

**GUÍA PRÁCTICA**  
**CURSO DE ARQUITECTURA**  
**SOSTENIBLE 2016**



Si estás leyendo este documento, es que te has interesado o directamente estás decidido en participar en el taller de arquitectura sostenible que desde EduKA vamos a organizar conjuntamente con Moradas de Tierra y Atypical. Desde dichas asociaciones te damos las gracias por ello y esperamos que esta información te sea muy útil tanto para conocer la finalidad y el contenido del curso como posteriormente en los preparativos del viaje y para entender la experiencia que vas a vivir, ¡probablemente una de las mejores de tu vida!

## Tabla de contenidos

### A.- Descripción del curso:

1.- Datos del curso .....	4
1.1.- Objeto .....	4
1.2.- Localización .....	4
1.3.- Equipo docente .....	5
1.4.- Duración del curso .....	5
1.5.- Asistentes .....	5
1.6.- Precio .....	5
1.7.- Reserva de plaza y forma de pago .....	6
1.8.- Jornada de formación .....	6
2.- Contenido del curso .....	6
2.1.- Contenido práctico .....	6
2.2.- Contenido teórico .....	7
3.- Descripción del sistema constructivo: superadobe .....	7

### B.- Estancia en Kiburanga

4.- Sobre EduKA .....	9
5.- Comunidad de Kiburanga .....	9
6.- Qué esperar de esta experiencia y qué se espera de ti ....	9
7.- El trabajo .....	10

8.- Preparación del viaje .....	10
8.1.- Vacunas .....	10
8.2.- Visado .....	11
8.3.- Seguro médico y de responsabilidad civil .....	11
8.4.- Transporte .....	12
8.5.- Dinero .....	12
8.6.- Preparar la mochila .....	13
9.- Llegada a Kenia y a Kiburanga .....	13
10.- Alojamiento .....	14
11.- Comidas .....	14
12.- Tiempo libre .....	15
13.- Clima .....	15
14.- Consejos prácticos .....	16
15.- Contacto de emergencia .....	17
16.- Diccionario básico .....	18

## A.- Descripción del curso

### 1.- Datos del proyecto

#### 1.1.- Objeto

El objeto de este proyecto es la construcción de una nueva estancia como ampliación de un centro educativo que sirva como sala de profesores y para almacenar el material escolar, en su mayoría con materiales naturales de la zona.

La construcción se realizará a través de un curso, con la finalidad de enseñar a ejecutar y promover la construcción con los medios y materiales naturales de los que se disponen en la zona y favorecer las relaciones interculturales entre los habitantes de Kiburanga y los participantes del curso.

#### 1.2.- Localización

El curso y la construcción tendrán lugar en Kiburanga, una pequeña área de casas dispersas entre los cultivos, ubicada al suroeste de Kenia, en el distrito de Kuria, a 5 km de la frontera con Tanzania y a 20 km de la ciudad más cercana, Migori.

Las coordenadas GPS donde se realizarán los trabajos son: 1° 12' 12''S, 34° 27' 46.5''E.

#### 1.3.- Equipo docente

##### Miguel Bas:

- Bioconstructor autodidacta. Empezó en el mundo de la construcción natural con la idea de autoconstruirse su propia vivienda.
- Especializado en el método de construcción con sacos de tierra compactada o superadobe, realizando numerosos proyectos de superadobe en España.
- Instructor en cursos de construcción y organizador de varios voluntariados en proyectos de autoconstrucción con superadobe por toda la Península Ibérica.
- Además ha realizado diversos cursos y proyectos de construcción con Balas de Paja, Madera, Adobe y Tapial.
- Actualmente trabaja en Moradas de Tierra ayudando a difundir y promover la construcción natural y tradicional.

##### Maria Sevilla Romera

- Con la titulaciones de Arquitectura Técnica, Máster en Bioconstrucción con el Instituto Español de Baubiologie y Máster en Ingeniería Acústica.

- Formó parte de arkiTerra, asociación por el estudio y defensa de la arquitectura tradicional, con la que participó en Restapia, congreso internacional sobre restauración de tapia.
- Trabajó en una promotora como dirección facultativa en construcción convencional, pero decidió dejarlo y orientarse hacia la bioconstrucción para seguir sus principios y construir de una forma más sensata para las personas y el medio ambiente.
- Para seguir formándose en bioconstrucción, asistió a cursos y participó como voluntaria en proyectos donde ha trabajado distintas técnicas como tapial, adobe, superadobe, balas de paja, tapia, cob, y otros tratamientos superficiales como aplicación de revocos y soleras.
- Actualmente forma parte de Moradas de Tierra donde se dedica profesionalmente a la bioconstrucción.

#### **1.4.- Duración del curso**

Se espera que el proyecto quede finalizado en cuatro semanas. Comenzará el 25 de enero y finalizará el 21 de febrero de 2016.

Los participantes podrán optar por realizar el curso de 2 o ampliarlo hasta 4 semanas. Para ambas opciones el primer día lectivo será el 25 de enero.

#### **1.5.- Asistentes**

El número máximo de asistentes estará comprendido entre 15 y 20 personas.

Se intentará contar con la presencia de personas autóctonas de la zona para favorecer las relaciones interculturales por medio del trabajo en equipo y para el aprendizaje de las nuevas técnicas que posteriormente puedan ejecutar en otras construcciones dentro de la comunidad.

Debido a la sencillez del sistema constructivo cualquier persona podrá participar en este curso, ya que no se necesitan conocimientos específicos de arquitectura o construcción.

Aunque el curso se impartirá en castellano, se aconseja tener unos mínimos conocimientos de inglés para que los alumnos puedan comunicarse con los miembros de la comunidad y poder así aprovechar mejor la experiencia cultural.

#### **1.6.- Precio**

El curso de 4 semanas de duración tiene un precio de 490 € y el de 2 semanas de 350 €. Estos precios incluyen:

- Alojamiento con una familia de la comunidad.
- Manutención los días que los participantes se encuentren en Kiburanga dentro del periodo lectivo del curso.
- Transporte desde Nairobi hasta Kiburanga.
- Materiales para el curso.

- Seguro médico y de responsabilidad civil básico.

El precio no incluye el vuelo hasta el país de destino, posibles excursiones y/o cualquier otro extra que se salga de lo establecido anteriormente.

### **1.7.- Reserva de plaza y forma de pago**

El plazo de reserva de plaza estará abierto hasta el 15 de diciembre de 2015.

Una vez confirmada la plaza por parte de EduKA, aquellos alumnos que quieran formalizar su inscripción deberán realizar el ingreso de una señal de 100€ en la cuenta bancaria que se les proporcionará.

En caso de que EduKA haya confirmado la plaza del participante y éste cancele su asistencia antes del 1 de diciembre de 2015, se le devolverá el 50% del adelanto realizado (50€). En el caso de que la cancelación se realice a partir del 1 de diciembre de 2015 (incluido), no se le devolverá el adelanto realizado.

### **1.8.- Jornada de formación**

Todos los alumnos deberán asistir a una jornada de formación obligatoria impartida por EduKA con el fin de conocernos entre todos, dar a conocer la comunidad y resolver las dudas que pueda haber. Dicha jornada se celebrará a finales de año 2015 y se comunicará la fecha exacta con la mayor antelación posible.

## **2.- Contenido del curso**

Se realizará una construcción con la técnica de sacos de tierra compactada (superadobe). La estructura tendrá una planta cilíndrica de 4,50 metros de diámetro y una cubierta de madera, para la que contaremos con ayuda de constructores de la zona.

### **2.1.- Contenido práctico**

- Cimientos
- Estructura
- Contrafuerte
- Moldes de madera para puertas y ventanas
- Cubierta tradicional de madera con cobertura vegetal
- Tragaluces con botellas

- Revocos de tierra
- Elaboración de adobes

## 2.2.- Contenido teórico

- Historia del superadobe
- Principios bioclimáticos
- Análisis de la tierra y elección de la mezcla adecuada
- Materiales y herramientas necesarias
- Principio del arco

## 3.- Descripción del sistema constructivo: superadobe

A continuación se describen los diferentes elementos que forman parte del sistema constructivo superadobe.

- **Cimentación** de profundidad adecuada, se excavará hasta encontrar un suelo duro y estable y se tendrá en cuenta la no existencia de arcillas expansivas. La cimentación será una zapata corrida de hormigón armado u hormigón ciclópeo. El ancho de la zapara debe ser mayor que el ancho en la estructura.
- **Zócalo** de 50 o 60 cm de altura sobre el nivel del terreno. El material utilizado será piedra tomada con mortero de cal o en su defecto mortero de cemento, con dosificación en ambos casos de (3:1).
- **Estructura cilíndrica** con contrafuertes en la entrada. Se utilizarán sacos de rafia de 42 cm de ancho, que se rellenarán con barro (tierra y agua). Se colocarán los sacos uno sobre otro, hasta la altura de 1.5 m desde el zócalo, similar a las construcciones tradicionales con la intención de seguir la estética constructiva del lugar.
- **Cubierta de forma cónica con madera local.** *Se hará una cubierta tradicional que sobresalga unos 50 cm de la verticalidad de la fachada para protegerla de la lluvia. Sobre esta estructura se colocará una cubrición vegetal similar a las demás construcciones locales.*
- **Acabados exteriores en paramentos verticales (paredes)** con barro (tierra y agua) y paja. Se elimina el saco de rafia de la estructura de superadobe y se procede a su cubrición para protegerlo con diferentes capas:
  - *Capa de regularización* con barro y paja. Se aplica para regularizar la superficie de la estructura.
  - *Primera capa de revoco de tierra o revoco base.* Se compone de barro y paja cortada (5 cm máximo de longitud), de 1.5 cm de espesor y sirve de capa base para el revoco final.
  - *Segunda capa de revoco de tierra o revoco final.* Se compone de barro y paja cortada (3cm máximo de longitud), de 0.5 cm de espesor.

Para proteger el revoco de tierra de factores climáticos, como la lluvia, se puede aplicar un agua de cal o pintura de cal con un pigmento de color similar o parecido a las construcciones tradicionales, para respetar la estética arquitectónica.

- **Acabados exteriores en paramentos horizontales (cubierta)** con fibra vegetal.
- **Acabados interiores en paramentos verticales (paredes)** con barro y paja. Se elimina el saco de rafia de la estructura de superadobe y se procede a su cubrición para protegerlo con diferentes capas.
  - *Capa de regularización con barro y paja. Se aplica para regularizar la superficie de la estructura.*
  - *Primera capa de revoco de tierra o revoco base. Se compone de barro y paja cortada (5 cm máximo de longitud), de 1.5 cm de espesor y sirve de capa base para el revoco final.*
  - *Segunda capa de revoco de tierra o revoco final. Se compone de barro y paja cortada (3cm máximo de longitud), de 0.5 cm de espesor.*

Para proteger el revoco de tierra del tránsito, de golpes, etc., se puede aplicar agua de cal en la parte inferior de la estructura revocada.



## B.- Estancia en Kiburanga

### 4.- Sobre EduKA

EduKA, Educación para Kenia-África, es una ONG creada en el año 2012 por un grupo de voluntarios que visitamos la comunidad de Kiburanga (Kenia) con el fin de colaborar en diversas tareas de apoyo a la comunidad.

Nuestra intención es favorecer el desarrollo de la comunidad a través de la educación de los niños.

En este sentido intentamos evitar las altas tasas de abandono escolar debidas a la falta de medios económicos de las familias que obliga a los niños a trabajar en el campo o a vender maíz en el mercado, y a las niñas además a contraer matrimonio a una edad temprana.

Nuestros proyectos:

- Acceso a la educación primaria: subvención de material escolar, calzado, uniformes, y pago de las diversas tasas de escolarización para los niños inscritos en el proyecto.
- Construcción de una escuela: un proyecto destinado a los niños de pre-escolar, donde actualmente se imparten clases extraoficiales por parte de voluntarios locales. El objetivo a medio/largo plazo es registrar la escuela oficialmente.

Para más información sobre EduKA visita nuestra página web: [www.edukafrica.org](http://www.edukafrica.org), síguenos en las redes sociales [www.facebook.com/eduka.org](https://www.facebook.com/eduka.org) y [www.twitter.com/edukafrica](https://www.twitter.com/edukafrica) o contacta con nosotros a través de la dirección de correo electrónico [info@edukafrica.org](mailto:info@edukafrica.org).

### 5.- Sobre Kiburanga

Kiburanga es una comunidad de casas dispersas situada en el suroeste de Kenia a 5 km de la frontera con Tanzania.

La región a la que pertenece, Kuria, presenta un elevado índice de pobreza y sus habitantes viven en pequeñas casas de adobe y se dedican al cultivo de maíz, tapioca y tabaco casi exclusivamente.

Las familias tienen una media de cinco hijos y la mayoría sobreviven con menos de un euro al día. Esta falta de medios hace que gran parte de los niños no puedan asistir a los diversos colegios existentes.

La contraparte con la que colaboramos se llama Kiburanga Women Self Help Group (KWSHG). Es una asociación formada principalmente por mujeres que se caracteriza por la unidad de sus miembros y su capacidad de trabajo en equipo. Sus principales objetivos son:

- Desarrollo de la comunidad.
- Lucha contra la mutilación genital femenina.
- Lucha contra la pobreza.
- Sensibilización y concienciación sobre el VIH.
- Asegurar el acceso de las familias a las necesidades básicas, salud y educación.

Puedes ver más información sobre la comunidad en su web: [volunteerkenya1.weebly.com](http://volunteerkenya1.weebly.com)

## 6.- Qué esperar de esta experiencia y qué se espera de ti

Además de todo lo que vais a aprender en el curso, os vais a sumergir en la realidad de las familias de la comunidad de Kiburanga, lo que va a suponer una experiencia inolvidable para todos vosotros siempre y cuando tengáis en mente los siguientes puntos:

- **Implicación:** necesitamos que todos los miembros sean activos y participativos en las tareas, tanto en el curso como en las familias.
- **Respeto:** te vas a encontrar una cultura muy diferente a la tuya, deberás ser paciente y respetuoso con las costumbres locales.
- **Aprender y enseñar:** comparte todo lo que sabes y absorbe todo lo que allí aprendas y no te olvides de contarlo después de vuelta a casa.
- **Convivencia:** allí vivirás con voluntarios locales, con los miembros de la comunidad y con otros asistentes al curso como tú.
- **Conflictos:** los problemas que surjan durante tu estancia deberán ser resueltos colectivamente teniendo en cuenta al resto de miembros que te rodean. ¡Formarás parte de un equipo y deberás actuar como tal!

## 7.- El trabajo

Las tareas propias del curso serán de lunes a viernes durante aproximadamente 6 horas al día. Además, colaborarás con la familia con la que convivas con pequeñas tareas como traer agua del pozo, cocinar, mantener las instalaciones limpias, etc.

## **8.- Preparación del viaje**

### **8.1.- Vacunas**

Éste es un punto importante, ten en cuenta que algunas de las vacunas tienen un tiempo para que hagan efecto y hay que ponérselas con antelación. También hay que tener en cuenta que en algunos centros pueden tardar un tiempo en darte cita dependiendo de tu ciudad.

Llama al centro de vacunación internacional de tu ciudad y allí te informarán de todas las vacunas que te tienes que poner, las dosis y todo lo que necesitas tener en cuenta. También te puede servir la información proporcionada en la web de atención al viajero del ministerio de sanidad [www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/vacunaciones/viajero/home.htm](http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/vacunaciones/viajero/home.htm)

Tampoco es un tema que te tenga que preocupar, son muchas, pero en general no tienen efectos secundarios, ¡todos hemos pasado por ello y no ha pasado nada! Las más comunes son la hepatitis A y B, el tétanos (si te falta alguna dosis), fiebres tifoideas, fiebre amarilla, cólera y meningitis.

Para la malaria no existe vacuna, se toman unas pastillas que debes empezar a tomar unos días antes del viaje y terminarlas una o dos semanas después. Existen varias opciones, Malarone, Lariam y Doxiciclina.

**¡Pero de esto donde mejor te informarán es en tu centro de vacunación!**

### **8.2.- Visado**

Para entrar en Kenia se necesita visado. El precio aproximado es de unos 40€. La información sobre el proceso la tienes en la página de la embajada de Kenia en España: <http://www.kenyaembassypain.es/en/home/index.html>

En principio hay dos maneras de sacarse el visado: con anterioridad en la embajada o directamente en el aeropuerto a tu llegada a Kenia. Si lo llevas hecho desde España te ahorras la cola a la llegada que, en determinados momentos, puede ser larga y, sobre todo, la seguridad de no tener ningún problema al llegar.

En el caso de que prefieras llevarlo con anterioridad, tienes que tener en cuenta que debes obtener el visado en la embajada de Kenia que está en Madrid. Si vives fuera de la capital, te ofrecen la posibilidad de mandar el pasaporte por correo y ellos te lo devuelven con el sello, pero tendrás que decidir si quieres mandar tu pasaporte por correo y, cuando ellos te lo devuelvan, no será certificado.

También hay que tener en cuenta que la validez del pasaporte tiene que ser de **mínimo seis meses**.

Si tramitas el visado desde la embajada hay que presentar la reserva del vuelo, tanto la entrada como la salida, por lo que hay que solicitarlo después de comprar los billetes. Además, a la hora de rellenar el impreso, aconsejamos poner que el motivo del viaje es hacer turismo. No creemos que haya problema por poner que se trata de un campo de trabajo, pero es una medida de precaución porque puede que te pongan alguna pega.

### **8.3.- Seguro médico y de responsabilidad civil**

Aunque EduKA ofrece un seguro de responsabilidad civil y accidentes, éste sólo cubre actividades relacionadas con el curso. Es altamente recomendable llevar un seguro de viajes que incluya al menos cancelación de vuelo, seguro médico y responsabilidad civil.

Hay varias compañías que te ofrecen seguros en función del tiempo y país que visites. El precio de estos seguros pueden rondar los 80-90€.

Otras opciones son:

- Si dispones de seguro médico privado, infórmate sobre las coberturas que tienes en el extranjero.
- Si has sacado el vuelo con una tarjeta de crédito, hay algunas que ofrecen cobertura total durante los viajes, no sólo para el vuelo, sino también durante la estancia.
- Si tienes menos de 30 años y en tu ciudad existen oficinas para jóvenes puede que ahí te expidan un seguro. Por ejemplo en Madrid la oficina del TIVE ofrece un seguro de viajes, pero para ello debes disponer del Carné Joven de la Comunidad (si no lo tienes, te lo puedes hacer allí en el momento y cuesta unos 6 €).

### **8.4.- Transporte**

El aeropuerto de Nairobi es Jomo Kenyatta. El precio del billete de avión a Kenia varía mucho en función de la época del año en la que tienes previsto viajar y de la antelación con que compres el billete. En general el precio ronda entre 450-800€.

No hay vuelos directos desde España a Nairobi. Las diferentes compañías ofertan los vuelos con escala en sus países. Aunque parezca raro por estar en la otra punta, varias aerolíneas como Emirates o Qatar Airways hacen escala en Dubái, en Doha... Parece que aunque el vuelo es más largo son compañías muy fiables y serias y los aviones son bastante cómodos, igual que los aeropuertos en los que hacen escala, y tienen precios muy competitivos. También vuelan a Nairobi desde España con escala, British Airways y Kenya Airways entre otras.

Por otro lado hay que mirar un poco donde se hace la escala. En general, y por seguridad, no aconsejamos hacer escalas nocturnas en países africanos.

Una vez que hayas comprado el vuelo, te sugerimos que registres las fechas en las que vas a viajar a Kenia en el registro de viajeros del ministerio de asuntos exteriores:

**<http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/ServiciosAlCiudadano/SiViajasAlExtranjero/Pagina/InscribeteEnElRegistroDeViajeros.aspx>**

En dicha página también te ofrecen recomendaciones para saber cómo actuar ante situaciones de emergencia en el extranjero, información sobre los consulados y embajadas españolas, consejos para viajar de forma segura, etc.

## 8.5.- Dinero

La moneda en Kenia es el Chelín Keniano (Shilling), el cambio es aproximadamente 115 chelines – 1€. Lo mejor es llevar el dinero en euros y cambiarlo en el aeropuerto. El taxi del aeropuerto a Nairobi (aproximadamente 1.500 chelines) no está cubierto en las tasas.

Si sólo estás en Kiburanga no vas a gastar mucho, aunque todas las actividades que se salgan del desayuno, comida, cena y alojamiento no estarán incluidas en la tasa del curso (por ejemplo, si se va al pueblo, Nyabohanse, a comprar o tomar algo). El gasto extra más significativo son las excursiones de los fines de semana, pero éstas son opcionales.

Si tienes previsto quedarte más tiempo después del campo de trabajo y viajar por Kenia ahí es donde gastarás más. De todas formas en Migori que está a unos 15 minutos en coche de Kiburanga hay bancos y cajeros donde se puede cambiar o sacar dinero. Lleva siempre una tarjeta de crédito con saldo suficiente para cualquier emergencia que pueda surgir como puede ser comprar un vuelo de forma inesperada o tener que pagar una atención médica.

## 8.6.- Preparar la mochila

Recomendamos llevar una (o varias mochilas) en lugar de maleta, ya tenga ruedas o no, por la comodidad a la hora de transportarla por los caminos de la zona y la facilidad de acoplarlas al maletero de un vehículo o cuando se viaja localmente en moto.

Aquí os ponemos un listado de cosas que son imprescindibles o que os serán muy útiles:

- **Documentación:** pasaporte con visado, reserva de avión y seguro médico y de responsabilidad civil. La cartilla de vacunación no es imprescindible pero es conveniente llevarla.
- **Dinero y tarjeta de crédito.**
- **Ropa:** ropa de verano y gorra para el día y algo de abrigo ligero para la noche (por ejemplo un forro polar o jersey y pantalón), chanclas y zapatillas. Para el curso además necesitarás botas de trabajo y guantes.
- **Mosquitera y saco de dormir.** Por la noche suele refrescar, pero un saco ligero/medio es suficiente.
- **Utensilios útiles:** linterna, cantimplora, navaja, mechero, pinzas, espejo pequeño.
- **Higiene:** desinfectante de manos, toallitas húmedas, pañuelos de papel, champú y gel, jabón para lavar la ropa, crema solar. Si te olvidas de algo hay una pequeña tienda en el pueblo más cercano donde puedes comprar productos de higiene básica.
- **Comunicaciones:** teléfono libre (allí se puede comprar una tarjeta SIM y las llamadas y mensajes son bastante económicos), cargador, teléfonos de contacto de los voluntarios locales y de EduKA, etc. Los teléfonos y aparatos eléctricos como cámaras y portátiles se cargan en el pueblo más cercano ya que las familias en general no tienen electricidad en casa. Suele costar unos 40 chelines.

- **Entretenimiento:** instrumento de música (¡totalmente opcional!), globos o algo para hacer pompas de jabón (a los niños les encanta), cualquier utensilio de peso y volumen reducidos que se te ocurra...
- **Botiquín:**
  - De uso diario: repelente de mosquitos (relec y goby son las mejores marcas), pastillas contra la malaria, pastillas potabilizadoras. (Si no encuentras pastillas potabilizadoras o no te gusta el sabor del agua, en el pueblo más cercano puedes comprar botellas de 1L por unos 50 chelines)
  - Por precaución: Ibuprofeno, antialérgico, Septrin o algún otro antibiótico, Fortasec, laxante, tiritas, gasas, vendas, alcohol o yodo...
  - Dependiendo si tomáis alguna medicación concreta o necesitáis tomar relajantes musculares o algo similar, deberéis llevar una prescripción médica que lo justifique. En principio en Kenia no hay problema, pero algún tipo de relajante puede ser ilegal y es mejor que lo acompañéis de la prescripción.

## 9.- Llegada a Kenia y a Kiburanga

Cuando llegues a Kenia te estarán esperando en el aeropuerto con un cartel. Si habéis avisado con anterioridad sobre la hora de llegada, un voluntario local estará allí aunque el vuelo se retrase, pero si sabéis de antemano que va a haber retraso, podéis mandarles un SMS para avisarles. Posteriormente con un coche/taxi os llevarán directamente al hostel en Nairobi.

Dependiendo de cuándo esté planificado el viaje a Kiburanga y del día y hora de llegada, lo normal es pasar alguna noche en un hostel en Nairobi. (El precio del hostel no está incluido en las tasas y suele costar unos 2.000 chelines por una habitación para dos)

El viaje a/desde Kiburanga será organizado por ellos. Es un viaje en autobús público, son unas 8 horas, aunque “this is Africa”, así que pueden ser bastantes más.

## 10.- Alojamiento

Tienes que tener en cuenta que el alojamiento será muy básico. Te alojarás en una casa de la comunidad en la que habrá una o dos habitaciones sin camas o muebles para ti y varios compañeros de curso.

Hay que llevar saco de dormir y mosquitera. Puedes llevar una colchoneta, aunque lo mejor es comprar allí una o un colchón de espuma en el pueblo por no mucho dinero y después lo normal es dejarlo para algún miembro de la comunidad.

El servicio es también muy básico y consiste en una letrina que estará fuera de la casa y una zona habilitada para las duchas que serán con cubos de agua. **No hay agua corriente ni electricidad** por lo tanto tampoco hay lavabo ni enchufe para secarse el pelo. El agua iréis a buscarla todas las mañanas y llenaréis un bidón grande para tener el resto del día para lavaros las manos y los dientes, cocinar, ducharos, lavar la ropa, etc.

## **11.- Comidas**

Los asistentes al curso prepararéis la comida junto con voluntarios locales y alguna mujer de la comunidad.

La comida no tendrá mucha variedad, pero tendrás la oportunidad de probar recetas kenianas... Todos los alimentos serán suministrados por Kiburanga aunque cocinados por vosotros.

**Si sois alérgicos a algún alimento o tenéis que seguir alguna dieta especial, es mejor que lo hagáis saber con anterioridad tanto a nosotros como a los responsables locales.**

## **12.- Tiempo libre**

Después del curso tendréis tiempo libre que podréis aprovechar para visitar distintas familias en la zona para aprender su cultura, jugar con los niños, ayudar en pequeñas tareas domésticas, ir al pueblo, etc. Hay que tener en cuenta que a las 19:00 aproximadamente es noche cerrada y la hora de cenar.

El tiempo libre de verdad será durante los fines de semana que estéis allí. Si se lo pedís, los voluntarios locales os organizarán excursiones. Para una estancia de cuatro semanas las dos excursiones que se suelen hacer son un safari en el Masai Mara y visitar el lago Victoria.

Te recordamos que el coste de las excursiones no está incluido en la tasa del curso y depende del número de personas que seáis y del número de voluntarios locales que os acompañen.

En general, os aconsejamos que intentéis organizar con tiempo los viajes de fin de semana con ellos y que os informen claramente del precio aproximado de las excursiones y qué incluyen dichos precios, con el fin de evitar malentendidos. Generalmente iréis a las excursiones acompañados por uno o dos voluntarios kenianos.

## **13.- Clima**

Kiburanga está prácticamente en el Ecuador, y por tanto el año se divide en estación de lluvias y estación seca. La mayoría de las lluvias se producen entre los periodos de marzo a mayo y de octubre a diciembre. La mejor época para viajar es entre enero y febrero y entre junio y septiembre, que forman parte de la estación seca aunque siempre os puede caer alguna tormenta puntual.

La temperatura es prácticamente constante durante todo el año. Durante el día es caluroso pero no de forma extrema y, al caer el sol, la temperatura desciende llegando a refrescar por la noche. Por tanto no necesitaréis más ropa de abrigo que un forro polar o sudadera y un pantalón largo.

Como a la hora de trabajar se puede pasar algo de calor, aunque éste no sea insoportable, es importante que llevéis algún sombrero o gorra para evitar la continua exposición al sol.

## **14.- Consejos prácticos**

Además de la ropa que te hemos aconsejado tanto para trabajar como para adaptaros al clima de Kiburanga, para el día a día llevad ropa cómoda y no demasiada. Allí podréis lavar en la fuente.

Si quieres llevar cosas para dejar allí o para dar a los niños una buena opción es llevar ropa de niño. Hay que tener en cuenta el peso de las maletas y lo que se puede comprar allí. Por ejemplo si estás interesado en llevar cuadernos y lápices, es más útil comprarlos allí y dárselos, porque son relativamente baratos y no cargas con ellos.

Podéis llevar algo para jugar, balones... pero hay que intentar pensar que en Kenia no hay un sistema de residuos, por lo que todo lo que llevéis si pudiera ser biodegradable mejor que mejor, si no que tenga una vida útil media-larga. Si lleváis, por decir algo, una pelota de plástico que se pincha en 3 días genera un residuo que lo que harán será quemarlo.

Sobre los medicamentos, si queréis llevar o dejar allí los que no hayáis usado, dejádselos a alguien responsable. Lo ideal sería algún médico, pero si no es posible, dádselos a quien veáis conveniente, pero intentad que lo hagan llegar a un médico o centro de salud. En caso contrario, ellos no saben para qué es cada medicamento y cuándo o cómo se lo tienen que tomar. Como ejemplo se tomarían un ibuprofeno si tienen malaria porque también les duele la cabeza, o si es un antibiótico necesita unas pautas.

El tema del dinero es muy importante y puede ser que allí surjan conflictos o malentendidos. Tenéis que tener en cuenta que ellos no tienen dinero. Lo normal es que los asistentes al curso inviten a los locales cuando se va a tomar algo, a comer o a lo que sea. Igualmente pasa en los viajes, si realizáis alguna excursión con ellos, al no poder pagar lo mismo que vosotros lo normal es que el alquiler del matatu (transporte local), los alojamientos, entradas y alguna cosa



más salga de vosotros. Ellos dan por sentado que estas cosas son así, porque así es su cultura, de modo que si queréis que os acompañen tendréis que asumir que correréis con sus gastos también.

Puede ser que en algún momento alguien de la comunidad os pida algo. Desde un niño que os pide que le compréis una bicicleta para ir al cole, otro que os puede pedir que le paguéis el instituto, un adulto que os pide dinero para ir al médico o un adolescente que os pide vuestro forro polar. Esto puede ser duro y no debéis sentir os obligados a colaborar, cada uno es totalmente libre de hacer, pagar y dar lo que quiera, solo lo contamos aquí para que estéis preparados si llegase el caso.

La comunidad es bastante segura, no tenéis que tener miedo de que os pase nada o desaparezca algo. Pero cuando salgáis de Kiburanga sí debéis tener bastante más cuidado.

En cuanto a fumar/beber, está permitido pero es importante evitar hacerlo delante de los niños, tened en cuenta que van a querer hacer lo que vosotros hagáis. Siempre habrá algún lugar discreto donde fumar un cigarro si queréis. Si queréis probar alguna bebida local, en el bar del pueblo podréis tomar algo pero no llevéis alcohol a las casas donde os alojéis. También es muy importante respetar los horarios de las familias con las que os alojéis.

Una de las noches os pedirán que hagáis una fiesta española, y podéis preparar y hacer lo que queráis, así que si queréis llevar algo desde España perfecto, les encanta el embutido, el queso... Si tenéis hueco en la mochila podéis llevar algo de comida para compartir allí.

## 15.- Contacto de emergencia

En el caso de que os pasase algo durante el viaje, o antes de ir o dejáis más tranquilos a vuestros familiares, os dejamos unos teléfonos de contacto en Kiburanga:

- **Mike Deo (Project Director):** +254 720 372 152
- **Julius Nyamohanga (Program Officer):** +255 727 464 476

También podéis poneros en contactos con ellos en el email: **kiburangawomen@yahoo.com**

Y por supuesto en cualquier momento os podéis poner en contacto con nosotros en **info@edukafrica.org** o en los teléfonos:

- **Bea:** +34 687 00 80 62
- **Jaime:** + 34 620 52 22 04

## 16.- Diccionario básico

Los voluntarios locales y los niños que han ido al colegio hablan inglés, sin embargo las mujeres y algunos niños sólo hablan swahili. Los voluntarios locales siempre irán con vosotros y os traducirán todo lo que se dice y harán de intérpretes en las visitas que hagáis a las casas.

No obstante, vuestra experiencia será un poquito mejor si sois capaces de decir alguna palabra, aunque solo sea para dar los buenos días, por eso aquí os dejamos unas cuantas palabras que os serán muy útiles:

- Hola ..... Jambo
- Adiós ..... Kwaheri
- ¿Cómo estás? ..... Habari?
- Muy bien ..... Mzuri sana
- Buenos días ..... Habari za asubuhi
- Buenas noches ..... Lala salama
- No hablo swahili ..... Sisemi kiswahili
- Por favor ..... Tafadhali
- Gracias ..... Asante
- Muchas gracias ..... Asante sana
- De nada ..... Karibu
- Bienvenido ..... Karibu
- Si ..... Ndiyo
- No ..... Hapana
- Lo siento ..... Pole
- Despacio ..... Pole pole
- Sin problema ..... Hakuna matata
- ¿Cómo te llamas?..... Jina lako nani?
- Me llamo ... ..... Jina langu ni...
- Encantado de conocerle ..... Nafurahi kukuona
- Señor ..... Bwana
- Señora ..... Bi
- Soy de España ..... Natoka Uhespanyola
- ¿Cuántos años tienes? ..... Una miaka mingapi?
- ¿Te gusta esto? ..... Unaipenda?
- ¿Cuánto cuesta? ..... Ni bei gani?
- ¿Dónde está el lavabo? ..... Choo kiko wapi?
- Yo ..... Mimi
- Nosotros ..... Sisi
- Tu, usted ..... Wewe
- Vosotros, ustedes ..... Nyinyi
- Esposa ..... Mke
- Marido ..... Mume
- Hija ..... Binti
- Hijo ..... Mwana
- Madre ..... Mama
- Padre ..... Baba
- Amigo ..... Rafiki
- Blaco, turista europeo ..... Mzungu
- Números: ..... Idadi:
  - Uno ..... Moja
  - Dos ..... Mbili
  - Tres ..... Tatu
  - Cuatro ..... Nee
  - Cinco ..... Tano
  - Seis ..... Sita
  - Siete ..... Saba
  - Ocho ..... Nane
  - Nueve ..... Tisa
  - Diez ..... Kumi
- Animales: ..... Wanyama
  - León ..... Simba
  - Jirafa ..... Twiga
  - Búfalo ..... Mbogo
  - Rinoceronte ..... Kifaru
  - Elefante ..... Tembo
  - Hipopótamo ..... Kiboko
  - Cocodrilo ..... Mamba
  - Cebra ..... Punda

¡Esperamos que toda esta información os sea de utilidad y sobre todo que viváis allí uno de las mejores experiencias!

Gracias.

El equipo de EduKA.

