Informe Anual 2022

FUNDACIÓN sarabastall

¿POR QUÉ ESTAMOS EN HUSHÉ?

La Fundación Sarabastall llegó al Karakorum de la mano de Sebastián Álvaro, creador y director de “Al Filo de lo Imposible”, que en muchas de sus expediciones a grandes montañas, había recorrido el Valle del río Hushé en el Baltistán pakistaní. Y en aquel recóndito lugar había convivido con la dureza del clima, con la pobreza y la escasez de medios… pero también con la generosidad de sus gentes. Y allí en la aldea de Hushé había conocido a una persona extraordinaria**, Abdul Karim**, que en sus muchas horas de porteo se había convertido en su gran amigo.

Fue Karim inspiración y estímulo para el proyecto de cooperación que la Fundación desarrolla desde 2002 en el Valle de Hushé. Un hombre comprometido con su pueblo, que soñó un futuro mejor para sus habitantes y trabajó por hacerlo realidad. La voz que pidió mejorar las condiciones de vida, la salud, la educación de los niños y niñas, la atención a las mujeres del valle, la agricultura…

Estamos cooperando en Hushé porque Karim nos atrapó el corazón y con su compromiso nos comprometió con un lugar al que hoy debemos tanto como nos debe.

Los proyectos de cooperación de la Fundación Sarabastall desde el año 2001 se desarrollan en Asia central, en Pakistán. Más concretamente en el Área Norte del país, en el Baltistán. En un valle situado al pie de las grandes montañas. Buscando el desarrollo de aldeas ubicadas a más de 3.000 metros de altitud: VALLE DE HUSHÉ. Un valle que recibe el nombre del río que lo forma, “río Hushé”.

www.fundacionsarabastall.org

fundacion@fundacionsarabastall.org

@FSarabastall

@F_Sarabastall

@fundacion_sarabastall

Calle Alta, 2. 50700 Caspe (Zaragoza)

Depósito Legal: Z 306-2023

CARTA DE LA FUNDACIÓN

En tus manos un nuevo Informe Anual de la Fundación Sarabastall, en este caso, el correspondiente al año 2022. Nos ilusiona especialmente poder ofrecerte esta publicación porque significa que seguimos adelante, que los proyectos en marcha siguen desarrollándose y que nuevos proyectos se van iniciando. Significa también que seguimos sumando. Con determinación y compromiso cada día somos más trabajando por reducir desigualdades.

El 2022 ha sido un año de contrastes, de reencuentros y de despedidas. Volver a viajar tras dos años de pandemia, reencontrarnos con los habitantes de la aldea de Hushé, una experiencia intensa y sorprendente. Despedir a Karim, el mejor alpinista-porteador del Karakorum, inspiración y alma de los proyectos de cooperación de la Fundación Sarabastall, expresión de la emoción y la tristeza.

Como verás, en estas páginas hay un breve resumen de las acciones llevadas a cabo durante 2022. Están los datos de alumnos/as becados, de la formación a maestros, los nuevos estudios de nutrición, la atención sanitaria y la formación de los agentes de salud, los nuevos logros en el proyecto de “Chicas en la cumbre” y los datos económicos, tanto las donaciones y aportaciones como los gastos.

Pero queremos, por encima de toda esta información, poner el acento en las personas. Porque detrás de cada número hay un rostro, hay un corazón, hay un compromiso, una historia. Personas que habéis decidido participar como socios/as y sois el apoyo fundamental que permite financiar los proyectos. Personas que formáis parte de los equipos de trabajo y dedicáis parte de vuestro tiempo y de vuestros conocimientos en la redacción de proyectos, en los viajes hasta Pakistán, en la formación, en la gestión de grupos. Y personas que reciben el beneficio de todos estos compromisos: los más vulnerables, aquellos a los que les ha tocado vivir en condiciones muy duras y difíciles, que teniendo muy poco, están llenos de esperanza y de futuro.

Y queremos que acompañando el relato, los números, las imágenes, lo que ponga el color y el calor sea la gratitud. GRACIAS por hacerlo posible. GRACIAS por estar ahí. GRACIAS por recibirnos y acompañarnos. GRACIAS.

FORMACIÓN DE DOCENTES

Somos conscientes de que el futuro de un país se gesta en la escuela y de que la educación es el verdadero instrumento de cambio social. Por eso nuestro objetivo es mejorar la calidad de la enseñanza y que los/as niños/as de Hushé asistan regularmente a la escuela.

La mejora de la enseñanza se basa en una buena formación de los/as maestros/as. Desde los primeros contactos con la realidad escolar del valle recogimos la inquietud de los docentes por mejorar su capacitación profesional. Era por tanto prioritario formar a los maestros/as, dado que así estaba asegurado el efecto multiplicador.

El proyecto de formación de docentes, ya lleva un largo camino recorrido, y han sido muchas las jornadas organizadas en las que han participado maestros y maestras de las escuelas de la zona.

• Ponemos en valor las Jornadas de formación llevadas a cabo durante el pasado verano. Se realizaron los días 28, 29 y 30 de julio en el Refugio de Hushé. Participaron en las jornadas 40 personas de las cuales 19 eran maestras, 13 maestros y algunos estudiantes universitarios que estaban en el periodo de vacaciones en Hushé. Hay mayoría de docentes de Hushé pero también de Khande, Thagas, Machulo, Marzigon y Balegón.

• Los datos de los participantes son significativos, pero lo más importante, es que estas jornadas estuvieron impartidas por Zubaida Moosa, profesora en Khaplu y especialista en primera enseñanza. Por primera vez en nuestro proyecto una mujer se convierte en referente y formadora de docentes, hombres y mujeres. Una personalidad interesante que maneja recursos de motivación y técnicas de grupo por lo que en poco tiempo el ambiente de las jornadas fue muy bueno.

• Las jornadas fueron muy bien valoradas por los/as asistentes, tanto por la formación recibida, como por el enriquecimiento que supuso la convivencia y el intercambio de experiencias.

Para la Fundación es un proyecto que se consolida, fuente de motivación para el profesorado y que permite constatar el papel de la mujer que cada día asume y supera nuevos retos en Pakistán.

SANIDAD

Uno de los pilares en los que se fundamentan los proyectos de cooperación de la Fundación Sarabastall, llevados a cabo en el Valle de Hushé en Pakistán, es mejorar la salud de sus habitantes.

¿Cómo conseguirlo?
Mejorando la atención sanitaria y trabajando la salud preventiva.
Y con esa hoja de ruta el equipo médico que viajó a Pakistán este año programó y desarrollo las siguientes acciones:

- Consultas y visitas médicas ambulatorias en el dispensario de Hushé. Organizando tres consultas: medicina, enfermería y fisioterapia.
- Dotación de medicinas para que puedan seguir atendiendo durante todo el año y especialmente durante el duro invierno, cuando no hay posibilidades de salir de la aldea.
- Formación de agentes de salud. Jornada de formación realizada el 31 de julio en Hushé, con la participación de 12 sanitarios del Valle (8 hombres y 4 mujeres). En la jornada se trabajaron temas de nutrición, higiene personal y alimentaria, curas y vendajes con actividades prácticas. Y formación en fisioterapia: tratamiento y prevención de lesiones.
- Entrevistas y charlas a grupos reducidos de mujeres para conocer problemas de salud que afectan a las embarazadas, enfermedades sexuales, infecciones urinarias, hemorroides...
- Charla a hombres, porteadores, que por su trabajo presentan problemas musculoesqueléticos.

Futuro. Una vez más, el trabajo de investigación llevado a cabo por el equipo médico concluye que es necesario seguir trabajando a nivel asistencial y de prevención mediante programas de formación en la escuela.

AGRICULTURA

La agricultura en invernadero, una solución para la mejora de la nutrición en el Valle de Hushé.

Desde que la Fundación Sarabastall inició su trabajo de cooperación en el Valle de Hushé la mejora de la agricultura ha sido una de las prioridades. Con este objetivo se han desarrollado diferentes actuaciones:

- Establecer un fondo económico que a través de microcréditos ha financiando a las familias para la adquisición de semillas, herramientas, etc.
- Cambiar protocolos de siembra y cultivo de productos como trigo, patatas, etc., adecuándolos al terreno y clima.
- Actuaciones de repoblación forestal con plantación masiva de chopos.
- Introducción de nuevos cultivos de hoja verde.
- Proyecto FAMILIA A FAMILIA. Ha permitido plantar árboles frutales para favorecer el consumo de fruta, imprescindible para la mejora del déficit de vitaminas en la población. Se hace un seguimiento y se espera que este mismo año comiencen a dar los primeros frutos.

La experiencia y el estudio, ha permitido también constatar que es posible mejorar la agricultura en las zonas frías por encima de los 3.000 metros (Hushé 3.200 m de altitud), utilizando pequeños invernaderos. Los cultivos experimentales están dando muy buenos resultados, por eso pensamos que es el momento de ampliar el fondo de microcréditos para que la mayoría de las familias puedan beneficiarse de las ventajas que ofrece el invernadero como marco de cultivo.

Entre los beneficios que ofrece el cultivo en invernadero destacamos que requiere poca inversión y no necesita mucho espacio. Sería necesaria cierta capacitación técnica para obtener los resultados deseados, mayor variedad de hortalizas y verduras de hoja verde, garantizar la producción, alternar cultivos y alargar el periodo vegetativo.

Como proyecto de futuro en agricultura pensamos generalizar el uso del invernadero como complemento a los cultivos tradicionales, vinculando las acciones a una de las metas que proponen los ODS (Objetivos de Desarrollo Sostenible):

"*Proyectos que persigan asegurar la sostenibilidad de los sistemas de producción de alimentos y aplicar prácticas agrícolas resilientes que aumenten la productividad y la producción, contribuyan al mantenimiento de los ecosistemas, fortalezcan la capacidad de adaptación al cambio climático, los fenómenos meteorológicos extremos, las sequías, las inundaciones y otros desastres, y mejoren progresivamente la calidad del suelo y la tierra.*"

NUTRICIÓN

La mejora de la nutrición es fundamental para garantizar una vida más saludable.

Pakistán se encuentra entre los países del mundo con mayor tasa de desnutrición infantil crónica. Esta realidad, que hemos podido constatar, se hace patente en todas las aldeas del Valle de Hushé. Por ello el objetivo de mejorar la alimentación ha estado presente en todos los proyectos que hemos puesto en marcha, de manera muy especial en los de salud y agricultura.

Este año 2022, la Fundación Sarabastall ha dado un paso más, y gracias a la participación en el equipo de trabajo de una nutricionista que viajó a Hushé en el mes de mayo, hemos podido establecer un mejor diagnóstico y fijar acciones futuras que vengan a paliar las deficiencias alimenticias.

El estudio se realizó mediante entrevistas nutricionales con las mujeres de diferentes familias y la observación de los hábitos.

Los datos obtenidos son los siguientes:

- La ingesta calórica total es algo deficitaria, sobre todo para hombres de edad adulta y para mujeres que trabajan en el campo.
- Resulta preocupante la inadecuada hidratación de las mujeres que puede provocar problemas de cistitis, estreñimiento y hemorroides.
- Destaca un consumo muy limitado de ácidos grasos monoinsaturados y del grupo ω3 (aceite, frutos secos o pescado azul) que puede relacionarse con problemas oculares, cutáneos, cognitivos y de estreñimiento.
- Se detecta una desnutrición proteica importante, lógica, debido al consumo excepcional de carnes, pescados, huevos y lácteos.
- Deficit de vitaminas hidrosolubles (C, B9 y B12) y liposolubles (D) que generan problema articulares, respiratorios y déficit de crecimiento, entre otros.

De este estudio concluimos que será necesaria una intervención nutricional que debería tener las siguientes **prioridades**:

- Mejorar el estado de hidratación de la población.
- Aumentar el consumo de verduras, especialmente de hoja verde, y frutas para incrementar el aporte de vitaminas y de fibra.
- Promover el consumo de alimentos proteicos (legumbres) dado que es difícil adquirir carne y pescado.
- Favorecer el consumo de aceites cardiosaludables. Vista la dificultad de adquirir aceite de oliva podría valorarse el de albaricoque.

BECAS UNIVERSITARIAS

La educación es el camino…
El camino que permite transformar la vida de un pueblo.
El camino que proyecta a las personas hacia un futuro mejor.

En el proyecto de cooperación que la Fundación Sarabastall desarrolla en el Valle de Hushé en Pakistán, la educación es un camino transversal que recorre y enlaza todos los programas y acciones llevados a cabo. Formar a los porteadores, a los agentes de salud, a los docentes, a los padres y madres y a los niños y niñas es un objetivo constante que poco a poco se va alcanzando. Y el PROGRAMA DE BECAS, para favorecer la escolarización, es para nosotros la confirmación de que gracias a la educación cambia el mundo.

Comenzamos con becas de pequeña cuantía para comprar libros y material escolar. Estas ayudas animaban a las familias a escolarizar a los/as niños/as. El siguiente paso fue becar a chicos y chicas que realizaban estudios fuera del valle y así conseguimos completar itinerarios formativos. El paso definitivo, que cierra un ciclo y significa el éxito del proceso, ha sido ampliar el programa de becas para la universidad.

Compartimos los datos:

- En la actualidad hay 22 estudiantes universitarios becados por la Fundación Sarabastall, estudiando en las universidades de Islamabad, Lahore y Gilgit. 21 de ellos son chicos y 1 chica.
- Hay 5 chicos de Hushé que disfrutaron becas en todo su proceso formativo y hoy han finalizado sus estudios universitarios: informática, física, matemáticas, química y economía.

Destacar los momentos vividos.
En los viajes realizados por los equipos de trabajo y seguimiento de la Fundación, tanto en el de mayo, como en el de julio, se llevaron a cabo encuentros con los estudiantes universitarios. Fue emocionante compartir charla y escuchar como proyectan su futuro en la mejora del Valle.

En este camino hacia el éxito de las personas, todavía queda mucho por recorrer, es necesario incorporar a más mujeres .

El programa de becas se mantiene fundamentalmente gracias a la aportación de la Fundación José Ramón de la Morena, a Flysch Zumaia, a la empresa RIA, al fondo que se genera de los beneficios del Refugio y, por supuesto, a la aportación de los socios.

CHICAS EN LA CUMBRE

El pasado mes de abril y cuando la Fundación Sarabastall estaba programando los viajes a Hushé para hacer seguimiento de los proyectos de cooperación, recibimos la triste noticia del fallecimiento de Abdul Karim, el porteador más famoso del Karakorum, para nosotros el motivo y el motor de la cooperación al desarrollo en Pakistán.

En los dos viajes realizados este verano, los momentos más emotivos se han vivido al acercarnos hasta su tumba y al visitar a su viuda Rahima.

Continuar el proyecto “Chicas en la Cumbre” el mejor homenaje que podemos hacer a Karim.

El Proyecto Chicas en la Cumbre, se inició en el año 2019. Está coordinado y dirigido por Sebastián Álvaro. Responde a la petición de Abdul Karim que deseaba que sus nietas, igual que sus nietos, pudiesen trabajar como porteadoras y tuviesen la oportunidad de llegar a convertirse en alpinistas.

Desde la Fundación consideramos que unir a la educación de las niñas, la posibilidad de ser pioneras en su propio medio y aprovechar los recursos que su hábitat les proporciona, era un paso más en el desarrollo de la mujer.

- La primera acción de este proyecto se llevó a cabo en el mes de julio de 2019. Amina, Sudiqa y Marion, nietas de Karim, alcanzaron la cumbre del Mangli Shar, una montaña de más de 6.000 metros.
- En 2020, el proyecto continúo con su formación en España. Durante un mes dos de las chicas estuvieron en Pirineos, Canarias, País Vasco y Caspe.
- La pandemia paralizó la posibilidad de nuevas expediciones.
- En los meses de julio y agosto de 2022, el proyecto se reanuda. De nuevo tres nietas de Karim (Amina, Sudiqa Bano y Sudiqa Hanif), una de ellas ya estudiante en la universidad, realizan una nueva expedición, en esta ocasión escalando una montaña en el Valle de Sigar, el Kosur Gang, un monte de más de 6.000 metros.

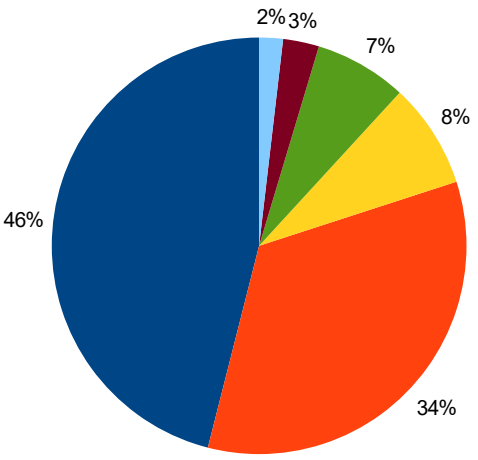
Completar este proyecto, estuvo rodeado de grandes emociones. Llegar a la cima significó cumplir el sueño de Karim y permitió rendirle un merecido homenaje.

NUESTRAS CUENTAS

INGRESOS 2022

Socios Colaboradores:	16.523,85
Aportación fondo becas:	12.190,33
Aportaciones Entidades:	2.931,85
Conferencias Karim:	2.585,73
Ventas calendarios:	1.005,50
Lotería 2021:	665,00

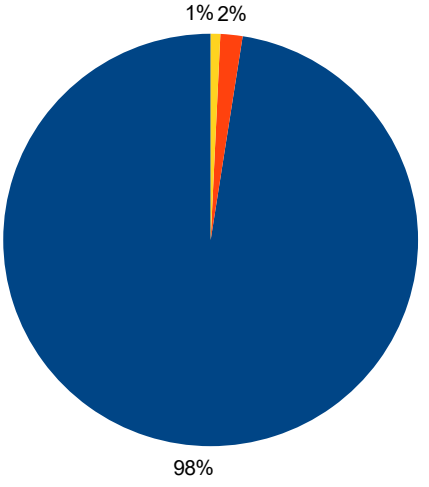
TOTAL INGRESOS: 35.902,26



GASTOS 2022

Aportación a Proyectos:	82.928,49
Gastos difusión y gestión:	1.459,98
Gastos financieros:	640,27

TOTAL GASTOS: 85.028,74



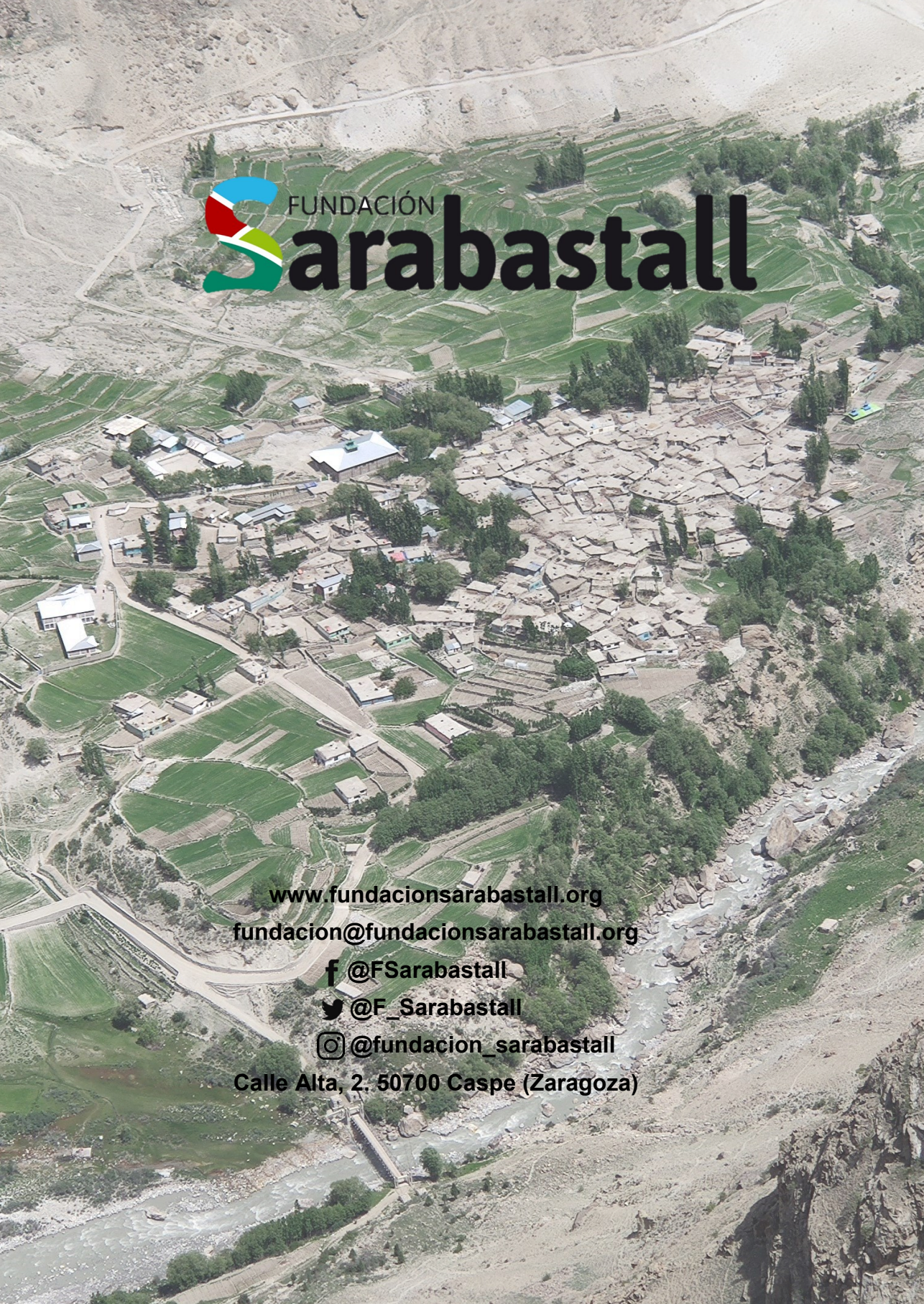
Saldo a 01/01/2022	205.395,00 €
Total Ingresos 2022	35.902,26 €
Total Gastos 2022	- 85.028,74 €
Saldo a 31/12/2022	156.268,52 €

AGRADECIMIENTOS

Dedicamos la última página de este informe anual de la Fundación Sarabastall a todas las personas, entidades y organizaciones que apoyan nuestro trabajo y hacen posible que en un remoto lugar del Himalaya pakistaní, ***el futuro se vista de esperanza***:

- A los 170 socios/as colaboradores, quienes además de ser el soporte económico de parte de los proyectos, son la fuerza y el respaldo a nuestro trabajo.
- A los voluntarios y voluntarias que desde aquí o en el valle de Hushé desarrollan tareas de planificación y seguimiento de los proyectos.
- A todas las entidades colaboradoras.

¡¡GRACIAS A TODOS POR VUESTRO APOYO CONTINUO!!



FUNDACIÓN Sarabastall

www.fundacionsarabastall.org

fundacion@fundacionsarabastall.org

@FSarabastall

@F_Sarabastall

@fundacion_sarabastall

Calle Alta, 2. 50700 Caspe (Zaragoza)