



Premio Acción Global

Guía de actividades para
Cadettes, Seniors y Ambassadors



Premio Acción Global

En el 2015, líderes de todo el mundo acordaron colaborar para lograr estos 17 objetivos para el 2030. Estos se conocen como los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas, “ODS” u “objetivos globales” para abreviar. Se centran en iniciativas como cuidar el medio ambiente, asegurarse de que toda la gente tenga suficiente para comer y mejorar la salud de la gente. Son grandes metas, pero para cambiar el mundo, ¡las girl scouts nos pintamos solas!

El premio Acción Global de Girl Scouts invita a las niñas a abordar los objetivos globales descubriendo, relacionándose con y actuando en sus comunidades y en el mundo. En el 2022, el premio se centrará en el ODS 3: Salud y bienestar y el ODS 11: Ciudades y comunidades sostenibles.

Conoce los objetivos mundiales

Si el tema de los objetivos mundiales es algo nuevo para ti, pídele a una persona adulta que se meta a internet contigo para investigar sobre los ODS en www.globalgoals.org.¹ También puedes leer el folleto llamado *El mundo que queremos: una guía para niños, niñas, adolescentes y jóvenes acerca de los objetivos mundiales* que encontrarás gratis en World's Largest Lesson.²

Una vez que sepas cuáles son los objetivos, puedes empezar las actividades para ganarte el premio Acción Global de Girl Scouts.

Nota: Algunas de las metas que las Naciones Unidas crearon para los Objetivos de Desarrollo Sostenible son temas delicados. Las voluntarias deben hablar con las mamás, papás y cuidadores y obtener su permiso antes de tratar este tema con las niñas. Se deben elegir temas u objetivos que sean apropiados según el grupo y el contexto. Tal vez tu consejo local tenga un formulario de “asuntos delicados” que puedas utilizar. Consulta con tu consejo local antes de tratar temas delicados o controvertidos para asegurarte de que se establezca la capacitación, la planificación y los permisos adecuados.

Girl Scouts of the USA entiende que las mamás, los papás y tutores son los principales responsables de tomar decisiones para sus hijos. Por



The 17 Sustainable Development Goals established by the United Nations in 2015

¹ GSUSA reconoce la Campaña de Objetivos Globales. Más información en <https://www.globalgoals.org/asset-licence> (consultado el 14 de abril de 2021)

² Arenas, Paola, and Dora Bardales, *The World We Want: A Guide to the Goals for Children and Young People*, August 2015, Global Movement for Children of Latin America and Caribbean – MMI-LAC, PDF.

lo tanto, no se espera ni se exige que las niñas participen en ninguna actividad relacionada con los Objetivos de Desarrollo Sostenible que sea incompatible con la fe o creencias de su familia.

Cómo ganar tu premio Acción Global

Este año, el premio Acción Global se centra en el Objetivo 3: *Salud y bienestar* y el Objetivo 11: *Ciudades y comunidades sostenibles*. Estos dos objetivos van de la mano, pues una comunidad saludable y sustentable contribuye a la salud de todos. Piensa en cómo, durante la pandemia de COVID-19, cada comunidad creó protocolos de seguridad dirigidos a las necesidades específicas de su localidad.

Cada girl scout debe completar cinco pasos para ganar su premio Acción Global. El primero, segundo y cuarto pasos tienen cada uno tres actividades a elegir. Solo tienes que completar una actividad por paso para ganarte el premio, pero si quieres hacer más, ¡adelante!

Pasos:

1. Investigar sobre los objetivos mundiales y el premio Acción Global.
2. Investigar temas de salud y bienestar.
3. Crear un desafío en el tema de salud y bienestar.
4. Investigar sobre ciudades y comunidades sostenibles.
5. Crear un desafío sobre ciudades y comunidades sostenibles.

Cuando te ganes este premio, comprenderás lo que significa la buena salud, el bienestar y las comunidades y ciudades sostenibles, y habrás creado desafíos para el ODS 3: *Salud y bienestar* y el ODS 11: *Ciudades y comunidades sostenibles*.



PASO 1: Investigar sobre los objetivos mundiales y el premio Acción Global

Opción 1. Crear un mensaje sobre un objetivo

Comienza tu experiencia conociendo más sobre los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU. Esta actividad es ideal para que la realices con tu tropa de Girl Scouts o con un grupo de amigos. Empieza por familiarizarte con los íconos y descripciones de los objetivos globales que vienen en este paquete.

Imagina que los objetivos que lees son una brújula que apunta hacia el desarrollo sostenible. Los objetivos abarcan tres áreas básicas: economía, medio ambiente y sociedad. Los objetivos relacionados con “economía” son

aquellos que abordan formas de acabar con la pobreza. “Medio ambiente” aborda la acción del cambio climático. Y “sociedad” trata sobre la lucha contra la desigualdad. Revisa los objetivos y apunta el número y palabra clave que corresponde a la categoría a la que crees que pertenece. ¿Crees que algunos objetivos corresponden a más de una categoría? ¿Cuáles?

En grupo o individualmente, escoge un objetivo e investigalo respondiendo estas preguntas: ¿Qué necesita saber el mundo sobre este objetivo y qué podemos hacer al respecto? Luego, lee una historia que se centre en tu objetivo en “[Stories for a Sustainable Future](#)” de World’s Largest Lesson, páginas 10–42.³ Te pueden dar ideas sobre qué tipo de mensaje crear.

Crea un gráfico o meme que transmita el mensaje sobre el objetivo que escogiste. Para obtener más información sobre tu mensaje, consulta el [SDG Tracker](#). Este recurso muestra información actualizada sobre el progreso realizado en los 17 objetivos.

Cuando te reúnas con tu tropa, compartan su trabajo y obtengan comentarios de las demás.

Opción 2. ¿Qué mundo quieres en 2030?

Una de las definiciones de desarrollo sostenible es “el desarrollo que satisface las necesidades del presente sin comprometer la capacidad de las generaciones futuras para satisfacer sus propias necesidades”. ¿Qué significa esto para ti? Que hay que tomar en cuenta cómo los planes y cambios que hacemos ahora afectan el futuro.

¿De qué maneras puedes dejar tu huella considerando el mundo en el que vives hoy y cómo lo dejarás para las generaciones futuras? Puedes hacer cosas como reciclar, consumir menos energía, comer productos locales y orgánicos, plantar un jardín, evitar el uso de plásticos o andar en bicicleta en lugar de transportarte en carro.

Para esta actividad, trabajarás en grupo o individualmente para crear un país que cumpla con los ODS: tu visión de cómo sería un país sostenible en 2030. Básate en los íconos y descripciones de objetivos globales que vienen en este paquete para describir tu país.

Luego, escribe tu descripción o dibuja un esquema señalando las diferentes formas en que tu país cumple con los objetivos globales. Por ejemplo, piensa en las instalaciones e infraestructura que necesitaría tu país para atender a la población. ¿Cómo maneja tu país su medio



³ GSUSA reconoce la Campaña de Objetivos Globales. Más información en <https://www.globalgoals.org/asset-licence> (consultado el 14 de abril de 2021)

ambiente y recursos naturales? ¿Se utiliza la energía solar u otras energías alternativas? ¿Qué hace tu país por las escuelas, los hospitales, las fuentes de agua, el tratamiento de desechos y la seguridad en las carreteras? ¿Cómo garantizas que estés diseñando un país en el que se incluya a todos? ¿Cómo garantizas que la naturaleza esté protegida?

Opción 3. Escribe un diario activista

Esta actividad consiste en llevar un diario en un cuaderno de papel o un cuaderno virtual.

Échale un vistazo a todos los objetivos globales y haz un plan sobre los que más te importan. La información es poder, así que averigua todo lo que puedas sobre tus objetivos para compartirlo con las demás y haz un plan sobre cómo te involucrarás. Empieza hoy mismo investigando y escribiendo notas en tu diario. Luego, lee una historia que se centre en tu objetivo en [“Stories for a Sustainable Future”](#) de World’s Largest Lesson, páginas 10–42.⁴ Así te inspirarás sobre qué escribir en tu diario y qué compartir con las demás.

Para hacerlo más divertido, puedes decorar la portada de tu diario con stickers o escribiendo algo. O si tu cuaderno es virtual, puedes decorarlo con imágenes y gifs. Llega preparada para compartir algo de tu diario en tu próxima reunión de tropa.



PASO 2: Investigar los temas de salud y bienestar

Opción 1. Forma un equipo para investigar sobre la salud

En esta actividad, trabajarás en equipo para investigar problemas de salud y bienestar y hacer un mapa mental de tus resultados. Fíjate en el ejemplo de mapa mental que viene en este paquete y utilízalo como guía para el que vas a crear. Un mapa mental te ayuda a ver la relación entre distinta información. Es una excelente manera de comunicar tu problema.

Ya sea con tus amigas o individualmente, escoge un problema de salud para investigar:

- Mental health Salud mental
- Cáncer
- Pandemia

⁴ GSUSA reconoce la Campaña de Objetivos Globales. Más información en <https://www.globalgoals.org/asset-licence> (consultado el 14 de abril de 2021)

- Salud materna
- Ébola
- Agua limpia y saneamiento
- Hambre y pobreza

Primero, busca los términos en internet para conocer más sobre tu tema. No olvides evaluar la veracidad de los sitios web y noticias que utilices. Abre el sitio y échale una ojeada. ¿Entiendes el contenido? ¿Te será útil el sitio? ¿Es un sitio de autores confiables? ¿Está actualizada la información?

Toma notas sobre la información más relevante. Digamos que escogiste el ébola. Averigua qué es, qué tan contagioso es, dónde existe, a cuántas personas afecta, cuántas personas han muerto hasta ahora, qué tratamiento existe y cuántas personas tienen acceso al tratamiento.

Luego, con la información que obtuviste, crea un mapa mental. En el centro, indica el tema y, alrededor, ve anotando resúmenes en recuadros. No olvides poner en tu mapa mental soluciones e ideas para tu problema de salud.

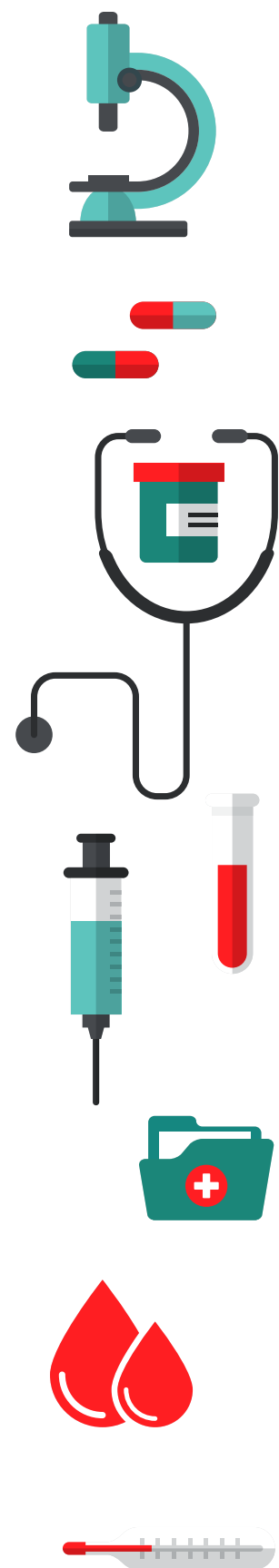
Al terminar, reúnete con tu tropa para compartir información e ideas para promover el derecho de todos a la buena salud. Habla acerca de estas preguntas:

- ¿Qué fue lo más sorprendente que aprendiste sobre el problema?
- ¿Quién es responsable de nuestra salud y bienestar?
- ¿Qué pasos crees necesarios para alcanzar el ODS 3?
- ¿Cómo crees que la salud y el bienestar afectan a la sociedad?

Haz un plan personal de salud y bienestar ahora mismo. Anótalo. No tienes que compartirlo. Puede ser algo como “dejar de usar redes sociales varias horas a la semana”, “hacer ejercicio regularmente”, “comer más alimentos saludables” o “pasar más tiempo con mi familia”. Dobla tu papel y guárdalo en algún lugar donde puedas verificar tu progreso. A medida que sepas más sobre ti misma y tu salud, no dudes en hacerle cambios.

Opción 2. Diseña una comida saludable

El tema de esta actividad es la sana alimentación. Primero, mira este video de [agricultura urbana](#) de HuffPost.⁵ Luego, júntense en parejas o grupos de amigas para diseñar un platillo saludable. En el video, los agricultores urbanos dicen que la clave para revitalizar su ciudad está en la alimentación de la gente. ¿Por qué crees que es importante que la gente sepa más sobre los alimentos que consumen e incluso que cultiven sus



⁵ “How an Urban Farm in Philadelphia Is Transforming Lives,” interview by Alyona Minkovski, HuffPost, 4:05, YouTube video, July 28, 2016, <https://youtu.be/ZHmChfUwWmU>.

propios alimentos?

¿Cuál es tu platillo favorito? ¿Qué le cambiarías para que sea más saludable? ¿Podrías utilizar en tu platillo alimentos provenientes de granjas locales o cooperativas de huertos vecinales? ¿Sería esto posible donde vives?

Investiga cuáles alimentos debes incluir y cuáles evitar. Escribe la receta de tu platillo favorito lo más detallada posible.

Cuando hayas terminado, comparte tus platillos saludables con tu tropa y hablen sobre estas preguntas:

- ▶ ¿Qué le cambiarías o agregarías a tu platillo después de ver lo que otras han diseñado?
- ▶ ¿Esta actividad cambió tu concepto de una alimentación saludable?
- ▶ Al enterarte sobre la inseguridad alimentaria y el acceso a alimentos, ¿cómo cambió tu visión sobre la alimentación saludable para ti y tu comunidad?
- ▶ ¿Hay algo que puedas comprometerte a hacer hoy mismo para mejorar tu alimentación?

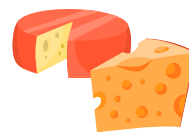
Para hacerlo más divertido, junta a tu tropa para compartir y comer los platillos que diseñaron. También puedes realizar una excursión local para encontrar tu huerto comunitario más cercano.

Opción 3. Organiza una sesión informativa con un experto en atención médica mundial

Tal vez recuerdes todos los informes de atención médica durante el brote de COVID-19 con expertos en salud de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y la Organización Mundial de la Salud.

Estos expertos mantuvieron al público informado sobre los últimos descubrimientos sobre la enfermedad y las medidas de salud que debíamos tomar para prevenir la propagación. En esta actividad, hablarás con un experto en salud sobre el cuidado de la salud global y la prevención de enfermedades, luego crearás un mensaje para compartir con los demás. Antes de comenzar, piensa en las preguntas que le harías al experto o que quisieras que contestara.

Después de escuchar al experto, discute esta pregunta con tus amigas: ¿Qué te gustaría compartir con tu comunidad sobre lo que aprendiste del invitado?



Ponte a crear un mensaje, ya sea sola o en equipo. Si decides compartirlo en redes sociales, primero pídele permiso a tu mamá, papá o cuidador. ¡Consulta [la promesa de seguridad en internet de Girl Scouts!](#) No olvides etiquetar a Girl Scouts USA y a tu consejo local, y de usar el hashtag #GlobalGoals3.

PASO 3: Crear un desafío en el tema de salud y bienestar

Crea una declaración de derechos de salud para tu comunidad

Esta actividad consiste en hacer un mapeo comunitario para identificar los servicios de salud en tu comunidad y luego crear un proyecto de ley o derechos para proponer cambios.

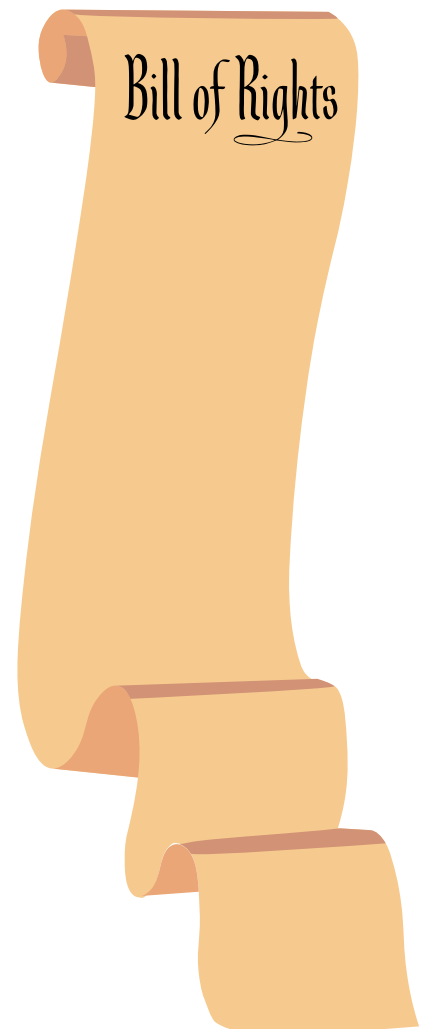
Muchos de los objetivos mundiales se centran en los derechos de los niños a tener una mejor educación, salud y un medio ambiente limpio y seguro.

Hace varias décadas, las Naciones Unidas (casi todos los gobiernos del mundo) aceptaron cumplir un documento llamado Convención sobre los Derechos del Niño. Contiene 54 artículos que establecen los derechos del niño y cómo deben colaborar los gobiernos para aplicarlos a todos los niños.

Uno de esos derechos es el de vivir y desarrollarse de manera saludable. ¿Qué significa para ti? Todas las niñas y niños tienen derecho a la vida, la supervivencia y el desarrollo. Tienen derecho a la mejor atención médica posible, agua potable segura, alimentos nutritivos, un medio ambiente limpio y seguro e información que los ayude a mantenerse bien.

Tu desafío consiste en elaborar una declaración de derechos de salud para tu comunidad.

Primero, en grupo, haz un croquis de los servicios de atención médica de tu comunidad. ¿Dónde están ubicadas las salas de emergencia y las clínicas de urgencias? ¿Y las instalaciones para el cuidado de personas mayores? ¿Las clínicas comunitarias? ¿Hay dentistas, optometristas, dermatólogos, ginecólogos, oncólogos y otros servicios médicos? ¿Qué tan fácil o difícil es recibir atención? ¿Cuántas farmacias tiene tu comunidad? ¿Las farmacias son de fácil acceso? Piensa en otras formas de cuidado de la salud en tu comunidad, como gimnasios, spas, fisioterapeutas, psicólogos, centros de conciliación y arbitraje, etc. ¿Hay enfermería o programas de atención médica en las escuelas? Compara tu comunidad con una comunidad adyacente.



Piensa en la respuesta de tu comunidad a la pandemia de COVID-19. ¿Había suficientes profesionales de salud para atender a los pacientes? ¿Había suficiente equipo de protección, medicamentos y equipo en los hospitales locales para combatir el virus? ¿Suficientes profesionales médicos para atender emergencias y transportar pacientes? ¿Cómo eran los sitios de prueba de COVID, los programas de vacunación y la distribución de vacunas?

Anota lo que investigaste y luego elabora una declaración de derechos para tu comunidad. ¿Hace falta algo en tu comunidad que crees que necesita la gente? ¿Qué te gustaría que pasara si hubiera otra pandemia? ¿Cómo puedes hacer que tu gobierno, líderes locales y otras autoridades rindan cuentas de sus compromisos de mejorar el acceso de las personas a la salud y la atención médica?

Considera publicar tu declaración de derechos en redes sociales. Si decides compartirlo en redes sociales, primero pídele permiso a tu mamá, papá o cuidador. ¡Consulta [la promesa de seguridad en internet de Girl Scouts](#)! No olvides etiquetar a Girl Scouts USA y a tu consejo local, y de usar el hashtag #GlobalGoals3. También puedes enviarle lo que investigaste a alguna autoridad de tu comunidad.

PASO 4: Investigar sobre ciudades y comunidades sostenibles

Opción 1. Diseña una ciudad con inclusión de género

Esta actividad consiste en considerar los problemas particulares de la gente de tu comunidad y diseñar una ciudad con inclusión de género.

Primero, mira estos dos videos (en inglés): “[Handbook for Gender-Inclusive Urban Planning and Design](#)” del Banco Mundial⁶ y “[Gender and Mobility](#)” de ONU-Hábitat.⁷

En el video sobre la planeación urbana con inclusión de género, Sameh Wahba del Banco Mundial dice: “Los hombres, las mujeres, las minorías de género y las personas con capacidades diferentes tienden a usar el espacio público de manera distinta”. ¿Qué crees que quiere decir con esto? Según Wahba:

⁶ “Handbook for Gender-Inclusive Urban Planning and Design,” World Bank, multimedia video, 0:37, February 11, 2020, <https://www.worldbank.org/en/news/video/2020/02/11/handbook-for-gender-inclusive-urban-planning-and-design>.

⁷ “Gender and Mobility,” UN-Habitat, YouTube video, 3:53, March 4, 2015, <https://youtu.be/tC54cTnVtSU>.



Todos tenemos necesidades y rutinas diferentes en el tema de acceso a la ciudad. Sin embargo, si la ciudad está construida para el usuario masculino “neutral”, se descuidan las necesidades, intereses y rutinas de las mujeres, niñas y minorías sexuales y de género en la ciudad. Esto tiene un impacto enorme en el acceso de las mujeres al trabajo o la escuela, en sus libertades y seguridad, así como en su salud y capacidad de acción, y refuerza las desigualdades de género.

¿Cómo crees que afecta la seguridad a la inclusión de género en una ciudad? ¿Qué es lo que hace que las ciudades o comunidades sean inseguras e insalubres? ¿Alguna vez te has sentido insegura en tu comunidad o ciudad?

Divídanse en equipos para diseñar un modelo de ciudad que sea inclusivo y accesible para personas de todos los géneros. Puede ser un mapa o una lista de las características de una ciudad incluyente de género. Consulta la lista de inclusividad de género contenida en este paquete.

Comparte tu ciudad con tu tropa y discutan estas preguntas:

- ¿Qué fue lo primero que pusiste en tu ciudad para asegurar que fuera incluyente de género?
- De las ideas de los otros equipos, ¿cuáles no se te habían ocurrido?
- Al pensar sobre el tema, ¿te dieron ganas de estudiar algo relacionado con arquitectura o urbanismo?

Opción 2. Explora tu comunidad y su crecimiento: habla con un experto

En esta actividad, vas a entrevistar a un experto local en tu comunidad. Luego, vas a crear una línea de tiempo con imágenes que muestren cómo se ha desarrollado o cambiado tu comunidad con el paso de los años.

Hay varias carreras en nuestras comunidades que se enfocan en cómo vivimos. Algunos ejemplos son: inspector de edificios, miembro del consejo de la ciudad, agente de bienes raíces, planificador comunitario, auditor ambiental, historiador de la ciudad, asesor de uso del suelo, planificador de parques, desarrollador inmobiliario, cartógrafo (creador de mapas), planificador de transporte, paisajista urbano, planificador urbano, inspector de zonificación y consultor de política de vivienda sostenible. Tienes la opción de entrevistar a una de estas personas o a alguien que lleve viviendo mucho tiempo en el vecindario.

Cuando termines la entrevista, júntate con tus amigas para investigar tu comunidad y hacer una cronología de su crecimiento. Puedes ponerle fechas y hechos y, si es posible, imágenes impresas. Puedes utilizar las



imágenes para crear un collage de fotos históricas que muestren cómo ha cambiado tu localidad.

Comparte lo que investigaste con tu tropa y discutan estas preguntas:

- ▶ Qué fue lo más relevante que aprendiste sobre nuestra comunidad que le transmitirás a los demás?
- ▶ ¿Cómo le ha ayudado o perjudicado el crecimiento a tu comunidad?
- ▶ ¿Descubriste algo de lo que te sientes orgullosa? ¿Algo que te preocupe?
- ▶ Si le solicitaras a una autoridad que hiciera algunos cambios o mejoras, ¿cuáles serían?

Opción 3. Crea una ciudad en papel

Mira el video [“La ciudad de papel”](#) de ONU-Hábitat. “La ciudad de papel” es una animación de papel y cartón que muestra los desafíos urbanos de la actualidad.

El video se creó con la técnica de stop-motion. Se tomaron más de 1,500 fotos en una maqueta que simula una ciudad de 4 millas cuadradas (casi 6.5 km²) con todo y edificios, calles, árboles, automóviles y gente de papel y cartón. Luego, se juntaron las fotos para crear movimiento.

Esta actividad consiste en diseñar el plano de una ciudad, ya sea en papel o con una app de computadora. Planifica tu ciudad en una cartulina y asegúrate de que tenga una calificación alta en las categorías de gente, planeta y beneficio:

- ▶ Gente: calidad de vida, como salud, educación y el equilibrio entre el trabajo y la vida privada
- ▶ Planeta: medio ambiente: incluye consumo de energía, energías renovables y espacios verdes.
- ▶ Beneficio: salud económica de la ciudad, cómo les va a las empresas

Empieza por recortar y colocar todos los diagramas de los elementos que quieras que tenga tu ciudad.

Recorta las siguientes piezas del Esquema de la Ciudad incluido en este paquete y pégalas en una hoja grande de papel:

- ▶ Servicios de la ciudad: oficinas de gobierno, hospitales, escuelas, bibliotecas, oficinas de correos, basureros municipales, cárceles, bomberos y departamentos de policía.
- ▶ Negocios: complejos de oficinas, restaurantes, parques industriales, centros comerciales, locales para tiendas



⁸ [“La ciudad de papel”](#), ONU Videos, consultado el 5 de noviembre de 2021.

- Recreativo: multicines, campos de golf, salas de juegos, parques
- Vivienda: casas y apartamentos
- Caminos: autopistas y calles

Comparte lo que investigaste con tu tropa y discutan estas preguntas:

- Explica por qué colocaste los servicios de la ciudad donde lo hiciste.
- Explica por qué colocaste los negocios, los centros recreativos, las viviendas y los caminos donde lo hiciste.
- ¿De qué manera es ecológica tu ciudad?
- ¿Qué hace que tu ciudad sea un lugar donde la gente pueda prosperar?
- ¿Qué hace que tu ciudad sea un lugar donde los negocios puedan prosperar?

PASO 5: Crear un desafío sobre ciudades y comunidades sostenibles

Desafío ciudad segura para niñas

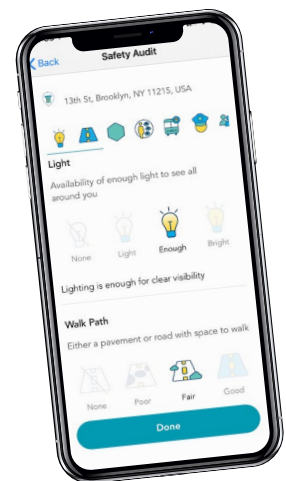
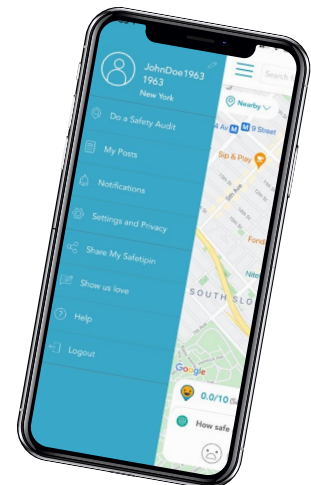
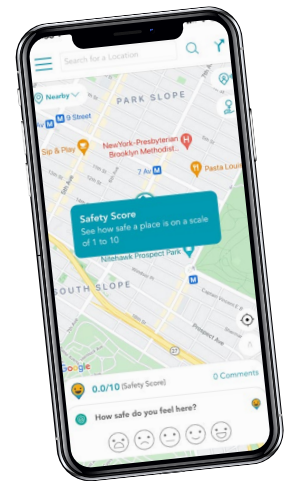
Esta actividad consiste en desarrollar una ciudad segura y sostenible para las niñas y luego compartir tus ideas en redes sociales.

Organiza una lluvia de ideas (con un solo grupo o varios equipos) de cómo hacer una ciudad segura y sostenible, específicamente para niñas. Piensa en los desafíos que enfrenta tu ciudad o comunidad. Por ejemplo: peligro de extraños, cruces peatonales inseguros y calles mal iluminadas.

¿Qué harías para ayudar a que las niñas tengan mejor acceso a los sistemas de apoyo, como mentores y atención de salud mental? ¿Cómo pueden tener acceso seguro a trabajos de medio tiempo, como cuidar mascotas? ¿Qué harías para asegurarte de que las niñas tengan acceso a alimentos saludables? ¿Cómo animarías a las niñas a salir al aire libre y cuidar su salud? ¿Cómo puedes diseñar tu ciudad para que todas las niñas tengan el mismo acceso a educación, eventos y oportunidades?

Durante la pandemia de COVID-19, muchas niñas han tenido que socializar, hacer tareas escolares y participar en actividades como Girl Scouts de forma virtual. ¿De qué manera ayudaría tu ciudad a las niñas si se encuentran en la misma situación debido a la crisis climática u otro virus?

Piensa en cómo se puede aprovechar la tecnología para mejorar la seguridad en tu ciudad. Por ejemplo, la doctora Kalpana Viswanath, una investigadora en temas de violencia contra las mujeres y ciudades más



seguras para las mujeres, cofundó una organización llamada Safetipin. Safetipin creó tres apps que recopilan información sobre seguridad en espacios públicos de todo el mundo y permite a los usuarios pedir ayuda si tienen problemas.

A continuación, crea una campaña en redes sociales para promover tus mensajes sobre cómo hacer las ciudades más seguras y saludables para las niñas. Puedes aprovechar esta campaña para conectarte con personas influyentes y autoridades en tu comunidad. Por ejemplo:

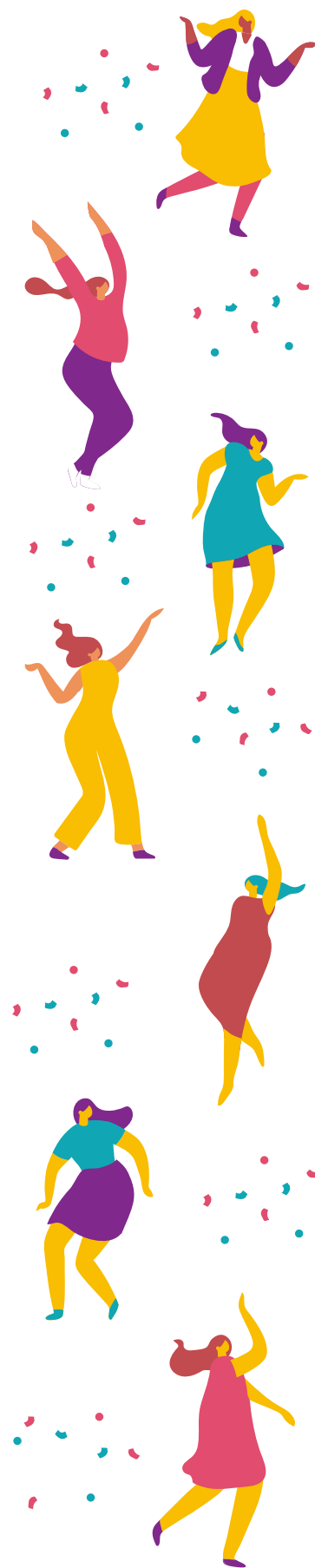
- ▶ tu gobierno local urbanistas (responsables del diseño, regulación, transporte) grupos religiosos
- ▶ organizaciones de derechos humanos la policía local y otros cuidadores de la comunidad
- ▶ medios de comunicación.

Si decides compartirlo en redes sociales, primero pídele permiso a tu mamá, papá o cuidador. ¡Consulta [la promesa de seguridad en internet de Girl Scouts](https://www.girlscouts.org/en/help/help/internet-safety-pledge.html)! No olvides etiquetar a Girl Scouts USA y a tu consejo local, y de usar el hashtag #GlobalGoals11.

Comparte lo que investigaste con tu tropa y discutan estas preguntas:

- ▶ ¿Cómo vas a promover tus ideas de cómo hacer tu ciudad más segura para las niñas?
- ▶ ¿Hay alguien en tu grupo de familiares y amigos que pueda ayudarte a hacerle llegar tu mensaje a un urbanista de tu comunidad?
- ▶ ¿Qué más puedes hacer para dar a conocer tus ideas?

Cuando termines los cinco pasos, ¡ponte a celebrar! ¡Al ganar tu premio Acción Global, ayudas al mundo a estar un poco más cerca de lograr los objetivos globales!



⁶ <https://www.girlscouts.org/en/help/help/internet-safety-pledge.html>



Glosario

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): agencia de los Estados Unidos formada para proteger a la gente de riesgos a la salud

Cooperativa: empresa u organización en la que los trabajadores son los dueños y comparten las ganancias

Acceso a los alimentos: la capacidad económica de la gente para comprar los alimentos necesarios para vivir sanamente y la posibilidad de encontrarlos en algún lugar de su comunidad

Inclusividad de género: la práctica de incluir a todos, independientemente de su identidad o expresión de género

Espacio verde: un área con césped y árboles en un entorno urbano, como parques, jardines comunitarios, patios escolares y cementerios

Higiene: la limpieza y aseo personal para conservar la salud y prevenir enfermedades

Infraestructura: instalaciones y servicios básicos necesarios para el funcionamiento de una comunidad

Salud mental: el bienestar psicológico o emocional de una persona

Mapa mental: un diagrama que muestra palabras o conceptos que están vinculados a un tema principal

Recursos naturales: materiales de la Tierra que se utilizan para sustentar la vida y satisfacer las necesidades; por ejemplo: metales, arena, piedra, petróleo y agua

Pandemia: el brote de una enfermedad que afecta a muchas personas en todo el mundo

Energía renovable: energía que proviene de fuentes, como el sol o el viento, que se reponen constantemente (energía solar, energía eólica)

Saneamiento: el proceso de mantener los lugares saludables, como proporcionar un sistema de alcantarillado y suministro de agua limpia

Sostenible: cuando algo puede durar o continuar mucho tiempo

Agricultura urbana: cultivo o producción de alimentos en una ciudad

Urbanismo: el diseño y desarrollo de cómo se aprovechará el suelo y la infraestructura que tendrá

Gestión de residuos: recogida, tratamiento y eliminación de basura, aguas residuales y otros productos de desecho

Organización Mundial de la Salud (OMS): agencia de la ONU para combatir enfermedades y proteger la salud de la gente en todo el mundo. En inglés, se llama WHO (World Health Organization).



Cuadrícula de los iconos y descripciones de los objetivos globales



Objetivo 1: Poner fin a la pobreza en todas sus formas en todo el mundo



Objetivo 2: Poner fin al hambre y garantizar que todos tengan acceso a alimentos saludables y nutritivos



Objetivo 3: Garantizar una vida sana y promover el bienestar en todas las edades



Objetivo 4: Garantizar una educación buena e inclusiva para todas las personas



Objetivo 5: Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas



Objetivo 6: Asegurarse de que todos tengan acceso a agua potable y segura



Objetivo 7: Asegurarse de que todos tengan acceso a energía limpia y segura



Objetivo 8: Promover un crecimiento económico inclusivo y sostenible para que todos puedan tener perspectivas de trabajo decente



Objetivo 9: Construir infraestructura resistente y garantizar que no dañen el medio ambiente ni a las personas, y ayudar a las empresas a diseñar y crear nuevas tecnologías e innovaciones



Objetivo 10: Reducir la desigualdad en y entre los países



Objetivo 11: Lograr que las ciudades y los asentamientos humanos sean inclusivos, seguros, resilientes y sostenibles



Objetivo 12: Garantizar el consumo sostenible y ayudar a detener el desperdicio de alimentos



Objetivo 13: Tomar medidas urgentes para combatir el cambio climático y sus efectos



Objetivo 14: Conservar y proteger los océanos y la vida marina



Objetivo 16: Promover sociedades pacíficas e inclusivas para el desarrollo sostenible, facilitar el acceso a la justicia para todos y crear instituciones eficaces, responsables e inclusivas en todos los niveles



Objetivo 17: Crear nuevas asociaciones en todo el mundo para los ODS





Notas sobre nutrición

Calorías vacías

Alimentos que no tienen valor nutricional o las sustancias que te mantienen saludable, como vitaminas y minerales. Podrán darnos energía, pero nada más. Algunos ejemplos de estos alimentos son: dulces, chocolate, papitas fritas, refrescos, donas y helados.

Azúcares libres

Azúcar que se agrega a los alimentos y bebidas. También el azúcar que se encuentra naturalmente en la miel, los jarabes, los jugos de frutas y los concentrados de jugos de frutas. Algunos ejemplos de estos ingredientes son néctar de agave, edulcorante de maíz, dextrosa, miel, jarabe de maíz, sacarosa, fructosa, glucosa y melaza.

Alimentos orgánicos

Los alimentos orgánicos son aves, carne, lácteos y huevos que provienen de animales criados sin antibióticos ni hormonas de crecimiento, así como frutas y verduras que nunca han sido tratadas con pesticidas, radiación ionizante ni bioingeniería. Estos alimentos generalmente son inspeccionados y certificados por una entidad gubernamental (por ejemplo, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos).

Alimentos de origen vegetal

Alimentos que provienen de plantas, como frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, frutos secos y semillas, hierbas y especias. Los alimentos de origen vegetal excluyen todos los productos animales, incluidas las carnes rojas, las aves, el pescado, los huevos y los productos lácteos.

Alimentos procesados

Alimentos envasados, como bebidas carbonatadas, helados, dulces, pan, sopas, carnes frías, cereales, pizzas congeladas y mucho más. Además de sal, azúcar, aceites y grasas, los alimentos procesados utilizan aditivos que no son naturales, como conservantes y productos químicos.

Grasas saturadas

Grasa que se encuentra en alimentos como el queso, la mantequilla, la leche, la crema y la mayoría de las carnes y productos cárnicos. También está presente en muchos alimentos procesados, particularmente productos horneados, como pasteles y galletas. Si comes muchas grasas saturadas, tus niveles de colesterol en la sangre pueden aumentar. El colesterol alto aumenta el riesgo de que contraigas enfermedades no transmisibles como, por ejemplo, problemas del corazón. No es que las grasas saturadas en sí sean malas para la salud, sino que la cantidad de grasas saturadas que se consumen pueden llegar a crear problemas.

Alimentos integrales y no procesados

Alimentos que no se procesan y se encuentran en su estado natural o crudo, sin ningún ingrediente agregado. Entre estos están las frutas o verduras frescas, nueces, semillas, huevos, lácteos, carne, pescado y cereales integrales.



Lista de inclusividad de género

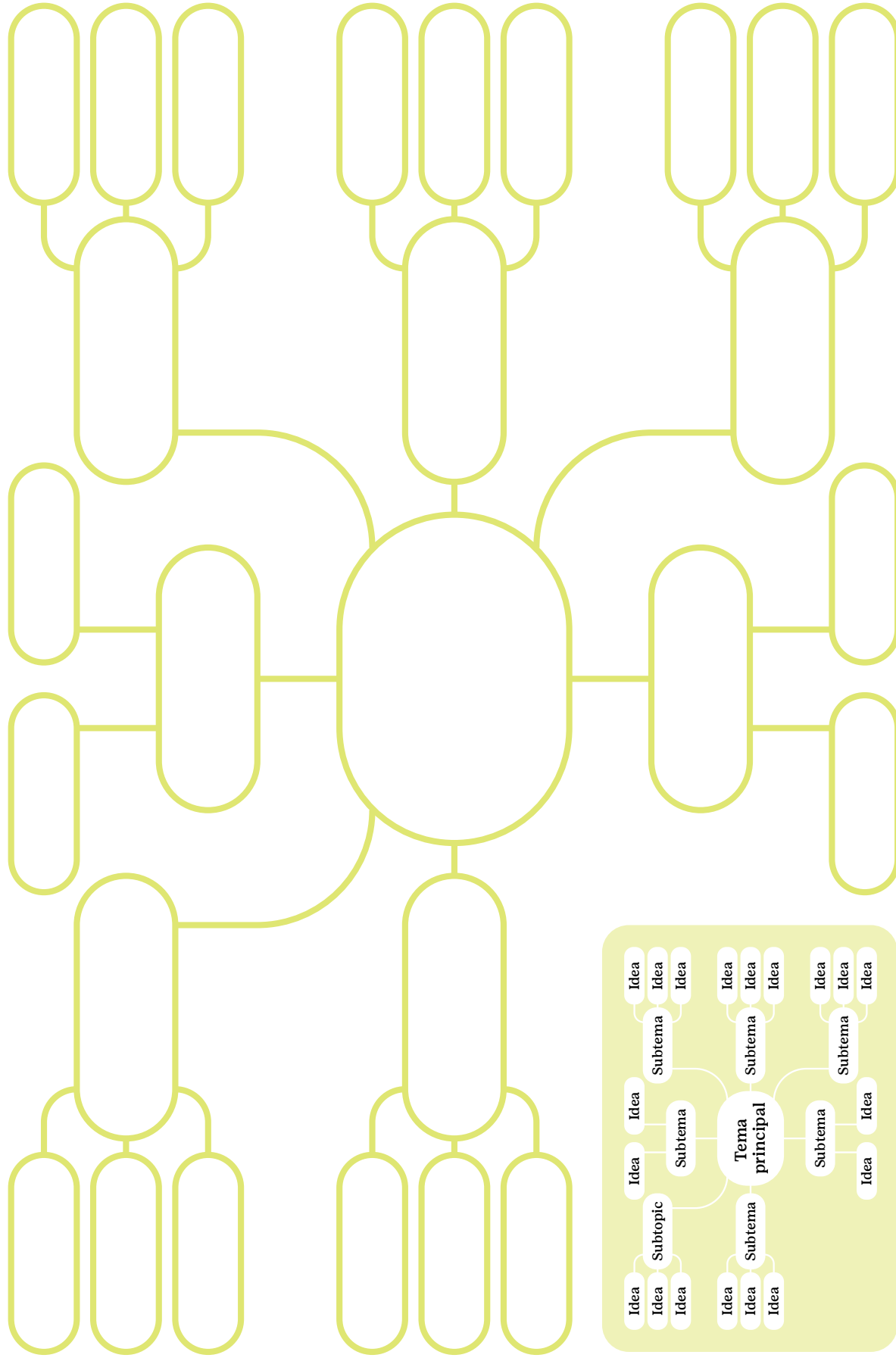
Según el Banco Mundial, creador del *Manual para la planificación y el diseño urbano con perspectiva de género*, existen seis temas a enfocarse para tu ciudad:

- ☐ **El acceso:** posibilidad de utilizar los servicios y espacios públicos, sin limitaciones ni barreras
- ☐ **La movilidad:** posibilidad de moverse por la ciudad de forma segura, fácil y económica
- ☐ **La seguridad y la ausencia de violencia:** posibilidad de estar libre de peligros reales y percibidos en espacios públicos y privados
- ☐ **La salud y la higiene:** posibilidad de llevar un estilo de vida activo sin riesgos para la salud en el medio ambiente
- ☐ **La resiliencia climática:** posibilidad de prepararse, responder y hacer frente a los efectos inmediatos y a largo plazo de los desastres
- ☐ **La seguridad de la tenencia:** posibilidad de tener acceso a la tierra y la vivienda y ser propietarios de ellas para vivir, trabajar, y generar riqueza y capacidad de iniciativa

From <https://www.worldbank.org/en/topic/urbandevelopment/publication/handbook-for-gender-inclusive-urban-planning-and-design>.



Muestra de mapa mental





City Schematic

