

## Todas por una y una por todas

### Descripción

Actividad para reflexionar sobre las necesidades del grupo y sus satisfactores, dando lugar a la creación de un espacio cooperativo, como una alternativa a la sociedad del consumo, para poder satisfacerlas.

Conceptos que se trabajan: necesidades humanas, satisfactores.

Duración aproximada: 1 hora en media (primera parte), segunda parte a demanda del grupo.

Materiales necesarios: imágenes eco-ego\*, papel continuo, bolígrafos, rotuladores.

Edades: Recomendada para jóvenes entre 17 y 21 años.



### Desarrollo de la actividad

Los monitores o monitoras empiezan explicando brevemente al grupo cuáles son las nueve necesidades humanas según Max-Neef. La primera parte de la actividad empieza con una reflexión individual sobre cómo/dónde/con quién cada persona satisface dichas necesidades. Las escribe en un papel.

A seguir se hace una puesta en común en grupo para compartir cuáles son sus principales necesidades. El grupo debe tomar consciencia de que cualquier persona tiene las mismas necesidades que otra, independiente del contexto cultural, social o económico donde haya crecido y vivido. Cuando se comente la manera de satisfacerlas, verán que es aquí donde pueden diferenciarse.

Los monitores o monitoras explican entonces el concepto del sistema piramidal de las necesidades y el sistema circular en base a dos imágenes (en anexo), introduciendo el concepto de los satisfactores sinérgicos, es decir, aquellos que son capaces de atender a más de una necesidad a la vez.

De esta manera, las respuestas que han dado sobre cómo satisfacen sus necesidades estarán más relacionadas con la construcción de un sistema EGO (piramidal) o de un sistema ECO (circular). Los monitores o monitoras deben invitar a las personas participantes a que reflexionen sobre si hay otra manera de satisfacer sus necesidades y que sean más respetuosas



con el medio ambiente y con la sociedad.

Tras esta reflexión cada participante elige una necesidad que no tiene cubierta (o no la tiene cubierta del todo) y plantea qué necesita para satisfacerla, dentro del sistema ECO. Cuando todas las personas hayan finalizado, cuentan al gran grupo y escriben sus planteamientos en un papel continuo. Entre todas las personas se debate la manera se satisfacer esta necesidad y cómo lo pueden hacer de forma colectiva.

Tras finalizar el debate, los monitores o monitoras analizan los resultados y pueden dar algunas ideas para apoyar al grupo:

- La creación de un Banco del Tiempo: un sistema de intercambio de servicios por tiempo. En él la unidad de intercambio no es el dinero habitual sino una medida de tiempo, por ejemplo, el trabajo por hora. Es un sistema de intercambio de servicios por servicios o favores por favores.
- Intercambio de recursos: intercambio de recursos y objetos entre las personas del grupo. Por ejemplo: no todos necesitamos tener un trompo en casa, un objeto que usamos dos o tres veces al año, como mucho. Su uso puede ser rotatorio entre el grupo. Otro ejemplo: En un mismo vecindario las personas de cada casa emplean más de una diaria a cocinar, si cada casa hiciera comida una vez a la semana para otras 7 casas y repartiera la comida, el resto de días de la semana recibiría esa comida y habría ganado más 6 horas a la semana para otras actividades.
- La creación de una Tontine al estilo africano: con la creación de un fondo común por si algunas actividades requieren de la adquisición de algún material que no se pueda conseguir fácilmente.

Una vez vistas las alternativas, en esta misma sesión o una posterior (si fuera necesario para analizar en casa las posibles alternativas y que podemos ofrecer), el grupo pasará a realizar una planificación en la que se consiga que estén todas las necesidades expresadas por cada persona. Como el grupo va intentar colaborar para la consecución, también deben escribir las personas implicadas en cada proceso o de donde proviene el material necesario y, por último, un calendario con el que poder planificar en el tiempo la consecución de cada necesidad.

Como recomendación es bueno elegir una fecha de finalización del proyecto donde se puede crear un espacio de celebración, evaluar y celebrar el esfuerzo.

# África no es un país

## Descripción

La actividad pretende deconstruir la imagen estereotipada que tenemos de África y poner en valor las influencias y similitudes que tiene Andalucía con las culturas africanas.

Conceptos que se trabajan: cultura esencialista, estereotipos, interculturalidad.

Duración aproximada: 1 hora en media.

Materiales necesarios: barajas, material reciclado (latas, macetas de plástico, cartones), cinta aislante, film transparente, fijo, fotos platos típicos\*.

Edades: Recomendada para niños y niñas entre 8 y 18 años.



## Desarrollo de la actividad

La actividad está dividida en 4 partes (pruebas). EL grupo debe ser dividido en 4 equipos, que competirán por puntos en cada prueba.

1ª prueba: Cada equipo recibe una cuerda y debe dibujar con ella en el suelo la silueta de África. Luego reciben una baraja (en anexo) con diferentes fotos. Deben debatir y decidir si cada foto pertenece a África o no. Si la respuesta es afirmativa, deben ubicarla dentro de la silueta, si es negativa, fuera. El equipo con mayor número de aciertos se llevará el primer punto.

2ª prueba: El objetivo de la prueba es construir un Djembe (tambor tradicional senegalés) con material reciclado (latas, macetas de plástico, cartones) según el modelo (en anexo). Para la piel, se puede utilizar fijo, cinta aislante, film transparente. Esta actividad tiene lugar mientras escuchan músicas tradicionales del Magreb y de la Zambra (cante típico de Almería y Granada de origen magrebí).

Cuando vayan finalizando su instrumento, pueden empezar a practicar al sonido de las canciones. Cuando pare la música, el grupo se sienta en círculo y debate sobre la relación que pueda existir entre las raíces de las músicas del Magreb y las raíces del flamenco. El equipo de monitoras o monitores otorga el segundo punto al mejor Djembe en su conjunto: mejor realizado, más estético y que mejor suene.

3ª prueba: Cada equipo tiene que hacer un listado de elementos culturales andaluces que piensan que tiene raíz en África o influencia africana. Reciben un folio donde escriben 6 ámbitos que les van a servir de guía: lengua, gastronomía, agricultura, forma de vida, urbanismo y arquitectura y artesanía. Tienen 10 minutos para hacer sus planteamientos y luego presentarlos al grupo completo. El equipo ganador es aquel que más raíces/influencias haya encontrado.

Al ejemplo anteriormente de la música podemos poner muchos más ejemplos tan cotidianos como que los musulmanes introdujeron el ajedrez en Andalucía. Aquí os dejamos algunos.

En la lengua el mismo término Andalucía proviene del árabe. Multitud de nombres de nuestros pueblos, ciudades, ríos y demás lugares tienen su origen en esta lengua, bien adoptándose directamente de ella, o bien por la evolución de una palabra latina al arabizarse. Almería, Algeciras, Medina Sidonia, Guadix, Tarifa, Guadalquivir... los ejemplos son innumerables. Alrededor del 7% del vocabulario de la lengua castellana tiene su procedencia en la terminología árabe. Palabras tan andaluzas como aceite, babucha, olé o arriate son arabismos.

La gastronomía es otro ámbito donde la herencia africana adquiere una gran importancia. En Al-Andalus gustaba mucho compartir mesa con amigos y familiares. Las comidas representaban actos sociales que servían para estrechar lazos dentro de la comunidad y es ahora cuando se introduce el ceremonial que hoy día seguimos usando a la hora de comer. Se empieza con los entrantes y ensaladas, después se pasa a los platos a base de carne y pescado y se termina con los postres. También se ha señalado un posible antecedente del tapeo en la costumbre de acompañar a los vinos con aperitivos que existía en las tabernas de esta época musulmana.

El sistema de agricultura es en gran medida otra aportación del mundo árabe, el sistema de riego para frutales, por ejemplo. Las frutas, las hortalizas, las legumbres, el aceite y los cereales eran la base de la alimentación del pueblo llano andalusí, aunque a veces también hubiera sitio para un poco de carne, pescado, leche o queso. En la cocina andaluza de hoy encontramos muchos platos de origen magrebí y algunas de las técnicas de cocina más usadas actualmente provienen de la cultura musulmana: cocidos, albóndigas, empanadas, gachas, migas, salazones y escabechados o fritos son platos que seguimos comiendo en nuestras casas.

y restaurantes. Otra costumbre que se mantiene es el uso de especias y plantas aromáticas y la mezcla de lo dulce y lo salado, introduciendo los frutos secos y la miel en los guisos. Tampoco podemos olvidarnos de la repostería andalusí de la que, por suerte, seguimos disfrutando: buñuelos, churros, pestiños, piñonates, etc., y a los dulces elaborados a base de harina, azúcar, miel, frutos secos y huevos: mazapanes, turrones, alfajores, tocinos de cielo o el arroz con leche.

La forma de vida de los andaluces, el carácter de los andalusíes era muy similar al nuestro, gente alegre amante de la vida y de la fiesta, lo que chocaba bastante con la rigurosidad religiosa de la edad media.

Respecto al Urbanismo y arquitectura, algunas ciudades y pueblos de nuestra comunidad conservan aún su trazado de época musulmana de calles estrechas y asimétricas. Este es el caso, por ejemplo, de muchos pueblos de la Sierra de Cádiz. La casa tradicional andaluza en torno a un patio a donde miran las habitaciones es de herencia romana y musulmana, que le suena su carácter más íntimo y reservado del sol. De este tipo de arquitectura y gusto por el agua, las fuentes y la vegetación ornamental también se deprenden fiestas como los patios de Córdoba. En arquitectura monumental sobran los ejemplos...Alhambra de Granada, Giralda y Alcázar de Sevilla, Medina Azahara y Mezquita de Córdoba...

En artesanía, tipos de decoración como mosaicos a base pequeñas piedras pulimentadas que forman composiciones geométricas de gran belleza y complejidad. La cerámica típica de granada.

4ª prueba: En la última prueba las participantes se convierten en auténticas chefs. Los monitores o monitoras enseñan al grupo dos fotos de platos típicos: una de un arroz Jollof de Mali y otra de un arroz con pollo casero, muy común en las casas andaluzas. Cada equipo debe decidir qué ingredientes son de una comida y de otra (pueden repertirse).

Ingredientes: pollo, zanahorias, tomates, cebolla, pimiento, guisantes, aceite, caldo de pollo o pastilla de caldo, guisantes, sal, arroz, especias, agua, limón opcional.

Cuando los equipos hayan terminado de crear sus recetas, los monitores o monitoras otorgan el último punto al equipo que más ingredientes haya



acertado en cada comida. En este caso la respuesta correcta es poner todos los ingredientes en los dos platos. El objetivo de este juego es dejar a luz que, aunque con apariencias y sabores muy distintos, los componentes de ambos platos son los mismos...distintos pero iguales. Podremos así poner en valor otras culturas respetándolas, amándolas y atreviéndonos a probarlas.

#### Recomendaciones a monitores/as:

Leerse el texto "El esencialismo cultural" de Antonio Álvarez del Cuvillo, publicado en Antonio Álvarez del Cuvillo.

Asistir al documental Gurumbé: Canciones de tu memoria negra.

Canciones para utilizar en la prueba 2.

<https://www.youtube.com/watch?v=7wZiNT-82i0>

<https://www.youtube.com/watch?v=C9ZT1Ercq1I>

<https://www.youtube.com/watch?v=BUBvtr2TsFI>

[https://www.youtube.com/watch?v=WrO9JOD\\_gik&list=PLqUjhb28eTGfVwiH7idQm4s9nUmOJmVxl](https://www.youtube.com/watch?v=WrO9JOD_gik&list=PLqUjhb28eTGfVwiH7idQm4s9nUmOJmVxl)

## Residuos cero

### Descripción

Esta actividad consiste en hacer un juego de transformación de residuos plásticos en juguetes y con ello buscar una conciencia de sobre los límites del planeta, tanto de los límites del consumo como del insostenible nivel de residuos que generamos.

Conceptos que se trabajan: crisis ecológica, límites de planeta, reciclaje.

Duración aproximada: 60 minutos.

Materiales necesarios: fotografías desechos\*, materiales hechos de plástico (botellas de refrescos/agua y de materiales de limpieza, tapones y chapas de botellas), pegamentos, tijeras, papeles, cuerdas, un dado.

Edades: Recomendada para niños y niñas entre 6 y 15 años.



### Desarrollo de la actividad

Esta actividad necesita de contacto previo con los niños y niñas participantes (y sus familias), para que guarden todo material plástico desechado en sus casas con una semana de antelación.

La actividad está dividida en tres partes. La primera consiste en visualizar el video\* "Corazón de plástico", realizado por la Agencia Italiana Ohga. Luego, los monitores y monitoras enseñan una serie de fotos de basureros en diferentes países empobrecidos (en anexo) que, debido a su precario sistema de recogida de basuras, no les deja esconderlas como en los países enriquecidos.

En segunda parte, cada niño y niña enseña los materiales que se han traído y, en el gran grupo, reflexionan sobre la cantidad de basura plástica que una familia puede llegar a acumular en solamente una semana. Posteriormente, son divididas en "escuderías" (dependiendo del número de participantes, en cada escudería puede haber una o más personas) y deben utilizar el material que han traído para construir un vehículo. Mientras tanto, los monitores y monitoras van elaborando una "copa", también de material reciclado, que servirá de premio.

Una vez terminados las manualidades, se pasa a la tercera parte de la



actividad. Se busca un suelo dividido por losetas o, en su defecto, lo se divide en suelo a modo de casillas y se determina un recorrido. Cada escudería posiciona su vehículo en la línea de partida y, con un dado, van avanzando uno a uno las casillas correspondientes. Aquella que antes logre completar el recorrido, gana la copa.

La actividad finaliza con una reflexión la transformación de nuestros hábitos de consumo como parte de la solución. Se puede usar estas pautas, según la Campaña de Ecologistas en Acción:

- Di adiós a las bolsas de plástico: Utiliza tus propias bolsas reutilizables y carritos de la compra. Rechaza la sustitución de bolsas y envases por “bioplásticos”, estrategia engañosa de las empresas que conllevan también impactos ecológicos y sociales.
- Disminuye el consumo de agua y refrescos embotellados en plástico. Utiliza agua del grifo, filtros, cantimploras y botellas de vidrio.
- Sustituye el plástico para alimentos por vidrio, porcelana o acero inoxidable. No los uses en microondas ni lavaplatos con programa caliente. Desecha recipientes de plástico deteriorado que generan tóxicos que contaminan los alimentos, muchos de ellos alteradores hormonales. Usa biberones de cristal para los bebés.
- Rechaza otros productos de usar y tirar (vasos, platos, cubiertos, mecheros, maquinillas desechables...), busca sustitutos duraderos.
- Evita comidas precocinadas, congeladas y en conserva (muchas latas de metal usadas para la comida vienen selladas con una resina que contiene el aditivo plástico bisfenol A, así como los bricks que contienen polietileno en contacto con el alimento). Busca envases de cristal y alimentos frescos para cocinar en casa.
- Usa productos cosméticos y de limpieza hechos en casa, reducirás la necesidad de envases y son más saludables.
- Solicita a los comercios que eviten el uso de bolsas de plástico, promuevan la compra a granel y la retornabilidad de envases.

Video “Corazón de plástico”

<https://www.youtube.com/watch?v=bCXYftv5xpw>

\* *Dependiendo del rango de edades, el video utilizado puede ser el “Únete a la lucha por un planeta sin contaminación por plásticos”, de Ecologistas en Acción, disponible en <https://www.ecologistasenaccion.org/35985/video-unete-a-la-lucha-por-un-planeta-sin-contaminacion-por-plasticos/>*



## Todo por un zumo de naranja

### Descripción

En esta actividad se trabaja, a través de un juego lúdico y de competición por equipos, la injusta relación de los países del Norte con los del Sur. Se visualiza la explotación de recursos naturales, la contribución al escaso tejido industrial, la desigual legislación en el tránsito de personas y los abusivos tratados comerciales. Y como todo ello impiden el desarrollo de los pueblos.

Conceptos que se trabajan: crisis social, desigualdades norte&sur, ecocodependencia.

Duración aproximada: 30 minutos.

Materiales necesarios: de 20 a 30 naranjas (según el grupo), un exprimidor manual y tantos vasos como participantes.

Edades: Recomendada para niños, niñas y jóvenes de todas las edades.



### Desarrollo de la actividad

La actividad consiste en que cada participante tiene que conseguir beberse, como mínimo, un vaso de zumo exprimido de una naranja.

Los niños y niñas son divididos en 2 grupos. Un grupo tiene que tener aproximadamente un tercio del total, que será el grupo Norte, y los otros dos tercios serán el Sur. Los monitores y monitoras se ponen de pie simulando ser una frontera y los grupos se disponen cada uno a un lado de este cordón humano. El grupo de mayor número de personas (Sur) tiene el doble de naranjas que personas, pero no cuenta con exprimidor. El otro grupo (Norte) tiene la mitad de naranjas que personas, pero tiene el exprimidor.

Los participantes del grupo del Sur tienen que encontrar la manera de beber (cada participante) al menos un vaso de zumo exprimido, pero no pueden pasarse al Norte a intentar buscar ningún tipo de intercambio. Por otro lado, el grupo del Norte sí puede ir al Sur intentar cambiar vasos de zumo ya exprimido por alguna cantidad de naranjas, según lo que acuerden en la transacción.



El juego termina cuando las personas participantes hayan podido beber al menos un zumo (de una naranja exprimida) o cuando no haya más naranjas que exprimir. El equipo ganador será el que haya conseguido que, al menos, cada uno de los niños y niñas hayan podido beber al menos un zumo o que en su conjunto hayan bebido más zumos por persona.

Al terminar se hace una reflexión sobre las dificultades que ha tenido cada grupo para conseguir su objetivo y los monitores y monitoras introducen los paralelismos que hay entre el juego respecto a las desigualdades Norte&Sur.

Por ejemplo, las dificultades de tránsito que tienen las personas que viven en países del Sur, la explotación de sus recursos naturales y humanos para que los países del norte puedan sostener su nivel de desarrollo, las injustas transacciones comerciales, y cómo todo esto entorpece el desarrollo natural de los pueblos y empobrecen el Sur.