

# GIRL POWERED CHANGE

Mayores de  
11 años

Terminaron  
su parche de  
Girl Powered  
Nutrition?



¿Quieren hacer  
aún más cosas  
para mejorar la  
nutrición de su  
comunidad?



Este paquete les  
mostrará cómo  
planificar un proyecto  
mucho más grande -  
¡el cielo es el límite!





# ¡Felicitaciones por completar el parche de GPN!

Nos complace que quieran generar un impacto aun mayor en su comunidad. Si ya saben lo que quieren hacer, o si apenas están empezando, esta guía los ayudará a planificar y llevar a cabo un proyecto más grande para mejorar la nutrición de las personas. Su proyecto más grande podría tomar algunas semanas o incluso hasta

unos seis meses; ¡es muy abierto y flexible!

¡Todo lo que necesitan es pasión y un bolígrafo!

## Inspiración para su proyecto...

Aquí pueden encontrar algunas ideas de las Guías y Guías Scouts de Madagascar, Filipinas, Sri Lanka y Tanzania:

- **Cultiven** un huerto de frutas y verduras del cual se pueda alimentar su comunidad.
- **Pinten** un mural para explicarle a la gente cómo lavarse las manos y por qué es tan importante.
- **Hablen** en la radio o en la televisión para generar conciencia sobre la anemia por deficiencia de hierro.
- **Inicien** una campaña en las redes sociales dirigida a cuestionar lo que vemos y escuchamos en la publicidad de los alimentos.
- **Reúnanse** con su Alcalde/sa para solicitar la creación de clubes de desayunos escolares gratuitos.
- **Lancen** una petición sobre la provisión de suplementos semanales de hierro y ácido fólico a las niñas adolescentes.
- **Organicen** un festival gastronómico con demostraciones de cocina o un festival deportivo para mostrar cómo mantenerse en forma.
- **Crean** un cortometraje sobre los nutrientes que necesitamos y por qué.
- **Escriban** un comunicado de prensa para periodistas sobre la prohibición de la venta de alimentos no saludables en las escuelas.
- **Organicen** una conferencia sobre la necesidad de tener más información sobre la nutrición de las niñas adolescentes.
- **Elaboren** y vendan artículos como refrigerios saludables, marcadores de libros, libros de recetas o un calendario de alimentos saludables, para generar conciencia sobre una buena nutrición.



Hola, yo soy Faith, una Guía de Tanzania!



¡Y yo soy Kush, una Guía de Sri Lanka!

Vamos a ayudarlos a planear su proyecto, compartiéndoles lo que nosotros hicimos. Ustedes pueden usar nuestras ideas preparadas, que se encuentran al final de este paquete, o pueden hacer algo completamente diferente.

¡LIBEREN SU CREATIVIDAD!

## Hanitra de Madagascar

Hanitra ayudó a otras organizaciones a abogar por un aumento del presupuesto de nutrición de su gobierno; ¡y funcionó! El presupuesto aumentó de menos del 1% al 3%. Ella habló con tomadores de decisiones nacionales y mundiales en persona y a través de las redes sociales y se dirigió a la Oficina Nacional de Nutrición (ONN), para pedirles que le dieran prioridad a las niñas adolescentes. Ella utilizó mensajes claros sobre cómo las niñas adolescentes pueden verse afectadas de manera desproporcionada por la desnutrición, debido a su edad y su género.

Sobre la base de su trabajo en Madagascar, Hanitra luego presionó (trató de persuadir) a tomadores de decisiones globales durante el Festival de Global Citizen en Johannesburgo, Sur África, en donde intervino en un panel de discusión de alto nivel sobre el ODS2 (Hambre Cero) con representantes de tres agencias de la ONU. Hanitra también ha apoyado su trabajo de propugnación tuiteando regularmente sobre su campaña y dirigiéndose a personas clave a través de las redes sociales.



## EJEMPLOS REALES



## Najma de Tanzania

Najma intentó prevenir la anemia por deficiencia de hierro en su país de diferentes maneras. Ella tomó la iniciativa de ponerse en contacto con su Oficial Regional de Nutrición para discutir cómo mejorar la nutrición de las niñas y mujeres jóvenes; desde entonces se han reunido en varias ocasiones. Najma incluso presentó recomendaciones al Primer Ministro de Tanzania como parte del Plan Nacional Acelerado de Acción e Inversión para la Salud y el Bienestar los Adolescentes.

A Najma le apasiona cambiar las cosas desde la base, así que ayudó a sembrar un huerto de verduras en su colegio (vean la foto del huerto; ella es la de la izquierda), y realizó una campaña para mejorar las comidas escolares para todos. Ella cree firmemente que al mejorar la calidad y la cantidad de verduras verdes que comen las niñas, es menos probable que desarrollen deficiencias de micronutrientes, como la anemia por deficiencia de hierro.





# PLANIFICAR SU PROYECTO

En la parte posterior de este paquete encontrarán un Plan de Proyecto en blanco; es muy similar a la Receta para la Acción que utilizaron durante su parche. Completar esto los ayudará a planificar su proyecto cuidadosamente para que tenga un impacto. Los siguientes cuatro pasos los guiarán a través del proceso de planificación.

## PASO 1: Decidan cuáles son sus objetivos

# 1

### PREGÚNTENSE A ASÍ MISMOS:

1. **¿Qué quiero lograr?** ¿Existe algún problema de nutrición local en particular que quiera ayudar a resolver? ¿Qué quiero que la gente **sepa** o **haga de manera diferente**?
2. **Dentro de 5 años**, ¿qué me gustaría que mejorara con respecto a la nutrición, la salud y la felicidad de las personas? ¿Qué come la gente hoy en día? ¿Hacen más ejercicio? ¿Qué es lo que más saben que les ayuda a mantenerse saludables?
3. **¿A quién quiero ayudar?** ¿Quiénes forman parte de mi comunidad y cómo pueden beneficiarse de mi proyecto?
4. ¿Existen **leyes y políticas** vigentes sobre nutrición? Si es así, ¿cómo podría ayudar esto a mi proyecto? Si no es así, ¿qué leyes o políticas necesita mi comunidad?
5. ¿Se **ha hecho algo** ya para tratar de mejorar la nutrición de las personas a nivel local? ¿Cómo podría aprovechar esto? ¿Hay algo que haga falta en lo que yo pueda ayudar?

## INVESTIGAR .....

Podrían investigar un poco para ayudarlos a descubrir qué es lo que más necesita su comunidad, por ejemplo:

- Realicen una encuesta (o utilicen los resultados de la Encuesta Comunitaria, si la completaron durante el parche)
- Hablen con un experto en nutrición o salud local, o visiten una organización de nutrición local.
- Vayan a la biblioteca o utilicen la Internet.



Escriban su objetivo en el primer cuadro de su PLAN DE PROYECTO (vean la página 8).



Mi objetivo es lograr que las niñas de mi comunidad coman más frutas y verduras.



Mi objetivo es lograr que los niños de los colegios locales desayunen todos los días.

## PASO 2: Decidan cómo van a lograr su objetivo

# 2

Vuelvan a mirar la inspiración en la página 3.

¿Les gustaría desarrollar alguno de estos proyectos o crear el suyo propio?

Pregúntense a así mismos:

- ¿Qué ha funcionado bien en mi comunidad?
- ¿Qué podría hacer de manera diferente para que mi proyecto sea un éxito?
- ¿Quiero:
  - hacer algo que **afecte directamente** a las personas a las que quiero ayudar (por ejemplo, una huerta comunitaria, una campaña en las redes sociales o un festival gastronómico)?
  - ¿Prefiero **influir en los tomadores de decisiones** (propugnación) con el objetivo de impactar a más personas (por ejemplo, escribirle a un/a ministro/a o lanzar una petición)?

### LLUVIA DE IDEAS .....

Hagan una lluvia de ideas y decidan qué proyecto van a desarrollar para alcanzar su objetivo (del Paso 1).



Escriban lo que van a hacer por su proyecto en el segundo cuadro de su PLAN DE PROYECTO (vean la página 8)



Para obtener más ideas de planificación de proyectos, revisen el paquete de la AMGS de *“Sean el Cambio 2030”*.

Para ideas de propugnación, revisen *“Hablen por su mundo”*.

El proyecto de Faith:



Yo voy a sembrar y mantener un huerto de frutas y verduras en mi comunidad. Le daremos a las escuelas los alimentos con los cuales cocinar.

El proyecto de propugnación de Kush:



Yo voy a convencer a nuestro/a Alcalde/ sa a que inicie clubes de desayunos escolares gratuitos.



## PASO 3: Planifiquen e implementen su proyecto

# 3

Ahora es el momento de terminar su Plan de Proyecto para que estén listos para tomar acciones. Antes de completarlo, pregúntense a si mismos:

1. Si escogieron un proyecto de propugnación: ¿Quién tiene el poder de influir o cambiar la situación y ayudarme a lograr mi objetivo?
2. ¿Qué mensaje quiero enviarle a la gente? Si estuviera enfrente de las personas que quiero beneficiar, ¿qué les diría en 30 segundos?
3. ¿Lograría mi objetivo mejor trabajando en equipo o individualmente? ¿Qué caracteriza a un buen equipo? ¿Qué habilidades se necesitan para que el proyecto sea exitoso?
4. ¿Qué pasos o tareas se necesitan para completar el proyecto?
  - a. Podrían definir una fecha límite y luego trabajar hacia atrás para asegurarse de tener suficiente tiempo para la preparación. Dejen siempre más tiempo del que creen que necesitan.
  - a. Si están en un equipo: organicen una reunión de equipo para llegar a un acuerdo, intercambiar ideas y delegar tareas y plazos.
2. ¿Qué recursos y ayuda se necesitan? ¿Qué se podría pedir prestado o donado? ¿Qué hay que comprar?

*Siempre pídanle ayuda a su Líder o a las Guías y Guías Scouts mayores, si la necesitan; ellos tendrán mucha experiencia e ideas que compartir.*



Completen las casillas correspondientes en el PLAN DE PROYECTO



## PASO 4: Reflexionen, mantengan e inspiren

# 4

**BIEN HECHO**, ¡han completado su proyecto! Tómense el tiempo para celebrar sus logros: cada pequeña cosa que hicieron ha tenido un impacto.

**Reflexionar** sobre nuestros logros y desafíos es realmente importante. Nos ayuda a mejorar para el futuro y también puede ayudar a otros, ¡especialmente si compartimos nuestro aprendizaje! Escriban sus pensamientos en respuesta a estas preguntas:

1. ¿Qué impacto tuve/tuvimos? ¿Logré/logramos el objetivo?
2. ¿Qué hice/hicimos? ¿Qué tan de cerca seguí/seguimos el plan?
3. ¿Qué salió bien?
4. ¿Qué desafíos enfrenté/enfrentamos?
5. ¿Qué puedo/podemos hacer para que el proyecto sea sostenible y duradero?

Su proyecto puede inspirar a otros, así que cuenten lo que hicieron y el impacto que tuvieron. Pueden compartir su historia de la siguiente manera::


- Escribir un blog para la OM o la AMGS.
- Tomar fotos o hacer videos y compartirlos en las redes sociales.
- Informar a la comunidad: realizar un evento o hacer folletos.

Tienen el poder de cambiar su mundo. **¡Buena suerte!**


Compartan sus logros utilizando **#GirlPoweredNutrition**



# #GirlPoweredNutrition



Tomamos fotos regularmente y las publicamos en las redes sociales con el hashtag **#EatOurGarden** y **#GirlPoweredNutrition**.



El/La alcalde/sa está considerando nuestra idea. Ya tenemos el apoyo de nuestro/a director/a de la escuela y de los padres.





# Mis notas

Utilicen esta página para anotar cualquier idea que tengan para su proyecto

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# PLAN DE PROYECTO DE FAITH

## Huerto comunitario

### IMPACTO DEL PROYECTO

Después de cuatro meses cosechamos maíz, verduras, hierbas y frutas, y se las dimos a alumnos de nuestra escuela. Les gustó mucho lo que cultivamos y quisieron aprender más; algunos incluso se llevaron semillas para cultivar huertos en sus casas. Más alumnos quieren unirse a nuestro equipo, ¡así que ya estamos planeando para el próximo año!

### 1 MI OBJETIVO?

Mi objetivo es que las niñas de mi comunidad coman más frutas y verduras.

Las niñas de mi comunidad utilizan los alimentos del huerto y comen más frutas y verduras (en las escuelas y en los diferentes eventos).

### 2 MI PROYECTO

Yo voy a sembrar y mantener un huerto de frutas y verduras en mi comunidad. Le daremos a las escuelas los alimentos con los cuales cocinar.

### 3 MI MENSAJE

Le diré a las niñas de mi comunidad:

*¡Comer frutas y verduras frescas es esencial para tener una vida saludable y feliz! Visiten nuestro huerto; ayudar a mantenerlo es también una gran forma de hacer ejercicio.*

### 4 ¿SOLO/A O EN EQUIPO?

Lo haré en equipo con un grupo de amigos y familiares; cinco de nosotros en total. Todos estamos muy comprometidos con el proyecto y tenemos tiempo durante los próximos meses para llevarlo a cabo.

### 5 PASOS VAS A TOMAR PARA COMPLETAR MI PROYECTO

1. Pedirle **permiso** al/a la Director/a de la escuela o a algún político local para usar un espacio para el huerto (cerca de una fuente de agua y con luz solar).
2. Realizar una **reunión de equipo** y delegar las tareas.
3. Dibujar un **plano** del huerto en papel, que incluya dónde sembrar qué semillas y en qué época del año.
4. Pedirle a un **agricultor** local que revise nuestro plan (qué crece mejor y cuándo sembrarlo).
5. Reunir los **objetos y recursos** que se necesitan.
6. Organizar un **día de siembra!** Invitar a mucha gente para que ayude, ¡incluso a periodistas!
7. Cuidar el huerto; definir un cronograma para asegurarse de que una persona esté a cargo del riego y el desbrozo **cada semana**.
8. **¡Cosechar** los alimentos! Disfrutar lo que hemos cultivado y compartir los productos con la comunidad.

### 6 CRONOGRAMA

PASO/TAREA	FECHA LÍMITE
• Pedir permiso	1 de marzo
• Realizar una reunión de equipo	15 de marzo
• Organizar la recaudación de fondos	25 de marzo
• Dibujar el plano del huerto.	After meeting
• Comunicarse con un agricultor local	1 de Abril
• Reunir los recursos	15 de Abril
• Organizar el día de siembra	20 de Abril

### 7 RECURSOS/AYUDA

OBJETOS/MATERIALES	¿Costo?
• Tierra/suelo	/
• Acceso a agua	/
• Semillas	(Donadas)
• Macetas y vallas	10,000 TZS
• Herramienta	7000 TZS
• Fertilizante	2000 TZ
Necesitaré un presupuesto total de	<b>19 000 TZS</b>

### 8 ¿CÓMO REGISTRARÁS Y COMPARTIRÁS EL IMPACTO DE TU PROYECTO?

Escribiremos cómo desarrollamos nuestro plan, especialmente si algo cambia o si se nos ocurren algunas mejoras. Tomaremos fotos el día de la siembra y regularmente después de eso, para hacerle seguimiento al crecimiento y a la cosecha. Las publicaremos en las redes sociales utilizando el hashtag #EatOurGarden y #GirlPoweredNutrition.

### 9 ¿CÓMO PODRÍAS HACER QUE TU PROYECTO SEA SOSTENIBLE?

Nuestro equipo se compromete a administrar el huerto durante el resto del año escolar. Necesitamos involucrar a miembros de la comunidad local para que nos ayuden durante las vacaciones escolares. Hacia el final del año escolar, involucraremos a un grupo pequeño de niñas más jóvenes para que comiencen a aprender de nosotros; así podremos delegarles a ellas el manejo del huerto cuando estemos listas.

# 1 MI OBJETIVO?

Mi objetivo es que los niños de las escuelas locales desayunen todos los días.

El/La Alcalde/sa aprueba un presupuesto para clubes de desayunos escolares gratuitos. Los niños de la escuela de mi comunidad desayunan todos los días.

# 2 MI PROYECTO

Voy a convencer a nuestro/a Alcalde/sa para que inicie clubes de desayunos escolares gratuitos en las escuelas:

- Lograr el apoyo del/de la Director/a de la escuela.
- Presentar la idea a los funcionarios de salud locales.
- Organizar la redacción de una carta para el/la Alcalde/sa.

# 3 MI MENSAJE

Le diré al/a la Directora/a de la escuela, a los funcionarios de la salud y al/a la Alcalde/sa:

*Si los estudiantes se alimentan de manera más saludable, se podrán concentrar mejor en clase y tendrán un mejor rendimiento escolar. Por cada \$1 invertido en una buena nutrición, se puede obtener un retorno de \$16 en productividad mejorada.*

# 4 ¿SOLO/A O EN EQUIPO?

Yo hablaré con el/la Directora/a, pero trabajaré en equipo para presentarle la idea a los funcionarios de salud locales y organizar a muchos de mis compañeros de clase para que le escriban cartas al/a la Alcalde/sa.

# 5 PASOS VAS A TOMAR PARA COMPLETAR MI PROYECTO

1. Averiguar si hay programas de alimentación escolar disponibles en otras escuelas o distritos.
2. Hablar con el/la Directora/a de la escuela para obtener su apoyo y solicitar una reunión con los padres para hablar sobre el club de desayunos.
3. Organizar un equipo de personas apasionadas.
4. Invitar a un funcionario de salud local a asistir a la reunión de padres.
5. Organizar la reunión y presentar nuestra idea del club de desayunos gratuitos.
6. Organizar una actividad masiva de redacción de cartas en la que muchos de nuestros compañeros le escriban una carta o un correo electrónico pidiéndole al/a la Alcalde/sa que asigne un presupuesto para iniciar un club de desayunos gratuitos.
7. Publicar las cartas y compartir las fotos en línea.
8. Comunicarse con una estación de radio local para compartir el mensaje y hablar sobre el proyecto.

# 6 CRONOGRAMA

PASO/TAREA	FECHA LÍMITE
Investigar	Mayo 3 de mayo
Organizar una reunión con el/la Directora/a de la escuela la próxima semana para lograr su apoyo y pedirle ayuda para organizar una reunión con los padres.	12 de mayo
Organizar una reunión de equipo.	15 de mayo
Invitar a un funcionario de salud local	20 de mayo
Realizar la reunión de padres.	30 de mayo
Organizar un día de redacción de cartas	10 de junio
Comunicarse con estaciones de radio locales para obtener su interés.	1 de julio
Presentar la campaña por la radio	

# 7 RECURSOS/AYUDA

OBJETOS/MATERIALES	¿Costo?
• Sala de reuniones	(Donada)
• Salón de clase para escribir las cartas	(Donada)
• Papel y bolígrafos x 50	1000 LKR
• Tinta para la impresora	3000 LKR
• Costo del envío de las cartas	1000 LKR
Necesitaré un presupuesto total de	<b>5000 LKR</b>

# 8 ¿CÓMO REGISTRARÁS Y COMPARTIRÁS EL IMPACTO DE TU PROYECTO?

Escribiremos cómo desarrollamos nuestro plan, especialmente si algo cambia o si se nos ocurren algunas mejoras.

Tomaremos fotos en la reunión (con permiso) y el día que se escriban o envíen las cartas. Las publicaremos en las redes sociales con el hashtag #BreakfastIsBest y #GirlPoweredNutrition.

Si tenemos éxito, nos comunicaremos con periodistas para compartir las buenas noticias y hacerle seguimiento al impacto que tendrán los clubes

# 9 ¿CÓMO PODRÍAS HACER QUE TU PROYECTO SEA SOSTENIBLE?

Nuestro equipo está comprometido en establecer los clubes de desayunos si tenemos éxito. Contar con el apoyo del/de la Director/a de la escuela será clave para la sostenibilidad de los clubes. Al compartir nuestro éxito mostraremos el impacto, lo que puede ayudar a asegurar la financiación para los años siguientes.

Contactaremos a un grupo pequeño de Guías más jóvenes para que comiencen a aprender de nosotras; así podremos delegarles a ellas el manejo de los clubes cuando estemos listas.



## PLAN DE PROYECTO DE KUSH

### Clubes de desayunos escolares gratuitos.

### EL IMPACTO DEL PROYECTO

Recibimos el apoyo del/de la Directora/a de la escuela y tuvimos una reunión exitosa con los padres. Luego logramos enviar 40 cartas al/a la Alcalde/sa. Después de presionarla durante unos meses, nos escribió prometiéndonos que consideraría nuestra idea. Todavía lo/la estamos presionando, pero no nos hemos rendido porque sabemos que los cambios llevan tiempo. Nuestro próximo plan es organizar una petición en las redes sociales para que más personas apoyen nuestra idea y generar más presión en el/la Alcalde/sa.



[www.waggs.org](http://www.waggs.org)

   @waggsworld

**Asociación Mundial de las Guías Scouts,**  
World Bureau, Olave Centre, 12c Lyndhurst Road,  
London, NW3 5PQ, United Kingdom

