

GUÍA DEL VOLUNTARIO ASU ONG - BURUNDI 2014

Vacunas

Os darán una cartilla amarilla de vacunas que hay que llevarse al viaje, es tan importante como el pasaporte ¡ojo con perderla!

- **FIEBRE AMARILLA:** obligatoria para entrar en el país. Una dosis inyectada. Dura diez años.
- **FIEBRE TIFOIDEA:** altamente aconsejada. Una dosis inyectada. También se puede administrar por vía oral, pero en principio es pinchada. Dura tres años.
- **MENINGITIS ACWY:** altamente aconsejada. Una dosis inyectada. Dura tres años.

Otras enfermedades de las que se debe estar vacunado para ir a Burundi son:

- **HEPATITIS A y B.** La B normalmente la tiene puesta todo el mundo.
- **TÉTANOS y DIFTERIA,** que van juntas.
- **CÓLERA** hay una vacuna oral, de dos dosis que se toman con una semana de diferencia y que se llama Dukoral. En farmacias con receta.
- **MALARIA:** muy presente en esa región y para la que no existe una vacuna cien por cien efectiva, sino que hay una profilaxis, una protección que cubre y que cada uno tiene que llevarse. Hay dos medicinas principalmente: Malarone, de toma diaria, y Lariam semanal. Seguramente el médico que os atienda en el centro de vacunación internacional os recomiende el Malarone, es el más típico y fácil de encontrar. Hay que empezar a tomarlo dos días antes de salir y seguir una semana después de volver. Creo que las cajas eran de doce pastillas, así que tres deberían de ser suficientes. De todas formas para protegerse de la malaria lo que hay que hacer es evitar la picadura de los mosquitos, que la pueden transmitir, con repelente (Relec Extra fuerte) y cuidando de no exponerse a las picaduras, especialmente a la caída del sol.

Por supuesto esto no es absoluto, ante todo, si el médico que os atienda en el centro de vacunación internacional os dice cualquier otra cosa ¡hacedle caso!

Equipaje

Pasaporte: importante que tenga validez al menos hasta el 2014. Si no, a renovarlo.

Cartilla de vacunación: de color amarillo, la que os den en el centro de vacunación internacional, o dondequiera que os vacunéis. Fundamental, necesaria para expedir el visado.

Profilaxis: Lariam o Malarone para la malaria. Llevar de sobra

Repelente de mosquitos: Relec extrafuerte o cualquiera equivalente que sea potente.

Mosquitera: la podéis comprar en Decathlon, Coronel Tapiocca... las hay impregnadas que supuestamente son más efectivas, pero no pasa nada porque no lo estén.

Dólares para el visado: 100 dólares americanos. Los dólares deben ser de emisión posterior a 2009, los anteriores no los aceptan. Lo más nuevos posibles.

Dinero de mano: para gastos personales, recuerdos, regalos... Los gastos ahí van a ser muy pocos (tampoco hay mucho en lo que gastar), 200-250 euros deben de dar de sobra incluyendo posibles emergencias.

Crema protectora solar.

Cuaderno y boli: la gente suele llevar un diario de lo que le va pasando o para organizarnos.

Linterna.

Gafas de sol.

Calzado cómodo y cerrado: para hacer vida normal y que puede que no vuelva

Chanclas: para ducharse

Calcetines de deporte: suficientes, 7-8 pares.

Ropa: 2 ó 3 pantalones largos (vaqueros, chinos, multibolsillos...)

2 bermudas los chicos

8 - 10 camisetas, de manga corta y larga.

Algún polo o camisa para las ocasiones especiales también.

2 sudaderas para por las noches, que suele refrescar.

Algo para cubrirse la cabeza, gorra o pañuelo.

Ropa interior 10 aprox.

Pijama(s).

Un bañador.

Aseo: toalla de baño (puede ser de microfibras que son muy compactas).

Esponja

Desodorante, gel, champú.

Peine (El que tenga valor de raparse no lo va a necesitar...)

Cepillo y pasta de dientes.

Evitar los productos perfumados como colonias o desodorantes.

Líquido, lentillas de repuesto y gafas.

Jabón Lagarto y cepillo para lavar la ropa

Pinzas y cuerda para tenderla.

Kleenex y toallitas de bebés

Aparatos electrónicos: tipo cámaras, móviles... para los cargadores no hay problema porque los enchufes son iguales que en España.

Objetos de valor económico o sentimental: mejor evitar llevarlos, nos encontraremos en muchas situaciones en las que tendremos que andarnos con cuidado de que no nos roben.

Diccionario de kirundi

Aunque la lengua oficial de Burundi sea el francés, el dialecto africano que habla todo el mundo es el kirundi. Los niños con los que estemos en el campamento apenas entienden el francés, y sólo los más listos lo hablan. De todas formas siempre viene bien saber unos cuantos términos en kirundi para mandar a los niños y hacer alguna gracia.

ESPAÑOL	KIRUNDI
Hola	Amahoro ('Paz')
¿Cómo estás?	¿Amakuru?
¡Bien!	Nimeesa
¿Por qué?	¿Kuko?
Si	Ego
No	Oya
(Muchas) Gracias	Urakose (cane)
Silencio	Agacherere
Malo	Nabi
Sentaos	Ichara
Dame	Impa
Agua	Amatsi
Dios	Imana
Amigo	Mugenzi
¿Cómo te llamas?	¿Wi tuan de?/¿Wi tan wiki?

¡No hay problema!	¡Nangorané! (Hakuna matata)
Hasta luego	Turikume
Adiós	Nagasaga
Yo	Jewe
Tú	Wewe
Hombre blanco	Muzungu
Ven aquí	Ingo
Un, dos, tres	Rimwe, kabiri, gatatu

Componente espiritual

Como bien sabéis, el proyecto de Burundi surge por la iniciativa del sacerdote Apollinaire, el padre Apo, durante su estancia en España para doctorarse en Teología. El padre Apo es nuestra contraparte allí, el intermediario de todas las actividades y movimientos que hagamos. Por tanto, y como no podría ser de otra manera, todas nuestras correrías estarán vinculadas más o menos directamente con la labor de la Iglesia católica en Burundi. Desde la universidad de Ngozi, hasta las excursiones a visitar a misioneros pasando por las hermanas Misioneras de la Caridad a las que ayudaremos varios días, estarán relacionados con la religión católica. También existe la posibilidad de asistir a Misa diaria, a lo que nadie será obligado, lo que sí que haremos todos juntos como grupo será ir a la Misa de domingo, ya que se organiza como un acontecimiento social en torno a nuestra presencia allí, y a ciertas celebraciones que el padre Apo celebrará solo para nosotros (25 de julio, Santiago Apóstol, patrón de España). Como ya os hemos dicho muchas veces, respetamos las creencias individuales de cada uno, no ponemos la condición de confesarse cristiano para venir al viaje, ¡pero todo el mundo debe respetar también el programa previsto! Es más, puede ser esta una oportunidad única para todos de introspección y de crecer interiormente a la luz de los golpes de conciencia que seguro nos llevaremos.

Y aquí un par de oraciones que pueden ser utilidad para rezar cuando quiera que uno lo necesite:

"Señor, cuando tenga hambre, dame alguien que necesite comida;
Cuando tenga sed, dame alguien que precise agua;
Cuando sienta frío, dame alguien que necesite calor.
Cuando sufra, dame alguien que necesita consuelo;
Cuando mi cruz parezca pesada, déjame compartir la cruz del otro;
Cuando me vea pobre, pon a mi lado algún necesitado.
Cuando no tenga tiempo, dame alguien que precise de mis minutos;
Cuando sufra humillación, dame ocasión para elogiar a alguien;
Cuando esté desanimado, dame alguien para darle nuevos ánimos.
Cuando quiera que los otros me comprendan, dame alguien que necesite de mi comprensión;
Cuando sienta necesidad de que cuiden de mí, dame alguien a quien pueda atender;
Cuando piense en mí mismo, vuelve mi atención hacia otra persona.

Haznos dignos, Señor, de servir a nuestros hermanos;
Dales, a través de nuestras manos, no sólo el pan de cada día, también nuestro amor misericordioso, imagen del tuyo."

Beata Madre Teresa de Calcuta

"Señor, haz de mí un instrumento de tu paz.
Que allá donde hay odio, yo ponga el amor.
Que allá donde hay ofensa, yo ponga el perdón.
Que allá donde hay discordia, yo ponga la unión.
Que allá donde hay error, yo ponga la verdad.
Que allá donde hay duda, yo ponga la Fe.
Que allá donde desesperación, yo ponga la esperanza.
Que allá donde hay tinieblas, yo ponga la luz.
Que allá donde hay tristeza, yo ponga la alegría.

Oh Señor, que yo no busque tanto ser consolado, cuanto consolar,
ser comprendido, cuanto comprender,
ser amado, cuanto amar.

Porque es dándose como se recibe,
es olvidándose de sí mismo como uno se encuentra a sí mismo,
es perdonando, como se es perdonado,
es muriendo como se resucita a la vida eterna."

San Francisco de Asís

Historia de Burundi

Brevemente, pero para que todo el mundo tenga una idea de por lo que ha pasado este pequeño país. En 1962 se independiza de Bélgica (se cumple el 50 aniversario este verano) y desde entonces se han venido sucediendo varias guerras civiles. La más reciente duró doce años, empezando en 1993, año en el que asesinaron a los presidentes de Burundi y Ruanda al derribar el avión en el que viajaban, de ahí que se desatara también la guerra en Ruanda, con mucha mayor repercusión internacional por los intereses de Estados Unidos en el país vecino. Acabó en 2005 con unas elecciones democráticas a todos los niveles institucionales, ganando las generales el actual presidente Nkurunziza que revalidó en 2010 y que, en opinión del padre Apo, es el mejor que podría estar ahora mismo. El presidente es de la raza mayoritaria, la hutu, como más del ochenta por ciento de la población, seguida de la tutsi y por último la pigmea o batwa, muy escasas y marginal. Es este motivo, el étnico, el principal detonante de las contiendas bélicas que han azotado Burundi la segunda mitad del siglo XX. Como históricamente siempre habían gobernado los tutsis (de piel menos oscura y rasgos más estilizados) sobre los hutus (más negros y de constitución más "africana"), con la independencia estalló el conflicto fratricida que, con sus treguas y períodos de paz, terminó definitivamente en 2005. Es muy importante conocer estos aspectos de la historia de Burundi, porque vamos a tratar con un pueblo que tiene las heridas de la guerra muy recientes, y que siempre ha tenido el odio racial muy arraigado. En buena medida nuestra misión al tratar con niños pequeños es hacerles superar esos odios, enseñándoles a querer al prójimo indistintamente de su condición, inculcándoles valores de generosidad, compañerismo, fraternidad, perdón... Sobre el tema de la guerra acabará saliendo algo cuando estemos con burundeses, escucharemos historias estremecedoras y admirables en los testimonios de los voluntarios de la universidad de Ngozi, pero hay que procurar no tocar el tema que es un gran tabú y cuando nos cuenten escuchar con la máxima atención y respeto.