

# Informe Anual 2025



FUNDACIÓN  
**sarabastall**

# DÓNDE ESTAMOS Y CON QUIÉN



PUEBLO	2.019	2.023
Hushe	1.262	1.406
Kande	1.230	1.411
Khane	512	591
Marzi Gon	566	627
Bale Gon	496	549
Talis	1.884	2.098
Machulu	3.940	4.281
Saling	1.525	1.678
<b>TOTAL</b>	<b>11.415</b>	<b>12.641</b>

La **Fundación Sarabastall** es una pequeña ONG española que desarrolla proyectos de cooperación atendiendo las necesidades básicas de la población, fomentando modelos de desarrollo sostenible, mejorando la educación y la alimentación a través de la agricultura, la salud y la gestión medioambiental de los recursos endógenos.

Los proyectos de cooperación de la Fundación Sarabastall, se desarrollan, desde el año 2001, en ASIA central, en Pakistán, en el Área Norte del país, en el Gilgit-Baltistán. El objetivo de estos proyectos es el desarrollo de aldeas ubicadas a más de 3.000 metros de altitud en el VALLE DE HUSHÉ. En estos años de trabajo ininterrumpidos se han conseguido avances significativos en la calidad de vida de sus habitantes.



Depósito Legal: Z 226-2026  
ISSN: 2952-6132\_2026

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

[fundacion@fundacionsarabastall.org](mailto:fundacion@fundacionsarabastall.org)

 @FSarabastall

 @F\_Sarabastall

 @fundacion\_sarabastall

Calle Alta, 2. 50700 Caspe (Zaragoza)

Foto de portada: Escena cotidiana de Hushé.

Foto de contraportada: Puente de acceso a la aldea de Hushé.

# CARTA DE LA FUNDACIÓN

***“Son muchos los motivos que nos impulsan a seguir...”***



Tras muchos años de trabajo solidario, comprometidos con el Valle de Hushé en Pakistán, seguimos proyectando y planteando nuevos retos porque son muchos los motivos. Son muchas las mujeres que han iniciado su formación. Son muchos los niños y las niñas que sonríen cada día en la escuela. Son muchos los porteadores que hoy salen más seguros a la montaña. Son muchos los árboles que esperan dar su fruto. Son muchos los caminos...

La Fundación Sarabastall os presenta su informe anual correspondiente al trabajo llevado a cabo durante el año 2025. Con esta sencilla publicación queremos compartir las acciones, experiencias, proyectos y trabajos realizados para impulsar el desarrollo integral del valle. Queremos también cumplir con nuestro compromiso de transparencia y que podáis ser testigos de lo hecho y cómo se ha hecho.

Nos gustaría que la lectura os lleve más allá de las palabras, de los números, de las imágenes...porque tras cada una de ellas hay personas, lugares, historias de superación, esfuerzo y compromiso. Hay esperanza y gratitud.

Porque dar las gracias es otro de los motivos de esta publicación. A las personas que desarrolláis los proyectos y a todas aquellas que sois el soporte emocional y económico. Cada uno somos un eslabón importante que permite formar una cadena sólida y firme que nos une y nos hace más humanos, más capaces de trabajar por un mundo más igualitario y más justo en el que las personas puedan vivir y prosperar en su tierra, sin que la necesidad les obligue a abandonar su hogar.

¡Sigamos siendo motivo de esperanza!

# ORIENTACIÓN LABORAL



En 2025, el equipo de Educación de la Fundación Sarabastall decidió dar un paso más en su compromiso con los jóvenes de Hushé. Tras años acompañándolos en su formación académica y aportándoles ayudas a través de las becas, surgió la necesidad de apoyarles en la búsqueda de un futuro profesional en su mismo entorno. Entendemos que es fundamental que la mayor formación de los jóvenes cree expectativas de desarrollo en una zona muy deprimida.

Por ello, y contando con la presencia de profesionales españoles que viajaban en el equipo, se programaron una serie de acciones de orientación profesional, pensado especialmente en quienes siguen encontrando barreras para acceder a un empleo digno de manera significativa, las chicas.

La primera acción fue sencilla en apariencia, pero profunda en intención: “escuchar”. Se realizaron 34 entrevistas personales, con el objetivo de comprender y conocer las inquietudes, los sueños y las dificultades de cada joven. Nueve de esas entrevistas fueron a chicas y veinticinco a chicos, todos con una media de edad de 20 años.

Destacamos de lo expresado que no quieren dedicarse a la agricultura y no quieren casarse tan jóvenes. Quieren estudiar, crecer, elegir. Quieren aprovechar las nuevas oportunidades y transmiten un horizonte amplio: desde crear una empresa de turismo o convertirse en guías de montaña, hasta formarse como sanitarias, ingenieras, profesoras, músicas, periodistas, chefs, fontaneras o incluso pilotar aviones. Cada respuesta fue una ventana abierta a un futuro que imaginan con valentía.



Con toda esta información, el siguiente paso es claro, dotarles de herramientas que les permitan arriesgarse a iniciar los procesos que conviertan los sueños en realidad.

Una de esas herramientas es la Federación de Estudiantes de Hushe, un grupo de jóvenes que también fueron becados por Sarabastall y que hoy devuelven a su comunidad lo que un día recibieron.

Su misión es convertirse en tutores y orientadores, ayudando a cada estudiante a trazar su propia hoja de ruta profesional.

# ANIMACIÓN INFANTIL

En el momento de constituir el equipo que iba a viajar a Pakistán en el verano de 2025, se decidió dar respuesta a varios jóvenes afines a la Fundación que deseaban conocer el proyecto y participar en el viaje. Para dar sentido y que de verdad pudiesen aportar y enriquecerse de la experiencia, se les propuso que elaborasen un proyecto de animación infantil dedicado a niños/as y jóvenes que se pudiese poner en práctica durante su estancia.

El programa preparado incluía actividades de manualidades y creatividad, juegos y deportes. Se diseñó para llevarlo a cabo en las dife-



rentes escuelas de Hushé, siempre teniendo como objetivo fundamental que debería ser una herramienta para interactuar con los niños/as de la aldea, para conocer mejor sus escuelas y la forma de trabajar en ellas y al mismo tiempo permitir crear espacios de ocio y diversión y favorecer el juego en equipo.

Dentro de la programación, los juegos, actividades manuales y deportes se pensaron teniendo en cuenta la cultura, los recursos y los espacios de la zona. Esto permitió también llevar preparados los materiales concretos.

El desarrollo de las actividades se llevó a cabo en colaboración con los maestros y maestras, de tal forma que se organizaron para poder compaginarlos con los horarios escolares y las propias tareas de los chicos y chicas que participan en la economía familiar, cuidando a los hermanos pequeños, a los animales o recogiendo hierba del campo.

## **Durante las mañanas se trabajó en las diferentes escuelas y con todos los niveles.**

-Con los más pequeños las actividades eran canciones y juegos musicales, tanto en inglés como en español.

-Con los niños/as de más edad se realizaron talleres manipulativos y se elaboraron sencillos juguetes con materiales reciclados.

## **Por las tardes, las actividades se llevaron a cabo en los patios de recreo.**

-Se hicieron juegos con pelota, de correr, con paracaídas, etc.

-Fútbol y Voleibol. (Creando equipos, incluyendo chicos y chicas y favoreciendo la diversión.)

Ha sido una experiencia muy enriquecedora y positiva para todos y todas.



# EDUCACIÓN: FORMACIÓN DEL PROFESORADO

## FORMACIÓN DEL PROFESORADO

El equipo de educación planificó el trabajo en torno a dos ejes formativos, por un lado las jornadas de formación para maestros impartidas por un experto del mismo país que debería dar respuesta a las necesidades planteadas el curso anterior y por otro preparando una actividad de presentación y uso de la guía didáctica que completa el cuaderno de salud entregado el año pasado.

**Jornadas de formación.** Se desarrollaron en dos días y participaron 25 personas. (12 maestros y 13 maestras). Impartido por Imdad Alí, un experto del propio país.

--En la primera jornada les habló de desarrollo holístico de los alumnos. Explicó que este desarrollo comprende el físico, el intelectual, el emocional, el cognitivo y el social. También se trabajaron las cualidades de un buen profesor.

--En la segunda jornada se presentó "Bloom taxonomy" la pirámide que permite organizar la adquisición del conocimiento y se trabajaron los puntos que ayudan a los alumnos a un aprendizaje más eficiente. Se repasó el currículum nacional y la temporalización de los contenidos. También planificación de una clase: objetivos, contenidos, materiales, evaluación...

**Sesión presentación guía didáctica.** Esta segunda actividad de formación estuvo dirigida por M<sup>a</sup> Pilar, miembro del equipo de educación de la Fundación, y en ella se presentó a los maestros/as una guía didáctica para que sirva de apoyo a la hora de trabajar en el aula el cuaderno de salud n<sup>o</sup> III.

Además de presentar y entregar las guías didácticas para cada centro se enseñó a utilizarla como herramienta de trabajo en las aulas. La guía ayuda a temporalizar y a organizar las actividades a realizarlas, siempre relacionadas con los temas desarrollados en el aula.



# EDUCACIÓN: BECAS Y FORMACIÓN DE FAMILIAS

## BECAS

El programa de becas sigue desarrollándose de forma positiva. Se hizo una revisión y se comprobó que existe un buen control por parte del responsable local. Cada año se incrementan el número de estudiantes becados. En la actualidad hay activas 86 becas. (56 chicos y 30 chicas)

Se concretó que en el equipo de seguimiento de becas se iba a incorporar un representante de la Asociación de estudiantes. De esa forma tendremos la visión y la experiencia de quienes en su momento fueron beneficiarios de una beca para cursar sus estudios.

## FORMACIÓN FAMILIAS

Teniendo en cuenta la propuesta y petición de algunas familias del año anterior, y dado que han comenzado a organizarse como incipientes asociaciones de padres, en la programación de actividades de formación para el año 2025, se incluyó una jornada de formación para padres y madres.

La jornada fue impartida por dos profesionales, un hombre (el formador de maestros) y una mujer (que otros años fue también la formadora de maestros).

Participaron unas 14 familias, que si bien no es un gran número, supone un dato importante, dado que es un proyecto que se está poniendo en marcha.

Se organizó en dos sesiones de mañana y tarde. En la primera intercambiaron inquietudes y opiniones y elaboraron una serie de principios básicos, retos que van a poner en práctica, de los que destacamos: Interesarse por el trabajo de sus hijos e hijas en la escuela, hacer seguimiento con los maestros/as, proponer clases de refuerzo en invierno y la colaboración de los becados que han finalizado estudios para que den formación y apoyo al resto de chicos/as de la aldea.

La segunda parte de la jornada incidió en la importancia del papel de la familia en la educación de los hijos/as. Partiendo de la realidad se les hizo reflexionar sobre la importancia de dedicar tiempo a los niños/as, contarles historias, enseñarles a comer, a hablar, haciendo especial hincapié en el papel de las mujeres, principales cuidadoras y educadoras. Les habló también de la necesidad de que las niñas sean educadas en las mismas condiciones que los chicos.

Nos parece un campo en el que hay que seguir trabajando.



# SALUD: ATENCIÓN PRIMARIA Y FORMACIÓN DE SANITARIOS

El equipo de sanidad que viajó a Pakistán en agosto de 2025 estuvo compuesto por 4 médicas (Elisabeth Amigó, Elena Otero, Paula Peña y Henar Fernández) y dos enfermeras (Nuria Morales y Elvira Cardo). La primera tarea en Skardú fue la visita a la farmacia para recoger el pedido hecho con anterioridad y basado en las necesidades de otros años y en las peticiones del dispensario de Hushé.

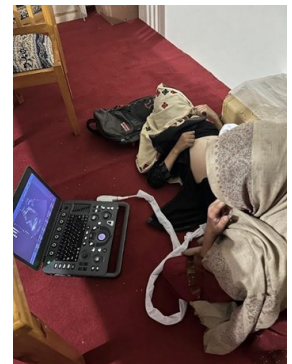


El plan de trabajo, además de atender las visitas domiciliarias y espontáneas que acuden al dispensario, se centró en dos objetivos principales:

- Trabajar por erradicar la parasitosis. Para ello había que seguir con el análisis de muestras de heces de pacientes sintomáticos y de familiares que han dado positivo en el test rápido a Giardia, Criptococo, Entamoeba, Adenovirus o Rotavirus. Dichos test un año más fueron cedidos por OPERON.
- Atender pacientes que padecen dolor osteoarticular, para administrar ácido hialurónico intraarticular con el fin de mejorar dichas molestias a largo plazo y evaluar su eficacia en el próximo año. Los viales Adant Plus fueron donados por MEIJI junto a un ecógrafo.

Para poder llevar a cabo el análisis de heces hubo que idear un sistema de identificación de los pacientes y asegurar el control de sus muestras, para administrarles en un futuro algún tratamiento específico. Un total de 39 muestras se analizarán en España por PCR. El segundo objetivo era reducir el dolor y la falta de movilidad debidos a cambios degenerativos y traumáticos de la articulación de la rodilla y otras articulaciones sinoviales. De los 80 viales que se llevaron se pudieron infiltrar 36 en 21 pacientes. El resto se donaron al hospital de Khaplu para su uso allí o bien en el hospital de Skardú. También se trataron los dolores osteoarticulares con infiltraciones con corticoide y anestésico local.

Mientras el equipo médico trabajaba en los consultorios se continuó con la formación de los sanitarios tanto de Hushé como de otras localidades del valle. En colaboración con ellos, y para ayudarles a desarrollar su trabajo, se elaboró una guía terapéutica en baltí con las principales patologías y posibles tratamientos según edades.



# SALUD: PROMOCIÓN DE LA SALUD

Una de las novedades de este año ha sido realizar revisiones sistemáticas en la escuela pública, a demanda de su director. En ellas se detectaron principalmente sarna, caries, otitis, tapones de cerumen y diarreas. A algunos se les dispensó directamente en la escuela las medicinas que necesitaban (a través de los profesores) y a otros se les citaba el domingo en el dispensario para terminar la asistencia. Destaca el bajo peso de muchos estudiantes, lo que podría ser una posible línea de trabajo en un futuro.

Como en años anteriores hemos insistido en la importancia del lavado de manos y de la limpieza dental. Se hicieron cuatro sesiones de 20 niños cada una, acompañadas de un audiovisual. Al finalizar la sesión a cada uno de los asistentes se le dio un cepillo y un tubo de pasta de dientes. Muchos niños indicaban que cuando en casa se gastaba la pasta dentífrica o el jabón, no compraban más.

Dado el interés mostrado por las mujeres el año pasado, preparamos una actividad de formación y convivencia, pero separando mujeres casadas de solteras.

A la cita de mujeres solteras (>14 años) acudieron 27. Se les preparó una presentación centrada en el ciclo menstrual y conocimiento de su cuerpo. A partir de ahí surgieron dudas y preguntas que nos permitieron conocer sus inquietudes. Al final de la sesión se entregó a cada una de ellas una pastilla de jabón neutro útil para su higiene.

Las mujeres casadas que acudieron a la charla fueron 29. A ellas, respondiendo a su solicitud del año anterior, les habíamos preparado una presentación muy sencilla sobre enfermedades de transmisión sexual. A partir de la misma surgieron preguntas y un pequeño coloquio. Acabamos practicando todas juntas ejercicios de estiramientos y relajación. A ellas se les obsequió con una pastilla de jabón neutro y un botecito de esencia del árbol de té.

Como temas a tratar y ampliar el próximo año solicitaron información sobre la gestación y planificación familiar. Destacamos el papel de Zubaida y su hija, que fueron de gran ayuda tanto para la traducción como para captar la atención de todas ellas.

A través de estas jornadas hemos podido descubrir que conocen métodos anticonceptivos y nos ha permitido dar información de los que pueden ser más adecuados para ellas.

Se mantuvieron varias reuniones con las "lady health workers", que nos proporcionaron diferentes datos demográficos del pueblo, puesto que llevan el "censo" de todas las familias.



# FORMACIÓN GUÍAS DE MONTAÑA

*El proyecto de formación de guías de montaña está inspirado en la propia realidad del valle de Hushé la orografía de la zona y el principal medio de vida de sus habitantes, vinculados a la montaña.*

Muchos de los hombres del valle de Hushé tienen como principal fuente de ingresos su trabajo como porteadores para las expediciones y trekking que recorren la zona. Pensamos que su formación podría ampliar sus posibilidades laborales y su seguridad a la hora de desarrollar su trabajo. Por ello el principal objetivo del proyecto es la formación de guías competentes, teniendo siempre presente la inclusión de las mujeres, así como también a los miembros del equipo permanente de rescate en la zona.



Este proyecto se inició en 2023 y tras dos años impartiendo formación en los meses de julio y agosto, se detectó la necesidad de ampliar y complementar la preparación de estas personas en situaciones climatológicas adversas y de manera especial su progresión en hielo y nieve. Por ello el desarrollo de la actividad se programó en época invernal. Un equipo formado por cinco expertos en montaña viajaron a Hushé entre el 7 al 30 de marzo de 2025.

Objetivos de este proyecto:

1. Impartir formación a un gran grupo de guías de montaña, porteadores de altura y miembros del Gondogoro Rescue Team (que dan asistencia y apoyo a los montañeros que tratan de ascender o circundar sus majestuosas montañas: K2, Broad Peak, Gasherbrum I y II, entre otras muchas).
2. Colaborar en las tareas de equipamiento de la instalación existente en el collado del Gondogoro-La (5.622 m) mediante cuerdas y anclajes.
3. Informar a los responsables del Parque Nacional del Karakórum (CKNP) y el Comité del valle de Hushé de la problemática de los accidentes de montaña en la zona y la manera de poder minimizarlos.



# FORMACIÓN GUÍAS DE MONTAÑA

*Desarrollo del trabajo que propicia completar la formación de los hombres y mujeres de Hushé para mirar al futuro con confianza.*



Gracias a la presencia de 5 expertos se pudo dar respuesta a buena parte de los interesados. Se realizaron las siguientes formaciones:

- **Rescue Team.** Es el equipo de rescate que cuida y ayuda en el parque nacional. Participaron en la formación 16 personas, de ellas una mujer. Se insiste en la necesidad de no cambiar todos los años a estos trabajadores, ya que de esa forma tendrán experiencia y formación. Carecen de material para el desarrollo de su trabajo y se les donaron 10 equipos completos de progresión: casco, arnés, crampón y piolets.
- **High Porters.** Son los porteadores de altura que acompañan a grandes expediciones a montañas de más de 5.000 metros. Participaron 16 personas.
- **Guías.** Participaron 10 personas.

La formación que se impartió, en jornadas eminentemente prácticas y en escenarios cubiertos de nieve, abarcó los siguientes campos:

- Conocimiento del vestuario, alimentación e hidratación en altura.
- Primeros auxilios y congelaciones: fracturas, hemorragias,

heridas, luxaciones, quemaduras, edemas...

- Conocimiento y adaptación al material de rescate. Importancia de la meteorología en estos trabajos. Progresión con crampones y piolets por medio natural. Trabajos en diferentes escenarios. Rapel.

- Cabuyería. Nudos. Montaje y desmontaje camilla nido. Manejo de camilla en el medio natural. Confección de camilla de fortuna (cuerda y esterilla) Triángulo de evacuación.

- Trabajo a diferentes niveles con distintos dispositivos de descenso, ocho, cesta y nudo dinámico. Aseguramiento en pasamanos. Anclajes en nieve, estaca, flauta, piolets y medios de fortuna (bolsa de basura).



# UN VIAJE DESDE HUSHÉ

Del 12 mayo al 9 de junio, la Fundación Sarabastall recibió en España a dos de sus miembros, Ismail y Shair Ali, habitantes de la aldea de Hushé, que forman parte de los equipos de trabajo desde el inicio del proyecto y a lo largo de los años han demostrado su compromiso y lealtad.

Con este viaje, se les ofreció la oportunidad de conocer nuestro país, de compartir momentos y actividades, y también de seguir formándose en las áreas en las que trabajan y colaboran con la Fundación en el Valle de Hushé. Ismail es el responsable del área de educación y becas a estudiantes y Shair Ali de los proyectos de agricultura e invernaderos.



Durante su estancia en España visitaron diferentes lugares de Aragón y de otras comunidades donde residen miembros de la Fundación: Alcañiz, Madrid, Jaca, Barcelona, Tarragona, Bilbao, Zumaia, Huesca, Zaragoza y Caspe.

También conocieron empresas agrícolas, viveros, agricultura ecológica, granjas, la producción de miel, etc. Destacamos por su interés la posibilidad de visitar y comprender el funcionamiento de instituciones locales, colegios de primaria, institutos de formación profesional, rescate en montaña... además de mejorar su español en la escuela de educación de personas adultas.

Aprovechando su presencia se llevó a cabo en Caspe un encuentro con los socios/as colaboradores del proyecto, en el que pudieron explicar de primera mano el desarrollo del proyecto en la aldea de Hushé.

¡Seguro que lo vivido servirá de impulso y les animará a forjar nuevas metas para el desarrollo de su valle!

La Fundación agradece a todas las entidades y particulares por atenderles: Ayuntamiento de Caspe, Viveros de Abel, Agropecuaria Rimer S.L., Javier Máñez (agricultura ecológica), Pedro Pardo (apicultor), Artesanía en forja Luis Albiac, CEIP Juan Sobrarias de Alcañiz, IES Mar de Aragón y CPEPA Joaquín Costa de Caspe y GREIM de Jaca.



# HISTORIAS QUE CRUZAN FRONTERAS

Desde el 2 de octubre y hasta el 27 de noviembre se llevó a cabo una nueva actividad que nació de la colaboración entre la Fundación Sarabastall y el Ayuntamiento de Siero.

El proyecto se puso en marcha a propuesta del propio Ayuntamiento, que tras conocer el trabajo de cooperación desarrollado en el valle de Hushé, especialmente el programa de becas a estudiantes, pensó en la posibilidad de ofrecer un testimonio de vida en los centros escolares de la ciudad y de esa forma, descubrir a los estudiantes españoles otras realidades y culturas.



Tres estudiantes pakistaníes del valle de Hushé permanecieron en España durante dos meses: Amina, Sudiqa y Mustafá que viajaron acompañados por Hanif.

Son tres jóvenes del Valle de Hushé que han podido estudiar y soñar con un futuro mejor gracias al proyecto de cooperación de la Fundación Sarabastall y a su programa de becas. Hanif, padre de las dos chicas que acompañaba a los estudiantes también ha estado vinculado al proyecto y ha recibido formación para su proyección futura. Además se da la circunstancia de que Hanif es hijo, y Amina y Sudiqa son nietas, del emblemático porteador del Karakorum, Little Karim.



Tras su estancia en Siero y la visita a los centros educativos, también participaron en actividades y proyecciones de montaña en varios puntos de Asturias para dar a conocer la vida de su abuelo.

Posteriormente, su estancia en España se completó con unos días de visita y formación en Jaca, Alcañiz, Caspe, Zaragoza, Tarragona y Madrid, lugares donde residen miembros de la Fundación Sarabastall.

El viaje ha supuesto un gran enriquecimiento personal y la oportunidad de poner en valor el trabajo desarrollado en el Valle de Hushé.

Para la Fundación Sarabastall significa renovar el compromiso con los lugares desfavorecidos y las personas que los habitan.

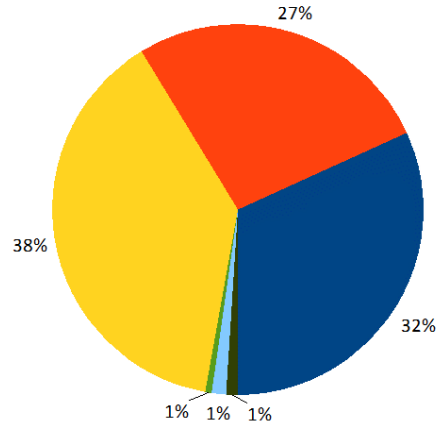


# NUESTRAS CUENTAS

## INGRESOS 2025

■ Socios Colaboradores:	26.818,50
■ Aportación fondo becas*:	22.690,00
■ Aportación Entidades:	32.455,50
■ Venta calendarios:	473,50
■ Lotería Navidad: (pendiente)	
■ Venta de libros:	1.050,74
■ Intereses:	856,36

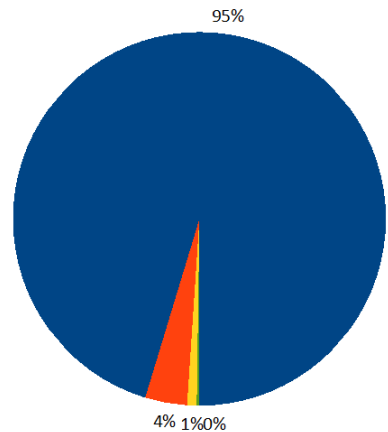
**TOTAL INGRESOS: 84.344,60 €**



## GASTOS 2025

■ Aportación a Proyectos:	100.111,81
■ Gastos difusión y gestión:	3.812,04
■ Gastos financieros:	870,71
■ Gastos Librería:	246,93

**TOTAL GASTOS: 105.041,49 €**



Saldo a 01/01/2025	136.864,04 €
Total Ingresos 2025	84.344,60 €
Total Gastos 2025	-105.041,49 €
Saldo a 31/12/2025	116.167,15 €

\* Fundación José Ramón de la Morena (20.000 €). Una a Una-Rosa Fernández (2.690 €).

# AGRADECIMIENTOS

A todas las personas que habéis hecho posible lo que se narra en este Informe 2025.  
A los 192 socios/as colaboradores.  
A todos los/as voluntarios/as, entidades, asociaciones y particulares.

¡¡GRACIAS POR VUESTRO COMPROMISO SOLIDARIO!!






FUNDACIÓN  
**Sarabastall**

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

[fundacion@fundacionsarabastall.org](mailto:fundacion@fundacionsarabastall.org)

 [@FSarabastall](https://www.facebook.com/FSarabastall)

 [@F\\_Sarabastall](https://twitter.com/F_Sarabastall)

 [@fundacion\\_sarabastall](https://www.instagram.com/fundacion_sarabastall)

Calle Alta, 2. 50700 Caspe (Zaragoza)