В правильной четырёхугольной пирамиде $SABCD$ сторона основания $AD = 12$, а высота равна 3. На ребрах AB, CD, AS отмечены точки E, F и K соответственно, причем $AE = DF = 4$ и $AK = 3$.

а) Докажите, что плоскости KEF и SBC параллельны.

б) Найдите расстояние от точки K до плоскости SBC.