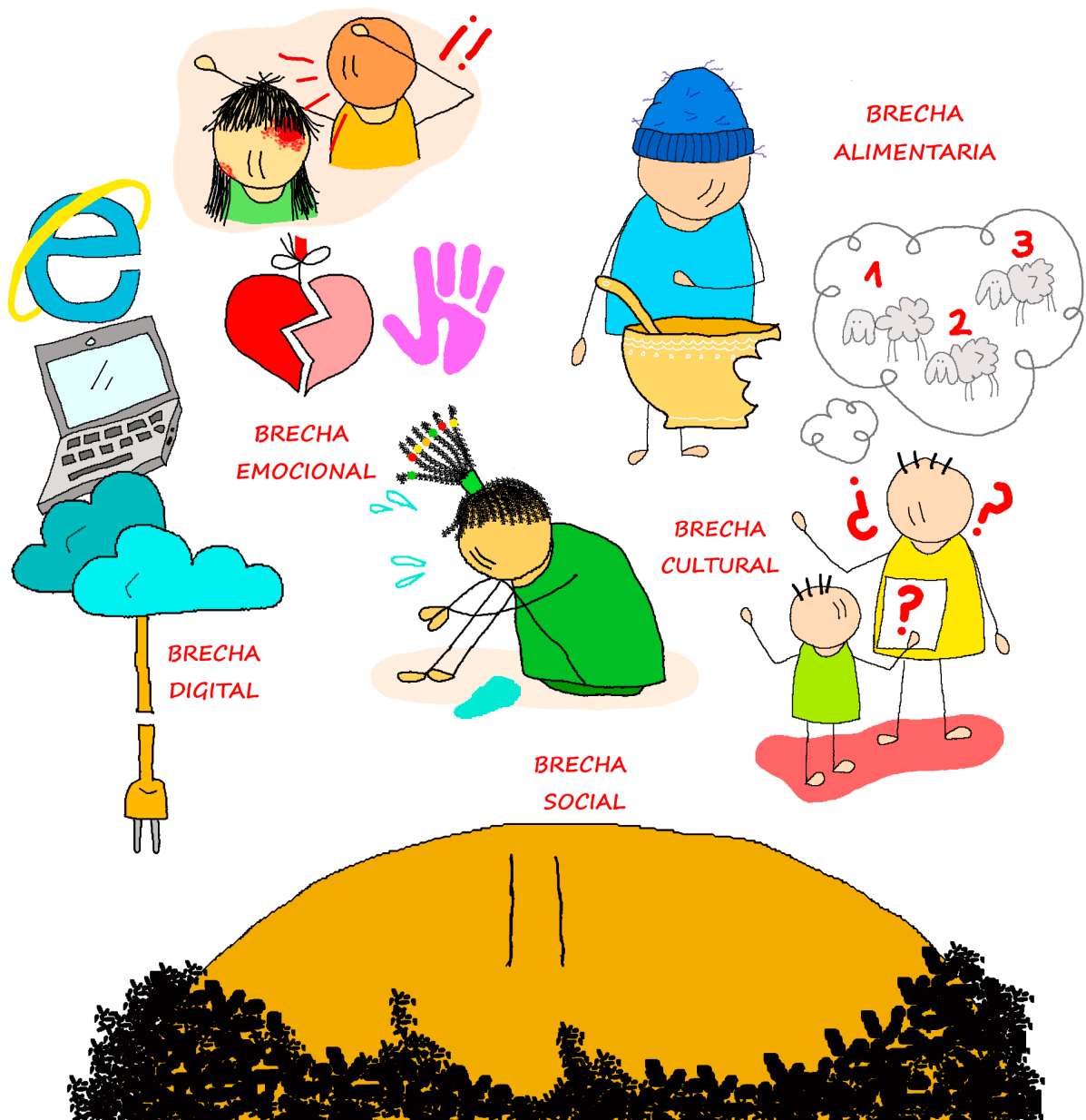
¡MI MAESTRA SIEMPRE SABE CÓMO AYUDARNOS!



HENDERE Y LA CRISIS DEL CORONAVIRUS

En algunas familias los padres y las madres no pueden ayudar en las tareas a sus hijos porque nunca fueron a la escuela, o solamente aprendieron a leer y escribir, o no hablan la misma lengua que en el colegio: esa es la **“brecha cultural”**.

Papá también está preocupado por esas familias que están en paro o que estos días han perdido su empleo y van a tener grandes dificultades económicas: esa es la **“brecha social”**. Y encima la escuela está cerrada, así que los niños y niñas que tenían una beca para acudir al comedor ya no pueden hacerlo: esta es la **“brecha alimentaria”**.





En fin, como dice mi abuela Chelo: “A todos no nos toca reír ni llorar a la vez”. En estos momentos hay muchas personas que lo están pasando muy mal por diversas razones, y además, en algunos hogares están tristes porque han perdido a un ser querido. Ahora me doy cuenta de que a veces, en la escuela, se nos olvidan un poco las tristezas. Ana, los lunes viene muy triste y es que su mamá murió hace unos meses y por eso a veces llora... pero cuando está con nosotros parece que se le va pasando, ríe y canta. Siempre hay algún amigo que al pasar a su lado le hace una caricia o le da un abrazo... así como si fuera digital, sin que nadie lo note.

Papá me ha contagiado su preocupación... me estoy dando cuenta de que existen muchas desigualdades sociales. Pero nuestra escuela es un **espacio seguro** donde siempre tenemos **fruta+ libros+juguetes+amigos+abrazos...** y **extra de cariño** para todos y todas. ¡En fin...! Solo puedo pensar en la suerte que tengo con todo. Hasta tengo un cuarto para mí sola. Y con balcón. ¡Así salgo para que me dé el aire!

Mi amiga Kati siempre dice que en su casa viven muchas personas y que en estos días apenas tienen sitio para leer tranquila. Tengo que reconocer que a veces me da envidia cuando nos cuenta en clase lo bien que se lo pasan por la noche en su cuarto, en él duerme con sus tres hermanas en literas.

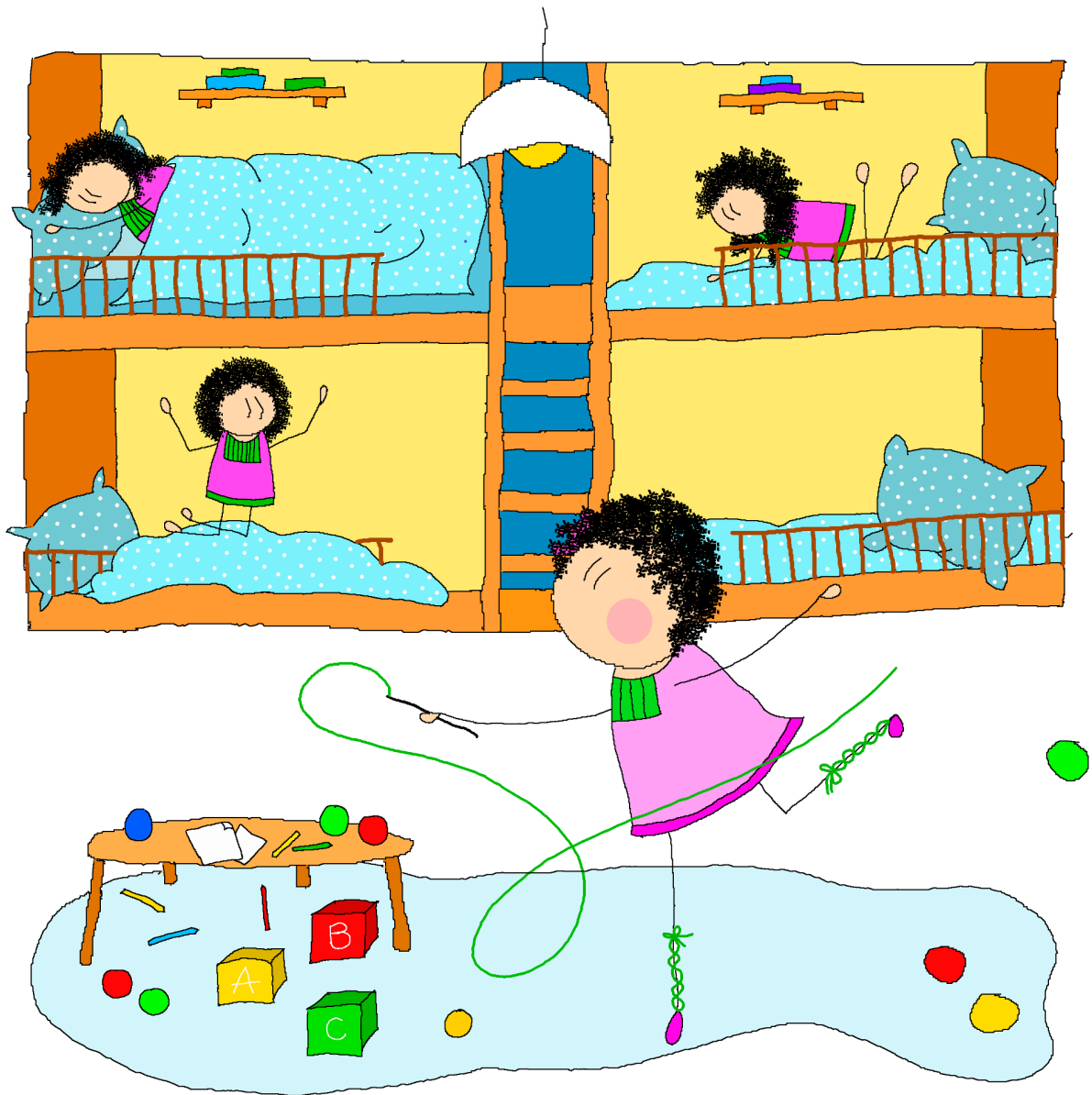
¡A veces les da tanta risa que su padre se enfada!

—¡Ya vale, moscardones! ¡A dormir que mañana hay que madrugar!





Kati ayer me contó que está un poco agobiada con esto del confinamiento y que ahora no tiene ninguna gracia no poder salir a la calle. Su madre, que es muy práctica, ha organizado "turnos" para que cada una tenga un espacio para estar sola, aunque sea durante una hora al día.



Kati nació con órganos sexuales masculinos pero desde bien pequeña siempre se **sintió** niña por lo que sus padres hace algunos meses ya lo hicieron oficial en todos sus documentos. En el cole hemos trabajado mucho el respeto y la tolerancia hacia la diversidad, y ella desde entonces, es más **feliz** que nunca.



Todo esto está pasando donde nosotros vivimos. Como dice mi padre tenemos que buscar soluciones entre todos. Voy a hablar con Kati, Hugo, Sofía, Álvaro y Yaritza ¡A ver qué se nos ocurre! Yo para empezar voy a hacer una lista de problemas o brechas de esas...y a pensar algunas ideas para remediarlas. ¿Qué te parece si hacemos lo mismo y las compartimos?

Pero, ¿qué estará pasando en otros rincones del planeta? ¿Cómo lo estarán viviendo el resto de mis amigos y amigas que conocí en las escuelas del mundo?

... DE MOMENTO OS MANDO OTRO ABRAZO VIRTUAL.

HENDERE

ACTIVIDADES PROPUESTAS



RETO DE HENDERE
Hendere te propone un desafío.



TOMA LA INICIATIVA
Es momento de comprometerse socialmente



CUÉNTAME
Actividades orales y de reflexión para toda la familia



MOMENTOS PARA COMPARTIR
Juntos es más divertido

TIPOS DE ACTIVIDADES



MANOS A LA OBRA
3, 2, 1 Acción. ¡Es hora de crear!



EMOCIÓNATE
¿Qué estás sintiendo? Escucha tus emociones



ME CUIDO, NOS CUIDAMOS

Para estar más seguros y protegidos debemos permanecer en casa. Así mantenemos al virus lejos. Establece un diálogo con tu familia.

- **¿Qué necesitamos para sentirnos seguros y tranquilos en casa?** ¿Crees que todos los niños y niñas sienten seguridad y tranquilidad en sus casas?
- Haced una lista de todas las acciones que fomentan los buenos tratos en la familia como jugar juntos, abrazarse, hablarse con respeto, llegar a acuerdos... Haz una lista de comportamientos que no te gustan, te hacen daño y no son apropiados para tratar a los demás.
- Entre toda la familia podéis hacer un **decálogo de los buenos tratos**. De esta manera aprenderemos a tratar bien a las personas que más queremos. Este decálogo ocupará un lugar importante en la vivienda.



MI AMIGO DAWIT

Para todas las personas es difícil estar en casa, pero seguro que conoces algún amigo o amiga que le va a resultar mucho más difícil poder hacerlo. Hendere nos habla de su amigo Dawit. Las personas con capacidades diferentes, merecen respuestas diferentes.

- Elabora un cartel o vídeo con la frase: **"TODO VA SALIR BIEN"** con otras formas de comunicación como el **braille**, **pictogramas**, **lengua de signos**. Puedes encontrar ayuda de cómo hacerlo en <http://www.arasaac.org/> o <http://traductorbraille.com/>.

Ver las guías del CNIIE y del INTEF para accesibilidad a personas con discapacidad: <https://www.educacionyfp.gob.es/mc/sgctie/comunicacion/blog/orientacionesherramientas.html>

<https://cedec.intef.es/tareas-accesibles-y-tecnologicas-en-tiempos-de-covid/>

- Piensa en alguien de tu clase o de tu barrio que le gustaría recibir una carta tuya. Pídele a mamá o papá que os pongan en contacto y les puedes enviar un mensaje de **ánimo y fuerza**.

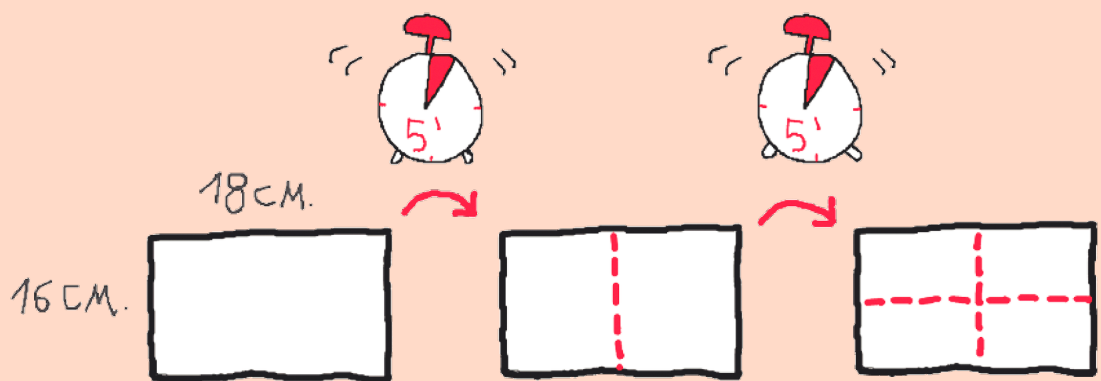




NOS QUEDAMOS EN CASA

Vamos a intentar entender por qué ha habido que quedarse en casa:

- Toma un folio que vas a ir doblando y otra hoja para hacer algunos apuntes y cuentas.



- Supongamos que el folio es una persona contagiada. Dóblalo por la mitad, cada rectángulo es una nueva persona contagiada por la primera. Ahora hay $1 + 2 = 3$ contagiadas. Vuelve a doblarlo, ahora salen cuatro contagiadas más, por tanto, hay $1 + 2 + 4 = 7$ contagiadas.
- Supongamos que una persona solo contagia a dos si sale a la calle, y ya no vuelve a contagiar a nadie más y que el contagio se produce cada 5 minutos. Repite el doblado y escribe los resultados dos veces más y ve anotando en cada paso los contagiados. ¿Cuántos infectados habrá al final?
- Supongamos que una persona solo contagia a dos si sale a la calle, y ya no vuelve a contagiar a nadie más y que el contagio se produce cada 5 minutos. Repite el doblado y escribe los resultados dos veces más y ve anotando en cada paso los contagiados. ¿Cuántos infectados habrá al final?
- Vamos a calcular, si en tu barrio o pueblo hay 100 personas contagiadas ¿a cuántas personas podrían contagiar en 20 minutos, si salen a la calle?



RETO DE HENDERE

3 SALUD Y BIENESTAR





¿QUÉ HAY PARA COMER HOY?

Es importante mantener unos hábitos de alimentación saludables. Para ello es importante una dieta sana, jugar y hacer ejercicio.

- Supongamos que el folio es una persona contagiada. Puedes participar en **la elaboración del menú** para estos días con tu familia.
- Es una buena oportunidad para participar en la elaboración de algunos de los platos que vas a comer. Dependiendo de la edad puedes colaborar en el desayuno, la merienda o incluso comida y cena. **Cocinar juntos puede ser una actividad divertida**, mucho mejor con productos locales y de comercio justo. Podéis consultar esta página:

<http://publicaciones.hegoa.ehu.es/es/publications/423>

Muchos niños y niñas tienen la oportunidad de hacer una comida saludable en sus casas y otros en los comedores escolares. Estos días que no hay colegio puede haber algunos que no tengan cubiertas todas sus necesidades.

- **Imagínate que tú eres el alcalde o alcaldesa de tu pueblo o ciudad.** ¿Qué medidas se te ocurren para que todos los niños y niñas puedan tener cubierto su derecho a una alimentación sana y saludable?
- ¿Sabes que existen **entidades, ONG, asociaciones y movimientos vecinales** que están dedicando su tiempo a ayudar a quien más lo necesita en estos días? Busca información sobre alguna de ellas y haz un vídeo o dibujo animando y agradeciendo su importante labor.





PLANIFICA TU DÍA

Establecer rutinas es muy importante en estos días. Confecciona un horario consensuado con tu familia, en función de la edad, aficiones, espacio del domicilio...

Dedica un tiempo a pensar cómo vas a planificar tu día:

- En el horario tienen que aparecer los momentos de alimentación, estudio, juego, deporte, juego con tabletas, TV y colaboración en tareas del hogar.
- Compara tu horario con el resto de las personas que estáis viviendo juntas en casa estos días y haced que coincidan algunas actividades o momentos.
- Dibuja tu horario en un formato grande de papel y colócalo en un lugar visible en tu habitación.

MIS AMIGOS Y AMIGAS SON UN TESORO

Estos días echarás de menos a familiares y amigos con los que compartes tu vida habitualmente. **Es importante que sigas manteniendo comunicación con ellos.**

- Establecer momentos de conexión con las amigas y amigos ya sea a través de teléfono, videollamada o correo electrónico.
- Establecer momentos de comunicación con tu familia, a través de grupos.
- Es buen momento para hacerles llegar a familiares y amigos, **pequeños regalos y palabras de ánimo** en forma de dibujos, poemas, frases, canciones, etc.





ROMPE LA BRECHA DIGITAL

Durante estos días la tecnología nos ayuda a conectarnos y a comunicarnos, así nos sentimos más cerca de las personas que nos importan.

- ¿Qué recursos tecnológicos tenemos en casa para poder comunicarnos?
- ¿Crees que todas las personas tienen todas las posibilidades de poder conectarse o comunicarse a través de las tecnologías?
- Enumera las dificultades que pueden tener algunas familias en nuestro país y en otras partes del mundo para poder estar conectadas.
- ¿Hay en tu edificio niños y niñas sin acceso a internet?
- Crea con ayuda de tu familia, una red wifi para invitados de forma segura y ábrela de 9:00 a 14:00. Así tus vecinos podrán descargar-se las tareas y revisar el correo electrónico.
- Puedes consultar cómo hacerlo en www.incibe.es del Instituto Nacional de Ciberseguridad, INCIBE.
- Deja una nota en el portal o ascensor para que tus vecinos lo sepan. #COMPARTIMOSWIFI.



¿A QUÉ JUGAMOS?

Estos días, tenemos más tiempo de ocio y es un buen momento para jugar y compartir nuestro tiempo de una forma divertida y pacífica.

- Preguntar a las personas mayores que están en casa, qué juegos hacían cuando eran pequeños: la oca, el parchís, las tres en raya, el ajedrez, las damas, la rayuela, las chapas, la gallinita ciega...
- Investigar sobre juegos en el mundo. ¿Cómo se divierten los niños en las diferentes partes del mundo?
- Incorpora estos juegos en tu horario de ocio con tu familia.





CAPÍTULO 3



HENDERE

**CONECTA CON SUS AMIGOS
DEL PLANETA**

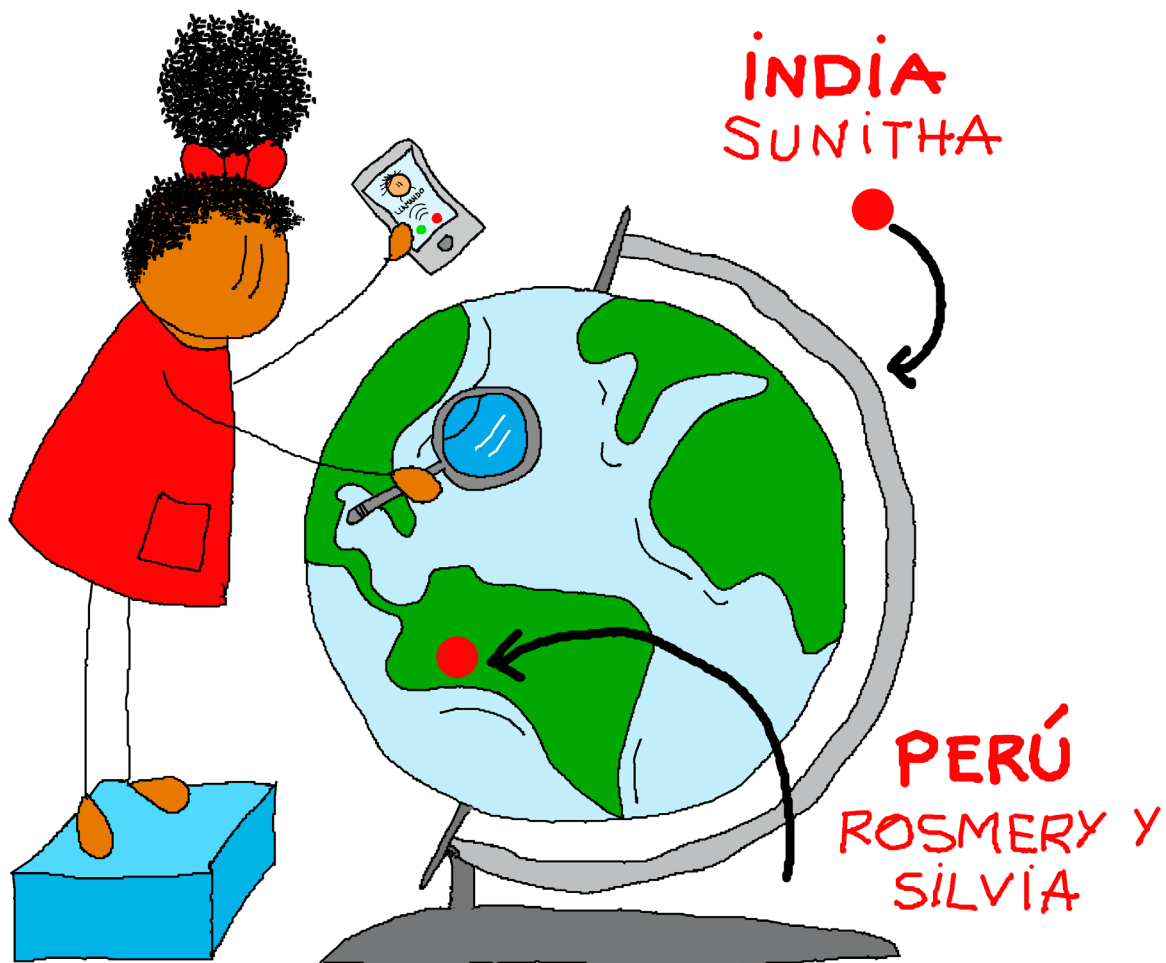


En estos días, me he acordado mucho de todos los amigos y amigas que hice viajando con papá por las distintas **escuelas del mundo**.

¡Qué suerte tengo! Hoy mi padre ha conseguido ponerse en contacto con **Nagaraju**, el director de la escuela de **Anantapur**, en la **India**, donde estudié los meses que vivimos allí. Quería interesarse por cómo está la situación y de paso, que yo pudiera hablar con una de mis mejores amigas, Sunitha. **¡Qué alegría! Por fin he podido oír su voz**. La verdad es que la echo mucho de menos. Y eso que de vez en cuando nos escribimos cartas y así sabemos la una de la otra.

Cuando le pregunto a mi padre: —¿papá, tienes un sobre y un sello para la India? —siempre sonrío y dice: —Eso sí que es verdadera motivación para aprender a escribir y redactar—.

ESTOS PROFES SIEMPRE CON SUS COSAS. ¡NO DESCONECTAN NUNCA!





¿Qué me ha contado Sunitha? Que están viviendo todo un acontecimiento histórico. Esta frase seguro que se la ha copiado a mi padre, porque lo dice mucho. Resulta que ella y su familia viven en una vivienda nueva donde por primera vez tienen... ¡un retrete! Su madre dice que les ha cambiado la vida.

¡NO ME EXTRAÑA! ¡ASÍ QUE ESTOY LOCA DE ALEGRÍA POR SUNITHA!

Los meses que viví allí era todo muy diferente... Papá tenía que acompañarme cuando tenía ganas de... ¡ichan chan! Si quería hacer pis tenía que decir 1 y entonces podía hacer pis en un cubo que había en un cuarto dentro de la casa; y si quería... ya me entendéis ¿no? tenía que decir 2, salir a la calle y llevar un cubo con agua... ¿Os imagináis para qué...? Mi única preocupación era ir lo más lejos posible para que no me viera nadie.





En esa zona de la India la mayoría de las viviendas rurales no tiene inodoro y eso es un grandíiiiisimo problema... Por lo que me han explicado mi padre y mi maestra, los **inodoros son muy importantes** por tres motivos: evitan la contaminación de las aguas, previenen la transmisión de enfermedades y disminuyen el riesgo de que ataquen a mujeres cuando se alejan de zonas concurridas para que no las vea nadie... Yo no entiendo nada. **¿Y por qué alguien tendría que hacer daño a una mujer?** ¿Será esto lo que los mayores llaman violencia de género?

El otro día, escuché en la radio que aquí también hay mujeres que sufren maltrato. **Hay personas que te pueden ayudar si lo cuentas.** Hay unas palabras mágicas... ¿Cómo dijeron? ¡Ah, sí! **¡Mascarilla-19!** Pero ya le he dicho a Sunitha que solo funciona si lo dices en una farmacia.





Sunitha también me ha contado que sus vecinos están cada vez más concienciados de lo importante que es la **higiene para prevenir enfermedades**. ¡Pero cómo no iban a estarlo si siempre han defecado al aire libre!

Digo defecar en vez de hacer caca, porque mi amigo Aitor me dice que es más fino y si lo dices así eres una persona culta. Por eso en casa de Sunitha que son muy cultos, y hablan hasta **tres idiomas**, había que decir "2". Yo en mi casa lo he empezado a decir como dice Aitor —Papá me voy a defecar— Y se parte... ¿En qué quedamos? ¿Quiere que hable con propiedad, como dice él, o no? A veces no le entiendo...

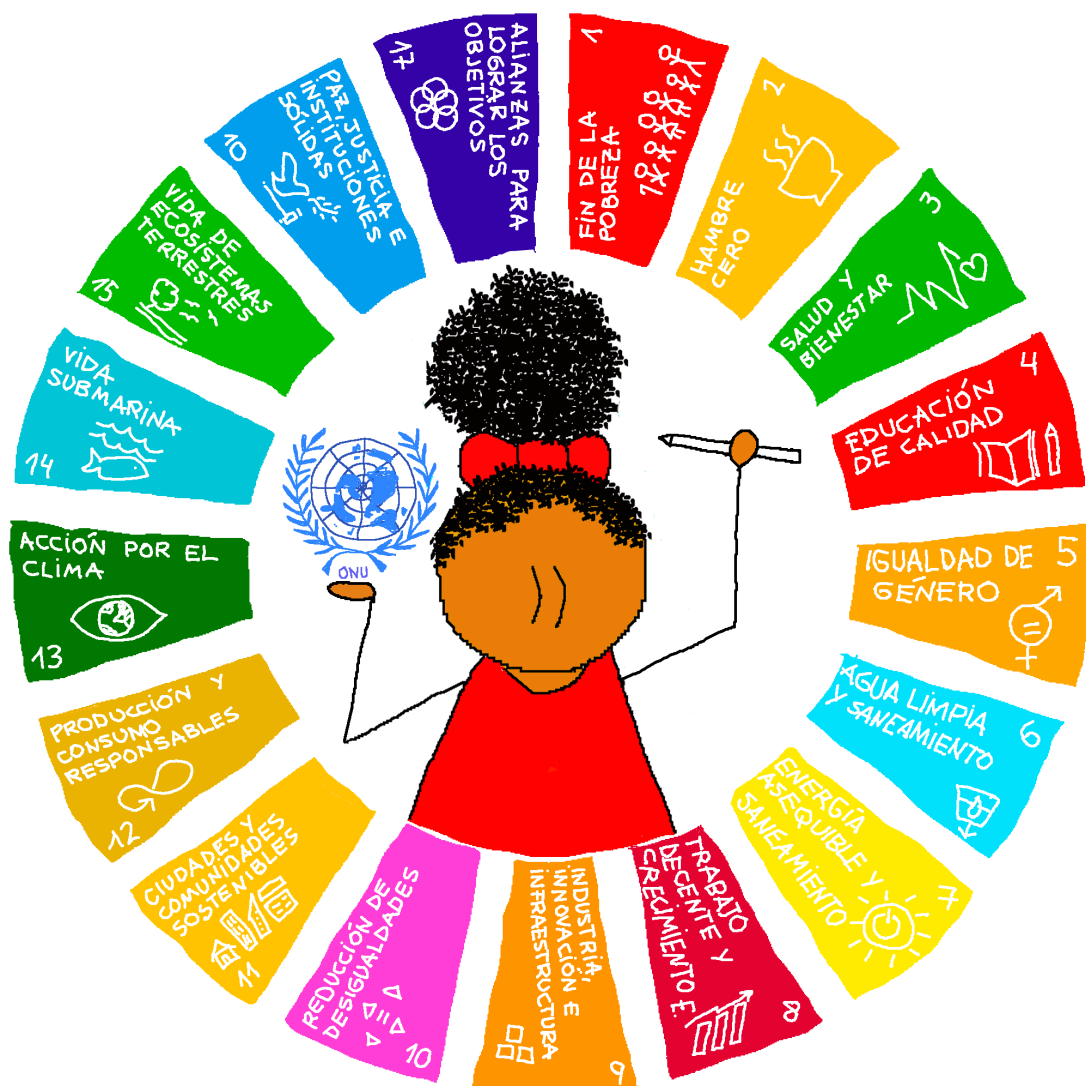
Bueno, volviendo a lo que me ha contado Sunitha. El caso es que si no hay buenas condiciones de higiene lo más común es tener diarrea. Por eso en la escuela de la India, cuando yo estaba, empezaron a hacer una campaña para recordar que es muy importante **lavarse las manos después de ir al retrete**. Así que nosotros, los niños, lo contábamos en casa... Y las cosas empezaron a cambiar.



HENDERE Y LA CRISIS DEL CORONAVIRUS

Un día hicimos hasta una reunión con las familias y les contamos todo lo que habíamos aprendido. Les enseñamos nuestros dibujos de los microbios, que no se ven pero que están. Les hicimos un **teatro de mimo** de cómo se contagian las enfermedades a través de la caca. Representamos el dolor de tripa y que teníamos diarrea. **¡Qué risa!**, nos tirábamos pedos haciendo ruido con unos globos que teníamos escondidos. Aunque intentábamos estar serios nos reímos todos muchísimo. Los mayores los que más.

El caso es que poco a poco la gente se ha ido concienciando de la importancia que tiene lavarse las manos y de que tienen que pedir que les pongan letrinas en sus casas. Porque **la higiene es un derecho**. Y, como dice Lola, está en nuestra agenda, ¿qué agenda? **En la Agenda 2030.**





La verdad que después de hablar con Sunitha y que me contara los cambios que está habiendo en su aldea, me he quedado mucho más tranquila. Espero que se den mucha prisa en acabar de **instalar los retretes** en todas las casas para que no tengan que salir más a la calle.



Hum... ¿Cómo estarán mis amigos y amigas de la escuela de **Etiopía**? ¿Y los de **Afganistán**? ¿Y los de **Perú**? Creo que las condiciones de higiene serán parecidas a las de la aldea de **Sunitha** ya que también viven en zonas rurales. Tengo que empezar a contactar con todos ellos. No sé cómo estará afectando este virus en sus casas y en sus comunidades. Hecho. Le voy a pedir a papá que me ayude a localizarlos... aunque en algunos casos no va a ser nada fácil.



Mañana vamos a intentar hablar con **Rosmery** y **Silvia**. Las conocí el verano pasado en Perú. Papá fue a colaborar con **Valentín**, el único profe de la comunidad de **Paropata, Cusco**. ¡Lo que nos costó llegar! Como subíamos andando, se nos iba acabando el aire y casi no podíamos respirar. Y es que está muuuy arriba, en las montañas de los Andes.

Al igual que con Sunitha, no teníamos baño, ni agua potable. En la comunidad solo había una letrina y un pequeño chorrito de agua, que servía para asearnos, cocinar y lavar la ropa. Lo complicado era que el chorrito de agua se congelaba por la noche y hasta mediodía no podíamos usarlo. ¡Eso cuando podíamos! Ya que algunos días ni siquiera se descongelaba.

Una de las cosas que más me impresionó fue que, para ir a la escuela, los niños y las niñas tenían que caminar una, dos y hasta tres horas por las montañas, a mucha altura y muchas veces hasta con nieve. Y para volver a casa tenían que hacer lo mismo. Durante el camino se iban juntando, cantaban y se divertían. Nunca faltaban a la escuela ya que les gustaba aprender y pasar el día juntos.





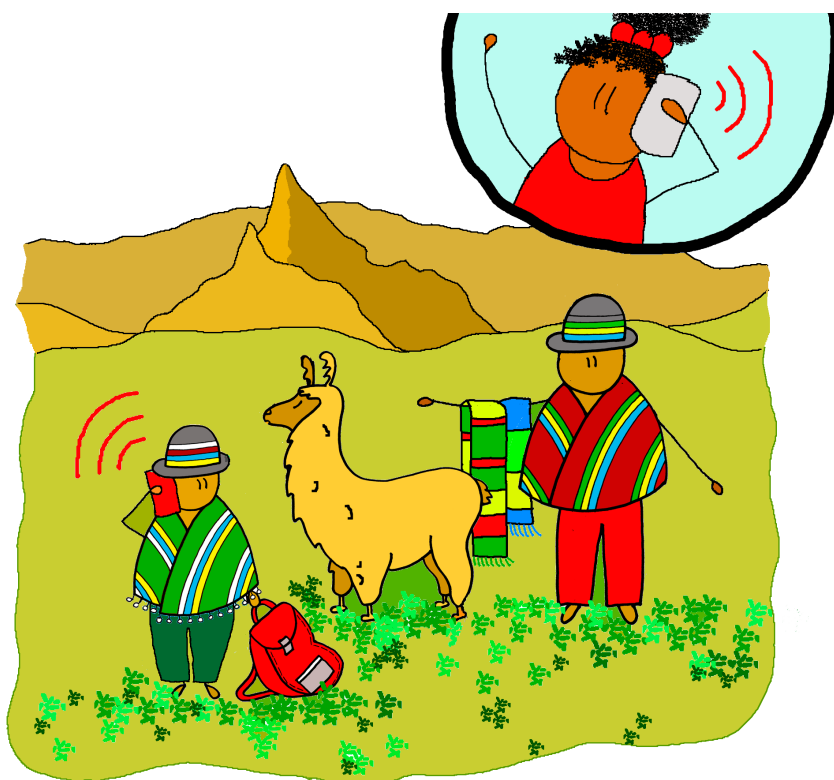
Hablaban en quechua y en la escuela aprendían español. Papá y yo cantábamos canciones, contábamos cuentos con títeres... y nos encantó cuando empezaron a decir la tabla de multiplicar en su idioma que el profe Valentín había escrito en grandes papeles en las paredes.

La verdad es que, aunque estuvimos poco tiempo, **las tres nos hicimos inseparables.**

Me pregunto, ¿cómo se estarán apañando con este virus allí?, ¿qué van a hacer? **¡si hasta el médico más cercano está a seis horas andando por ese terreno tan escabroso!**

¿Qué podríamos hacer para hablar con ellas? Me dice papá, que lo mejor es ponernos en contacto con nuestro amigo Neiser, que como él vive en Sicuani, un poquito más abajo de Paropata, ya tiene luz eléctrica y teléfono en casa. Puede hacer de intermediario entre ellas y yo. Su papá es tejedor y cuando estuvimos allí nos regaló unas bufandas preciosas y super calentitas, tejidas con la lana de las llamas y las alpacas de sus rebaños. A veces duermo con ellas en invierno...

¡ME TRAEN TAN BUENOS RECUERDOS!





HENDERE Y LA CRISIS DEL CORONAVIRUS

Neiser y yo nos hemos contado qué medidas se están tomando en nuestras comunidades para evitar que nos pille ese virus tan contagioso. Papá me ha dicho que nos podemos intercambiar la información a través de la escuela y luego él puede subir a Paropata y compartirla con todas las familias que forman la comunidad. **Genial, esto sí que es trabajo en equipo.**

Vamos a preparar con dibujos, cómo y cuántas veces hay que lavarse las manos y cuáles son los principales síntomas, para que les dé tiempo a acudir al médico. Allí no hay un **sistema sanitario** como el nuestro y es difícil acceder a él.

Neiser me ha contado que han empezado a hacer **mascarillas** con el telar de su padre. ¡Qué buena idea! Y como sabe hacer cordones con hilos, va a preparar unas cintas para atar las mascarillas, y así también él colabora.

Me ha prometido que me va a mandar unos dibujos con lo que están haciendo allí. ¡Qué bien me lo voy a pasar! Estoy deseando recibirlos para poder enseñárselos a mis amigos y amigas.





Por cierto, hablando de juegos... hoy por wasap **Getamesay** desde **Etiopía** me ha enviado un vídeo cantando una canción en **amárico** y jugando con las palmas. Me ha hecho una ilusión tan grande que le voy a proponer a Lola que nos la aprendamos. Con la ayuda de los mayores grabaremos un vídeo y se lo mandaremos: uno con una canción de aquí y otro con un juego de palmas. **¡Vaya proyecto más chulo!** Seguro que a Lola, mi maestra, le va a encantar.

De quien no sabemos nada es de **Dúnya** que es de **Afganistán**, tiene un nombre precioso, significa "mundo". La conocí en el hospital un día que me hice un esguince. Ella se había quemado con aceite mientras preparaba la comida. Es una chica muy lista, icon mi edad y ya sabe cocinar! Mi padre me explicó después que, en su país, como en Sudán, República Centroafricana, Chad, Liberia... muchas niñas deben cuidar de la casa y de sus hermanos pequeños en lugar de ir a la escuela. Y a muchas las casan siendo adolescentes. Yo ya me he dado cuenta de que **para muchos niños y niñas del mundo la escuela es un refugio** y la escuela les ofrece la **oportunidad de aprender, de relacionarse y de sentirse amados.**





Existen países donde a las niñas no se les permite estudiar. Papá me ha hablado de un hombre llamado **Ziauddin Yousafzai**, un humilde maestro que tenía una escuela en **Pakistán**. Allí las niñas solo podían estudiar hasta los 8 o 10 años, pero Ziauddin, a pesar de haber vivido en una sociedad donde los hombres tenían todo el poder de decisión sobre sus familias, animaba a las niñas a continuar estudiando.



Educó a su hija en igualdad y le dio poder para decidir sobre su futuro. Siempre dice que a **las niñas no hay que cortarles las alas, sino que hay que dejarlas volar**. En 2014, su hija **Malala** recibió el **Premio Nobel de la Paz**, actualmente estudia en una gran universidad. Los dos son grandes defensores del **derecho a la educación de las niñas**.



¡Nosotras tenemos tanto que aportar...! Seguro que si conseguimos que todas las chicas vayamos a la escuela y nos formemos en diferentes oficios...

¡El mundo será un lugar más feliz para todas las personas!

... DE MOMENTO OS MANDO OTRO ABRAZO VIRTUAL.

HENDERE



ACTIVIDADES PROPUESTAS



RETO DE HENDERE
Hendere te propone un desafío.



TOMA LA INICIATIVA
Es momento de comprometerse socialmente



CUÉNTAME
Actividades orales y de reflexión para toda la familia



MOMENTOS PARA COMPARTIR
Juntos es más divertido

TIPOS DE ACTIVIDADES



MANOS A LA OBRA
3, 2, 1 Acción. ¡Es hora de crear!



EMOCIÓNATE
¿Qué estás sintiendo? Escucha tus emociones



ESCUELAS DEL MUNDO

Neiser, amigo de Hendere, vive en Sicuani en Perú y en su escuela tiene la posibilidad de poder aprender muchas cosas y tener acceso al agua y una comida saludable al día.



- Cuenta en casa **cómo es tu escuela** y las cosas que echas de menos: amistades, maestras y maestros, patio, polideportivo, juguetes, comedor...
- Busca imágenes por internet de las diferentes escuelas del mundo de los amigos de Hendere: **India, Perú, Afganistán, Pakistán...** Comenta con tu familia las diferencias que encuentras.
- ¿Cómo te imaginas que será su **vida sin escuela**? ¿Qué supone para Neiser quedarse confinado en casa con su familia? ¿Tendrá las mismas oportunidades de aprender que un niño o niña que vive en otro lugar con conexión a internet, con ordenador u otros dispositivos en casa?



CUÉNTAME

4 EDUCACIÓN DE CALIDAD



10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES

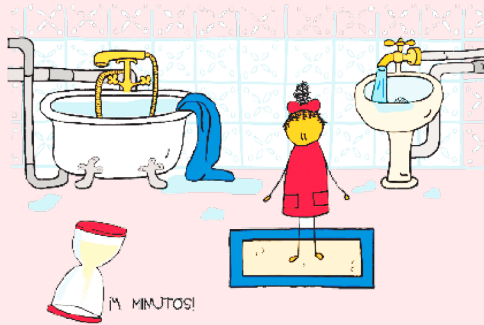




CIERRA EL GRIFO

¿Recuerdas lo que te contaba Hendere en su primer cuento?

<https://cutt.ly/TygUffT>



En muchos lugares no hay retretes e ir a buscar agua se convierte en una aventura que en la mayoría de los casos no es divertida porque se corren riesgos.

En estos días que nos estamos lavando mucho las manos; **recuerda cerrar bien el grifo, dúchate en vez de llenar la bañera.** ¡Vamos con el reto!

- Pide a tu familia que te cronometre y que cuando pasen 4 o 5 minutos te avisen para que cierres el grifo. Al principio te costará ser tan rápido, y seguro que te quedará enjuagarte la cabeza de jabón, pero lo conseguirás.
- ¿Te sumas al reto de HENDERE? Venga... a ver en cuántos días eres capaz de conseguir hacerlo en ese tiempo.

De esta manera seremos solidarios con aquellos que no tienen agua en sus casas para poder hacerlo, y estaremos ahorrando agua dulce y potable al planeta. Recuerda que es un bien escaso. ¡No toda el agua se puede beber!



RETO DE HENDERE



3 SALUD Y BIENESTAR



6 AGUA LIMPIA Y SANEAMIENTO



ESCRIBE TU NOMBRE EN AMÁRICO

- Escribe tu nombre en amárico. Uno de los idiomas hablado en el norte y centro de Etiopía. Allí vive Getamesay, amiga de Hendere y su alfabeto tiene unas grafías preciosas.
- Pincha en el siguiente enlace y escribe tu nombre. Te lo traducirá a amárico. Puedes hacer un bonito cartel con tu nuevo nombre en este idioma y colocarlo en un sitio visible de tu habitación. Así tú también te acordarás de Getasemay.

<https://www.amharicmachine.com/default/transliterate>



MANOS A LA OBRA



4 EDUCACIÓN DE CALIDAD

MÚSICAS DEL MUNDO

La música nos permite **viajar y emocionarnos**. A través de estas melodías puedes imaginarte en otros países. Y mediante el ritmo, te conectarás con los diferentes amigos y amigas de Hendere. Deja que tu cuerpo se mueva y experimente diferentes emociones. Puedes hacerlo solo o en compañía. ¡Y si te atreves... **baila!**

Pide ayuda en casa para buscar estas músicas:

- Música africana. Oléle Moliba Makasi.
<https://www.youtube.com/watch?v=wleM4PM7aZw>
- Música peruana. Der einsamme Hirte.
https://www.youtube.com/watch?v=uOIHHMnl_Ig
- Música hindú. I believe in love. Bollywood.
<https://www.youtube.com/watch?v=zBCne-wm3uc>



EMOCIÓNATE



3 SALUD Y BIENESTAR



17 ALIANZAS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS



INICIATIVA SOLIDARIA

Todos sabemos la importancia de las **mascarillas para protegerse**. En la comunidad de Neiser no hay farmacia y en nuestro entorno las mascarillas escasean. ¿Sabes que hay familias que están elaborando mascarillas desde casa para donarlas? Tú también puedes ayudar. Te planteamos dos iniciativas:

1.º Hacer mascarillas con tu familia.

- Elabora una mascarilla y graba el proceso. Para confeccionarla necesitas: un rectángulo de tela de 18 cm de largo y 16 de ancho, cuatro cintas de 30 cm cada una para que, cosidas en los cuatro vértices del rectángulo, puedan atarse por detrás.
- Con ayuda de tu familia, busca en tu entorno quién tiene máquina de coser y puede ayudarte a elaborar algunas mascarillas más. Estas se podrían donar a alguna asociación.

2.º Ayuda a Neiser a hacer los cálculos para fabricar mascarillas en su comunidad:

En la comunidad de Neiser son aproximadamente 600 personas. Su padre va a ayudar con el telar y sus amigos con los cordones de las mascarillas.

- ¿Qué largo de tela tiene que tejer el padre de Neiser, si su telar tiene un ancho de 64 cm?
- ¿Cuántos metros de cordón tendremos que hacer entre todos mis amigos de la escuela para las mascarillas?





TEATRO PARA TODA LA FAMILIA

- Elabora marionetas con los amigos y amigas de Henderere que aparecen en el capítulo: Sunitha, Silvia, Rosmary, Getamassay, Neiser, Dúnya... Dibuja las escuelas de los países donde están sus amigos: India, Perú, Etiopía...
- Representa el cuento con ayuda de toda tu familia. La persona que represente a Henderere es la responsable de decir a todos sus amigos y amigas las medidas de protección básicas:
 - **Lavarse las manos frecuentemente.**
 - **Al toser o estornudar**, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado.
 - **Distanciamiento social.** Distancia de tres pasos entre las personas.
 - **Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.**
 - Aprender a **ponerse y quitarse la mascarilla** adecuadamente.



4



CAPÍTULO 4



HENDERE

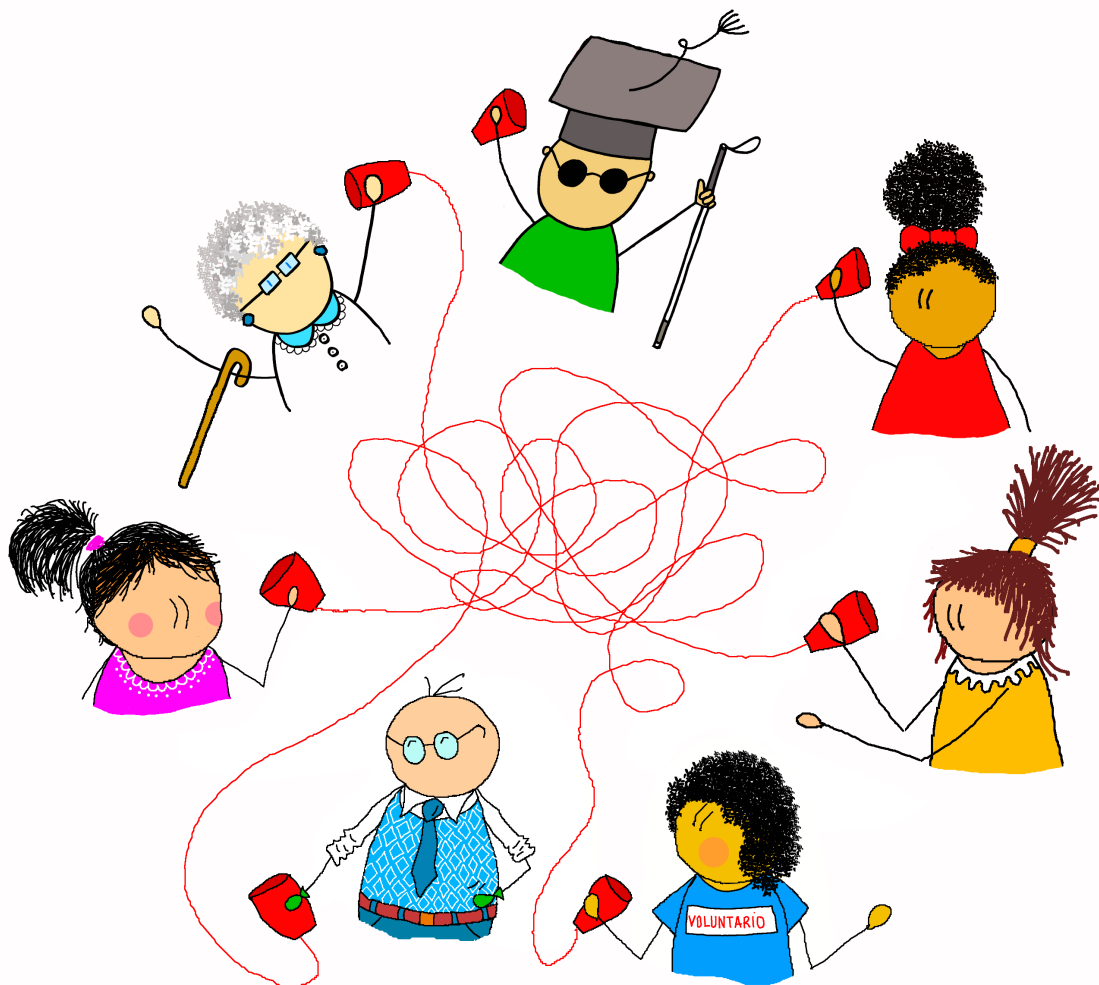
ES RESPONSABLE Y SOLIDARIA



Estoy pensando... que esta crisis está transformando muchas actitudes en mayores y pequeños. ¡Cuántos cambios hemos tenido que hacer desde que este virus está entre nosotros! ¡Quién lo iba a decir! **Voy a apuntar todas las cosas positivas que estoy viendo.**

Por ejemplo, me encanta escuchar en la radio y ver en la tele, cómo a muchos **voluntarios y asociaciones, se les están ocurriendo iniciativas** para intentar resolver algunos problemas provocados por esta crisis: **se preocupan** por las personas mayores que viven solas, les llaman por teléfono para saber cómo se encuentran, les hacen la compra o les llevan la comida... Lo hacen de forma desinteresada, es lo que los mayores llaman **altruismo**.

El año pasado, nos visitó en el cole una **ONGD** y nos explicaron que existen trabajos muy importantes que se dedican a la **defensa de los derechos humanos**. Lola dice que siempre han existido **instituciones, organizaciones, asociaciones...** que ya lo hacían antes.





Una tarde estuvimos pensando cuál sería nuestra forma de colaborar con las personas más cercanas a nosotros. Papá enseguida se acordó de **Claudia y Pedro**, nuestros vecinos, que siempre están pendientes de todo.

Le han contado que están participando en una **red ciudadana** que ha surgido aquí en el barrio.

El caso es que nos hemos repartido las tareas... **“para que nadie se quede atrás”**, como dicen en la Agenda 2030. En el vecindario estamos colaborando para que esta situación sea lo más cómoda posible para todos. A papá le toca los martes hacer la compra, **pero no solo la nuestra**, también la de nuestros vecinos **Flora y Elber**.

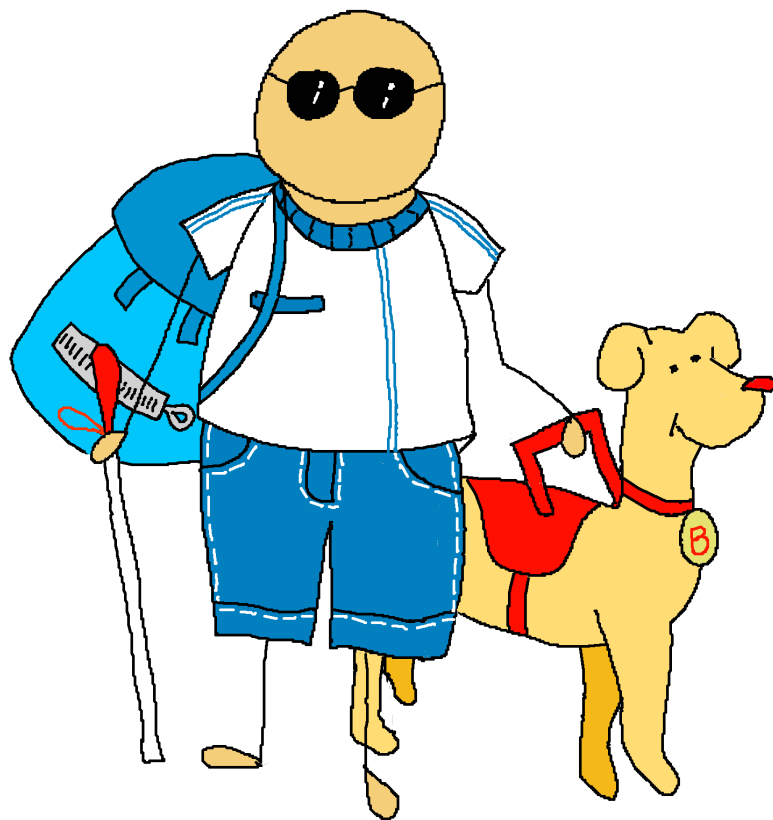
Flora, nuestra vecina del 5º, tiene 90 años, es una mujer con mucha energía porque fue una gran **deportista**. Se encarga de cuidar todas las plantas del patio interior. Es un encanto, siempre me regala esquejes para que yo ponga en macetas. ¿Le gustarán las flores por llamarse Flora?





Elber, nuestro vecino del primero, hizo la carrera de matemáticas y enseña en colegios a las niñas y niños que tienen discapacidad visual como él. Tiene un perro guía, Basta, que le acompaña continuamente allá a donde va.

Algunas tardes, antes de empezar el confinamiento, yo bajaba a su casa y hacíamos problemas de ingenio, **me hacía discurrir un montón**. Creo que ahora me encantan las mates tanto o más que acariciar a Basta.



Ahora Elber teletrabaja con sus compañeros del colegio, elaboran tareas para el alumnado y las comparten en webs educativas. **iNunca para!**

Papá también se encarga a final de mes de ir a la **farmacia** a recoger los medicamentos para todas las personas que lo necesitan y que no deben salir de casa.

Yo siempre que sale papá, me quedo haciendo las tareas del cole. Aunque tarde en volver a casa, no me preocupo, ya que ahora hay que entrar de uno en uno en las tiendas, después de haber esperado una larga cola.



Como papá trae la compra de todos metida en el carro, cuando llega a casa la repartimos en **bolsas de papel** para llevarlas a cada vecino. Cada vez usamos menos bolsas de plástico porque estas contaminan mucho y tenemos que cuidar nuestro planeta. Las de papel son muy fáciles de hacer con periódicos o envoltorios que tenemos guardados de otros regalos.

Para otras cosas usamos cucuruchos. Papá me enseñó a fabricarlos. Además me contó, que hace mucho tiempo, cuando aún no existía el plástico, era lo que utilizaban en las tiendas de comestibles y en el mercado. Si os fijáis, en invierno, envuelven las castañas asadas que venden en la calle con estos cucuruchos, ¡qué ricas!

Luego en casa limpiamos todo lo que ha comprado para nosotros. Y después nos lavamos muy bien las manos. **Tardamos un montón, pero papá siempre lo hace divertido.** Mientras lo hacemos me dice que debemos pensar en los agricultores, transportistas..., y en todas las personas que son necesarias para poder hacer esta compra, y que casi nadie nombra. Me habla del **consumo responsable**, y también dice que tenemos que apoyar la compra de **productos de cercanía en las tiendas de nuestro barrio.**





Al terminar el reparto, ha aprovechado para explicarme que no hay alimentos que puedan prevenir ni curar la infección por coronavirus.

—De todas formas es importante que nos alimentemos bien, Hendere —me dice— ya que una **alimentación sana** puede fortalecer nuestro sistema inmunitario.

—¿Huum..., qué es eso de “**nuestro sistema inmunitario**”?

Me explica que hay que comer muchas frutas, verduras y alimentos variados para que nuestro cuerpo esté fuerte. **No pierde oportunidad..., ise nota que es maestro!**

De pronto le he oído decir bajito que está muy cansado, y que le duelen las piernas. **¡Qué raro!**, isi lleva haciendo estas tareas todas las semanas y nunca se había quejado! Seguro que ahora comiendo se le pasa. ¡Con lo que le gusta comer!

Esta tarde vamos a hacer un flan. No sé qué me gusta más si hacerlo o comérmelo.





Como ya podemos salir un ratito a la calle, cuando pasemos por la puerta de Elber le dejaremos un trocito que sé que le encanta; así podrá comérselo entre clase y clase.

iufff!, me estoy empezando a preocupar. Papá ha empezado a toser. Además parece que le cuesta respirar. Todo esto me recuerda a lo que me explicó sobre los síntomas del coronavirus. Se lo he dicho y vamos a llamar cuanto antes al teléfono que apuntamos cuando empezó todo. Lo están recordando constantemente por la tele y por la radio.

iQué miedo!, papá está enfermo. Ha venido una ambulancia y se lo van a llevar al hospital.

Papá ha intentado tranquilizarme —Hendere, no te preocupes, no te vas a quedar sola. Prepara una mochila con tu pijama y tus cosas porque vas a ir a vivir con la familia de nuestros vecinos Claudia y Pedro.

¡QUE NO ME PREOCUPE, DICEN, SI ESTÁ ENFERMO Y SE LO HAN LLEVADO AL HOSPITAL!





HENDERE Y LA CRISIS DEL CORONAVIRUS

La médica que ha venido, ha comentado que nos tendrán informadas. Claudia me dice que papá es muy fuerte y que pronto se pondrá bien, que esté tranquila. Me ha estado hablando de **las personas que trabajan en los hospitales** como médicos, enfermeros, auxiliares, celadores, personal de limpieza y tantos otros. Pese al riesgo de contagio, siguen día a día dando lo mejor de sí, **cuidando con mucho cariño a los enfermos** y tratando de ayudar, en lo posible, a **frenar esta pandemia**.

Pedro, la pareja de Claudia, trabaja limpiando en el hospital. Su labor es muy importante porque tiene que desinfectar todo varias veces, tanto por el día como por la noche. Ahora lo llaman "**trabajos esenciales**". Bueno, creo que podré dormir tranquila... Veo que papá está en buenas manos.

Pedro dice que la sanidad es un derecho, que todas las personas deberíamos tener el mismo acceso cuando nos ponemos enfermos. En este país la **sanidad es universal y gratuita**. Es para todas la personas y se paga con el dinero de todos los ciudadanos.



En la televisión veo y escucho que algunas señoras y señores discuten y se enfadan un montón cuando hablan de la sanidad pública. Unos dicen que ha habido recortes, por eso la sanidad funciona peor y que no estábamos preparados para hacer frente a esta pandemia. Otros, lo niegan. Yo no entiendo muy bien por qué discuten.

¿NO SERÁ MEJOR LLEGAR A ACUERDOS COMO NOS DICE LOLA?





La médica ha insistido en que no puedo ir a visitar a papá. Nadie puede visitar a los enfermos para evitar más contagios, por eso el personal de los hospitales se está encargando de organizar videollamadas.

¡Menos mal!, así papá y yo nos veremos y nos contaremos muchas cosas, ¡igual que cuando llamamos a la **abuela Chelo!** ¡Ay abuela!, ¡icuéntame de menos!, ¡iqué ganas tengo de darte un achuchón!

A pesar del susto que tengo, me lo paso bien con las hijas de Claudia y Pedro, da la casualidad que van a mi clase. Se llaman **Paula y Greta**, son gemelas, en la clase nadie las diferencia.

El día se nos pasa volando, porque además está **Sergio**, que tiene un añito y está empezando a caminar. A él también hay que dedicarle bastante tiempo. Cuando no está durmiendo, lo toca todo, lo tira todo y de vez en cuando se da unos porrazos tremendos. Vamos, no le puedes quitar el ojo de encima. Aun así, ¡está para comérselo!



**¡CUÁNTAS COSAS ESTOY VIVIENDO CON MIS VECINOS!
¡QUÉ BIEN ME SIENTO CON MI NUEVA FAMILIA DE ACOGIDA!**



Paula y Greta todos los días hacen dibujos, cartas y preparan adivinanzas y manualidades, para que Pedro las lleve cada día al hospital y las reparta entre los enfermos y el personal que los cuida.

Se lo vamos a decir a todos los amigos y amigas de la clase para que ellos también participen. Así nadie se quedará sin dibujo, porque el hospital está abarrotado de personas contagiadas. **Les escribiremos cartas con mucho cariño para animarles y desearles que se recuperen pronto.** ¡Voy a hacer una carta para papá, seguro que le encanta!

¡MENUDA SORPRESA SE VA A LLEVAR!

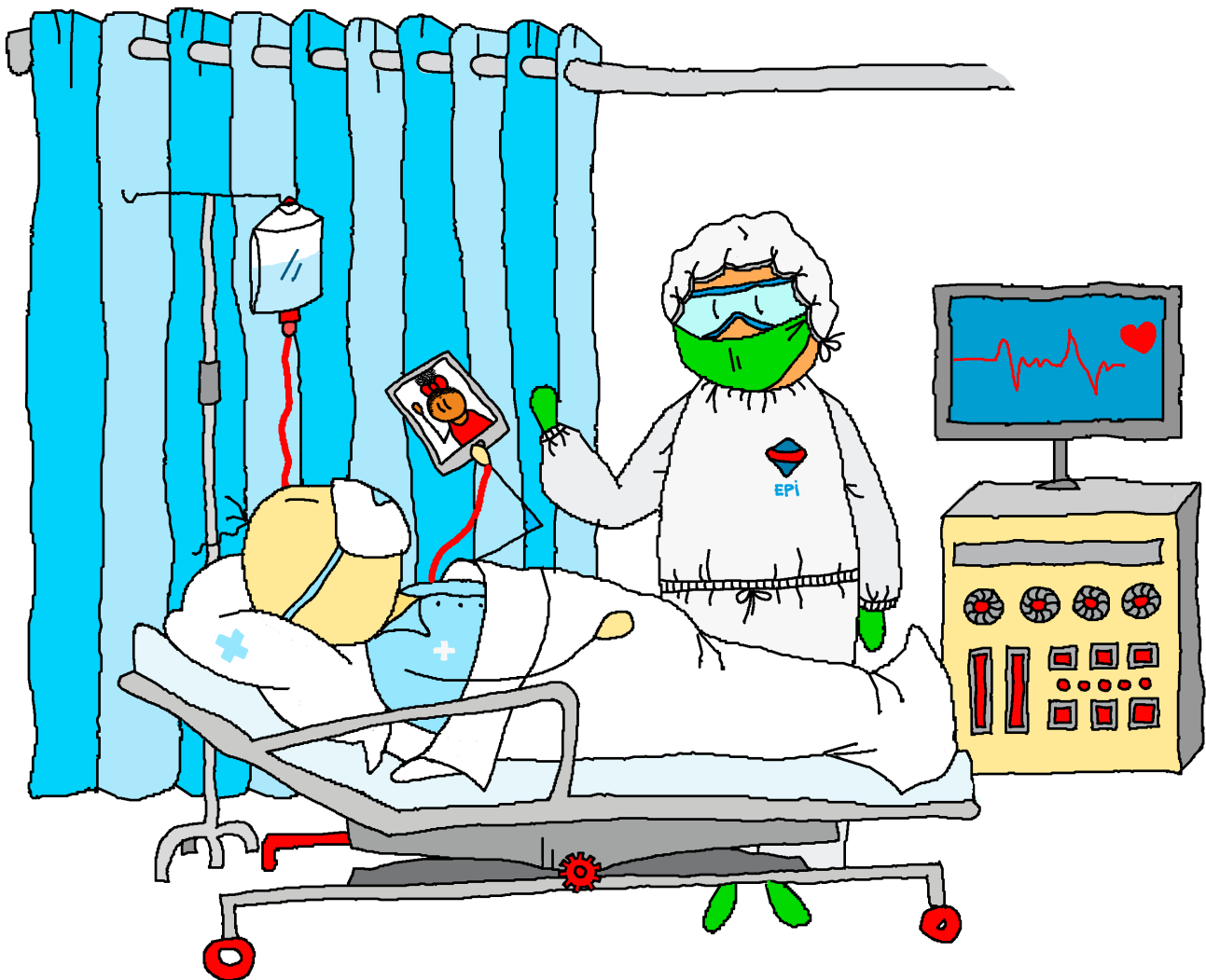




Cada día, papá y yo hablamos, unas veces por videollamada, otras por el teléfono de Claudia... Pero cuando más me gusta, es cuando lo hacemos por el ordenador. **¡Se ve graaaaaaande!**

¡CADA VEZ QUE LO VEO SE ME ALEGRA EL CORAZÓN!

Papá me dice que está bien y que le cuidan con mucho cariño. Seguro que me lo dice para que esté tranquila y no me preocupe... Ahora después de una semana se encuentra mucho mejor. Hoy me ha contado que si sigue mejorando, en unos días, pronto volverá a casa. **¡¡¡Rebieeeeeennn!!!**





HENDERE Y LA CRISIS DEL CORONAVIRUS

De todas formas sé que cuando vuelva papá no podré estar con él. Seguiré viviendo con Claudia, Pedro, las gemelas y Sergio.

Hasta que le hagan las pruebas y sepamos que ya no puede contagiar a nadie, tiene que estar solo.

No me importa mucho ya que estará muy cerca y le podré ver por el balcón. Sólo pienso en que papá vuelva a casa pronto.



¡YUUUUUUUPIIIII! ¡QUÉ ALEGRÍA! ¡AL FIN HA VUELTO PAPÁ!

Estoy deseando achucharle, pero como no podemos estar juntos, nos lanzamos besos y abrazos desde el balcón, todos los días y a todas horas.

Papá y yo nos estamos poniendo al día sobre todo lo que hemos vivido.



Hoy le he contado a papá lo que Claudia escuchó en la radio. Un grupo de mujeres de una pequeña comunidad aislada de **Guatemala** ha elaborado jabón con ingredientes domésticos. Después lo han regalado explicando a la gente cómo hay que lavarse las manos para evitar el contagio. Como tuvimos que hacer aquí.



Claudia nos ha dicho que vamos a hacer jabón en casa. ¡Qué bien! Yo lo haré con Paula y Greta. Se lo vamos a contar a nuestras amigas y amigos, para que también lo hagan con su familia. En la escuela lo habríamos hecho todos juntos con Lola. **¡Cómo los echo de menos!**

Os preguntaréis, ¿qué vamos a hacer con tanto jabón? Se nos han ocurrido algunas ideas: enviarlo a algún centro de acogida de menores, albergues para personas sin hogar...



Otra de las cosas que le he contado a papá, es que la semana que viene, es el cumpleaños de Greta y Paula. Entre los dos hemos pensado hacerles un **regalo solidario**. Él me hizo uno este año y me encantó.



Abrí un sobre en el que ponía... tienes que elegir una de estas tarjetas:

- “Te regalo... un tratamiento para una persona que tenga **malaria**”.
- “Te regalo... un par de **gafas graduadas**, para alguna niña o niño que las necesite”.
- “Te regalo... un **kit de salud e higiene**”.

Esta iniciativa, que ofrecen algunas ONGD, consiste en hacer un regalo a personas que no tienen sus necesidades básicas cubiertas, en lugar de que tú recibas un juguete... o algo que no necesitas tanto.

Lo he estado mirando y creo que podemos elegir el tratamiento de la malaria y el kit de salud e higiene, ya que el tratamiento es para una epidemia y el kit sirve para el coronavirus. Papá me ha dicho que he hecho muy buena elección.

IYA ESTOY NERVIOSA POR VER LA ILUSIÓN QUE LES HACE A LAS GEMELAS!



Como en cualquier regalo que hacemos, nos tienen que ayudar los mayores, ya que hay que comprarlo, recibirlo e imprimirlo a través de internet. Papá se lo va a enviar a Pedro a su correo electrónico.

ES EMOCIONANTE, COMO... IMÁGICO!

Por fin hoy, es el día de su cumpleaños, me he despertado un poquito antes, sin hacer ruido, para hablar con Claudia y... preparar bien sus regalos.



HENDERE Y LA CRISIS DEL CORONAVIRUS

¡Estoy supercontenta! Les ha encantado y les ha parecido una idea estupenda. Vamos a buscar información de los lugares a los que van a llegar sus regalos. Por el momento están llegando muy pocas noticias de otras partes del mundo... y siento mucha curiosidad.

.. .DE MOMENTO OS MANDO OTRO ABRAZO VIRTUAL.

HENDERE



ACTIVIDADES PROPUESTAS



RETO DE HENDERE
Hendere te propone un desafío.



TOMA LA INICIATIVA
Es momento de comprometerse socialmente



CUÉNTAME
Actividades orales y de reflexión para toda la familia



MOMENTOS PARA COMPARTIR
Juntos es más divertido

TIPOS DE ACTIVIDADES



MANOS A LA OBRA
3, 2, 1 Acción. ¡Es hora de crear!



EMOCIÓNATE
¿Qué estás sintiendo? Escucha tus emociones



DERECHO A LA SALUD

La salud es un **derecho fundamental** para todas las personas, pero no en todas las partes del mundo esto se cumple y tampoco nuestras condiciones de vida son las mismas. No siempre podemos disponer de todos los **recursos necesarios** para cuidar de nuestra salud.

- Comenta con tu familia cuántas **profesiones** conoces relacionadas con la salud. ¿Qué hacen? ¿Dónde trabajan? ¿Qué podría pasar si no existieran? ¿Qué significa que la sanidad sea pública?
- Piensa y comenta con tu familia qué cosas podemos hacer relacionadas con **la alimentación, la higiene, el ejercicio y otros hábitos** para prevenir las enfermedades y tener una buena salud.
- Observa la siguiente **lista de palabras**. Haz **dos listas**: en una pon los recursos necesarios para frenar el coronavirus y en la otra los no necesarios.

AGUA - JABÓN - PETRÓLEO - MASCARILLAS - GUANTES
-VIVIENDAS - BAÑOS - ENFERMERAS/OS - GOLOSINAS
ALIMENTOS - DIAMANTES - RESPIRADORES - ORO-
ORDENADORES - PARQUES - HOSPITALES - MÉDICOS/AS

Responde también a estas preguntas :

- ¿Qué lista te parece más importante? ¿Cuál menos?
- ¿Pensabas lo mismo antes de la crisis mundial del coronavirus?
- Reflexiona sobre lo aprendido.





NO ME PLANTO, YO PLANTO

¿Sabías que los árboles y las plantas nos ayudan a **eliminar el CO₂ de la atmósfera**? Una de las causas del calentamiento de la Tierra es la cantidad de gases que expulsan nuestros coches y fábricas, por eso, durante el confinamiento, el descenso de estos gases ha dado un respiro al planeta. Para tener buena salud, también es importante que podamos respirar aire limpio.

Te propongo un reto. ¿Te apuntas?

Elige junto a tu familia qué semillas te gustaría sembrar. Puedes escoger lo que tengáis por casa: manzana, pimiento, tomate, etc.

En **recipientes desechables** puedes poner **tierra** o, si no tienes, algodón o incluso una bolsita de té usada. Mete ahí un par de **semillas** y mantenlas húmedas los primeros días.

Te animo a que vayas observando cómo se va transformando. Puedes hacer **un diario** de su crecimiento, hacerle fotos cada semana... y para aquellos a los que os gustan las mates... incluso puedes ir midiendo la planta cada tres días y ver cómo va creciendo.



Cuando todo esto acabe... ¡puedes plantar un árbol y así colaboras en el cuidado de tu planeta!





MUY NECESARIOS

Con el confinamiento, nos hemos dado cuenta de la **importancia de algunas profesiones**, como la recogida de frutos y alimentos del campo en general, ya que si no lo hiciera nadie se estropearían y no tendríamos para comer.

- Dibuja o describe a todos **los profesionales que** crees que son necesarios, desde que el producto está en el campo hasta que llega a las tiendas.
- Para tener **una buena salud, es importante una buena alimentación**, puedes ver este vídeo, está recomendado por la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) <https://www.youtube.com/watch?v=3-kqDkT6WLU>
- Elige cuatro productos de la huerta y las cuatro frutas que más te gusten y haz una **representación artística**. Puedes hacer un "collage", usar telas, témperas, diferentes texturas y papeles...
- Resuelve el siguiente problema, **pista: es a la vez de lengua y de matemáticas**.

A un cerezo subí,
que con cerezas hallé,
yo cerezas no comí,
más cerezas no dejé.
¿Cuántas cerezas había?





LAS CANCIONES QUE NOS CALMAN Y NOS CUIDAN

Somos los responsables de **cuidar nuestro cuerpo y nuestra salud emocional.**

Para ello te proponemos escuchar y cantar **mantras**, que son palabras o frases que se pueden decir en voz alta o mentalmente de forma repetitiva. Estos mantras producen una vibración con un potente efecto sobre **el cuerpo, mente y espíritu.**

Busca un lugar tranquilo en la casa y disfruta con el sonido envolvente de estas canciones que te proponemos:

- “Todo cambia. **Sa ta na ma**”
<https://www.youtube.com/watch?v=n3BSZrpHZwo>
- “**Rama rama**” . Ra significa **sol** y ma significa **luna**. Esta canción simboliza la unión de las dos energías.
<https://www.youtube.com/watch?v=vxIsjdRwS6I>

(Fuentes obtenidas de Soy Yoga Music)





LA SALUD DEL PLANETA ES COSA DE TODOS

El planeta Tierra es nuestro hogar. En él habitan millones de especies de animales y plantas. Todos tienen una función muy importante en la vida. Nosotros, los humanos, nos hemos descuidado bastante y llevamos décadas generando mucha basura que ensucia nuestro entorno: tanto tierra como mares. Estas acciones han alterado los ecosistemas y la biodiversidad, causando efectos negativos, siendo uno de ellos, la propagación de virus.

Para tener buena salud, también es importante que aquello de lo que nos alimentamos esté sano. Vamos a empezar por uno de los materiales que más contamina: **EL PLÁSTICO**.

- Te proponemos que... pienses en tu día a día. Haz **una lista**, escrita o dibujada, de todas las **cosas de plástico** que utilizas diariamente. Por ejemplo: cepillo de dientes, peine, recipientes de cocina, rotuladores... ¡Te vas a sorprender!
- Te proponemos que... cuando vayas a la compra, lleves **mochila**, o **bolsas de tela** en lugar de usar o comprar bolsas de plástico. Trata de utilizar para pesar la fruta y verdura las **bolsas de malla** que ahora existen y que pesan poco, además de poder lavarlas y usarlas muchas veces.
- Te proponemos que... cuando **regreses al cole o vayas al parque**, lleves los bocadillos o la fruta en estas bolsas. Seguro que conoces algún otro material que se puede reusar.

¿Te apuntas a la disminución del uso de plásticos en nuestro día a día?





HACEMOS JABÓN

En estos días en los que es tan importante el jabón para mantener nuestra higiene, te proponemos aprender a **elaborar tu propio jabón** en familia. Es importante hacerlo bajo la supervisión de un adulto.

Hace mucho años, nuestros abuelos y abuelas lo hacían en casa reutilizando el aceite usado. Nosotros vamos a utilizar una receta diferente, un poco más segura y sencilla.

Ingredientes: glicerina, colorantes naturales, aceite esencial y de oliva.

Modo de preparación:

- Derrite la glicerina al **baño maría** (pon la glicerina en un recipiente pequeño, después coloca este recipiente en otro más grande con agua para ponerlos a calentar). Remueve con mucho cuidado mientras se calienta para deshacer las burbujas. Cuando esté **derretida y espesa**, sácala del fuego.
- Añade **el colorante** elegido al gusto. Por ejemplo: canela, cacao...
- A continuación añade unas gotas de **aceite esencial** que le dará propiedades únicas a tu jabón. Puedes añadir un poco de **aceite de oliva**.
- Cuando la mezcla esté terminada viértela en el **molde elegido**. Después, déjalo **enfriar y endurecerse**. Puedes meterlo al frigorífico para acelerar el proceso. Cuando esté duro, sácalo con cuidado del molde y estará listo para usarse.

¡Ya lo has conseguido, has elaborado tu propio jabón!



3 SALUD Y BIENESTAR



12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES



13 ACCIÓN POR EL CLIMA





CAPÍTULO 5



HENDERE

Y LAS NOTICIAS DEL MUNDO



Han pasado ya dos semanas desde que papá y yo volvemos a estar juntos en nuestra casa. **iQué ganas tenía de abrazarle!** Pero tengo que reconocer que también echo muchísimo de menos a **Claudia, Pedro, Sergio y las gemelas.**

iNo os vais a poder creer lo que me ha pasado! Me ha llamado mi amigo **Hugo** para decirme que tengamos mucho cuidado de no abrir la puerta a nadie, que hay personas que llaman a las casas diciendo que nos van a repartir mascarillas y aprovechan para robar... **i**son ladrones! **iQué miedo!** **Estoy un poco asustada.** Me he quedado paralizada por la noticia...

Menos mal que papá se ha dado cuenta de que algo me pasaba... Como aún está convaleciente no quería preocuparle con más problemas.

—¿Estás bien, Hendere? Te veo un poco pálida —me ha dicho— Y no he podido evitar contárselo. **iQué ganas tenía!**

—**iUy las fake news, qué daño hacen!** —ha exclamado moviendo la cabeza.

Vaya palabreja ¿de dónde la habrá sacado?

—A mí ya me llegó al wasap esa noticia —me ha dicho —pero **es falsa** Hendere. **Se ha desmentido.** No te preocupes.





—¿Te acuerdas que siempre te digo que hay que aprender a **corroborar la información**? Uno de los grandes problemas que tenemos para enterarnos de las cosas que pasan en el mundo, es el de las **noticias falsas**. Circulan sobre todo por las redes sociales y se les llama **bulos**.

Papá ha sacado de nuevo su pizarra y ha empezado a contarme qué hay que tener en cuenta cuando nos llega una noticia...



—¿Para qué se inventaría alguien una noticia falsa? —le he preguntado.

—Hay personas que se inventan cualquier mentira con el fin de calumniar a otras, hay bulos que pueden resultar inofensivos y otros que pueden generar alarma social... como el de los ladrones que te ha asustado... ¡Nadie puede entender que haya personas que se inventen esas cosas! ¡Pero algunas lo hacen!



Lola siempre nos enseña que no hay que decir mentiras, porque se hace daño a otras personas. Hay que ser sinceros y honestos en nuestros actos y palabras. **¡La verdad siempre florece!**

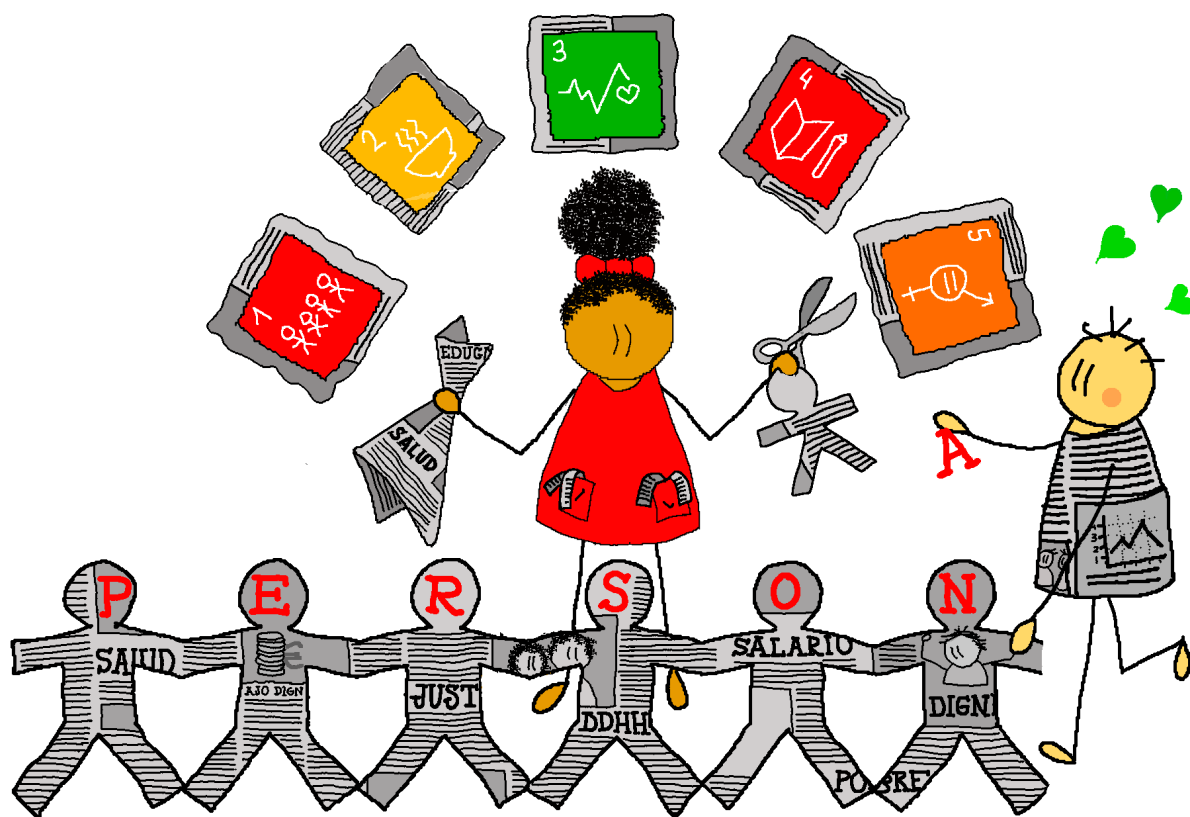


De pronto, me he acordado que un día, unos compañeros acusaron a mi amigo **Hugo** de haberle quitado a **Unai** un libro. Lola nos dijo que antes de acusar a nadie teníamos que hablar, porque si no es cierto de lo que se le acusa, podemos hacer mucho daño a esa persona...

¡Menos mal que Lola nos enseñó esta gran verdad! Eso pensamos todos cuando apareció la conserje con el libro de Unai que habían encontrado en el patio... ¿Os lo podéis creer? ¡Vaya metedura de pata! Qué disgusto tenía Hugo. ¡Gracias que le pidieron perdón!... Si no, no se le habría pasado la pena.

Lola les aplaudió por haber sido capaces de **pedir disculpas y solucionar el conflicto**.

—¿Veis, chicos? —nos dijo Lola —**hablando se entiende la gente**.



Hoy he oído a papá hablar por videoconferencia con su amiga **Senash** de **Etiopía**. Trabaja en un periódico en la ciudad de Addis Abeba. La conocimos allí cuando fue a hacer un reportaje en la escuela donde estaba papá. Senash le ha llamado para saber cómo estamos aquí, porque las noticias que llegan de España cuentan que hay muchas personas contagiadas de coronavirus.

— ¡Cómo me alegro de que estéis bien, Toño! —le decía a mi padre —hemos estado todos igual, confinados y sin salir de casa.

—Nosotros hemos empezado las fases de la desescalada.

He estado escuchando lo que decían. Las medidas de prevención en Etiopía son las mismas que las nuestras, los sanitarios están trabajando para atender a la población. Aunque también les he escuchado decir que todo esto es más complicado en las aldeas. Sus científicos, como los del resto del mundo, están buscando una vacuna. ¡Estamos luchando todos juntos contra el virus! ¡Seguro que acabamos con él!



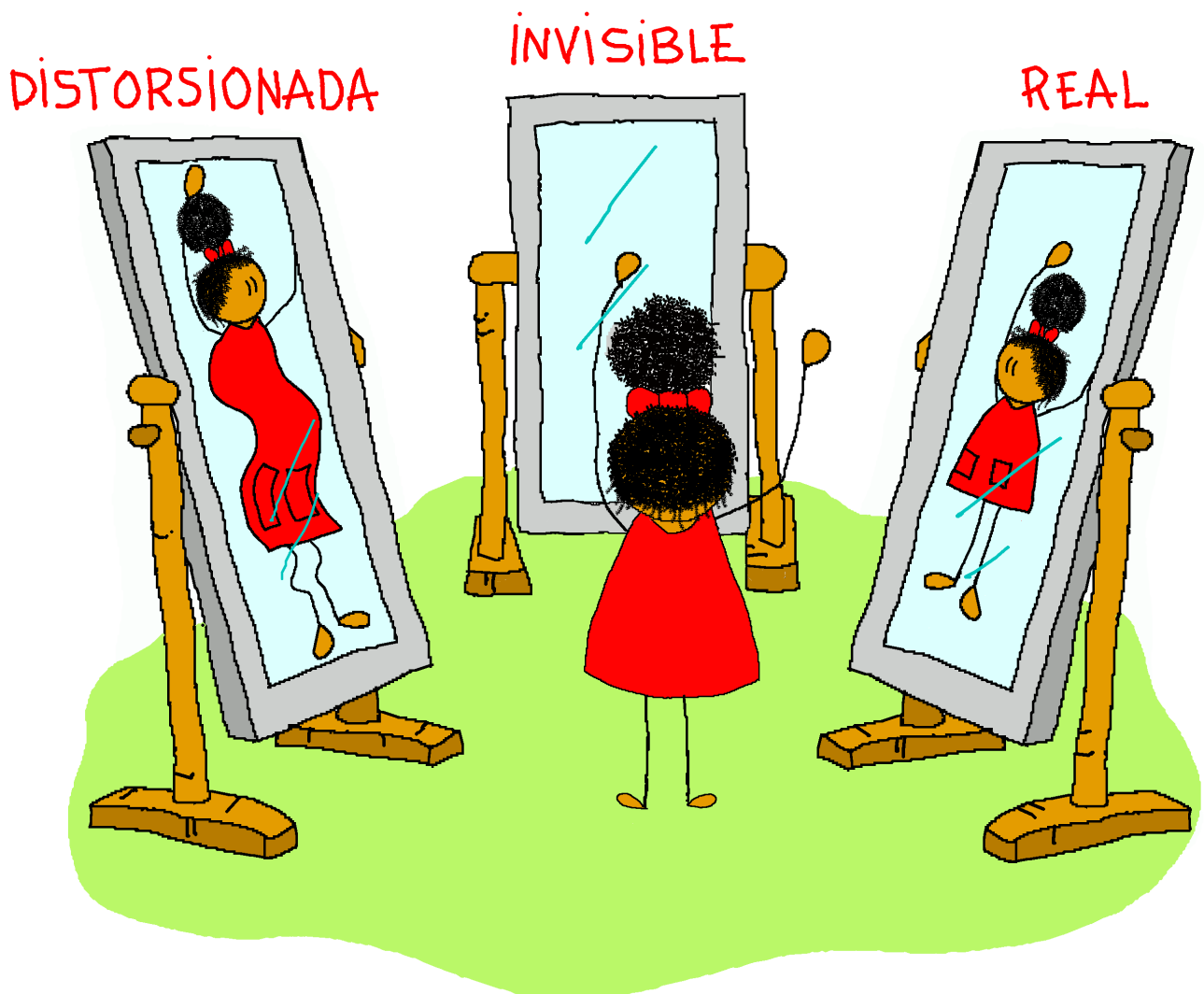
—Es que aquí —dice mi padre —las noticias de los informativos solo hablan de lo que está pasando en nuestro país con el coronavirus. Parece que solo existen la República Popular de China, Europa y EE.UU.... ¡como si no hubiera más mundo! —Les oigo reírse a los dos.

Al finalizar la llamada, mi padre me dice que a veces no nos enteramos de las cosas que pasan en el mundo, que **hay grupos de personas y países que parecen invisibles**.

—¿Invisibles? ¡Pero si están todos en el mapa! ¿A qué países te refieres, papá?

—A los países de los que apenas llegan noticias, y si llegan es una visión distorsionada de la realidad.

**ENTRE LAS FAKE NEWS Y LOS INVISIBLES,
NO HAY QUIEN SE ENTERE DE NADA DE LO QUE PASA EN EL MUNDO!**





Papá ha viajado por muchos países, sobre todo de **África**. Ha estado en **Malí, Burkina Faso, Benin, Etiopía, Uganda, Senegal** y en otros que no me acuerdo. Hay tantos países en África... **i54 países nada más y nada menos!**

—¿Te acuerdas cuando íbamos a viajar a **Etiopía** qué nerviosos se pusieron algunos familiares y amigos? Pensaban que íbamos a pasar hambre y todo tipo de penurias... y eso es porque casi todas las noticias que hemos leído de ese país muestran una realidad pobre y negativa. **iCon lo bien que nos trataron!**

Nos enseñaron muchas cosas... a bailar al estilo etíope, moviendo los hombros de un lado a otro, aprendí a saludar y a dar las gracias en varios idiomas: amárico y tigrina, a cocinar comidas riquííísimas... **iQué buena estaba la inyera!**

Siempre me dice que debemos tener el compromiso de mostrar a todos una **visión positiva de África**. No solo de África, claro, también la del resto del mundo.

AFRICA LITERARIA
la puerta de África a gran pantalla

Una poeta nigeriana de Literatura

CINCO HISTORIAS CIENTÍFICAS AFRICANAS COMPROMETIDAS CON SUS PAÍSES

Estas investigadoras recibieron la beca Premio Jovenes Talentos, de la Fundación L'Oréal y la UNESCO

Artistas africanos traen su cantada a París

África contada por africanos a través de una nueva literatura

María Nsue Angu referente de la literatura ecuatoguineana

David Diop: «La literatura da la palabra a quienes no hacen la historia»

Salimata Diop, el puente contemporáneo africano

Exposición: El arte africano se hace persona

Agulusa: La literatura nigeriana es un ejemplo para el mundo

Aplicativo "Africa Month": Trés angolanos integran a lista de artistas africanos

30 libros africanos para 30 días de vacaciones

Agulusa: "Antes creía que la literatura podía delinear el futuro, ahora comienzo a pensar que lo crea"

CINCO HISTORIAS DE CIENTÍFICAS AFRICANAS COMPROMETIDAS CON SUS PAÍSES

'About África', arte africano en Alcobendas para luchar contra la Covid-19

Arte africano y valenciano se fusionan en la VI subasta benéfica 'Cine Day Yes' que llega este viernes a La Nau

Un evento que tendrá lugar a las 19.00 horas.



En el blog del periódico de Senash hemos encontrado **todo tipo de noticias**. Algunas de ellas hablan de las **causas y consecuencias de la pobreza** que padecen muchas personas que viven en este continente.

Una de las **grandes dificultades es el acceso a los hospitales** y ahora además, se les añade el problema de este virus.

También hemos encontrado otras **noticias muy interesantes** en la sección de "ciencia y salud" donde informan de cómo avanzan las **investigaciones**. ¡Ojalá que encontremos la **vacuna** pronto, la compartamos y que este virus desaparezca para siempre!

A mí lo que más me ha gustado son las **noticias sobre literatura, música, fotografía, arte...** Papá me ha prometido que me va a leer cuentos africanos, y que vamos a visitar una exposición on-line de fotografía africana.





PROSPERIDAD



Papá andaba mirando sus redes sociales y de pronto se ha levantado del sofá dando un saltito y me ha dicho:

—¡Te propongo un juego, Hendere!

A mí este gesto me hace mucha gracia porque significa que se le ha ocurrido algo para hacer conmigo. **¡Genial!**

¡Es el **juego de las diferencias!** Dicho y hecho, ha desplegado dos mapamundi y los ha puesto uno encima del otro en la pared de mi habitación. Mira Hendere, aquí están representados todos los continentes de la tierra: Europa, donde nosotros vivimos ahora, África, América, Asia,... Luego hemos hecho unos juegos de memoria y enseguida me los he aprendido... y **¡Tachán!... ¡El juego!**

—Quiero que sepas, que en cualquier representación del mundo que veas, la imagen va a estar siempre deformada, ya que la esfera no se puede representar de forma plana. Si abres un balón e intentas ponerlo plano, verás que por un lado se estira y por el otro se encoge.



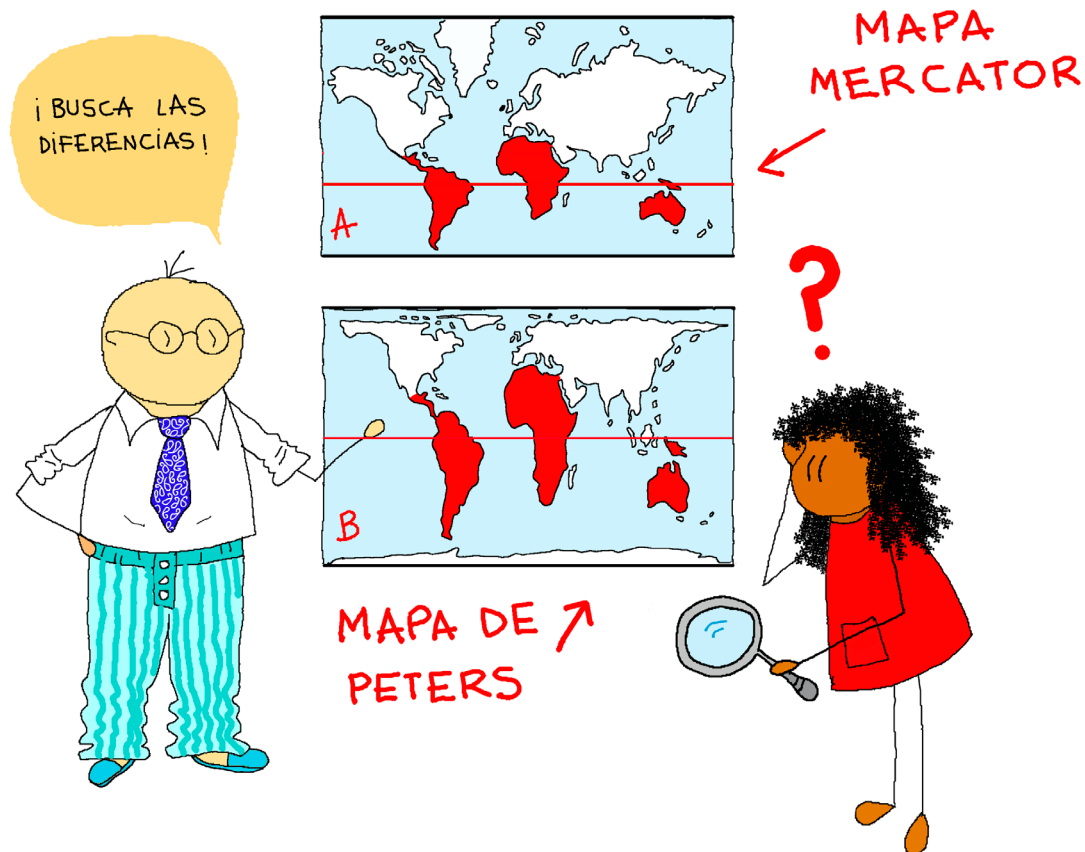
HENDERE Y LA CRISIS DEL CORONAVIRUS

Por eso hay representaciones de mapas diferentes teniendo cada uno distinta utilidad.

—Hendere, ¿te has fijado bien en los mapas? —me pregunta.

—Sí claro. ¡Con lo grandes que son estos continentes..., sí que está viajando este virus!

Y me sigue explicando.



—El mapa del mundo que está arriba, se llama de **Mercator** (siglo XVI), es útil como carta de navegación y fue la primera representación rigurosa del mundo. Es el que hemos estudiado en la escuela y en los libros de texto.

El mapa de abajo es el de Peters (1974). En él se pueden comparar las superficies de los distintos continentes fielmente. Pero la forma no es exactamente como la ves porque tanto **África como Sudamérica aparecen muy estiradas**. ¿Me sigues Hendere?

Yo le hago un gesto de que sí con la cabeza... ¡A ver a dónde quiere llegar!

—Dime ahora, ¿qué diferencias ves, Hendere?



—Uhm... en el mapamundi de Peters, América del sur y África son muchíííísimos más grandes. Y Europa.... es bastante más pequeña... ¡Caramba! No entiendo nada... si Europa es el continente más chiquitito de todos... ¿Por qué en el de Mercator es tan grande?



Me encanta cuando me dice esa expresión y me sonrío, porque eso significa que está deseando contarme una de sus increíbles historias... Y empieza...

—Como tú muy bien has dicho, **Europa** parece aquí más extensa que **América del sur**, cuando en realidad es casi la mitad de pequeña.

A esto se le llama el punto de vista **eurocentrista**, es decir, como si fuéramos el ombligo del mundo. Haciendo mucho más grande su tamaño se sobrevalora y empequeñece a los continentes que están por debajo. Además, si te fijas, Hendere, la línea del ecuador en el mapa de Mercator, no está en la mitad, mientras que en el de Peters, sí. Lo que hace que no se le dé la misma importancia al hemisferio norte, que al sur.

—O sea... que nos creemos los más importantes. ¡Pues vaya!

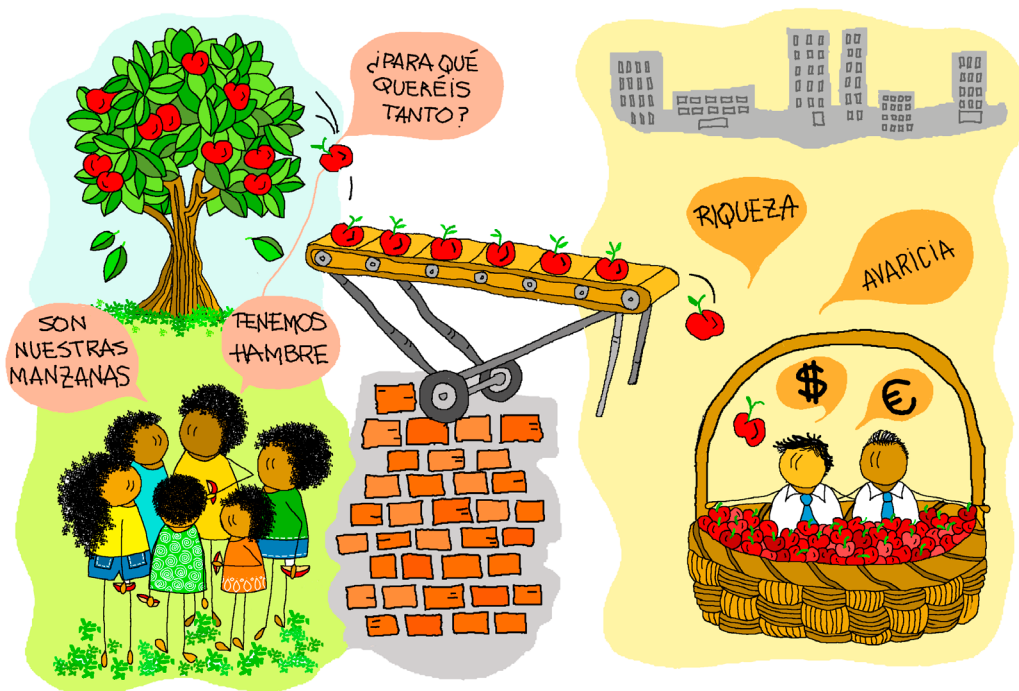
—Hendere, aparte de las fake news de las que ya hablamos antes, ¿recuerdas alguna otra razón **que nos impide enterarnos de las cosas que pasan en el mundo?**

¡Ah sí! ¿Cómo las llamaba papá? Ya me acuerdo. Las noticias de los **invisibles**... que son grupos de personas y países que parece que no existen y de los que apenas llegan noticias. ¿Acaso sabemos cómo está afectando esta pandemia en países de Latinoamérica, de África, de Asia...?



¡Qué casualidad, las noticias que nos llegan casi siempre son negativas! ¡Qué feo! ¿A que no te gusta que se rían de ti? Ellos sufren viendo cómo solo nos llega información de una parte de su realidad...

—Hendere, —me dice— te voy a explicar por qué a estos países les llaman **empobrecidos**. La verdad es que no son pobres, todo lo contrario, sus tierras son muy ricas. Tienen cacao, café, diamantes, oro, materiales para hacer móviles y ordenadores, y así una lista interminable... Les compramos todas esas materias primas y esto nos permite disfrutar de un elevado nivel de bienestar, pero esto supone, en muchos casos, aumentar su empobrecimiento.



—¡No entiendo nada! Si ellos son los que venden... ganarán dinero, ¿no? Entonces, ¿por qué dices que aumenta su empobrecimiento?

—Mira, Hendere, **los países enriquecidos** compran las materias primas muy baratas a los países empobrecidos para hacer productos elaborados. Luego se los venden a ellos y al resto del mundo a unos precios carísimos. Compran barato y venden caro, eso les enriquece. Además les permite tener una industria, innovación y tecnología que ellos no tienen.

—¡Vaya morro!, ¿no?



—Y lo que ocurre con los países **empobrecidos** es que, a pesar de la riqueza de sus recursos naturales, no tienen crecimiento económico ni trabajo decente, por lo que sus habitantes se ven obligados a emigrar buscando una vida mejor, o lo que los mayores llaman **“una vida digna”**.

—A ver si te he entendido, ¿no tienen un trabajo donde les paguen lo suficiente para poder vivir, y por eso se tienen que ir a otro país?

—Así es, Hendere, lo has explicado mejor que yo. ¿Y sabes qué es lo más triste de todo?... Que en el camino se encuentran con **muros** infranqueables. Lo bueno sería que los **distintos países se unieran para eliminar las desigualdades** en educación, en sanidad..., porque según de en qué lugar te encuentres, será mejor, peor o inexistente..

—¡Eso sí que es importante, papá! **¡Ojalá se unan y lo veamos pronto!**

—Además este virus no entiende de fronteras ni de muros, ya que está viajando por todo el mundo. El coronavirus nos ha hecho reflexionar sobre la interconexión y dependencia de todo el planeta.



¡Papá se acaba de lucir! Y claro, le da la risa. Ya no hace ni falta que le diga que no he entendido nada. Nos reímos los dos tanto que acabamos como siempre tronchándonos en el suelo del salón. ¡Qué a gusto estamos!



Hoy hemos visto en la televisión una noticia que nos ha sorprendido: “El coronavirus ha llegado al campo de refugiados más grande del mundo”.



A mi padre se le ha cambiado la cara, le he visto muy preocupado. Dice, llevándose la manos a la cabeza, que esta situación puede ser muy grave.

—¿Cómo se van a mantener en los campamentos de refugiados las medidas de higiene?, ¿y de distancia social y de aislamiento...?

Mi padre me ha explicado que los **refugiados** son personas que en sus países están viviendo guerra, violencia o catástrofes naturales... y tienen que abandonar sus casas en busca de **paz** y de un **futuro mejor**. No pueden volver a su hogar porque su vida está en peligro. Tampoco pueden elegir dónde ir porque en algunos países no les dejan entrar...

Y cuando lo escuchaba, **ise me ha encogido el corazón!** Entonces ¿a dónde pueden ir?

—A muchos de ellos se les lleva a campos de refugiados, como en la noticia que vimos en la tele. Los campos son espacios donde a las personas refugiadas se les intenta dar un lugar donde poder tener sus necesidades básicas cubiertas como **alimentación, higiene y salud**. Precisamente ahora la salud puede estar en peligro.

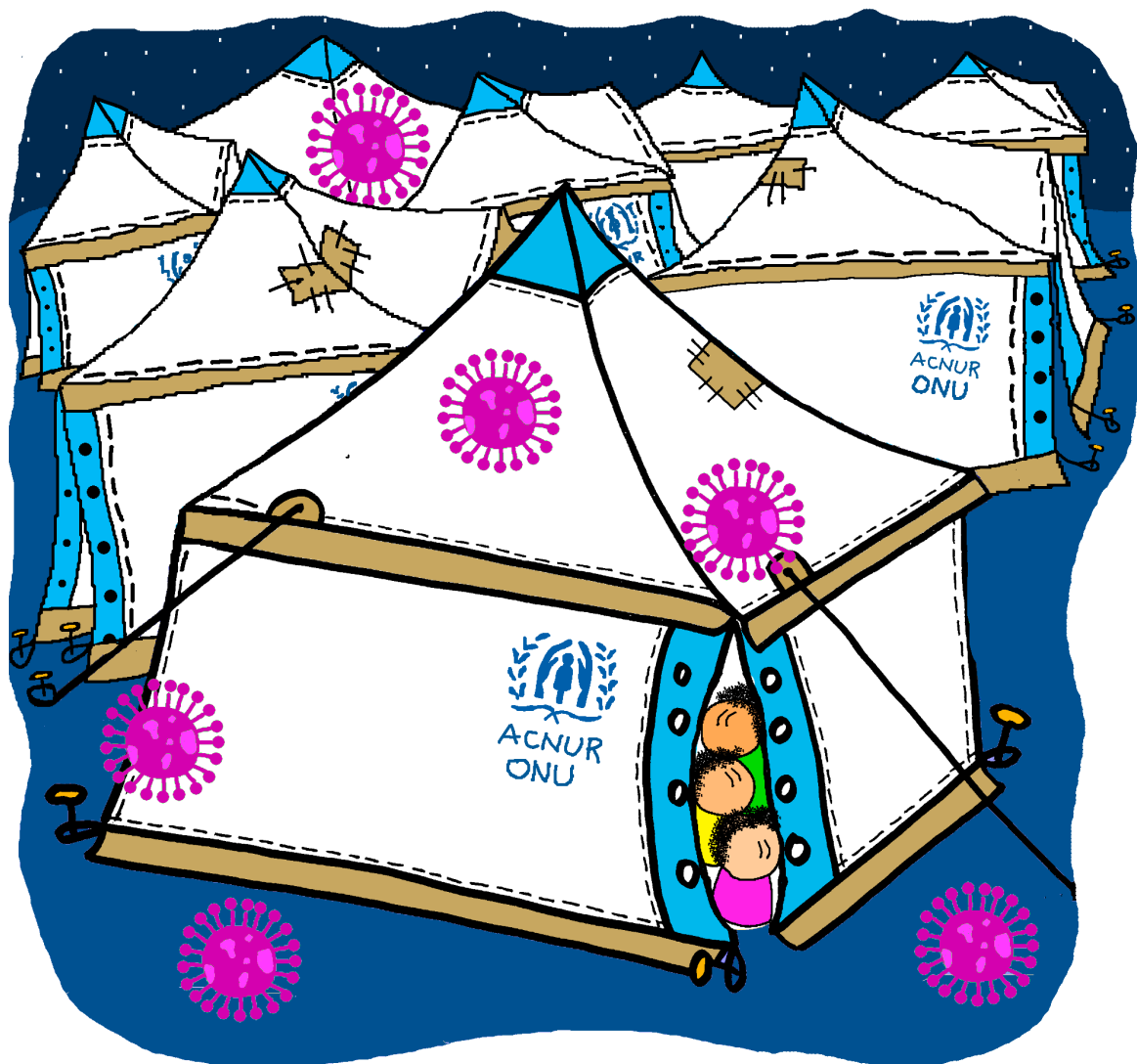


—Papá, ¿lo dices por el coronavirus?

—Claro, Hendere, aunque tienen agua para todos, hay que hacer largas colas donde es **muy difícil mantener la distancia de seguridad**. Lo mismo ocurre con los baños, ya que son espacios compartidos. Muchas familias son numerosas y tienen que convivir en espacios muy pequeños. Y si te contagias, **no hay médicos suficientes** para poder atender a todos.

—¡Ahora lo entiendo un poco más! Pero, papá... ¿Y dónde cocinan?, ¿dónde juegan?, ¿dónde estudian?... Se me ocurren un montón de preguntas más.

—Ven, Hendere, vamos a buscar en algunas páginas de internet. **ACNUR**, es la **Agencia de la ONU para los Refugiados**, se encarga de darles un refugio seguro y unas condiciones de vida lo más dignas posibles: alimentación, espacios de juego, escuelas, etc.





Ahora están trabajando para reforzar las medidas contra el coronavirus y evitar su expansión. Algunas de sus acciones son: **un mayor reparto de alimentos y jabón** para evitar las largas colas, instalación de **puntos de lavado de manos** y puntos de agua domésticos, creación de **pabellones de aislamiento**, reparto de **mascarillas y trajes de protección para los sanitarios**.

Papá y yo hemos leído en la web que existen más de **70,8 millones de personas refugiadas**. Cuando papá ha empezado a escribir ese número en la pizarra que tenemos en mi cuarto... ¡Casi no acaba de poner ceros!



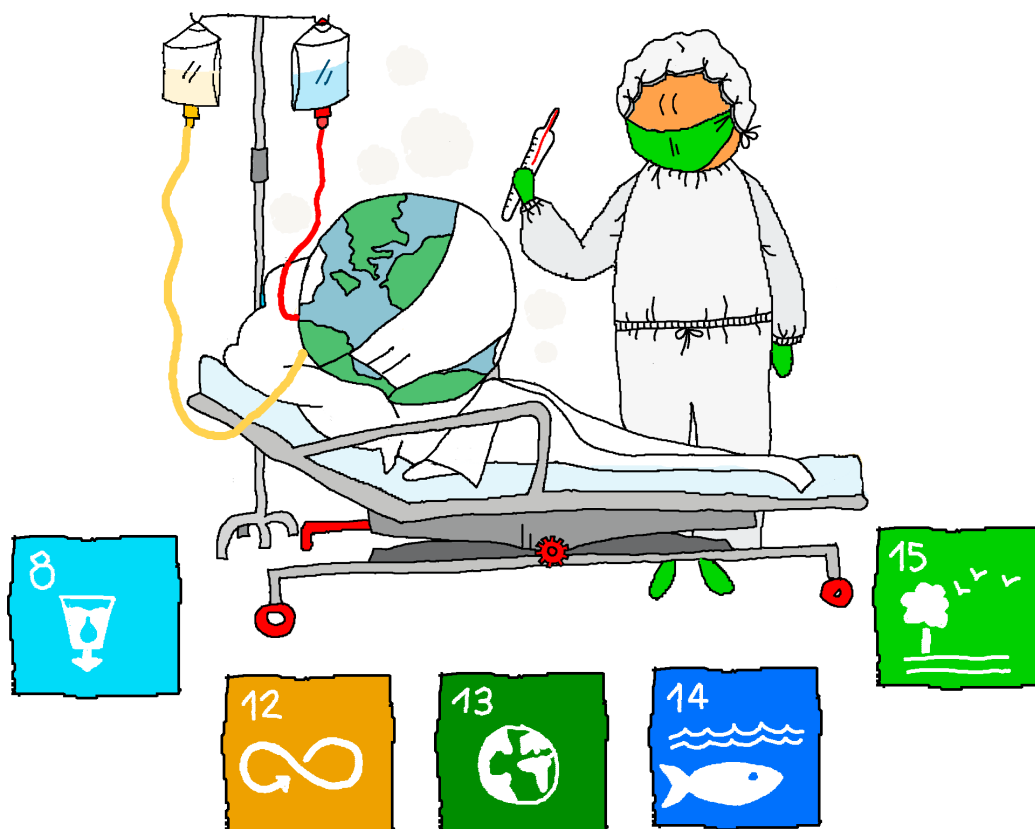
Pero, papá... las personas refugiadas, ¿cuándo podrán volver a sus casas?

—¡Qué gran pregunta, Hendere! Ojalá todo el mundo se la hiciera. Lo primero que tenemos que entender es que la **PAZ es un derecho de todas las personas**. Por eso debemos exigirlo y reivindicar la **justicia social**, el **respeto** y el **entendimiento** como los pilares para construir un mundo mejor.

—Entonces eso significa que tenemos que solucionar los conflictos de forma pacífica, o como dice Lola, **los problemas hay que arreglarlos hablando**.



PLANETA



Esta mañana hemos estado escuchando las noticias en la radio y han contado que el planeta está enfermo. Y yo me pregunto: ¿enfermo?, ¿nuestro planeta tiene coronavirus? Papá, papá, ¿cuáles son sus síntomas?

Después nos hemos sentado juntos y me ha explicado las enfermedades que lleva sufriendo el planeta durante muchos años. ¡Hasta me ha hecho un esquema con puntos!

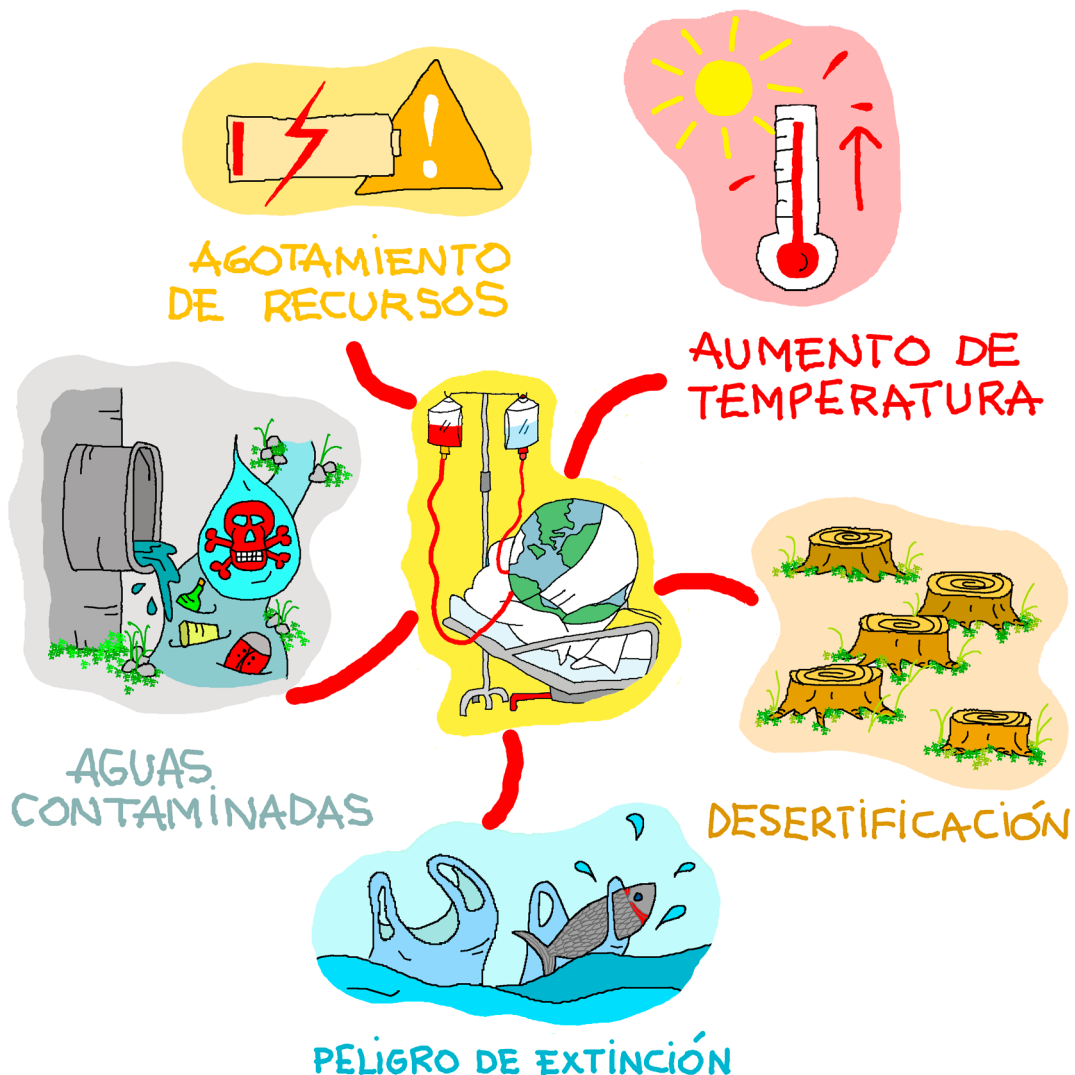
- Sus **aguas están contaminadas** por diversas razones: fábricas, petroleras, acumulación de desechos o desperdicios... Y no hay un buen reparto del agua: unos la derrochan y otros no tienen suficiente.
- Sus **recursos se están agotando** al consumir mucho y muy rápidamente.



HENDERE Y LA CRISIS DEL CORONAVIRUS

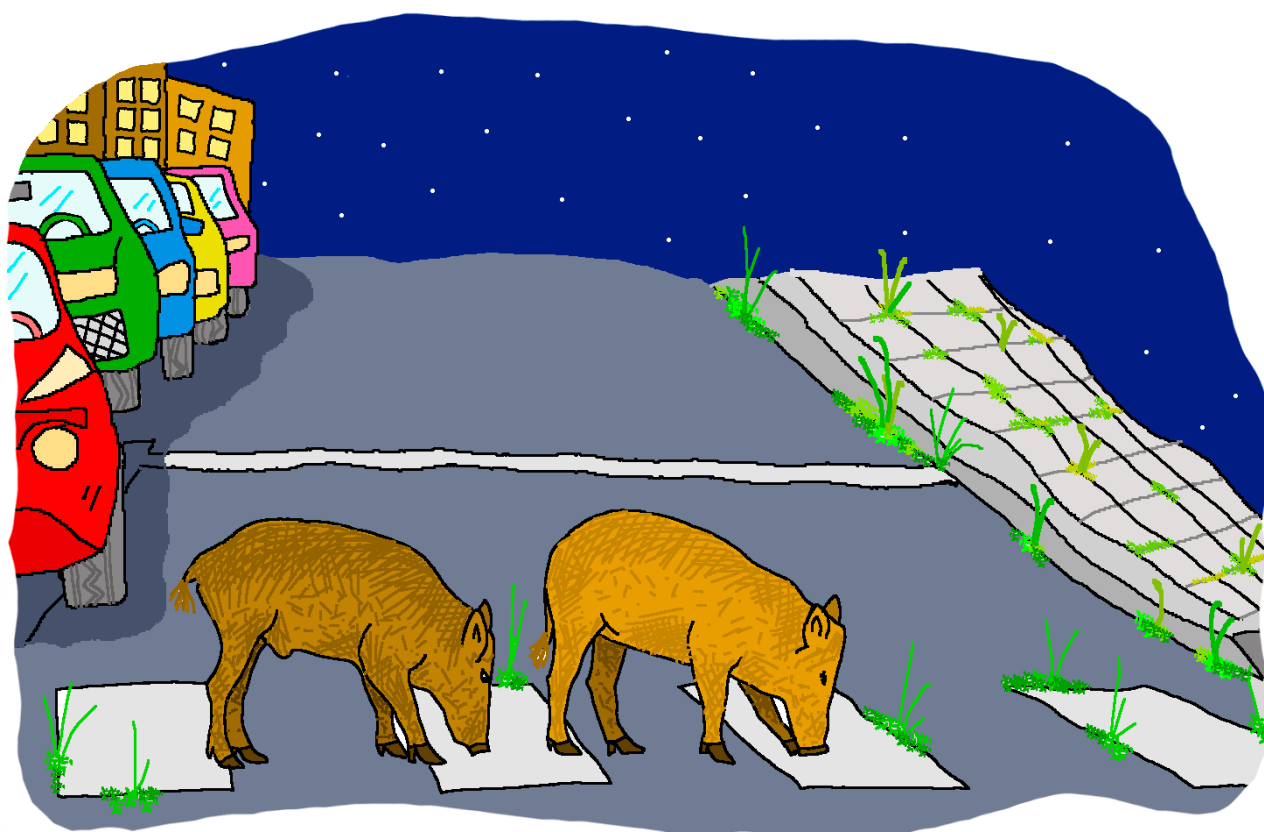
- Su **temperatura ha aumentado**, la tierra está más caliente, por eso la cantidad de nieve y hielo de los polos ha disminuido, subiendo el nivel del mar. Y las aguas están inundando los pueblos costeros.
- Sus **bosques son talados** y con ello se pierden muchas **especies terrestres**: animales, plantas e insectos. Donde no hay bosques, la tierra se seca. A esto se llama desertificación.
- Sus **océanos y costas están contaminadas** por la cantidad de basuras que tiramos. Y muchas **especies marinas** como mamíferos, peces, reptiles, aves... enferman y están en peligro de extinción. Incluso han encontrado lo que se llama un mar de plásticos tan grande como siete veces España.

— ¡Qué enferma está! ... Papá, ¿y eso es a causa de un virus?





—No, Hendere, no. La tierra está enferma, porque nosotros no la cuidamos. Tenemos que saber que **somos los responsables de su salud**. Estos días que hemos estado confinados por el COVID-19, la tierra ha vuelto a respirar de nuevo. En la radio han dicho que en las grandes ciudades, el cielo es más azul, se escuchan pocos ruidos y algunos animales han empezado a pasear por sus calles.



—¿Podemos hacer algo para curarla?, ¿estamos aún a tiempo? ¿qué medicinas hay que utilizar?

—El COVID-19, nos ha permitido escuchar a la tierra y ver que necesitamos relacionarnos con ella de otra manera. Entre todos tenemos la oportunidad de ser los **agentes del cambio**.

—¡Papá, yo quiero ser agente medioambiental!

—Me parece genial, Hendere, en nuestra mano está realizar las siguientes **acciones a nivel local**. Son algunas de las medicinas que están a nuestro alcance.



HENDERE Y LA CRISIS DEL CORONAVIRUS

—¿Te acuerdas de las tres erres? **Reducir, reutilizar y reciclar.**

—**Reducir** nuestro consumo y comprar solo lo necesario, ir andando o en bici para reducir los gases contaminantes, apagar la luz y cerrar el grifo del agua.

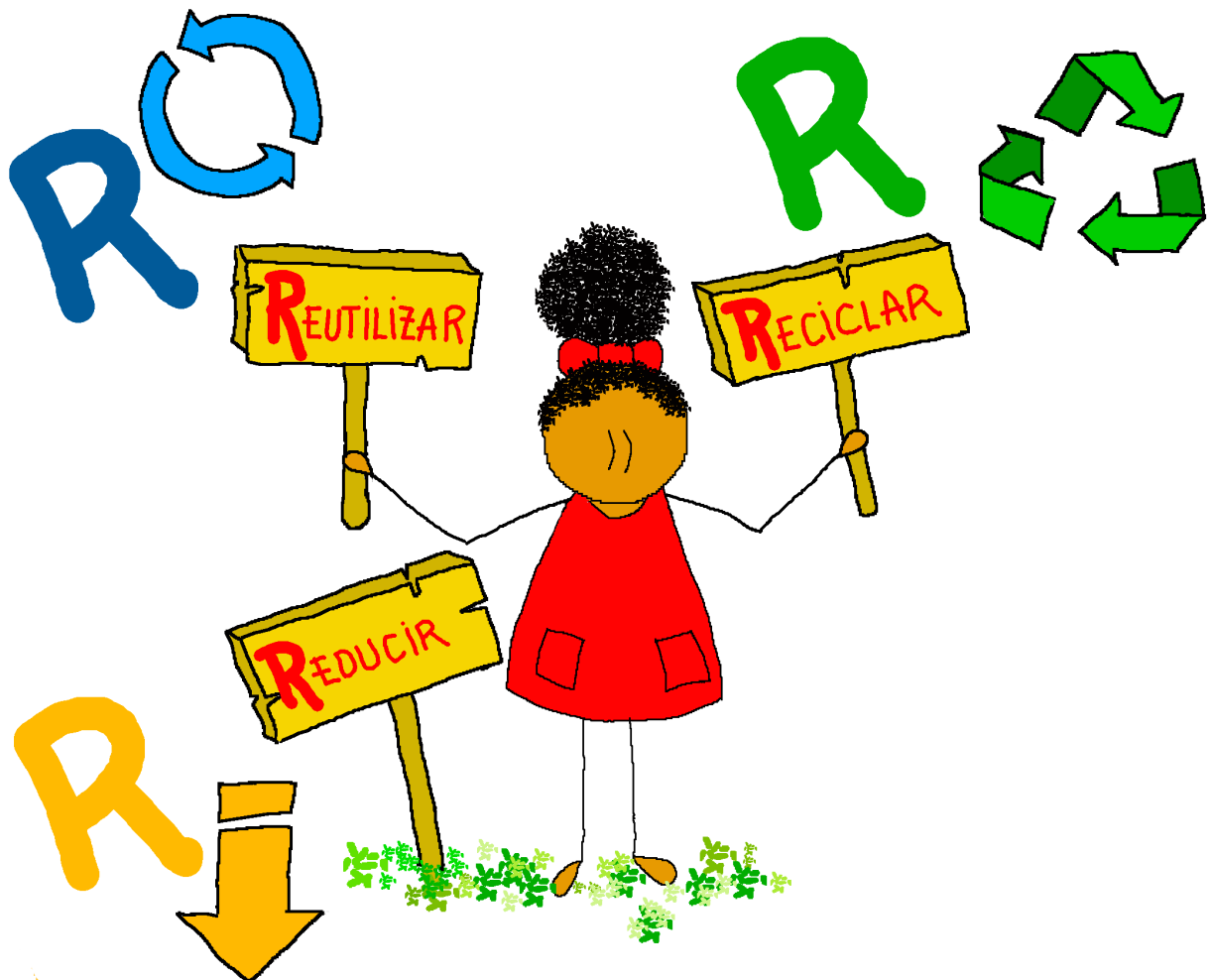
—¡Vamos, lo que tú siempre me dices!

—**Reutilizar**, dar un nuevo uso a las cosas, alargando así su vida. Cambiando la mentalidad de "**usar y tirar**", utilizar el papel por las dos caras, regalar ropa y juguetes cuando ya no lo vayas a usar.

—¡Como hacemos con las gemelas y con Sergio!

—**Reciclar**, tratar los desechos con el fin de obtener nuevos productos, crear abono para las plantas con los restos de comida, depositar cada residuo en su contenedor (verde, amarillo, azul, naranja y marrón).

—Y ahora, papá, además, ¡las mascarillas y los guantes!





—¡Cuántas cosas tenemos que hacer, no tenemos tiempo que perder! Es **una oportunidad para devolverle la salud a la tierra**. Incluso las podemos hacer desde casa estando confinados. ¡Vamos a ponernos manos a la obra!

—Esa es la actitud, Hendere, pero recuerda que también hay acciones a **nivel global** que están en manos de **los gobiernos**. Nosotros tenemos que exigirles, entre otras, **que se comprometan a realizar las siguientes:**

1. Protección y repoblación de los **bosques** para reducir el CO₂, la conservación de la biodiversidad y las poblaciones indígenas.
2. Crear una red de santuarios marinos para proteger las especies que habitan los **océanos**.
3. Uso de **energías** limpias y renovables.

La destrucción de la biodiversidad puede favorecer la propagación de virus como el coronavirus.



**CUIDAR LA SALUD DEL PLANETA, ES CUIDAR NUESTRA SALUD
Y LA DE TODOS LOS SERES VIVOS.**



Hace más de dos meses que el coronavirus llegó a nuestras vidas causando un cambio inesperado. Me despedí del colegio, y nuestra casa se convirtió en mi único espacio de aprendizaje, juego y diversión. ¡No entendía nada!

De repente, Lola y mis compañeros aparecieron dentro de una pantalla. Y el virus, que no para de viajar, llegó a todos los lugares del planeta, afectando también a nuestros amigos. He de reconocer que algunos días he sentido miedo, sobre todo cuando mi padre enfermó. Gracias al trabajo de los sanitarios, a la solidaridad de mi familia de acogida y a nuestros vecinos, nos hemos sentidos cuidados y queridos.

¡Cuánto he aprendido en esta cuarentena! Papá me ha enseñado a mirar el mundo con unos ojos graaaaandes y me he dado cuenta que **todas las personas del planeta merecemos vivir en paz y prosperidad.**

¿Sabéis? parece como si estuviéramos unidos por un hilo invisible. Lo que hacen unas personas en un lugar del mundo, afecta al resto. Como cuando jugamos al corro en el recreo, nos agarramos fuerte y aunque seamos muchos, la cadena nunca se rompe.



Papá me ha explicado que estar conectados y trabajar juntos para conseguir un fin común, se llama **alianza**. Durante estos días nuestros **maestros y maestras** han estado unidos y trabajando en equipo para que todos los **niños y niñas** podamos seguir aprendiendo desde casa, con la colaboración de las **familias**. ¡Es una **gran alianza educativa!**

Y hay muchas más alianzas, por ejemplo esta mañana en la radio he escuchado que muchos científicos y científicas en todo el mundo están unidos para conseguir un mismo objetivo... ¡la vacuna para el COVID-19! **¡Me encantan las alianzas!**



... de momento ya no os voy a mandar más abrazos virtuales.

Se me ha ocurrido que entre todos inventemos **el mayor abrazo universal del mundo...** juntemos nuestras manos y empecemos a actuar.

¿Quién se apunta?

SOMOS LA GENERACIÓN QUE DECIDE ACTUAR "SIN DEJAR A NADIE ATRÁS"

HENDERE

ACTIVIDADES PROPUESTAS



RETO DE HENDERE
Hendere te propone un desafío.



TOMA LA INICIATIVA
Es momento de comprometerse socialmente



CUÉNTAME
Actividades orales y de reflexión para toda la familia



MOMENTOS PARA COMPARTIR
Juntos es más divertido

TIPOS DE ACTIVIDADES



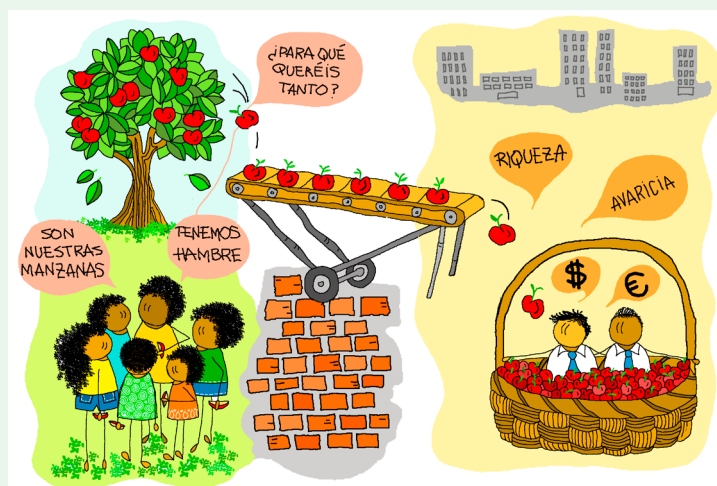
MANOS A LA OBRA
3, 2, 1 Acción. ¡Es hora de crear!



EMOCIÓNATE
¿Qué estás sintiendo? Escucha tus emociones



REPARTO JUSTO



Observa la ilustración, lee las siguientes preguntas y reflexiona con tu familia:

- ¿Qué partes ves en la lámina? Describe cada una de ellas.
- Explica el recorrido que hacen las manzanas. ¿De dónde salen? ¿A dónde llegan?
- ¿Qué dicen los personajes de cada una de las partes?
- ¿Quién crees que cultiva estas manzanas? ¿Quién crees que se las come o las vende?
- Imagina que son dos países, ¿cuál sería el país empobrecido y cuál el enriquecido?
- ¿De qué país crees que es la maquinaria utilizada para recoger manzanas?
- Observa la cantidad de manzanas que tienen los personajes de la lámina y reflexiona cuál sería el reparto justo.
- ¿Qué propuesta le harías a los dos países?



MUCHOS PEQUEÑOS RETOS

Durante los anteriores capítulos te hemos invitado a sumarte a diferentes retos. Ahora **te toca a ti**:

- Elige uno de los retos que has realizado con Hendere para conseguir cambiar el mundo a través de los ODS o propón uno nuevo y **compártelo** en Twitter con el hashtag **#FamiliaHendere**.
- Te proponemos que veas los **retos de otros compañeros y compañeras** y te animes a realizarlos.

Aunque nuestras acciones sean pequeñas, en lugares pequeños, podremos cambiar el mundo.

¡Únete al cambio!



70.800.000 REFUGIADOS

Las personas refugiadas tienen que abandonar sus hogares huyendo de guerras y desastres naturales buscando paz. Con la ayuda de tu familia, obtén información en internet, en esta página de ACNUR. Te va a ayudar a realizar las diferentes propuestas.

https://eacnur.org/es/que-es-acnur/ayuda-al-refugiado?utm_source=menu

- Localiza en un **mapamundi cinco países** en los que hay campos de refugiados. ¿Cuántas personas refugiadas hay en cada uno de ellos?
- Describe cada una de **las causas** que han obligado a las personas a abandonar su hogar y en otros casos, su país.
- ¿Qué **soluciones propones** para evitar que haya personas refugiadas?
- El número de **personas refugiadas** en el mundo es más de **70,8 millones**. ¿Cuánto es esa cantidad? Lo vamos a calcular:
 1. Infórmate del número de habitantes de tu pueblo o ciudad.
 2. Divide el número total de personas refugiadas, entre el número de habitantes que acabas de obtener.
 3. El cociente te dará el número de localidades, como la tuya, que se necesitan para poder acoger a la totalidad de personas refugiadas que hay en el mundo. **Te sorprenderá.**





UNA VISIÓN POSITIVA DE ÁFRICA

Te proponemos hacer una visita online con tu familia a una exposición sobre África.

La encontrarás en la página web del fotógrafo **Fernando Egiluz**. Concretamente la sección "**África sin complejos**". Cada foto tiene un título, el nombre del país y el año en que se hizo.

<https://fernandogiluz.com/fotografia-urbana/exposicion-walking-africa>

- **Obsérvalas y elige una o dos que te llamen la atención:**

- Comprueba en qué año y en qué país la ha tomado el fotógrafo.
- Describe lo que ves. ¿Qué te llama la atención? ¿Por qué crees que el autor la ha titulado así? ¿Qué título le pondrías tú?
- Imagina un día cualquiera en la vida de una de las personas de la fotografía elegida. ¿Cómo será? ¿Qué diferencias y similitudes ves con tu día a día?

- **De todas las fotografías de la exposición:**

- ¿Qué profesiones o trabajos se ven representados?
- ¿Cuáles están relacionadas con el ocio y el tiempo libre?
- Si tuvieras que elegir una de toda la exposición para ponerla en tu habitación. ¿Cuál sería? ¿Por qué?





SUPERAGENTES MEDIOAMBIENTALES

Nuestro planeta necesita ayuda para recuperar la salud. Así que no hay tiempo que perder. El planeta necesita agentes medioambientales.

Te invitamos a que tomes la iniciativa a **nivel local en tu casa o colegio**. **Elabora un cartel con las acciones que te comprometes a realizar con tu familia y tus compañeros de clase**. Ponlo en un lugar visible y registra el **número de veces** que realizáis cada acción.

Algunas de las acciones que te proponemos:

- Reutiliza cajas y píntalas de diferentes colores para realizar contenedores, facilitando la separación de residuos.
- Recicla, antes de tirar cualquier objeto, ropa, libros... Piensa en regalarlos, donarlos o darles una nueva vida.
- Reduce el consumo de agua. Cierra los grifos, cambia el baño por la ducha.
- Confecciona bolsas de tela para eliminar las de plástico.
- Ve caminando o en bicicleta de tu casa al colegio, siempre que sea posible. O reduce el uso del coche.
- Apaga las luces y los aparatos electrónicos que no vayas a utilizar, desenchufa los cargadores y desconecta el wifi.

Toma la iniciativa en **tu barrio, pueblo o ciudad**. Puedes contactar con alguna asociación protectora del medio ambiente y sumarte a las acciones que realizan: limpieza de ríos, playas, plantar árboles, protección de animales... Tendrás la oportunidad de conocer a personas comprometidas con el planeta.





LA GRAN FAMILIA HENDERE

Queremos seguir aprendiendo y creciendo juntos, formando una gran familia, la **familia Hendere**. Para ello te proponemos compartir en Twitter tus vídeos, imágenes, dibujos, experiencias... sobre las lecturas y actividades que has realizado en los diferentes capítulos de "Hendere y la crisis del coronavirus".

Queremos dar visibilidad a los niños y niñas, familias y docentes que han disfrutado con el material, lo han hecho propio y están comprometidos con los ODS y la agenda 2030.

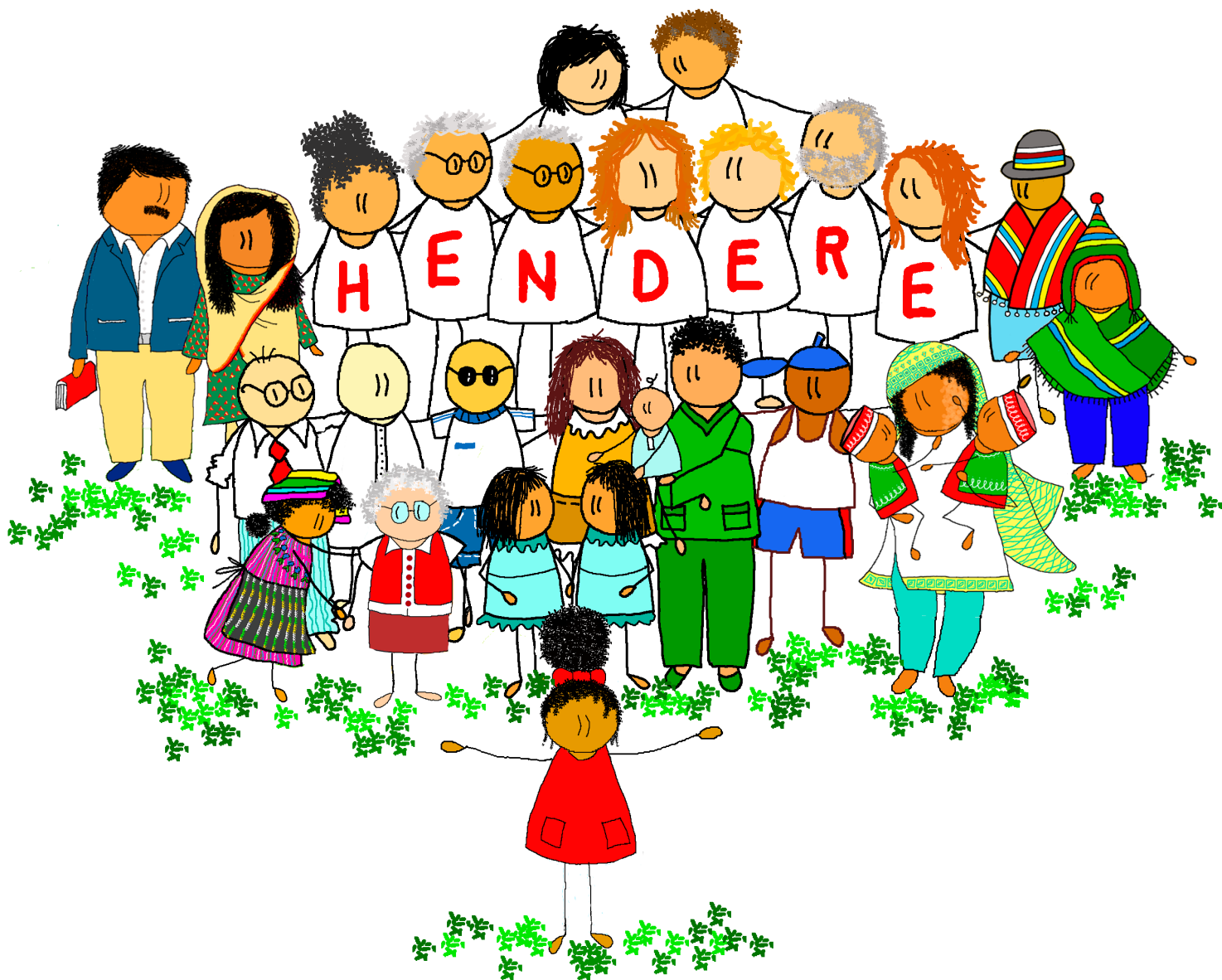
¡Anímate a compartir tu experiencia!

Publica tus propuestas en Twitter con el hashtag **#FamiliaHendere**



“MUCHA GENTE PEQUEÑA, EN LUGARES PEQUEÑOS,
HACIENDO COSAS PEQUEÑAS, PUEDE CAMBIAR EL MUNDO”.

EDUARDO GALEANO



ESTA OBRA ESTÁ DEDICADA A TODAS LAS NIÑAS Y NIÑOS,
FAMILIAS Y DOCENTES DEL MUNDO



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE ASUNTOS EXTERIORES, UNIÓN EUROPEA
Y COOPERACIÓN

 Cooperación
Española



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN
Y FORMACIÓN PROFESIONAL