# BOLETÍN MAYO - OCTUBRE 2022 SALUD | EDUCACIÓN | MUJER | SENSIBILIZACIÓN





#### Querido/a amigo/a y colaborador/a:

Un semestre más te hacemos llegar en este boletín las novedades de Semilla para el Cambio. Unos meses, de mayo a octubre, en los que celebramos el reinicio del proyecto de promoción de la salud y el paso de nuestros/as alumnos/as más veteranos a 2° de Bachillerato, logro que tiene a toda la familia de Semilla muy contenta y orgullosa.

El proyecto de **promoción de salud** (que trabaja especialmente sobre la salud materno-infantil) ha podido al fin reiniciarse este semestre gracias a la ampliación de la financiación por parte de la Diputación de A Coruña. Asimismo, a finales del anterior semestre se reactivó el pintado de pañuelos de seda Marina Silk, que había parado desde 2020.

En India todos los proyectos se van poco a poco reactivando a niveles pre-pandemia. A excepción de los comedores escolares de la ongd, que siguen proporcionando a nuestro alumnado una alimentación equilibrada pero con solo una comida al día hasta que se logren suficientes fondos para volver a servir diariamente un desayuno a los/as casi 300 estudiantes actualmente matriculados/as.

En España, celebramos una nueva edición presencial de **Yoga para el Cambio**, en la que han participado 16 centros y escuelas, y alrededor de 200 personas. Además, nos alegra ver paulatinamente nueva actividad entre el voluntariado: nuestros grupos de Euskadi y Madrid han estado presentes en mercadillos.

Por último, se acerca la **Navidad** y en el taller de artesanía la producción se ha activado estos meses para tenerlo todo a punto. Este año, más que nunca, debido a la inflación y a las consecuencias socioeconómicas de la pandemia, necesitamos llegar más lejos, así que esperamos que todos/as celebremos una Navidades en las que abunden los regalos solidarios que cambian vidas en Varanasi (India).

María Bodelón, Fundadora de Semilla para el Cambio



## La consulta de promoción de salud abre sus puertas tras un año y medio

Mujeres y bebés han podido regresar a consulta gracias a la reactivación del proyecto de promoción de salud. Este proyecto se encuentra dentro del programa de salud y tiene como objetivo ofrecer atención médica y promover una educación sanitaria básica entre las familias beneficiarias.

El proyecto de promoción de salud ha iniciado de nuevo su actividad gracias al apoyo de la Diputación de la Coruña, después de estar inactivo durante casi un año y medio por falta de fondos. De este modo, la ginecóloga Vandana Srivastava y la supervisora Shivangi Tripathi comenzaron en el mes de octubre a pasar consulta, y se han inscrito **una veintena de mujeres embarazadas** o con bebés recién nacidos.

Entre las principales líneas de actuación del proyecto, está la de promover la salud materno-infantil para que las mujeres embarazadas reciban atención antes, durante y después del parto. Dentro del proyecto también se realiza mensualmente el seguimiento de los bebés durante su primer año de vida. Así, en consulta se realiza un **control de su crecimiento**, esto es, monitoreando el peso, la talla y el perímetro craneal para ver la evolución de estas medidas, en relación a las tablas de crecimiento óptimas para su edad.

Además, a las madres lactantes se les ofrecen suplementos nutricionales, dado que la lactancia supone una gran demanda sobre sus cuerpos y para suplementar la dieta que reciben en sus hogares, a menudo deficiente.

El proyecto cuenta con una **nueva promotora de salud,** Parveen Bibi, un papel muy importante en este proyecto, ya que además se ser el enlace con las mujeres de la comunidad, es la encargada de acompañar a las pacientes al hospital para pruebas y emergencias, y también las ayudará en la consulta cuando visiten a la Dra. Vandana.





# «La mujer en india tiene un papel muy importante en la familia y si tiene conocimiento de la importancia de la salud, su familia también lo tendrá»

#### - ¿Cuál es tu experiencia en el campo de la salud?

- Estuve trabajando más de medio año como asistenta en un hospital realizando tareas administrativas. Me gustó mucho porque aprendí muchas cosas, me gusta ayudar a los demás.

#### - ¿Cuál es tu opinión sobre el proyecto de salud que Semilla por el Cambio está desarrollando en los barrios marginales de Sigra?

– La ongd está haciendo un trabajo muy bueno para las familias que viven en los *slums*. La verdad es que cuando hice la entrevista nunca pensé que la ongd actuara así, aquí cada persona es única y se les da valor a sus sentimientos, esto es difícil en India. La gente está muy feliz y agradecida de formar parte de la ongd y poder venir aquí y, especialmente, las mujeres, que comparten sus problemas de salud con el médico y conmigo, obtienen la medicación necesaria...

Les hacemos un seguimiento para saber cómo están y qué deben hacer, es una manera de concienciarlas para que tengan una mejor calidad de vida dentro de las circunstancias tan injustas y marginales en las que viven.

# - ¿Cuáles consideras que son las principales necesidades de las comunidades que viven en el slum?

- Desde mi punto de vista, deberían tener una casa adecuada. No tienen cocina de gas y usan carbón, papel o madera para hacer fuego y esto produce mucho humo que no es bueno para su salud. Y, en invierno, para calentarse hacen lo mismo.

«Las familias deberían tener acceso a agua potable, comer alimentos más nutritivos y mejorar las condiciones higiénicas en sus hogares»

Deberían tener agua potable, comer alimentos más nutritivos y mejorar las condiciones higiénicas. La ongd les asesora y trata de concienciarles. Tras la segunda ola del coronavirus, el equipo ha notado que han perdido los buenos hábitos en muchos aspectos. Es volver a comenzar de cero y repetir todo de nuevo... Pero, poco a poco, estamos viendo cómo están progresando.

#### - ¿Cuáles son tus tareas

– Soy supervisora de salud en el proyecto de dispensario médico de la ongd. Organizo el dispensario, ordeno los medicamentos según las necesidades del médico para cada visita, preparo la lista de pacientes y el orden para ser atendidos. Además, realizo el registro de cada paciente para hacer un seguimiento de cada caso. Junto al coordinador del proyecto, Hemant Raj Singh, realizo la atención de casos de emergencia, les acompaño al hospital o al especialista.

#### - ¿Cómo es el trabajo que se realiza en planificación familiar con las mujeres de los slums?

– Cuando vienen a consulta, les explicamos la importancia sobre la planificación familiar e intentamos que entiendan el porqué es bueno para ellas y para sus familias. Les explicamos los beneficios para su salud y para que sus hijos e hijas pueden acabar sus estudios, tener una buena alimentación y calidad de vida.

#### - ¿Cuáles son los principales retos de la ongd en salud?

– Concienciar a las familias sobre su salud. En India, la mujer tiene un papel muy importante en la familia y si tiene conocimiento de la importancia de la salud, la familia también adquirirá esos valores. Pero nuestras beneficiarias no los tienen, por eso uno de principales retos de la ongd es la planificación familiar. Otro factor muy importante, es la nutrición. Es necesario para todas y cada una de las personas tener una dieta nutritiva, que se vacunen y acudan más al médico, ser más conscientes de la higiene...

#### - ¿Cómo te sientes al formar parte del equipo de Semilla para el Cambio?

- Estoy muy contenta de formar parte del equipo de la ongd, todo está bien organizado para poder ayudar a los/as beneficiarios/as. El trabajo es disciplinado y existe una buena comunicación entre los/ as profesionales, lo que hace que el ambiente sea muy agradable.

A comienzos del mes de octubre uno de nuestros estudiantes fue sometido a una operación de cataratas. Soor Mohamed tiene 11 años y lleva en el programa educativo desde 2018. Semilla para el Cambio se ha hecho cargo de las operaciones de ambos ojos, pues el niño tenía dificultades de aprendizaje debido a este problema que estaba afectando cada vez más a su día a día. En la medida de lo posible, el programa de Salud de la ongd apoya las intervenciones más necesarias y urgentes que sin duda contribuyen a una mejora de la calidad de vida de las comunidades con las que trabajamos.





# Estudiantes de los centros de Sigra y Dashaswamedh participan en una jornada de conviviencia estudiantil

Los/as estudiantes de 1° y 2° de Bachillerato de los centros de Sigra y Dashaswamedh del programa de Educación Integral de Semilla para el Cambio han participado en un encuentro muy especial en el que debatieron sobre educación y realizaron una excursión en barca por el Ganges, entre otros.

Semilla para el Cambio cuenta con dos centros en la ciudad de Varanasi, uno está en el barrio de Sigra, donde están situados los asentamientos de chabolas, y otro en el barrio de Dashaswamedh, a orillas del río Ganges. En el mes de septiembre, los/as estudiantes de 1º y 2º de Bachillerato del centro de Sigra visitaron a sus compañeros/as de Dashaswamedh en una jornada de convivencia en la que debatieron sobre educación, sus objetivos y logros y en la que disfrutaron de un paseo en barca por el río Ganges.

«Hablaron con sus compañeros de clase sobre cómo están llevando a cabo sus estudios, sus calificaciones... Fue muy gratificante ver a los estudiantes de ambos centros juntos en una jornada de convivencia y también a los/as profesores/as y personal de la ongd. Finalmente todos dimos un paseo en barca por el Ganges, estaban entusiasmados», explica Jayanto, coordinador del centro de Dashaswamedh.

Estos/as alumnos/as son los/as más mayores de la ongd, que comenzaron sus estudios hace años y

ahora ya están en Bachillerato, fruto del éxito del programa educativo de Semilla para el Cambio, que escolariza a niños y niñas de ambos barrios gracias a los apadrinamientos.

#### Educación integral

Los objetivos de este proyecto son promover la inclusión social, reducir el trabajo infantil y mejorar las oportunidades de futuro de los/as niños y niñas de las familias desfavorecidas con las que trabaja la ongd. A través de una educación integral, Semilla pretende **romper el círculo de pobreza** en el que se encuentran estas comunidades.

En el estado de Uttar Pradesh (UP), al igual que otros estados de India, la enseñanza pública sufre de carencias fundamentales, como falta de material escolar, un número excesivo de alumnos/as en las aulas, elevado absentismo laboral entre los docentes, que dificultan enormemente las condiciones del aprendizaje.

#### Una visita muy especial

En el mes de octubre, Mateo Fuentes, voluntario y colaborador de la ongd, visitaba una vez más Varanasi (India). Y durante su estancia, además de prestar apoyo en los distintos proyectos, organizó una excursión con los/as estudiantes de los cursos superiores a Sarnath, una de las cuatro ciudades santas del budismo del estado de Uttar Pradesh. ¡Estaban todos/as súper felices de tenerlo en casa otra vez!





# Día Internacional de la Paz

Con motivo del Día Internacional de Paz los/as estudiantes de todos los cursos realizaron diferentes **actividades de sensibilización** como la confección de artesanías, práctica de yoga y meditación, cantos... Además, nuestros/as alumnos/as participaron en diversos debates sobre la guerra y sus consecuencias extrayendo muy buenas conclusiones.

#### Celebración de Diwali

A finales del mes de octubre comenzaba en India la festividad de *Diwali*. Se trata de una fecha muy señalada conocida como el Festival de las Luces y es el más importante de la India. A pesar de que hay muchas versiones sobre su origen, existe consenso en su significado: el *Diwali* es el triunfo de la luz sobre la oscuridad, del conocimiento sobre la ignorancia, del bien sobre el mal. Un año más, los/as estudiantes confeccionaron mandalas y velas en clase para la ocasión.





# Semilla para el Cambio vuelve a recibir a nuevos/as visitantes en Varanasi

La ongd ha reanudado las visitas guiadas de viajeros/as y colaboradores/as que pasan por la ciudad, ofreciéndoles así acercarse a la realidad de las familias beneficiarias.

Conocer los proyectos de Semilla para el Cambio de primera mano, ese es el objetivo de las visitas guiadas a la ongd en Varanasi, India, que se ha visto interrumpido durante los dos años de pandemia. Pero ahora, las puertas de la ongd se han abierto de nuevo a viajeros/as, **y casi 50 personas** han pasado desde el mes de junio por los centros de Sigra y Dashashwamedh.

Tal es el caso de Patricia Ibáñez, madrina de Sudhanshu: «La mañana que pasamos mi marido y yo en la sede de Sigra hablamos con M. Terol, quien nos enseñó los proyectos que tienen actualmente en la ongd. Pasamos un rato con los niños a quienes vimos comer, y también disfrutamos escuchando sus historias. Es la segunda vez que visito Varanasi y siempre que vengo me gusta visitar la ong y ver la estupenda y necesaria labor que hacen», afirma.

Para Horacio también fue una experiencia inolvidable. Ellos tienen apadrinado a Pihu y pudieron pasar tiempo con él, visitar los distintos proyectos y conocer su funcionamiento e intercambiar impresiones con los coordinadores de los proyectos.

Y es que las visitas son una toma de contacto directa con los proyectos y los/as profesionales de Semilla para el Cambio, además de una gran oportunidad de conocer a los/as beneficiarios/as de los proyectos de la ongd. Así, los visitantes pudieron visitar el taller de artesanía, donde las mujeres de los *slums* elaboran los productos de la tienda solidaria de la ongd, el de corte y confección, salud, alfabetización y nutrición.

«En general, todas las visitas se muestran muy agradecidas y les encanta conocer la ongd y ver el funcionamiento de los proyectos. Para nosotros también es muy gratificante poder mostrar nuestro trabajo diario», afirma Rumpa, coordinadora del centro de Sigra en Varanasi, India.





## El proyecto de pintado de pañuelos de seda Marina Silk reanuda su actividad

El proyecto, enmarcado en el programa de mujer, se suspendió durante la pandemia y este año se retomó con 6 artesanas.

El pasado mes de marzo las puertas del taller de pintado de pañuelos de seda Marina Silk se abrían de nuevo tras dos años de inactividad a causa de la pandemia. Jordi Serra, voluntario de la ongd, ayudó en la reapertura del proyecto durante su visita a Varanasi. La actividad en este proyecto también está sujeta a las condiciones climáticas, que en Varanasi, debido a los meses de calor y humedad, se reduce a seis meses al año.

«Las artesanas **estaban muy felices de retomar la actividad.** Es un proyecto muy bonito y creativo. A ellas les encanta pintar los pañuelos», afirma Hemant Raj Singh, coordinador de los proyectos de mujer de Semilla para el Cambio.

Actualmente, Marina Silk cuenta con seis artesanas: Laltusi, Rajina, Piyari, Tajkeera, Baisun y Marina. Deepa es la supervisora del taller de artesanía y profesora del taller de Marina Silk. Ella les enseña nuevos diseños y cómo llevarlos a cabo en la seda, se le da muy bien dibujar y ahora es la encargada de guiar al grupo. Deepa está dando lo mejor de sí, ya que el pintado de los pañuelos de seda requiere de mucha paciencia y dedicación. Es un trabajo duro debido al ambiente cálido y húmedo de Varanasi, ya que no pueden usar ventilador mientras trabajan (ya que el aire produce manchas de secado). Aun así no pierden la sonrisa y comparten muy buenos momentos pese a los grados tan elevados», explica Hemant.

Y es que el trabajo en el taller de Marina Silk es muy laborioso ya que además de pintar, el material requiere todo un proceso de lavado, secado, vaporización y planchado. Actualmente hay un total de 20 diseños.

Marina Silk fue el primer proyecto de empoderamiento de la mujer que Semilla para el Cambio puso en marcha en 2011. La empresa Marina Textil SL financió y apoyó el proyecto hasta que fue sostenible. Actualmente, el proyecto se autofinancia con las ventas de los pañuelos elaborados por las mujeres, que son comercializados en España y Europa, a través de la tienda online solidaria y de los grupos de voluntariado y colaboradores de la ongd. Las beneficiarias son mujeres de los slums de Sigra (Varanasi) que antes se dedicaban a la recogida de basura y que ahora trabajan en la elaboración de estos pañuelos artesanales.



# Las mujeres reciben formación sobre la importancia del ahorro en nuevas presentaciones y tutorías

Más de una veintena de mujeres han participado en una sesión de concienciación y formación sobre el ahorro, que tiene como objetivo seguir trabajando por su empoderamiento e independencia.

El proyecto de microahorro, financiado por la Asociación Parekide, arrancó en 2017 enmarcado en el programa de mujer de la ongd. Anteriormente se centraba en la concienciación y recogida de microahorros en los *slums*, pero desde 2021 se ha

centrado en conectar a las mujeres con los programas formales del gobierno en materia de inclusión financiera, como abrir cuentas bancarias y fomenta el uso de programas gubernamentales con los que ahorrar y **gestionar sus recursos económicos**.

Para ello, el oficial de campo Akhand Anand Kaushik explicó a las familias los beneficios del ahorro y las diferentes vías

para hacerlo. En concreto, les informó sobre dos planes: uno a través del Banco y otro mediante la Oficina de Correos.

En el primero, se les ofrece la posibilidad de ahorrar una pequeña cantidad mensual de la que obtendrían buenos rendimientos en diez años. Por otra parte, Akhand Anand también les explicó el plan Sukanya Samriddhi Yojana, para las familias con hijas de 1 a 10 años. Este plan tiene como objetivo crear un fondo a 15 años para su educación, que podrán usar cuando la niña cumple 21 años para



cubrir los gastos de sus estudios superiores o de su boda, en el que reciben en 15 años el doble de lo que han invertido. «Se trata de un plan de ahorro muy positivo para favorecer la educación y muchas de las familias están abriendo ya sus cuentas bancarias», explica el coordinador del programa de género, Hemant Raj Singh.



# Mujeres y niñas de los *ghats* y *slums* participan en nuevos talleres de género

Este programa, que se desarrollará en 10 sesiones, cuenta con la asistencia de unas 30 niñas y mujeres de ambos centros de la ong en Varanasi, India. Tendrá una duración de cuatro meses, con talleres semanales de 3 horas, y se tratarán temáticas como la sexualidad, la violencia de género o la crianza.

En el mes de septiembre ha arrancado una nueva edición del "Programa de Capacitación para el Empoderamiento de la Mujer" a cargo de la ong local *Muheem*, que trabaja por los derechos y la igualdad de la mujer en India.

La encargada de impartir el curso es Swati Singh, fundadora y directora de *Muheem* y editora en la plataforma *Feminism in India*. Esta joven, graduada en Artes, Periodismo y Medios de Comunicación, empezó a escribir sobre temas de género en un medio *online*, pero en seguida se dio cuenta de que para llegar a más mujeres y **poder provocar un cambio rea**l, tenía que dirigirse directamente a ellas, de esta forma empezó a realizar talleres, primero relacionados con la menstruación y luego ampliando contenido con temas de género.

Entre los temas a tratar a lo largo del curso que se está impartiendo en Semilla para el Cambio están la educación de la mujer y empoderamiento económico, el matrimonio precoz, el patriarcado, el sexo, la sexualidad, la planificación familiar y la violencia doméstica.

La metodología de los talleres es completamente participativa y dinámica, pensada para que todas las mujeres participantes se sientan en un espacio favorable para expresar sus inquietudes y compartir sus dudas y pensamientos.

#### La mujer en India

En India, tanto el peso de la religión y de las tradiciones como el desequilibrio considerable del índice de masculinidad vulneran los derechos fundamentales de las mujeres. Este país, el cuarto lugar más peligroso para las mujeres en el mundo, tiene evidencias de prácticas como la dote, los infanticidios, las violaciones y la prostitución. Las mujeres indias sufren discriminaciones y sus libertades son vulneradas cotidianamente. Por ello, la educación, concienciación y sensibilización sobre los temas de los talleres son muy importantes.

Respecto a la educación, las tasas de alfabetización femenina en India son la más bajas de Asia. Según el último censo de la India en 2011, la alfabetización femenina es del 65,46%, en comparación con el 82,14% de los hombres.

De otro lado, en 2015, el país ocupó el segundo lugar en el mundo en el ranking de países que celebran matrimonios infantiles. Desde 1950, la edad media en las bodas ha pasado de 15 a 19 años para las mujeres y de 21 a 25 para los hombres.



# Yoga para el Cambio 2022 recauda un total de 2.712 euros, que irán destinados íntegramente al programa de nutrición

Un total de 16 centros y escuelas de yoga de toda España organizaron durante la semana del 17 al 26 de junio masterclasses, charlas o actividades solidarias de yoga, meditación y otras disciplinas de desarrollo personal, con el fin de apoyar la labor de Semilla para el Cambio contra la desnutrición infantil.

La sexta edición de Yoga para el Cambio, organizada por Semilla para el Cambio y YogaenRed, para celebrar el Día Internacional del Yoga (21 de junio) ha sido muy especial pues era la primera tras dos años de pandemia y ha contado **con la participación de cerca de 200 personas** y 2.712 euros recaudados para el programa de nutrición. Además, algunos de los centros han contado con stands de regalos solidarios, con los productos elaborados por las mujeres de los *slums* de Varanasi, recaudando un total de 883,5 euros.

Esta edición ha sido posible gracias a las escuelas y maestros/as que se han unido a esta inciativa solidaria: Stefânia Oliveira, Padma Shala, Savia Yoga Integral y Escuela Mahashakti, KALMA Desarrollo Psico-Corporal, Muditā Yoga Shala, Lasai Bizi Yoga eskola, Caledonia Yoga, Casa Yogale, Centro Surya, Bô entroa, Sempreviva La Noguera y L'arbre – Espai per a la Salut, el Moviment i l'ÀnimaSempreviva Yoga Studio, Katia Savant Ros, Yoga Integral



Mahashakti Coruña, Centro de Yoga Integral Mahashakti Pamplona/Iruña y Yoga Alegre.

En **Euskadi**, el grupo de voluntariado contó con un stand propio en el centro Kalma, en el que se dieron a conocer los proyectos que la ongd lleva a cabo en Varanasi (India), además de vender las artesanías. También el Centro de Yoga Integral Mahashakti en **A Coruña** puso a disposición de sus alumnos/as un stand con los regalos solidarios.



## Nuestro equipo en Euskadi participa en la Feria del Voluntariado de Deusto

La Universidad de Deusto (UD), la Escuela Universitaria de Magisterio Begoñako Andra Mari (BAM) y la UPV/EHU organizaron un año más la Feria del Voluntariado en la que promueven conjuntamente la solidaridad y la participación social de su alumnado.

Como es habitual, el grupo de voluntariado de Semilla para el Cambio en Euskadi participó con un stand informativo de la ongd en la Feria de Voluntariado de la Universidad de Deusto, Bilbao. Durante estas jornadas, las/los asistentes pudieron conocer y comprar los regalos solidarios elaborados por las mujeres de los *slums* en los talleres de artesanía de la organización. Gracias a estos talleres, las mujeres tienen acceso a una educación y un trabajo digno.

El principal propósito de estas **Ferias del Voluntariado** es brindar un espacio en el que la comunidad universitaria pueda conocer el trabajo que desarrollan las organizaciones de voluntariado de Bizkaia y pueda plantearse, en este inicio del curso académico, compaginar su formación universitaria con la asunción de compromiso social en alguno de los programas de voluntariado existentes.



Para ello, distintas organizaciones sociales montan sus stands y muestran el trabajo que desarrollan en los diferentes ámbitos de intervención. Paralelamente, se desarrollarán algunas actividades complementarias como conferencias, charlas, exposiciones, etc. orientadas a dar a conocer la actividad desarrollada por las propias organizaciones y profundizar en las problemáticas en las que intervienen.



# «No somos conscientes de que lo que para unos es una cantidad insignificante, para otros es salvar una vida»

#### - ¿Cómo conociste Semilla para el Cambio?

– Conocí Semilla para el Cambio gracias a una amiga que ha visitado India en varias ocasiones, me habló de la ONG comentándome la labor que hacéis allí con los niños y las mujeres y quedé maravillada. Pronto participé en unas jornadas que organizabais para recaudar fondos "Yoga para el cambio" y después conocí a María Bodelón, por esta y otras actividades. Empecé a colaborar participando cada mes con una aportación económica para estas personas que están tan necesitadas; y ahora con este cuento, también quise aportar mi granito de arena.

#### - ¿Cuál es tu vinculación con India?

– India es un lugar que aún no conozco pero siempre he sentido mucha conexión con este país, por todo lo que encierra en su forma espiritual. Me apasionan los mantras que tienen un efecto muy beneficioso para mí; me calman, me sanan, me transportan... Hace tiempo que recibo clases de canto de la India con Sebastián Cabral, que también lo conocí a través de vuestra ONG y he de decir que me ha ayudado a conocerme y evolucionar como persona. Reconozco a las deidades hindúes como parte de mí, y al llamarlas, esa cualidad se manifiesta en mi vida, es asombroso.

#### - Cuéntanos cómo ha sido la experiencia de escribir este libro.

- Este libro ha marcado en mi vida un antes y un después, ha sido una experiencia sanadora para mí. Lo escribí mientras estaba atravesando una alteración de mi salud. Un día llegó una frase a mi pensamiento: "El cielo está escondido" y comencé a escribir; pude observar como mi cuerpo se calmaba, el dolor se aliviaba y me sentía mucho mejor anímicamente.

#### - ¿En qué consiste la colaboración con Semilla para el Cambio?

– Será una aportación económica de la parte que me corresponde como autora, es muy poquito porque nuestro tanto por ciento es muy bajo, pero siempre es mejor que nada y a ellos les ayudará mucho cualquier donación.

A veces no somos conscientes de que lo que para unos es una cantidad insignificante para otros es salvar una vida, si todos tuviéramos ese pensamiento quizás habría menos gente necesitada.

#### - ¿Cómo animarías a otras personas a colaborar con Semilla?

– Aconsejo que entren en la página pues se presentan muchas opciones para colaborar, desde una cuota mensual para proporcionar alimentos a los niños y las niñas, para el plan de mujeres, también se pueden hacer regalos solidarios (pulseras, monederos, lápices, pañuelos...) son preciosos y creados por ellos con mucho amor. Otra opción es participar en los grupos de voluntariado o en terreno ayudando en la escuela o los talleres de mujeres.



### Celebra unas Navidades solidarias

Se acerca la Navidad, una época del año muy especial en la que Semilla para el Cambio te propone que marques la diferencia eligiendo detalles solidarios para tus regalos de empresa o para tus seres más queridos. Para ello, las artesanas han estado trabajando en la cofección de productos solidarios que ya están disponibles en la web.

Semilla para el Cambio ha lanzado su campaña de Navidad para la venta de regalos solidarios en España, tanto para empresas como para particulares, con el fin de fomentar unos regalos que además de **generar magia e ilusión** en la persona a la que se los regalas, también contribuyen a mejorar la calidad de vida de las familias de la ciudad de Varanasi. India.

En la tienda solidaria www.regalossolidarios.org.es encontrarás la opción perfecta para regalar estos detalles navideños o hacer un donativo a la ongd. Con la compra de cualquiera de estos productos solidarios colaboras de manera directa en mejorar la situación de las comunidades más vulnerables de los *slums* y *ghats* de Varanasi, pues esta tienda solidaria permite cambiar vidas, financiando los proyectos de educación, salud, empoderamiento de la mujer y nutrición de Semilla para el Cambio.

Los productos artesanales de nuestro catálogo están elaborados por 14 mujeres de los *slums*, que gracias a la puesta en marcha de este taller tras recibir un curso de alfabetización y una formación en corte y confección, y tienen acceso a un trabajo digno con el que contribuir o hacerse cargo de la economía familiar. Entre los diferentes productos que se pueden elegir están los elefantes de tela, móviles, fundas de libretas, marcapáginas, lápices, llaveros, monederos o colgantes, de materiales, estampados y colores que marcarán la diferencia por su originalidad y significado. Además, también encontrarás macetas y semillas aromáticas para plantar.

Otra opción son los **pañuelos de seda natural** del taller de pintado Marina Silk. Un detalle solidario, elegante y original, elaborado también por nuestras artesanas en India.



### Apoya a las comunidades más desfavorecidas de Varanasi,India



Haz un donativo www.semillaparaelcambio.org/haz-un-donativo/



Hazte socia/o de la ongd www.semillaparaelcambio.org/hazte-socio/



Apoya la nutrición de un/a niño/a, desde 12€ al mes www.semillaparaelcambio.org/nutricion/



Apoya a las mujeres de los slums, desde 15€ al mes www.semillaparaelcambio.org/conmdemujer/



Haz un Regalo Solidario www.regalossolidarios.org.es



Colabora en la venta de Regalos Solidarios regalos@semillaparaelcambio.org







www.semillaparaelcambio.org





