

GUÍA DE ACTIVIDADES

Siuuat

Mujeres labrando
cambios

Elaboración de contenidos:

- Maite Mikeleiz Berrade
- Mónica Nuño Viguria

Edición: ONAY

- 948 176 048
- onay@onay.org
- www.onay.org

Diseño: Vedia Design Studio

Cofinanciación: Gobierno de Navarra

DL: NA 497-2024

Se permite libremente copiar, distribuir
y comunicar públicamente esta obra,
siempre y cuando se reconozca la autoría
y no se use para fines comerciales.

Índice

Presentación de la exposición	4
Objetivos y contenido	5
Propuesta didáctica	6
Actividades:	
1. CONOCER, RECONOCER Y DESMENTIR	7
2. EL SALVADOR, UN LUGAR EN EL MUNDO	9
3. CADA FRUTA A SU TIEMPO	12
4. ALIMENTOS TODO EL AÑO, ALIMENTOS QUE HACEN DAÑO	14
5. MIRAR LEJOS, COMPRAR CERCA	16
6. APRENDER DE QUIENES NOS RODEAN	19
7. ALTER-NATIVAS	20
8. CON LAS MANOS EN LA MASA	23
Anexo I	24
Anexo II	26

Presentación de la exposición

La presente guía se enmarca en el proyecto “Siwat : Mujeres labrando cambios” impulsado por ONAY y de la mano de CORDES. ONAY es una ONGD navarra que trabaja en los ámbitos de Educación Transformadora para la Ciudadanía Global (ETCG) y la Cooperación Internacional al Desarrollo.

En nuestro trabajo con las poblaciones del Sur Global siempre contamos con las organizaciones locales y las poblaciones protagonistas para asegurar las respuestas a sus demandas e inquietudes. Entre ellas, la entidad salvadoreña CORDES tiene como ejes principales el empoderamiento y defensa de los derechos de las mujeres, el Derecho Humano a la Alimentación y la participación e inclusión social. Tanto ONAY como CORDES creemos en la importancia de la educación y la sensibilización social para lograr un mundo más equitativo y sostenible en la realidad Norte-Sur.

Siwat en una palabra procedente del náhuatl que puede traducirse como tierra, pero, sin embargo, hace referencia a algo más allá del sustrato, da nombre a esa vinculación con el entorno, con la naturaleza. En torno a esta idea se sitúa el proyecto de Siwat , cuyo elemento principal es una exposición fotográfica que muestra la relación entre las mujeres protagonistas del proyecto con el entorno en el que viven. Estas mujeres se han formado en agroecología y emprendimiento para crear pequeños huertos con los que sustentar a sus comunidades mientras que revalorizan el papel social de las mujeres. Así pues, mediante la exposición nos muestran su camino hacia la soberanía alimentaria y el empoderamiento de las mujeres.

Desde ONAY creemos firmemente en la importancia de transformar nuestras pautas de consumo y, en concreto, de alimentación, para lograr comunidades más justas y sostenibles. Esta es una oportunidad para conocer cómo lo hacen algunas comunidades de El Salvador y qué oportunidades e iniciativas tenemos en Navarra para contribuir a esa transformación social.

Mediante esta propuesta se vincula el Norte y el Sur Global, la realidad navarra con la realidad salvadoreña; entendemos las repercusiones que tienen unos y otros tipos de consumo y, por ello, apostamos por un modelo de sociedad consciente, justo y sostenible.

Objetivos y contenidos

- Concienciar a la población navarra acerca de las vulneraciones de derechos en los países del Sur.
- Conocer y comprender el concepto de soberanía alimentaria y el papel de las mujeres de El Salvador en la lucha por la misma.
- Impulsar una ciudadanía crítica, responsable y comprometida con la transformación de la realidad local y global a través de la justicia alimentaria y la igualdad de género.
- Contribuir a la consecución de modelos de vida comprometidos con la justicia socioambiental y la generación de redes y alianzas para promocionar iniciativas.

Esta guía educativa recoge una propuesta de actividades abiertas y susceptibles de ser adaptadas a distintas edades y contextos. A continuación, se detallan los contenidos que se trabajan a través de la exposición y las actividades:

- El empoderamiento y los derechos de las mujeres.
- Los conceptos de soberanía alimentaria y seguridad alimentaria.
- La situación política, económica y cultural en El Salvador rural.
- Las conexiones Norte-Sur: relación y repercusiones sobre el impacto de las distintas formas de consumo sobre el Sur global.
- El impacto medioambiental según el modelo de consumo.
- Desigualdades y similitudes entre la realidad navarra y los territorios de El Salvador en cuestión.

Y, de manera transversal, también se trabajarán otras aptitudes y competencias como las siguientes:

- Conciencia y reflexión crítica ante las realidades del mundo.
- Conocimiento, búsqueda y generación de alternativas y acciones para la transformación social.
- Emocionalidad, empatía y sentido de justicia.
- Trabajo colaborativo y corresponsabilidad.
- Capacidad compromiso.

Propuesta didáctica

Para comenzar, es necesario señalar que las actividades que aquí se detallan han de ser contextualizadas según el grupo, el espacio, los condicionantes, etc. No se trata de una propuesta cerrada sino susceptible de ser adaptada para que los contenidos se sean verdaderamente significativos para las personas receptoras.

Así mismo, estas actividades son la puerta de los contenidos citados, pero se ha de tener en cuenta la complejidad de los mismos, por lo que se abre la oportunidad de **profundizar en las problemáticas** e investigar los temas que surgen a través de ellas.

En este sentido, el proceso de aprendizaje responderá a las inquietudes del grupo dado que las preguntas propuestas abren un amplio espectro de temáticas. No obstante, estas siempre han de ser tratadas **desde el enfoque Norte-Sur**. Es decir, desde las conexiones entre el entorno directo y la realidad global.

La **participación activa** es fundamental para los procesos de concienciación y sensibilización. Por ello, en esta guía apostamos por la implicación de las participantes en las temáticas mediante la acción. Una vez hayan sido trabajados los contenidos, se propone la asunción de ciertos compromisos – a nivel personal y/o grupal- o la implicación en alguna acción o propuesta que responda a sus inquietudes.

Así, por ejemplo, tras haber trabajado alguna de las dinámicas, puede ser una buena opción generar contenido para la **sensibilización social**. Se pueden realizar carteles sobre la información aprendida, grabar un programa de radio breve para explicar aquello que han aprendido y colgarlo en redes sociales, llevar a cabo una visita guiada por aquellos entornos que resulte interesante remarcar sus buenas prácticas... Para ello, a lo largo de las actividades pueden tomarse fotos o vídeos, apuntar las respuestas de la entrevista o documentar su propio proceso. De esta manera, las personas participantes tendrán protagonismo y serán agentes activos en la difusión y acercamiento de estos temas al resto de la sociedad, tratando de ampliar el número de personas que se vinculan e identifican con estas temáticas y toman conciencia sobre ellas.

Por último, resulta imprescindible un proceso de **evaluación continua** que permita ir asentando los aprendizajes, valorando cuáles deben ser trabajados con mayor profundidad y cuáles suscitan más interés.

—MATERIALES

- Fotografías Anexo I

—OBJETIVO

- Abrir la mirada a la diversidad y riqueza de El Salvador.
- Romper los estereotipos y prejuicios que puedan existir sobre El Salvador.

—DINÁMICA

Se divide al grupo en pequeños equipos de unas 5 personas. A cada grupo se le repartirán las imágenes que se adjuntan en el Anexo I.

Se tratará de que en cada grupo debatan y decidan qué imágenes corresponden a El Salvador y cuáles no. En realidad, todas ellas son de este lugar, sin embargo, que realicen esta selección nos permitirá reconocer los prejuicios que puedan existir en torno a los países empobrecidos.

Con esta actividad se pretende hacer conscientes a las personas participantes de la diversidad existente en el país, de la riqueza de recursos naturales, paisajes, diversidad cultural, etc.

Una vez hayan realizado la selección se pondrá en común en grupo grande para escuchar los distintos argumentos. En este proceso se realizará el consenso en grupo grande de qué imágenes si pertenecen a El Salvador y cuáles no.

Posteriormente, se desvelará que todas ellas pertenecen al país.

Se sugiere que, si alguna de las imágenes ha creado especial curiosidad, se pueda hacer una pequeña búsqueda en internet para saber de qué se trata con mayor profundidad.

—REFLEXIÓN

- ¿Qué tienen en común las imágenes que habíamos descartado?
- ¿Cuáles son los motivos principales que nos han hecho descartarlas?
- ¿Qué nos hacía estar seguras de que la imagen si pertenecía a El Salvador?
- ¿En qué se parece a nuestra realidad y en qué se diferencia?
- ¿Hay algo que os haya sorprendido específicamente?

—RECURSOS



Link >

—MATERIALES

- Mapas impresos de El Salvador y Navarra a escala.

—OBJETIVO

- Conocer el país y el contexto de El Salvador mediante algunos datos comparativos entre este y nuestra realidad local.

—DINÁMICA

En primer lugar, es necesario destacar que esta actividad utiliza datos comparativos entre Navarra y El Salvador que deben ser utilizados adecuadamente. Estos, lejos de querer crear una imagen de precariedad, tienen la intención de referenciar la realidad de El Salvador desde la información más concreta e inmediata que tenemos en Navarra.

Se propone imprimir los mapas de El Salvador y Navarra a la misma escala.

A continuación, se analizarán los siguientes datos de la manera más visual posible.

	NAVARRA	EL SALVADOR
Extensión	10.391 Km ²	21.041 Km ²
Habitantes	649.946 habitantes	6.314.000 habitantes
Habitantes por Km ²	65 habitantes por Km ²	301 habitantes por Km ²
Ingresos medios por persona	2.800 € al mes (33.798 € anuales)	405 € al mes (4.865 € anuales)
Salario mínimo	1.000 € al mes	339 € al mes
Agricultura y ganadería	Cultivos principales: Trigo, uva, cebada, alfalfa, coliflor, patata, tomate, espárrago y alcachofa. Vacuno: producción de leche y consumo. Otras como ovina, porcina, aves, etc.	Cultivos principales: Maíz, sorgo, frijoles, caña de azúcar. Vacuno: principalmente para la producción de leche. Aves: para huevos y consumo de carne de ave

EXTENSIÓN: ¿Cómo de grande creéis que es El Salvador en comparación con Navarra?

Tras esta pregunta se presentan los dos mapas a escala en los que se puede ver que El Salvador es un país muy pequeño. Es el más pequeño de todo América Central. En comparación con Navarra se podrá observar que es apenas, dos veces Navarra.

HABITANTES: ¿Cuántas personas viven en cada lugar?

Será interesante ver la diferencia de densidad de población ya que El Salvador cuenta con casi 10 veces más de habitantes que Navarra. Se propone dividir el mapa en porciones (en 10 secciones iguales por ejemplo) e ir coloreando según la población de cada territorio.

INGRESOS: ¿Cuál es el ingreso medio por persona? ¿Cuál es el salario mínimo?

Se ha de explicar en este apartado que, obviamente, existirán muchas diferencias entre unos habitantes y otros pero que, al haber más población en situación de pobreza, la diferencia entre el ingreso de un lugar y de otro es muy grande. También se debería entrar aquí en que ingresos no es lo mismo que riqueza, ya que El Salvador es muy rico en recursos naturales, pero el sistema económico desvirtúa esta riqueza.

ALIMENTACIÓN: ¿Cuáles son los principales cultivos y ganadería en cada lugar?

En relación con la pregunta anterior, se propone aquí indagar sobre los alimentos básicos de cada lugar, ya que esto nos puede dar muchas pistas en cuanto a su forma de vida, su cultura, su alimentación, salud, etc.

—REFLEXIÓN

- ¿A qué se puede deber que El Salvador tenga tanta densidad de población?
- ¿Por qué es tan bajo el salario mínimo? ¿Cuánta gente está empleada en El Salvador? ¿Cuántas de las personas reconocidas como trabajadoras son mujeres y cuantos hombres?
- ¿Qué consideramos riqueza? ¿Por qué si tienen tanto cultivo los ingresos son tan bajos?
- ¿Qué diferencias hay entre la alimentación de un lugar y de otro? ¿A qué se deben estas diferencias?

—RECURSOS



Link >

—MATERIALES

- Frutas, verduras u hortalizas
- Bolsa que no permita ver lo que hay en su interior
- Antifaz o pañuelo para tapar los ojos
- Tarjetas de Tabú de frutas, verduras u hortalizas

—OBJETIVO

- Detectar los alimentos que se facilitan y proponen y conocer que los distintos alimentos tienen sus propias temporadas de siembra y recolección.

—DINÁMICA

Se divide al grupo grande en grupos más pequeños para que puedan llevar a cabo la dinámica simultáneamente.

Una a una, cada persona de los grupos deberá adivinar la pieza de fruta, hortaliza o verdura que le corresponda, de manera que al final hayan participado todas. Se podrá hacer con los ojos cerrados mediante el tacto, o jugando al tabú, poniendo palabras prohibidas. Para poder trabajar alimentos de distintas temporadas se pueden trabajar de ambas maneras, llevando físicamente los que sean de temporada y en tarjetas para el Tabú los que sean de otras temporadas que no podamos conseguir en ese momento.

- **Tabú:** A la persona que va a describir, se le da una tarjeta en la que aparezca una foto de una fruta, verdura... y 3 o 4 palabras prohibidas. Empezará a describir el alimento para que el resto de su grupo lo adivine. No podrá decir palabras que contengan la misma raíz ni ninguna de las palabras prohibidas. En función de la edad de las personas participantes, se propondrán unas palabras prohibidas u otras. Por ejemplo, si hay una manzana, no podrá decir que viene de un manzano, y las palabras prohibidas serán: Blancanieves, fruta, tarta.

- **Tacto:** A cada grupo se les dará una bolsa en la que no se vea el contenido con varias frutas y otra bolsa, caja o superficie donde se colocará una de las piezas de fruta. Además, se les dará un antifaz o pañuelo para que no vean la fruta seleccionada.

Se pueden entregar los mismos alimentos o diferentes a los distintos grupos según los que se puedan conseguir o qué interés trabajar. Si son diferentes, resultaría positivo que una vez haya acabado cada grupo, se pongan en común en el grupo grande.

—REFLEXIÓN

- ¿Conocíamos todos los alimentos que han salido? ¿Solemos comerlos?
- ¿Cuándo los comemos?
- ¿Por qué no los comemos todo el año?
- ¿Qué es el calendario de temporada de las frutas y verduras?
- ¿Por qué creemos que los alimentos también tienen temporadas?
- ¿Dónde se cultivan estos alimentos? ¿En qué condiciones?

—RECURSOS

Calendarios de temporada en Navarra:



Link >



Link >

4 ALIMENTOS TODO EL AÑO, ALIMENTOS QUE HACEN DAÑO

—MATERIALES

- Fotografías de alimentos o folletos publicitarios
- Tijeras, cartulinas y pegamentos
- Ordenadores

—OBJETIVO

- Crear y difundir un calendario de frutas y hortalizas según las temporadas de cosecha de estas en la zona en la que se trabaja.
- Entender la importancia y las repercusiones que tiene el consumo de temporada a nivel socio-ambiental.

—DINÁMICA

En pequeños grupos, se les entregan fotografías de distintos alimentos. Para ello, se pueden utilizar folletos publicitarios de distintos comercios para que puedan recortar los alimentos que aparezcan en ellos y clasificarlos por temporadas. En función de las competencias que se quieran afianzar, si se prefiere utilizar las TICs, se podrá realizar esto en los ordenadores.

La división se puede hacer entre primavera, verano, otoño e invierno o por meses. Para ello, cada pequeño grupo puede encargarse de una estación o grupo de meses. Con ello se generará un calendario de temporada, bien sea en físico o a ordenador.

Se propone investigar sobre alguno de los alimentos y los conflictos ocultos tras ellos, analizando aquellos que son cultivados en el propio país o en otros más lejanos. Por ejemplo: los regadíos ilegales en el sur del estado español para cultivar aguacates, la situación de precariedad de las jornaleras de Huelva en el cultivo de fresas, monocultivos de piña en Costa Rica, monocultivos de soja en Latinoamérica para alimentar a la ganadería que generan la desertificación de la selva amazónica.

—REFLEXIÓN

- ¿Qué es lo que nos ha resultado más complicado? ¿Y más sencillo?
- ¿Comemos alimentos fuera de su temporada? Si no es temporada, ¿por qué podemos seguir comiendo este alimento durante todo el año? ¿De dónde vienen?
- ¿En qué condiciones se cultivan estos alimentos?
- ¿Qué consecuencias tienen sobre el medio ambiente?
- ¿Qué conflictos y situaciones de tensión se generan como consecuencia de una demanda constante de estos productos?
- ¿Qué se podría hacer para evitarlas?

Una vez finalizado el calendario y reflexionado sobre la importancia de consumir alimentos de manera consciente, se puede hacer llegar el calendario a familias y otros agentes educativos junto con una pequeña explicación al respecto.

—RECURSOS

Calendarios de temporada en Navarra:



[Link >](#)



[Link >](#)

Noticias sobre la situación y consecuencias del cultivo de ciertos alimentos:

Aguacate:



[Link >](#)



[Link >](#)



[Link >](#)

Navarra:



[Link >](#)

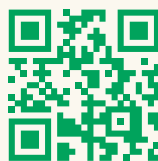
Fresas:



[Link >](#)



[Link >](#)



[Link >](#)

—MATERIALES

- Plastilina de distintos colores (mínimo 2)
- Ordenadores para la investigación

—OBJETIVO

- Transportar los productos alimenticios (bolas de plastilina) hasta la meta.

—DINÁMICA

Esta dinámica ayudará a evidenciar las implicaciones que tiene el comercio de productos lejanos y el comercio de proximidad.

Se divide al grupo grande en grupos pequeños (también se podría hacer con todo el grupo al completo, pero sería más tiempo de espera para las personas participantes). Cada persona tendrá que hacer con plastilina una pelota como la mitad de un puño. La mitad de las bolas de cada grupo pequeño deberá ser de un color y la otra mitad de otro.

Una vez hechas las bolas, la mitad del grupo se colocará en un extremo del recinto con las pelotas de un mismo color y la otra mitad en el otro lado con las pelotas del otro color. Esto se hará con todos los grupos. La idea es que entre una mitad y otra haya distancia, pues se representa el comercio a grandes distancias.

Cada persona participante, de una en una, tendrá que transportar lo más rápido posible una pelota de plastilina hasta dársela a una persona del otro lado. Para ello, la llevará en la palma de la mano, dejando esta abierta y sin poder sujetarla. Si la pelota se cae, se recoge tal y como esté y se sigue desde ahí. Si las bolas se deforman, no se pueden reconstruir.

El juego acaba cuando todas las personas hayan participado.

Variaciones: Se puede proponer que lleven más pelotas en cada trayecto para ahorrarse viajes, que hagan el recorrido individual más rápido, que lleven todas las pelotas al otro lado de la manera más rápida posible, etc.

—REFLEXIÓN

A continuación, se pasa a analizar la energía gastada (cansancio al correr) y el estado de las pelotas. ¿Cómo podríamos haber evitado cansarnos tanto y que las pelotas se deformasen?

Las bolas de plastilina representan alimentos que son transportados de un lugar a otro. Con los viajes se pierde o baja la calidad de los productos (especialmente cuando son frescos), es fácil que se estropeen y se dañen, igual que ha ocurrido con las pelotas. Aprovechamos para explicar el trayecto que hacen algunos alimentos para llegar hasta aquí y las consecuencias que esto acarrea.

Variación: otra posibilidad es representar el comercio de cercanía. Esta vez todo el grupo permanece junto o, al menos, cerca. Las pelotas tienen que intercambiarse entre las personas del propio grupo. Se pueden pedir, ofrecer, decidir conjuntamente quién la da a quién... De esta manera se refleja que un comercio de proximidad asegura una mayor calidad de los productos, se conoce directamente a las personas implicadas en el proceso de compraventa y existen otro tipo de relaciones más allá de las estrictamente comerciales.

Acompañar el proceso de preguntas de reflexión:

- ¿Cuál de las dos opciones consideramos que tiene más en cuenta lo mejor para los alimentos? ¿Y para las personas?
- ¿Qué tipo de comercio apoyamos con nuestras compras? ¿Qué consecuencias tiene esta decisión?
- ¿Qué podemos hacer para cambiarlo?
- Reflexión sobre consecuencias y herramientas utilizadas para mantener y producir estos alimentos. Explicar qué son los alimentos o productos de kilómetro 0.
- ¿Desde qué países nos llegan más alimentos?
- ¿Sabemos en qué condiciones se cultivan los alimentos que vienen de lejos? ¿Y en qué cantidades?
- ¿Y qué consecuencias tiene?
- ¿Conocemos empresas que lleven a cabo acciones negativas sobre tierras y comunidades de otros países? ¿Y personas que luchen por defender sus derechos?
- ¿Creemos que estas situaciones son habituales o excepcionales?

Se propone investigar sobre ello y sobre los conflictos que han generado (desplazamiento de comunidades, expropiación de tierras, tala masiva, monocultivos que acaban con la variedad de semillas y cultivos...). Lo presentarán a la clase eligiendo el formato que prefieran (teatro, canción, collage, vídeo...). ¿Qué soluciones o alternativas se proponen al respecto?

—RECURSOS



Link >



Link >

Adaptación de “La naranja viajera” (p. 71)



Link >

—MATERIALES

- Ordenadores/dispositivos con internet.
- Materiales que resulten necesarios para la organización de las visitas.

—OBJETIVO

- Conocer el trabajo de las personas agricultoras que tienen contacto directo con la tierra y las oportunidades de formar parte de algunas iniciativas.

—DINÁMICA

Para conocer y acercarnos a las **alternativas de consumo y oportunidades** que están teniendo lugar en Navarra se propone organizar una visita al huerto urbano del barrio o con alguna persona productora para visitar su lugar de trabajo. Además, se podría contactar con alguna entidad que trabaje en relación con estas temáticas, para conocer más opciones y posibilidades que permitan un consumo más responsable.

De esta manera, tendrán contacto directo con esta realidad y podrán plantear a las personas invitadas las preguntas que les vayan surgiendo. La entrevista también podría llevarse preparada de antes.

Para fomentar su autonomía, pueden ser las personas participantes quienes se encarguen de organizar la visita con acompañamiento de la persona responsable (buscar alternativas al sistema alimentario hegemónico, contactar con ellas, concertar una visita, encargarse del transporte...).

—REFLEXIÓN

Posteriormente, se propone investigar y preguntar sobre los productos ecológicos y sus beneficios, así como de los conceptos tratados en dinámicas previas como alimentos kilómetro 0, de temporada...

Habiendo conocido las dos realidades (alternativas en Navarra y las problemáticas a nivel mundial del sistema alimentario), ¿por qué creemos que surgen resistencias y alternativas al sistema alimentario hegemónico? ¿Creemos que existen alternativas en otros países?

—MATERIALES

- Fotografías y pies de foto de la exposición Siwat (Anexo II)
- Mapa de Peters
- Materiales necesarios para la creación del juego
- Papeles y bolis o lápices

—OBJETIVO

- Conocer la exposición de Siwat y el contexto de las mujeres que aparecen en ella en El Salvador rural.
- Desarrollar la empatía y la capacidad de acción de forma coherente con los aprendizajes.

—DINÁMICA

En esta primera parte se proponen distintas dinámicas cortas para presentar la exposición y acercar sus contenidos. Pueden realizarse todas o seleccionar aquellas que más se adapten al grupo.

1. Se colocan por el aula o espacio las **fotografías de Siwat** (Anexo II). Se comparten las primeras sensaciones: qué les sugieren, dónde creen que están tomadas esas fotografías, qué vida creen que tienen las personas que aparecen en ellas..., etc. Pueden dejarse papeles al lado de cada fotografía para escribir o dibujar estas sensaciones. En la puesta en común se tratará de ir concretando cada vez más para obtener datos que ayuden a orientar de qué trata la exposición y en qué país se desarrollan esas acciones.
2. Se presenta un mapa, preferiblemente una **proyección de Peters**: de forma que plasme otra visión del mundo, en el que los países enriquecidos no son el centro y los tamaños de los países cambian, dando mayor visibilidad al Sur global. Las personas participantes o la dinamizadora ubicarán El Salvador. ¿Qué conocemos sobre este país? ¿o sobre los de su alrededor? Pueden plantearse preguntas para investigar después.

3. Para aprender más sobre El Salvador, se propone la creación de **un juego por categorías**, tipo Party o Trivial, en el que cada grupo prepara una serie de preguntas respecto a una categoría. Si, por ejemplo, el grupo 1 se encarga del área de cultura, ese grupo será quien lance esas preguntas, pero no las puede responder. Se recomienda plantearlo de forma cooperativa más que competitiva. Pueden ser las personas participantes quienes escojan el formato del juego, las categorías a investigar, etc. Pueden entrar en juego distintas áreas o asignaturas según los contenidos que se quieran trabajar.
4. Dividir a las personas participantes en pequeños grupos y entregar a cada grupo una fotografía de la que deberán **desarrollar el pie de foto**. ¿Qué representa? ¿Por qué es importante esa acción? ¿Qué consecuencias tiene? Posteriormente se pueden facilitar los pies de foto reales y relacionarlos con cada imagen.
5. Representar mediante **mímica** cómo sería un día completo de la mujer o mujeres que aparecen en la fotografía. Puede ocurrir que los grupos representen escenas similares, pero puede resultar positivo para analizar por qué se repiten o se suponen algunas acciones que sean fruto de prejuicios o roles de género (Por ejemplo: tareas relacionadas con los cuidados, formas de relacionarse, etc.).

El resto del grupo tratará de describir qué ha entendido. ¿Qué pie de foto creen que le corresponde? Para ello, pueden pensar qué debería aparecer en ese pie de foto y preguntar por el grupo que tenga esa información o proyectar todos los pies de foto y escoger el que mejor encaje.

Variaciones: En vez de representarlo con mímica también se puede proponer **escribir una historia** sobre el día a día de la mujer o mujeres de la fotografía. Podría hacerse de manera compartida y consensuada en el grupo pequeño o mediante la dinámica del folio giratorio.

6. Una vez que se ha recabado información de todas las fotografías, se revisarán los temas principales de cada una de ellas (agroecología, abonos naturales, formación, soberanía alimentaria...). ¿Sabemos a qué hacen referencia? ¿Conocemos alguno de ellos de cerca? ¿Por qué? ¿Nos gustaría profundizar más en alguno de ellos?

—REFLEXIÓN

Ahora que conocemos distintas formas de cultivar alimentos ¿Creemos que estas mujeres pertenecen al sector de la sociedad que cultiva dañando a la naturaleza (tala masiva, uso de pesticidas, monocultivos...) o las que lo hacen respetándola, tal y como hemos visto en dinámicas previas? ¿Por qué?

Es un buen momento para introducir el concepto de soberanía alimentaria y explicar que este recoge esas formas de agricultura y producción respetuosa con la naturaleza y el medio ambiente que se han investigado hasta el momento.

La **soberanía alimentaria** es el derecho de los pueblos a definir sus propias políticas y estrategias sostenibles de producción, distribución y consumo de alimentos con base en la pequeña y mediana producción y no en el agroextractivismo. Prioriza el equilibrio y el respeto hacia el entorno y el medio ambiente. Esta forma de gestión tiene como objetivo devolverle al consumidor la capacidad de decisión y control de lo que lleva a la mesa, que esté por encima de los grandes productores agroindustriales y los intereses económicos. Busca que la soberanía de una región o país no se vea afectada por depender de la producción de alimentos de otros países.

Una vez explicado esto, ¿qué opinamos sobre la soberanía alimentaria? ¿Conocíamos este concepto? ¿Qué dificultades consideramos que tiene? ¿Y qué ventajas? ¿Qué cambios podemos llevar a cabo para incluirla en nuestro día a día? En función de las ideas que surjan, se puede valorar llevar alguna de ellas a cabo dentro el grupo, en el centro, en sus casas...

Otra opción interesante es acercarse a distintas entidades y colectivos que trabajen la soberanía alimentaria de primera mano

—MATERIALES

- Recetas
- Ingredientes

—OBJETIVO

- Aprender a cocinar recetas de manera sostenible.
- Recuperar formas de alimentación sostenibles de las generaciones pasadas.

—DINÁMICA

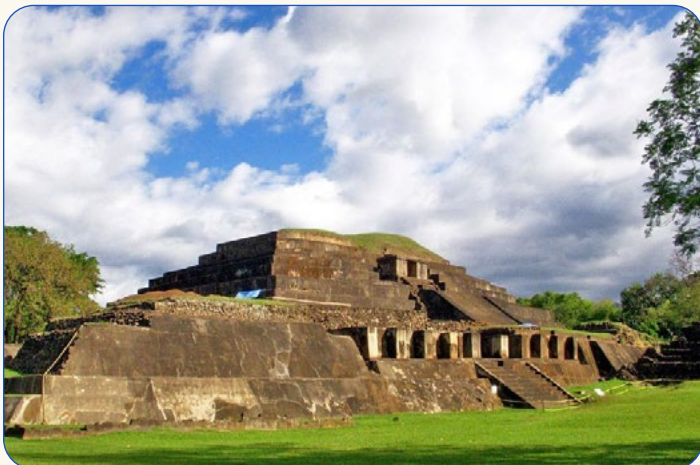
Como actividad final, se propone la elaboración de una receta con alimentos de temporada, kilómetro 0, ecológicos... De esta manera, las personas participantes podrán aplicar los contenidos trabajados en una actividad de la vida cotidiana.

Sería interesante ir con el grupo a comprar estos alimentos, para así tener que investigar qué tiendas los venden, cuáles están en su barrio, poder hablar con las personas de los comercios, etc.

Variación: Otra opción puede ser recuperar **recetas familiares o del barrio** y recogerlas en un recetario. En este caso, deberían contactar con personas adultas mayores, ya que es posible que estas tuviesen una mayor vinculación con el campo y lo rural. Antiguamente no existía tanta oferta de productos de origen lejano como en la actualidad. Este recetario puede ser difundido o distribuido en su entorno cercano para sensibilizar y recuperar otras formas de alimentación más sostenibles.

—REFLEXIÓN

- ¿Por qué es importante cocinar recetas pensando en los alimentos que tienen?
¿Qué estrategias podemos utilizar para que nuestras comidas sean más éticas y sostenibles?
- ¿Por qué las recetas que se utilizaban antiguamente suelen ser más sostenibles?
¿Qué ha cambiado?
- ¿Crees que se puede recuperar esa forma de alimentación? ¿Sería beneficioso?











Siwat

Mujeres labrando cambios