GUÍA DE PROPUESTAS DE ACTUACIÓN

¿Y ahora qué?
Herramientas para la participación y la transformación social

El presente documento ha sido concebido para resultar de utilidad a todas las personas que deseen participar en la transformación social de su entorno.

Por su sencillez, constituye un set de herramientas para que la sociedad, pero en especial el alumnado de educación Primaria y Secundaria, conozca diferentes vías para participar e implicarse activamente en la defensa de los derechos Humanos en general y, en particular, con la causa de las personas refugiadas; así como para contribuir a la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

Su elaboración responde a una necesidad detectada en los talleres de concienciación "Fem-los créixer" que el Comité español de ACNUR-Comunidad Valenciana lleva a cabo en centros educativos, durante cuya realización quedó evidente que las únicas vías de actuación para la transformación social que conocía el alumnado participante se limitaban a la donación y el voluntariado.

Esta guía constituye pues, un complemento a dichos talleres y supone un paso más hacia la consecución activa de justicia social global.

Realizada por el Comité español de ACNUR-Comunidad Valenciana, con el apoyo y colaboración de la Generalitat Valenciana, la Diputación de Valencia y la Universitat de València.

Atribución de las imágenes: Freepik
Portada: Diseñada por Makyzz / Freepik
Pág.2, 4, 8 y 11: Diseñadas por Freepik<
Pág.6 y 15: Diseñadas por pch.vector / Freepik
Pág.10: Diseñada por slidesgo / Freepik

¿qué haces tú para cambiar el mundo?

Esta guía pretende darte ideas de pequeñas acciones que todos y todas podemos hacer para luchar contra situaciones injustas hacia las personas y el planeta y, en especial, en relación a las personas refugiadas.
Algunas de las actuaciones que te presentamos requieren un poquito más de esfuerzo y tiempo, pero otras son muy fáciles de llevar a cabo y no cuesta nada ponerlas en práctica.
Recuerda que todos y todas podemos hacer alguna cosa, aunque sea pequeña y simbólica, y que, por poquito que hagas, ya estás contribuyendo a mejorar el mundo.
Sumando las pequeñas acciones solidarias de cada persona es como lograremos poner freno a las injusticias y las desigualdades.

"Mucha gente pequeña en lugares pequeños haciendo cosas pequeñas pueden cambiar el mundo"

Eduardo Galeano

Puedes empezar con acciones más sencillas y que requieran menos tiempo e ir incorporando, poco a poco, más acciones. Al final del documento encontrarás una checklist que te ayudará en esta tarea.

Infórmate

☐ Infórmate acerca de las vulneraciones de derechos humanos que se dan en el mundo, en particular, de la situación que viven las personas refugiadas. En internet encontrarás muchísima información en las páginas web de organizaciones como ACNUR, Amnistía Internacional, Human Rights Watch, Oxfam, etc.

☐ Profundiza tu conocimiento de los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible y sus metas.
Tienes mucha información en:
www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/

Pasa el mensaje

☐ Cuéntales a tus familiares y amigos y amigas lo que sabes o has aprendido acerca de los derechos humanos, acerca de la situación que viven las personas refugiadas y acerca de los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

☐ Haz una pequeña presentación a tus compañeros y compañeras, como parte de un trabajo de clase de alguna asignatura. Por ejemplo, en la asignatura de ciencias sociales.

Da ejemplo de respeto e inclusión

La discriminación es tratar a alguien de forma distinta sólo por ser quien es o por sus creencias, y es muy fácil negar los derechos humanos a una persona si se la considera como alguien diferente o inferior.
No discrimines a nadie. Sé el cambio que quieres ver en el mundo: predica con el ejemplo y muéstrate una persona abierta y respetuosa hacia la diversidad personal y cultural. Respeta a todas las personas, aunque tengan maneras de actuar distintas a la tuya. Tú te sentirás mejor, y ellas también.

☐ Trata por igual a tus compañeros y compañeras. Sé amable y haz que ninguna persona se sienta excluida.

☐ Ten actitudes de acogida e integración hacia tus compañeros y

compañeras de clase que han dejado su país para vivir aquí.

- ☐ Ten amigos y amigas de diferentes culturas o busca oportunidades de hablar con diferentes personas. Conócelas. Compréndelas.
- ☐ Ten actitudes de respeto y tolerancia hacia otras culturas.
- ☐ Muéstrate abierta/o a las cosas buenas que otras culturas diferentes a la tuya pueden ofrecerte y enseñarte.
- ☐ Resuelve tus conflictos con otras personas pacíficamente.
- ☐ Enseña tu lengua materna a personas de otros lugares y culturas.

No pases por alto situaciones graves e injustas

Ahora ya sabes que todas las personas tienen los mismos derechos, independientemente de su género, nacionalidad, raza, religión o ideas políticas. Pero esto no siempre se respeta...
Según el Artículo 5 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, *"Nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes"*.
No permanezcas indiferente ante las vulneraciones de los derechos.
Es importante rechazar y denunciar las situaciones que consideres injustas y cualquier forma de violencia.

- ☐ Cuestiona y rechaza situaciones de discriminación e injusticia social.
- ☐ Detén las vulneraciones de derechos humanos de las que seas testigo.
- ☐ Si es seguro, incita a la persona a que cambie su comportamiento.
- ☐ Si es seguro, trata de que la persona que está teniendo ese comportamiento también se lo cuestione.

Un caso particular de situación grave e injusta lo constituye la discriminación y la violencia física o psicológica hacia las mujeres.

- ☐ Si eres mujer, sé consciente de tus derechos y defiéndelos.
- ☐ Cuestiona y rechaza todas las formas de discriminación que veas contra las mujeres y las niñas.
- ☐ Si es seguro, trata de que la persona que está teniendo ese comportamiento también se lo cuestione.
- ☐ Actúa ante casos de violencia contra las mujeres. Si eres testigo de esta violencia, puedes llamar a la Policía de manera anónima (o no) para informar de la situación, como colaboración ciudadana.

Desmiente los bulos. Desmonta estereotipos.

Ahora ya sabes que las personas refugiadas huyen de su lugar de origen porque su vida corre peligro: no es una elección, sino que no les queda más remedio.

Además, a nadie le apetece dejar todo atrás (tu casa, tus amigos y amigas, a veces hasta a miembros de tu familia que no se pueden desplazar contigo, tu cultura, tu comida...) y empezar de cero en

un nuevo lugar.
Pero muchas veces, por desconocimiento o mala información, circulan mensajes equivocados y falsos que dan lugar a bulos, estereotipos y prejuicios (por ejemplo, los refugiados vienen a quitarnos el trabajo o los inmigrantes vienen a delinquir).
Esta información errónea que circula entre la sociedad está haciendo mucho daño y perjudica, sobre todo, a los colectivos más vulnerables.

- No permanezcas indiferente frente al discurso del odio hacia personas refugiadas o migrantes.
- Desactiva los bulos, prejuicios y estereotipos. Trata de hacerlo con serenidad, con respeto, pero también con la contundencia de tus argumentos.
- Trata de que la persona que te hace llegar el rumor también se lo cuestione, y no se deje llevar por lo primero que le llega.

Participa con alguna organización que defienda los derechos de las personas y el planeta

- Da tu tiempo como voluntario/a.
- Apoya las campañas internacionales para acabar con las vulneraciones de derechos humanos.

Muchas ONGs organizan recogidas de firmas para acabar con situaciones injustas.

ACNUR también recoge firmas. Encontrarás todas las causas aquí: https://eacnur.org/es/como-ayudar/recogida-de-firmas?utm_source=menu

Recauda para organizaciones que defiendan los derechos de las personas y el planeta

Tu aportación contribuirá a que esa organización pueda hacer visibles las injusticias, cubrir las necesidades básicas de las personas afectadas por un conflicto o catástrofe natural o poner en marcha iniciativas para evitar que la población sea aún más vulnerable.

☐ Hazte tú o algún familiar socio/a de una ONG donando una cantidad fija mensual.

☐ Realiza tú o algún familiar un donativo puntual a un proyecto de una ONG.

☐ Organiza una recaudación entre tus familiares y amigos y amigas o vecinos y vecinas.

☐ Organiza recaudaciones de fondos en tu escuela, centro o entre los comercios de tu barrio con motivo de un día especial.

Por ejemplo: el Día Mundial de las Personas Refugiadas (20 de junio), el Día de los Derechos Humanos (10 de diciembre), el Día Internacional de la No Violencia (2 de octubre) o el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer (25 de noviembre).

☐ En los cumpleaños, ofrece la posibilidad de sustituir los regalos por donaciones a una organización. Aquí tienes un ejemplo:

☐ Crea una página de crowdfunding, incorporando ideas creativas para recaudar fondos para alguna ONG que trabaje por los derechos de las personas o el planeta o para una causa particular. Existen plataformas específicas para eso, por ejemplo, GoFundMe. (https://es.gofundme.com/)

☐ También puedes donar alimentos, ropa, material escolar, etc. a alguna organización que trabaje con personas vulnerables.

Reivindica y haz peticiones a instituciones

Los gobiernos de los países son los encargados de garantizar los derechos de sus habitantes, pero no siempre lo cumplen.

En el caso de las personas refugiadas, ahora sabes que se está vulnerando un derecho esencial, recogido en el artículo 3 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, que establece que *"Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona"*.

Además, tampoco se está respetando el artículo 14: *"En caso de*

persecución, toda persona tiene derecho a buscar asilo, y a disfrutar de él, en cualquier país".

Presiona y exige a los gobiernos que se respeten los derechos humanos de todas las personas. Puedes ver los derechos fundamentales aquí: https://www.un.org/es/udhrbook/#66

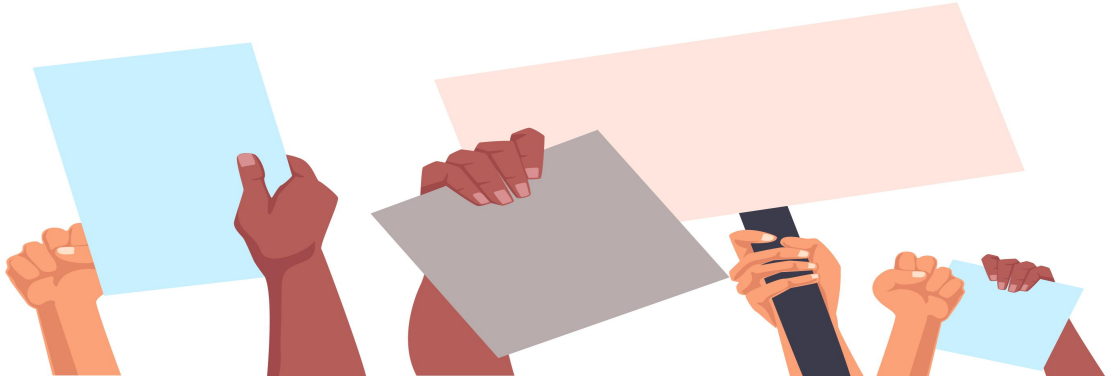
Hay varias maneras en las que puedes hacer esta petición y presionar. Te las mostramos a continuación.

☐ Reivindica los derechos de todos y todas participando en manifestaciones que se organizan en tu ciudad o localidad para defender los derechos humanos de las personas.
Por ejemplo, sal a reivindicar la igualdad de las mujeres el Día Internacional de la Mujer (8 de marzo).

☐ Súmate a las reivindicaciones que hay a la Unión Europea, para que cada país cumpla con su compromiso de acogida de población refugiada, que se garantice una ruta segura que no les lleve a arriesgar sus vidas o caer en los engaños de las mafias, que se modifique el régimen migratorio y de asilo, o se tomen medidas para atajar las razones que conllevan este desplazamiento forzoso. https://eacnur.org/es/como-ayudar/firma-nuestras-peticiones/firma-para-acabar-con-la-tragedia-del-mediterraneo#eacnur-signature-form-block-form

☐ Haz peticiones a instituciones o personas representativas para dar a conocer la situación de las personas refugiadas en el mundo, a título individual o de manera colectiva con tus compañeros y compañeras de clase o de tu centro educativo. Podéis redactar una declaración conjunta y hacerla llegar a estas instituciones o personas representativas.

☐ Ponte en contacto con personajes públicos comprometidos con las causas humanitarias para que den visibilidad a las vulneraciones de derechos y situaciones injustas.
Por ejemplo, podrías intentar contactar a Jesús Vázquez, embajador de ACNUR, para que denuncie públicamente la situación que viven las personas refugiadas.



Haz actividades para sensibilizar a otras personas

Únete a alguna iniciativa que se esté llevando a cabo en tu localidad, barrio o centro educativo y cuyo fin sea sensibilizar a otras personas sobre los derechos de todos y todas.
Busca bien y, si no hay ninguna, ¡proponla tú! Puedes proponer actividades en tu centro escolar, en tu localidad o en tu centro juvenil, si formas parte de uno.
Hay muchas maneras creativas en las que puedes **informar a otras personas sobre la situación que viven las personas refugiadas, o sobre otras injusticias.** Recuerda informarte bien primero en las páginas web de organizaciones como ACNUR, Amnistía Internacional, Human Rights Watch, Oxfam, etc.
A continuación, te presentamos algunas ideas para inspirarte, pero hay muchas más.... ¡deja volar tu imaginación!

☐ Participa en un programa en la radio.
Quizá tu centro escolar dispone de una emisora de radio. Si no, es muy probable que haya radio en tu barrio o municipio y sea posible hacer una propuesta de participación.

☐ Participa en la revista de tu escuela si la hay. Puedes aportar noticias, reportajes, dibujos o cómics sobre la situación que viven colectivos vulnerables, entre otros, las personas refugiadas.

☐ Representa una obra de teatro en tu barrio, en tu pueblo o ciudad o en la fiesta de fin de curso de tu escuela para las familias.
Existe una modalidad de teatro social, llamada Teatro del Oprimido (y Oprimida), que se enfoca en visibilizar situaciones de injusticia.

☐ Inscríbete en alguna asociación que ya esté en funcionamiento en tu localidad o barrio y propón alguna de estas actividades de sensibilización.

☐ O crea tu propia asociación con otras personas que compartan tus inquietudes e ideales y organizad acciones para sensibilizar al barrio.

Comparte y actúa desde las redes sociales

Desde las RRSS es muy fácil y rápido compartir información sobre las injusticias globales o sobre la situación de las personas refugiadas.

Difunde la información para que tus contactos conozcan las situaciones de injusticia que se dan en el mundo.

Recuerda transmitir información que provenga de fuentes fiables y de calidad.

Existen muchas maneras de actuar desde las redes...

- Comparte publicaciones interesantes o artículos que hablen sobre esas realidades.
- Escribe tú misma/o algún texto en tu muro, expresando tus opiniones sobre estas temáticas.
- También puedes hacer esto último en forma de vídeo y colgarlo en Youtube.
- Comparte películas, documentales o fotografías sobre situaciones de injusticia o sobre la realidad de las personas refugiadas para sensibilizar a los contactos de tus redes sociales.
- Comparte campañas de ONGs en tus redes sociales.
- Únete a un grupo de Facebook o crea el tuyo propio para conectar con otras personas que comparten tus inquietudes e ideales.
- Crea un blog, Escribe, por ejemplo, historias cortas que rompan con estereotipos y prejuicios.

En la web http://www.blogger.com tienes toda la información necesaria para crear tu propio blog. Desde cuáles son los diferentes pasos a seguir para crearlo, hasta el proceso de publicación y la comprobación de que se visualice correctamente.
Otra página facilitadora de todo este proceso es http://www.ayuda-internet.net/tutoriales/manual-blog-blogger.html.

Pequeñas acciones en favor del planeta

Como ya sabes, hay personas que deben huir de sus hogares debido a las consecuencias del cambio climático
¿Sabías que, incluso a este respecto, puedes hacer algo? ... tomando decisiones respetuosas con el medio ambiente que sean positivas para nuestro planeta.

- ☐ Lleva un estilo de vida en armonía con la naturaleza. Evita acciones que puedan contaminar el aire, el agua y el suelo.
- ☐ Cuando vayas a comprar productos, toma decisiones responsables y respetuosas con el planeta (y las personas).
- ☐ Intenta reducir el consumo de plásticos, reutilizar todo aquello que puedas y reciclar.
- ☐ Enseña a las personas de tu alrededor a cuidar de su entorno natural.

Si te van los videojuegos...

❑ Help: The Game

A través de este videojuego - que comprende 6 videojuegos de diferentes compañías-, como 'gamer' podrás poner tu granito de arena y contribuir a una causa benéfica.

Los beneficios de este videojuego van a parar a la organización War Child, para ayudar a niñas y niños afectados por las guerras.

Puedes adquirirlo aquí:

https://store.steampowered.com/app/472770/HELP_THE_GAME/?l=spanish

❑ Solidarity App

Descargándote esta aplicación ayudarás a otras personas sin gastar un solo céntimo.
Si bajas apps a través de ella, el anunciante pagará esta descarga y el equipo de Solidarity App donará el 90% de la misma al proyecto social que hayas elegido previamente.
https://solidarity-app.uptodown.com/android

Checklist

- ☐ Me he informado acerca de las vulneraciones de derechos humanos que se dan en el mundo.
- ☐ He profundizado mi conocimiento de los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible.
- ☐ Trato por igual a mis compañeros y compañeras y hago que ninguna persona se sienta excluida.
- ☐ Tengo actitudes de acogida e integración hacia mis compañeros y compañeras de clase que han dejado su país para vivir aquí.
- ☐ Busco oportunidades para conocer a personas de diferentes culturas y ayudarlas si es necesario.
- ☐ Tengo actitudes de respeto y tolerancia hacia otras culturas.
- ☐ Aprecio las cosas buenas que otras culturas diferentes a la mía pueden ofrecerme y enseñarme.
- ☐ Resuelvo mis conflictos con otras personas pacíficamente.
- ☐ No paso por alto situaciones de discriminación e injusticia.
- ☐ Trato de que la persona que está teniendo un comportamiento injusto, se lo cuestione.
- ☐ No me quedo indiferente ante casos de violencia contra las mujeres.
- ☐ Desactivo los prejuicios y estereotipos contra personas refugiadas e inmigrantes, siempre con serenidad y respeto.
- ☐ Con la contundencia de mis argumentos, trato de que la persona que me hace llegar un rumor falso se lo cuestione.
- ☐ Soy voluntario/a de una ONG.
- ☐ Apoyo la recogida de firmas para acabar con las vulneraciones de derechos humanos.
- ☐ Mi familia colabora económicamente con una ONG cuya labor nos gusta.
- ☐ He organizado una recaudación de fondos para donarlos a una ONG cuya labor me gusta (en mi barrio, escuela, por internet -crowdfunding-, con motivo de mi cumpleaños...)
- ☐ He donado alimentos, ropa, material escolar, etc. a una organización que trabaja con personas vulnerables.
- ☐ Participo en manifestaciones para reivindicar los derechos de

todos y todas.

- ☐ He hecho peticiones a instituciones o personas representativas para que se respeten los derechos de todas las personas.
- ☐ He contactado a un personaje público comprometido con las causas humanitarias para que dé visibilidad a situaciones injustas.
- ☐ Realizo actividades en mi localidad, barrio, asociación juvenil o centro educativo para sensibilizar a otras personas acerca de los derechos humanos.
    - ☐ Programa en la radio
    - ☐ Publico información en la revista de mi centro educativo
    - ☐ Obra de teatro
- ☐ Comparto información sobre las injusticias globales en mis RRSS.
    - ☐ Publicaciones o artículos
    - ☐ Mis opiniones sobre estas temáticas
    - ☐ Campañas de ONGs
    - ☐ Películas, documentales o fotografías
- ☐ He creado mis propias vías de difusión para informar sobre injusticias globales.
    - ☐ Mi canal de Youtube
    - ☐ Mi blog
- ☐ Participo en un grupo de Facebook con otras personas que comparten mis inquietudes e ideales.
- ☐ A la hora de comprar productos, tomo decisiones responsables y respetuosas con el planeta.
- ☐ He reducido mi consumo de plásticos, reutilizo todo aquello que puedo y reciclo.
- ☐ Evito todas las acciones que puedan contaminar el medio ambiente.
- ☐ Conciencio a las personas de mi alrededor sobre la importancia de cuidar el medio ambiente.
- ☐ Contribuyo a una causa benéfica a través del videojuego Help.
- ☐ Me bajo las apps a través de Solidarity App.

¡Cuéntanos qué haces tú para cambiar el mundo! En la página web de UN-I-MÓN podrás aportar nuevas ideas que se te ocurran, así como compartir tus experiencias.
¡Éstas pueden inspirar a otras personas!