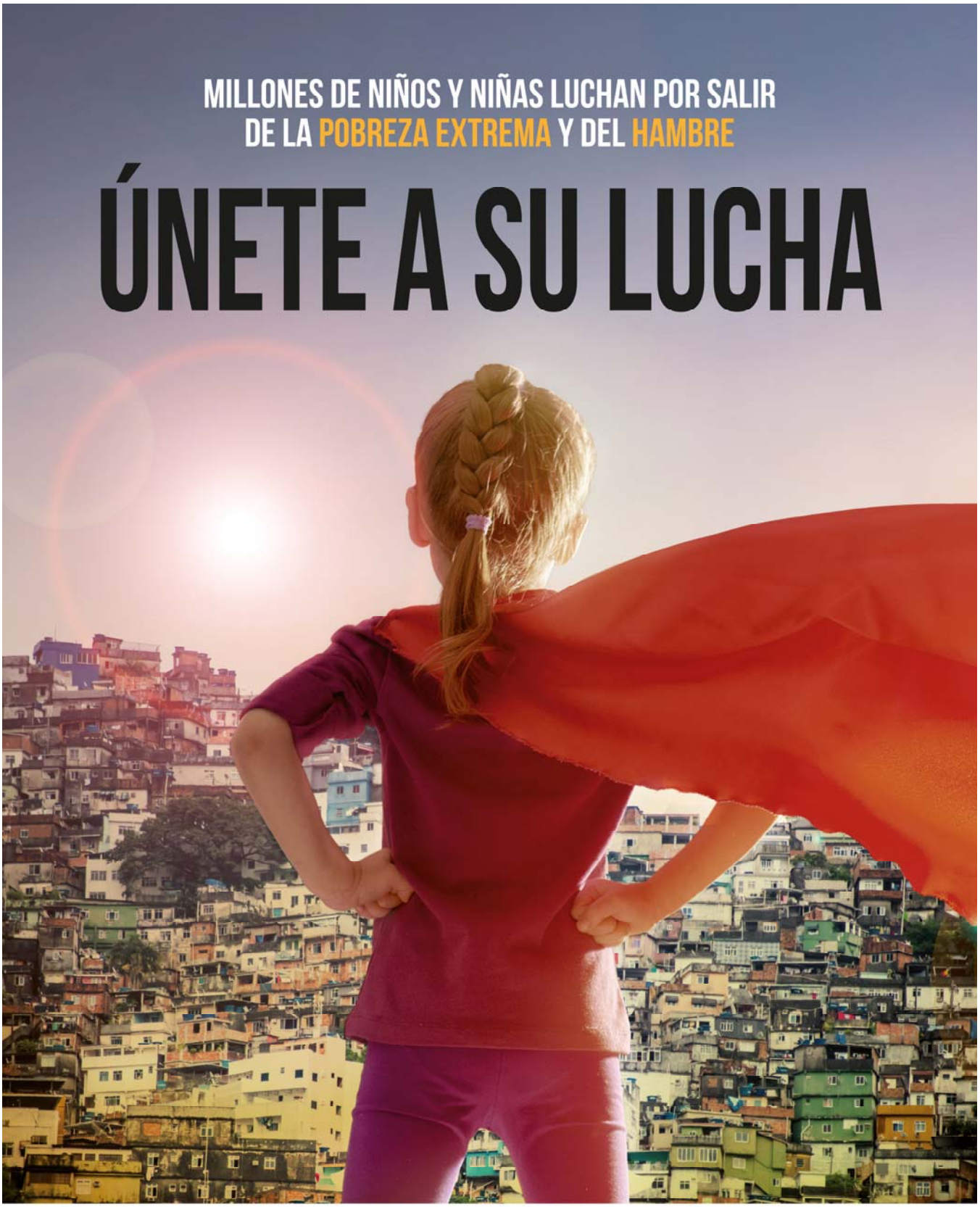


OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

1 FIN DE LA POBREZA

2 HAMBRE CERO

Campaña EpD 2018-2019
TUTORÍAS SECUNDARIA 3º y 4º

SECUNDARIA 3º y 4º

Introducción de la temática

Después de un ciclo de campañas en las cuales se ha trabajado y reflexionado sobre el Consumo Responsable y las implicaciones de éste, se ha decidido dar un paso hacia un aspecto que está determinando nuestro día a día. Se trata de la Agenda de Desarrollo Sostenible y sus 17 objetivos. Es importante destacar que el desarrollo sostenible es aquel desarrollo capaz de satisfacer las necesidades de generaciones presentes sin comprometer las posibilidades y los recursos de las generaciones futuras.

En el año 2000 la comunidad internacional creyó conveniente poner en marcha los Objetivos de Desarrollo del Milenio. Estos eran ocho objetivos y veinte metas centradas en la mejora de las condiciones de los países empobrecidos. La responsabilidad del desempeño de los ODM recaía sobre todos los países empobrecidos y en las agencias de cooperación de los países donantes. Los ODM pretendían superar la pobreza en el mundo, pero las crisis económicas, y la constante falta de voluntad, menguaron los presupuestos destinados a la ayuda al desarrollo.

Sin que los ODM pudieran llegar a cumplirse, en 2015 se establecieron los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). Éstos, compuestos por 17 objetivos y 169 metas, intentan responder a amenazas que afectan a la sostenibilidad de nuestro mundo (económico, social y medioambiental), sin dejar a nadie atrás. Los ODS ponen el punto de atención a la implicación de todos los países, pero no sólo como entes políticos o institucionales, sino que también apelan a la participación y el activismo de toda la sociedad. Si los ODM querían acabar con la pobreza en el mundo, los ODS lo que quieren es cambiarlo.

Esta campaña de las diferentes ONGS claretianas, maristas y lasalianas, concretamente se centra en los dos primeros Objetivos de Desarrollo Sostenible: **Poner fin a la pobreza** y **hambre cero**.

Objetivo general de las tutorías

- Concienciar a nuestro alumnado sobre la importancia de un desarrollo democrático y sostenible en el planeta
- Dar información sobre los Objetivos de Desarrollo Sostenible
- Aumentar el conocimiento del alumnado sobre las causas y consecuencias de la pobreza y el hambre
- Incentivar al alumnado a colaborar en acciones promotoras del cambio social
- Sensibilizar al alumnado sobre nuevos hábitos, campañas y acciones que pueden realizar para fomentar un desarrollo sostenible en su sociedad, con impacto sobre el planeta entero

ACTIVIDADES

Actividad 0 *(póster y tríptico)*: Únete a su lucha

Temas que trata: Pobreza y hambre

Tiempo estimado: 30 min

Tipo de actividad: Actividad de reflexión

Resumen: Se llevará a cabo una actividad de reflexión a partir de que los alumnos lean el tríptico y el póster de la campaña

Objetivos: Reflexionar sobre el contenido del tríptico/póster de la campaña

Conocer las causas del hambre y la pobreza

Material: Bolígrafo, papel, proyector, tríptico y póster en imagen y al menos una unidad en papel

Instrucciones: Al iniciar la sesión el/a profesor/a hará una breve introducción sobre la temática que se tratará a lo largo de las actividades. Posteriormente, repartirá el póster y el tríptico de la campaña, o lo proyectará. Para que los jóvenes se puedan familiarizar con el tríptico y también con el contenido que tiene, dejará unos 5-10 minutos para que todos los alumnos/as puedan leerlo. Una vez todo el mundo haya podido leer el tríptico el/la docente formulará unas preguntas para inducir a la reflexión. En esta actividad es muy importante hacer reflexionar al alumnado sobre el papel de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, sobre las causas de la pobreza y el hambre y sobre qué acciones podemos llevar a cabo nosotros de manera cotidiana para hacer pequeños cambios a esta situación.

Preguntas:

- ¿Cuáles son los temas principales que se tratan al tríptico?
- ¿Consideras que los Objetivos de Desarrollo Sostenible pueden cambiar el mundo?
- ¿Qué podemos observar en el póster? (Descripción)
- La primera versión del póster en el subtítulo decía “TÚ PUEDES CAMBIARLO”. Esto se modificó por “ÚNETE A SU LUCHA” ¿Por qué crees que ha habido este cambio? ¿Qué implicaba un lema y qué implica otro?
- ¿Cuáles de las causas de la hambre y la pobreza establecidas en el tríptico es la que más te ha sorprendido?
- El tríptico dice que te informes para poder actuar. ¿A priori, qué acciones consideras que puedes hacer para cambiar la situación actual?

Actividad 1 *(vídeo)*: *Reflexionemos sobre la pobreza y el hambre*

Temas que trata: El tema que trabajaremos en este vídeo es la pobreza y el hambre que forman parte de los dos primeros Objetivos de Desarrollo Sostenible establecidos en 2015.

Tiempo estimado: 30 min.

Tipo de actividad: Actividad de reflexión

Resumen: Esta actividad consiste en reflexionar sobre los temas que aparecerán en el vídeo de campaña. Es por eso que antes de visualizar el vídeo se expondrán los conceptos clave que aparecen en él y se intentarán definir entre todo el aula. Posteriormente se pasará a visualizar el vídeo y una vez éste haya finalizado, el/la docente hará preguntas más precisas.

Objetivos:

Reflexionar sobre las causas y consecuencias que tiene la pobreza y el hambre

Descubrir qué acciones podemos realizar que produzcan un cambio positivo en relación a esta situación.

Material: Bolígrafo, papel, proyector, equipo de sonido, conexión a internet

Instrucciones: Antes de visualizar el vídeo, el docente escribirá en la pizarra palabras claves en relación al tema a tratar: Objetivos de Desarrollo Sostenible, Derechos de la Infancia, Desnutrición crónica, Pobreza y pobreza extrema, sistema económico mundial...

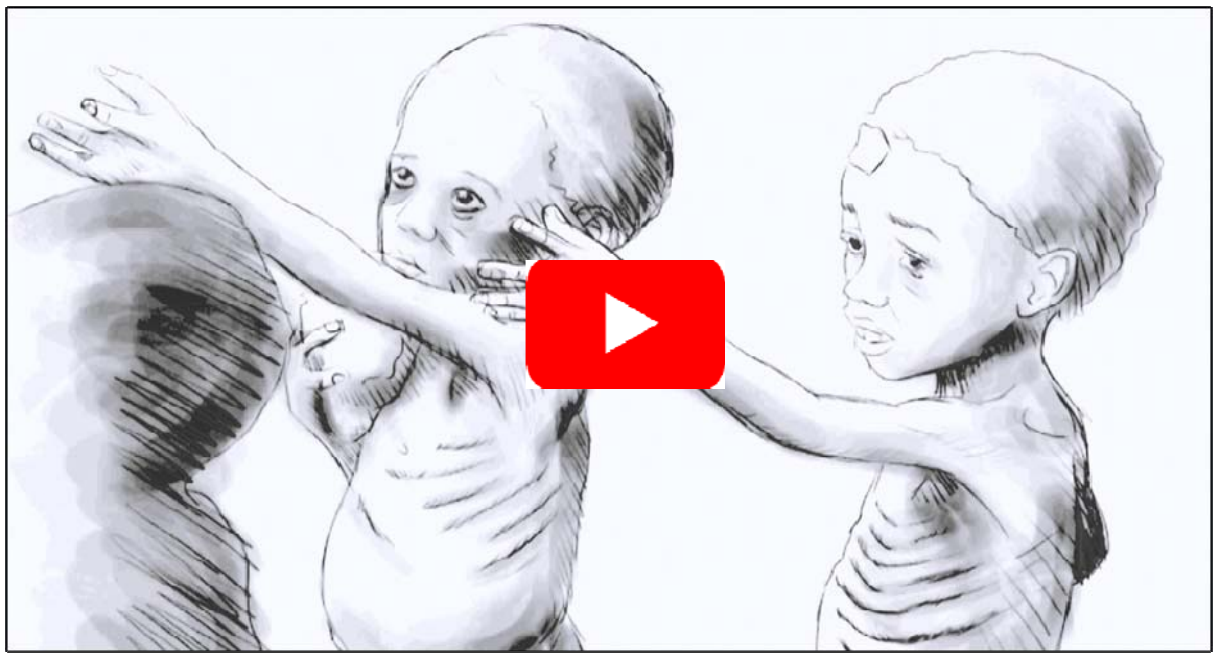
Una vez haya escrito todas las palabras preguntará al alumnado por el significado de estas palabras y cómo pueden estar relacionadas entre sí.

Posteriormente se pasará a ver el vídeo.

Después de haber visto el vídeo se intentará inducir a una reflexión. Ésta empezará por parte del profesor o la profesora puesto que planteará ciertas preguntas sobre el vídeo. Para responder las preguntas, la clase se dividirá en grupos de 4 personas y entre ellos buscarán respuesta en las preguntas:

- ¿Qué es lo que más destacaríais del vídeo?
- ¿Hay algún aspecto del vídeo con el cual no estás de acuerdo o no te gusta?
- ¿Las personas que actualmente son pobres han sido siempre pobres?
- ¿Creéis que si hay países ricos, es porque hay países pobres? ¿Hay algún momento del vídeo que te hace pensar en esto?
- Dad ejemplos de cosas que hacemos que quizás pueden afectar el desarrollo de otras sociedades.

Una vez todos los grupos hayan respondido a las preguntas, se comentará en voz alta generando así un debate sobre el tema.



Actividad 2: Cada familia es un mundo

Temas que trata: Necesidades básicas, recursos, pobreza y hambre

Tiempo estimado: Dos sesiones

Tipo de actividad: Juego de simulación

Resumen: Se llevará a cabo una actividad que permitirá a los alumnos conocer otras realidades sobre la comida y la pobreza a diferentes partes del mundo.

Objetivos:

- Sensibilizar a los alumnos sobre las problemáticas cotidianas de algunas familias
- Reflexionar sobre la importancia de satisfacer las necesidades básicas

Material: Aula, mesas, sillas, cartulinas, material complementario, bolígrafo, calculadora, internet i ordenador.

Instrucciones: Primera parte (Sesión 1)

Al iniciar la sesión la clase se dividirá en cuatro grupos. Una vez los grupos hayan sido hechos el docente repartirá una ficha y una historia a cada grupo y explicará que cada grupo representará una familia.

Cada familia tendrá unas características diferentes, así como una procedencia diferente. En la ficha que tendrá cada grupo constará la información básica sobre cada familia: procedencia, nivel de renta, ocupación, estudios... (Anexo 1). Además, cada ficha tendrá una breve historia, junto con una fotografía de la familia asignada. Esto permitirá que todo el mundo se pueda poner en la piel y entender la situación que vive día a día cada familia. Hay que mencionar que las cuatro imágenes de las familias han sido seleccionadas del proyecto *"Lo que come el mundo"*. Este proyecto se centra en mostrar la alimentación de 30 familias en 24 países diferentes. Mostrando como hay países los cuales gastan casi 400€ en alimentos y otros 0,8 céntimos a la semana. Un hecho que llama mucho la atención en este proyecto es que el hecho de invertir más dinero en alimentación no significa que se coma más saludablemente.

Una vez todo el alumnado se haya podido familiarizar con el caso que le ha sido asignado, la profesora dirá a los alumnos y alumnas que busquen información sobre el país que los ha sido asignado: educación, alimentación, índice de pobreza…

Una vez todos los grupos hayan buscado información, el/la docente explicará que deben imaginarse que son la familia que les ha tocado y que deben plantearse, pensar y reflexionar sobre si creen que podrían satisfacer sus necesidades básicas: beber, comer, vivienda, ropa y educación para sus hijos/as.

En este momento, el profesor o la prorfesora expondrá que en relación a la necesidad básica de alimentación, se tiene que tener en cuenta las kilocalorias que necesita nuestro cuerpo diariamente.

Según Natursan (2018) el término caloría designa la unidad de medida que se utiliza para saber la cantidad de energía que nos proporcionan en nuestro organismo. Las calorías necesarias por persona son de 1.500-2.500 kcal. diarias, pero repartidas según la pirámide nutricional. Por más que se supere esa cifra, si no hay una repartición equilibrada de las kcal. consumidas diariamente, eso supone un desequilibrio nutricional.

Posteriormente el/la docente expondrá las equivalencias que hay entre 100g de algún alimento concreto, las Kcal. que representa y el precio medio que tiene ese producto en el Estado español.

Equivalencias		
100g de carne	143kcal	1€
120g de pescado	90-100 Kcal	2,5€
100g de lácteos	100-150kcal	0,25€
100g de fruta	60Kcal	0,30€
100g de verdura	40 kg	0,30€
100g de cereales (trigo, mijo, arroz)	200-250kcal	0,2€

Equivalencias		
100g de croquetas	130kcal	1€
100g embutido	300 kcal	1€
100g batido de chocolate	125kcal	0,6€
100g pizza	250kcal	1,5€
100g cereales (Krispies)	340kcal	2,5€
100g caramelos	390kcal	1,5€
100g chocolate	690 kcal	1€
100g de bollería industrial	460kcal	1,5€
100g refresco (cocacola, fanta...)	50kcal	0,40€

Para que el alumnado pueda saber cuál es el coste de los productos a los países que se los ha sido asignado, la profesora repartirá esta mesa de equivalencias. Para calcular el coste aproximado, en el país asignado, tendrán que multiplicar el precio de España por la cifra asignada a la mesa de equivalencias entre países.

Productos no procesados	Productos procesados
Francia x 1,7	Francia x 1,5
Malí x 0,7	Malí x 0,5
EUA x 1	EUA x 1
India x 0,7	India x 0,5

Una vez el docente haya explicado esto, dejará a los alumnos y alumnas unos 10 minutos para hablar de manera intragrupal, para que discutan si consideran que podrían satisfacer sus necesidades básicas, teniendo en cuenta la procedencia, los ingresos mensuales y el tipo de trabajo de los padres, la alimentación que tiene la familia...

Y lanzará una pregunta: ¿Qué diferencia hay entre la familia asignada y la vuestra? (nivel de vida, tipo de alimentación, de vivienda, de educación que vosotros)

Segunda parte: Debate (Sesión 2)

Una vez el alumnado haya podido reflexionar se hará una puesta en común y cada grupo explicará la situación de la familia que le ha sido asignada.

Posteriormente el profesor o la profesora formulará ciertas preguntas para inducir a la reflexión:

- ¿Cómo os habéis sentido al tener pocos recursos? ¿Cómo os habéis sentido al tener muchos recursos?
- ¿Habéis podido satisfacer las necesidades básicas? ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Por qué creéis que cada familia tenía recursos diferentes?
- ¿Creéis que todos los grupos llegáis a las Kcal. determinadas a primeros del ejercicio? ¿Alguna familia no llega? ¿Alguna familia se pasa?
- ¿Qué creéis que sucede cuando una familia en la vida real no puede cubrir o supera las necesidades calóricas?
- ¿Hay grupos que tienen alimentos más variados y otros que se alimentan prácticamente de los mismos alimentos?
- Reflexionad en relación a la presencia de alimentos procesados o de alimentos no procesados. ¿Cuál es el nivel de envase que se deriva de estas dietas?
- ¿Las dietas que aparecen parecen saludables? ¿Cuáles? ¿Por qué?
- ¿Estáis contentos con la comida que tenéis cada grupo?
- ¿Creéis que las kcal. es un buen indicador del nivel nutricional de una dieta?
- ¿Cuáles son las causas que determinan el tipo de alimentación? (económicas, naturales, concienciación…)

Actividad 3: El valor de las cosas

Temas que trata: Recursos, necesidades básicas, consumismo, materialismo

Tiempo estimado: 30 min.

Tipo de actividad: Actividad de reflexión

Resumen: Se llevará a cabo una actividad que permitirá que los alumnos puedan reflexionar sobre la importancia de las cosas sencillas, como la comida, la ropa, la educación...

Objetivos:

- Reflexionar sobre el valor de las cosas
- Concienciar sobre la desigualdad de recursos

Material: Cartulinas, material complementario (anexos) y bolígrafo.

Instrucciones: Inicialmente el docente explicará al alumnado que para hacer esta actividad tienen que ponerse en contexto, para hacerlo el docente pasará una fotografía de Mossul (Irak) antes de la guerra.

Una vez explicado esto el docente tendrá que repartir una hoja a cada persona del aula (Anexo 2). En éste habrá tres columnas: aquello que necesito (20), aquello que más necesito (10), aquello que sobretodo necesito (5). Es importante recordar que todo vale, que no sólo son cosas materiales (ropa, agua, vivienda, personas, sentimientos...).

La primera parte consiste en que los alumnos elaboren una lista de 20 cosas importantes para ellos. Una vez todos los alumnos hayan elaborado la lista, se pasará una segunda imagen, la de Mossul destrozada por la guerra.

Posteriormente, el docente debe explicar que debido a esta catástrofe sólo pueden salvarse 10 cosas. Es importante que recuerde que pueden cambiar cosas de la lista, pero que finalmente sólo podrán quedar 10. Una vez el alumnado haya reducido su lista a 10, se explicará que esa lista debe quedar a sólo 5.

Una vez el alumnado haya seleccionado las 5 cosas que necesitan sobretodo en su vida, se llevará a cabo una reflexión.

Esta reflexión se inducirá a partir de preguntas. Para responder a ellas se tendrán que hacer cuatro grupos de unas seis/siete personas. Una vez se hayan respondido las preguntas se hará una puesta en común.

• ¿Qué sensación te ha producido tener que dejar cosas que estás acostumbrado a tener siempre?

• ¿Qué es lo que más echarías de menos?

• ¿Qué tipología de cosas has escogido?

• ¿Cómo has hecho la selección?

• ¿Crees que podrías vivir mucho tiempo con lo que has escogido? ¿SERÍAS FELIZ?

• ¿Cuántas cosas innecesarias creías importantes?

ORACIONES

Adviento

Oración 1 : *Al encuentro de una nueva manera de SER*

Autora: Mar Galceran

Procedencia: Pastoral Universitaria. Barcelona

Hay experiencias, realidades, personas, que pasan por nuestra vida dejándonos una huella imborrable. Personas y realidades que nos han marcado de tal manera que todo nuestro ser se ha ido transformado a partir de su presencia. Pero en estos encuentros, nada hubiera sido igual si en nuestro interior más profundo no hubiera habido una predisposición a la acogida y a la interpelación.

La realidad exterior que vivimos puede estar llena de oportunidades de salvación para todos y todas, pero si nuestros ojos están ciegos, si nuestros corazones están endurecidos, en vez de vernos transformados hacia la plenitud, restaremos indiferentes o tan sólo seremos capaces de percibir peligros y amenazas. Como los exploradores enviados por Moisés en las tierras de Canaán, que ante el mismo unos veían una tierra que desprendía leche y miel y en cambio otras una tierra habitada por gigantes que devoraban a la población.

El tiempo de adviento nos pide también una revisión y preparación interior para que estemos dispuestos a reconstruirnos, dejándonos devorar por el Fuego de un amor sin medida que nos sanea y nos transforma de raíz. Esta es la diferencia entre el bautismo de agua de Juan y el bautismo con el Fuego del Espíritu de Jesús. No se trata tanto de preguntarnos, ¿qué tengo que hacer para obtener la plenitud?, ¿cómo me tengo que comportar? Sino, sobre todo, ¿Quién tengo que SER?, ¿quién quiero ser a partir de ahora? Es la totalidad de mi persona la que necesita abrirse al encuentro de Aquél que viene a buscarnos para incendiarnos con su propuesta de vida.

.

¿Qué hay en mí que lo impide?, ¿qué máscaras me alejan de mi auténtica identidad?, ¿qué me dificulta traer a la plenitud el proyecto de persona que Dios ha depositado en mí?

Desde nuestra pureza sabremos descubrir la verdad y lo verdaderamente importante de la vida. Este vídeo nos permite ir profundizando en lo más hondo de cada uno y cada una de nosotras. Desde ahí, desde la escasa superficialidad, lo importante aflora

Oración 2 : *Haciendo camino hacia la Pascua*

Busca un lugar recogido y silencioso. Lee esta plegaria lentamente, palabra a palabra, hazla tuya añadiendo todo aquello que vaya surgiendo de tu interior.

Jesús, ayúdame a ser paciente.

Ayúdame a hacer las cosas con calma, sin prisas. Aceptando mis limitaciones y trabajando para mejorar los resultados.

Ayúdame a valorar las cosas importantes, como por ejemplo el tiempo.

Ayúdame a no pelearme conmigo mismo/a.

Ayúdame a no querer tener siempre la razón. A escuchar las razones de los demás y a saber aceptar que muy a menudo me equivoco y que siempre puedo rectificar. Sólo me hace falta un poco de humildad.

Ayúdame a no decir mentiras, a decir la verdad y a reconocer mis errores.

Ayúdame a demostrar mi amor a los demás y a acercarme a las personas que poco a poco, y sin darme cuenta, han ido alejándose de mí. Haz que nos relacionamos como hermanos que se estiman y se preocupan los unos de los otros.

Ayúdame a ser generoso/a, a compartir aquello que siento tan mío. A aceptar también el compartir de las cosas de los otros, a no depreciarlas por ser diferentes o más sencillas que las mías.

Ayúdame a ser amable con los demás; sean h germanos, amigos, familiares o conocidos.

Agradezco tu ayuda y me comprometo a hacerlo.

Oración 3 : *Prender fuego*

"He venido a prender fuego":
a encender las conciencias dormidas, a airear las cabezas saturadas,
a levantar los ánimos de los caídos, a dar fuerza a los desanimados.
Por eso he venido y por eso os envío:
a alentar, a estimular, a animar a los pisados,
a reconfortar los esforzados, a fortalecer el ble que humea,
a prender fuego, dice el Señor.
"He venido a prender fuego":
mi fuego, fuego que quema sin consumirse,
fuego que ilumina toda persona, fuego que quema los corazones,
fuego que es luz en la oscuridad, fuego que brilla en la tiniebla.
Por eso he venido, y por eso os envío: a quemar, a incendiar,
a ser luz, a brillar, a iluminar, a prender fuego, dice el Señor.

Anexos (material a utilizar con el alumnado)**:**

Anexo 1

Familia 1:

Esta familia es de procedencia africana, concretamente de Malí. Está compuesta por 15 miembros. En esta familia el padre tiene tres mujeres y entre los cuatro miembros de la familia tienen 10 hijos. El padre tiene estudios secundarios y es funcionario, igual que el hijo mayor. Las mujeres trabajan en el campo y venden algunos productos en el mercado, mientras que la yerna (la esposa del hijo mayor) es maestra.

El nivel de renta de la familia puede llegar a los 250€ mensuales. Es importante destacar que viven en una casa bastante grande, para poder estar todos juntos, y que todos los niños que están en edad escolar, asisten a la escuela (un niño y una niña van a la secundaria). En relación a la alimentación, es una familia que sobre todo se alimenta de cereales y hortalizas que ellas mismas cultivan, por ejemplo arroz, trigo, mijo, tomate, entre otros... Una vez a la semana pueden comer carne o pescado desecado, y hay que destacar que comen mucha fruta. El dinero que suele gastar toda la familia en alimentación son unos 22€ a la semana aproximadamente

Información básica de la familia 1	Necesidades a satisfacer
Tipología de familia: Compuesta por 15 miembros. Padre con tres mujeres. Tienen 10 hijos, dos de ellos en edad secundaria, uno de ellos ya trabaja y está casado con una maestra que también forma parte de esta unidad familiar. **Procedencia**: África- Malí **Estudios padres**: Padre, estudios secundarios **Trabajo:** Padre e hijo mayor: Funcionarios. Madres: trabajo en el campo y de cuidado de la familia **Nivel de renta mesual**: 250€	Alimentación Ropa Vivienda Agua

Familia 2:

Esta familia es de procedencia estadounidense, concretamente de Carolina del Norte. Esta familia está compuesta por cuatro miembros: madre, padre y dos hijos. Los padres tienen estudios secundarios. El padre trabaja en una tienda y la madre es peluquera. En relación al nivel de renta mensual, esta es de 2.000€ aproximadamente. Los dos hijos asisten a la escuela; uno de ellos en el bachillerato y el otro en la secundaria. Ambos han repetido dos cursos a lo largo de su etapa estudiantil.
Debido a que el nivel de renta es mediano y las jornadas de trabajo que tienen son extensas, los alimentos son casi siempre procesados y no acostumbran a ser productos frescos. Algunos de los productos que consumen son patatas fritas congeladas, pizza, bollería industrial, garbanzos, pasta... Hay que mencionar que en muchas ocasiones, piden comer a domicilio. El dinero que suelen gastar en comida son unos 210€ semanales.

Información básica de la familia 2	Necesidades a satisfacer
Tipología de familia: Compuesta por cuatro miembros. Madre, padre y dos hijos. **Procedencia**: Estados Unidos (Carolina del Norte) **Estudios pares**: Estudios secundarios **Trabajo:** Padre: trabaja en una ferretería. Madre: peluquera **Nivel de renta**: 2.000€	Alimentación Ropa Vivienda Agua

Familia 3:

Esta familia es de procedencia francesa. Está compuesta por cuatro miembros, madre, padre y dos hijas. Tanto la madre como el padre tienen estudios superiores, es por eso que el padre trabaja de enfermero y la madre es médico. El nivel de renta mensual es de unos 6.000€ al mes, lo cual permite que las dos hijas puedan ir a escuelas/universidades de renombre. En relación a la alimentación, es una familia que debido al nivel de renta compra en supermercados ecológicos con productos de proximidad. Por lo tanto los alimentos que más consumen son huevos, carne, pescado y verduras ecológicas. El dinero que invierten en alimentación a la semana es de 315€.

Información básica de la familia 3	
Tipología de familia: Compuesta por 4 miembros. Madre, padre y dos hijas **Procedencia**: Francia **Estudios**: Estudios superiores **Trabajo**: Padre: Enfermero. Madre: Doctora **Nivel de renda**: 6.000€	Alimentación Roba Vivienda Agua

Familia 4:

Esta familia es de procedencia india y está compuesta cuatro miembros, el padre la madre y dos hijos. El padre no tiene estudios y trabaja de descargador de camiones en el mercado. Por otro lado, para poder traer más dinero a casa el hijo mayor trabaja esporádicamente con el padre, combinándolo con los estudios. La madre tiene estudios primarios y se dedica a confeccionar vestidos para una tienda. El nivel de renta de la familia ronda los 500€ al mes. En relación a la alimentación de esta familia, está centrada sobre todo en cereales, frutas y verduras. Una vez a la semana comen pescado y/o carne. El dinero que invierten en comida es de unos 35€ la semana. Por último en relación en la educación de los dos hijos, ambos acuden a una escuela de la ciudad situada a 30 minutos de casa. Los dos están en la secundaria.

Información básica de la familia 4	
Tipología de familia: Compuesta por 4 personas: Padre, madre y dos hijos **Procedencia**: Índia **Estudios**: Padre: sin estudios. Madre: primarios **Trabajo**: Padre: Descargador de camiones. Madre: costurera **Nivel de renta:** 500€	Alimentación Roba Vivienda Agua

Anexo 2

Aquello que necesito (20)	Aquello que más necesito (10)	Aquello que sobretodo (5)