

TRABAJADORES RURALES

El Ministerio de Trabajo de la Nación, mediante resolución ministerial N° 02/92, mantiene fijos los sueldos para los Trabajadores Rurales. Para el mes de JULIO '93 continúa la siguiente escala:

Peones generales.....	\$ 223.-	9,81
Ayudantes de especializados.....	\$ 228,95	10,07
E S P E C I A L I Z A D O S		
Conductores tractoristas.....	\$ 248,44	10,93
Mecánicos tractoristas.....	\$ 261,26	11,50
P E R S O N A L J E R A R Q U I Z A D O		
Puesteros.....	\$ 245,89	---
Capataces.....	\$ 271,24	---
Encargados.....	\$ 286,12	---
M E N O R E S		
De 14 a 15 años.....	\$ 133,80	5,89
De 15 a 16 años.....	\$ 156,10	6,87
De 16 a 17 años.....	\$ 178,40	7,85
De 17 a 18 años.....	\$ 200,70	8,83

SUBSIDIOS FAMILIARES

El Ministerio de Trabajo de la Nación, mediante resolución No 05/93 mantiene los valores de los SUBSIDIOS FAMILIARES a partir del mes de enero de 1993:

Cónyuge.....	\$ 15.-
Hijo.....	\$ 20.-
Pre-escolaridad.....	\$ 3.-
Escolaridad primaria.....	\$ 3.-
Escolaridad media y superior.....	\$ 4,50
Familia Numerosa.....	\$ 3.-
Ayuda escolar primaria.....	\$ 130.-
Prenatal.....	\$ 20.-
Nacimiento.....	\$ 200.-
Adopción.....	\$ 1200.-
Matrimonio.....	\$ 300.-

REUNIÓN GENERAL DE SINDICATOS

En SEDOCA se realiza el **segundo domingo** de cada mes en su domicilio de Gobernador Correa 220 CATAMARCA.

En SEDOR se realiza el **tercer domingo** de cada mes en el domicilio de San Isidro 861, Barrio Tiro-Federal, LA RIOJA.

ATENCIÓN DE ABOGADO

SEDOCA informa a sus afiliadas que, a través de Be.Pe., la atención gratuita del abogado por temas laborales, se realiza los días **martes y jueves de 18 a 21,00 horas** en Avenida Güemes 1121, CATAMARCA.

SEDOR informa que la atención del abogado se realiza los días **miércoles y viernes de 18 a 21 horas** en Belgrano 225, LA RIOJA.

EMPLEADAS

DOMÉSTICAS

Hace más de 2 años, los sueldos de las empleadas domésticas permanecen congelados. Evidentemente para el gobierno este sector de trabajadoras no es tenido en cuenta para nada. Recordamos la **escala MINIMA** para el mes de JULIO '93 :

* PERSONAL SIN RETIRO:	
Cocineras, niñeras en general, auxiliares para todo trabajo, ayudantes..	\$ 157,98
* PERSONAL CON RETIRO:	
Por 8 horas.....	\$ 152,89
Por 6 horas.....	\$ 151,92
Por 5 horas.....	\$ 113,83
Por 4 horas.....	\$ 76,44

SUELDOS JULIO

BOLSA DE TRABAJO PARA EL SERVICIO DOMÉSTICO

Be.Pe. informa a las afiliadas del SEDOCA que la BOLSA DE TRABAJO funciona los días **miércoles y viernes de 17,00 a 21,00 horas**, en el domicilio de Avda. Güemes 1121, CATAMARCA.

Para las afiliadas del SEDOR funciona los **miércoles de 17 a 21 horas** y **viernes de 9 a 13 horas** en el domicilio de El Chacho 61, Barrio Matadero, LA RIOJA.

DESPERTAR DEL PUEBLO ***** JULIO DE 1993

Publicación de Be.Pe. (Bienaventurados Los Pobres), institución cristiana sin fines de lucro. Personería Jurídica N° 108/85. Avenida Güemes 1121 - (4700) CATAMARCA - T.E. (0833) 30915 - FAX (0833) 30154. DIRECTOR: Horacio Machado Uzin. --- Está permitida la reproducción parcial o total con mención de la fuente. Impreso en talleres propios. Propiedad intelectual: Los Pobres que organizados luchan por el Reino.

CECOPAL
AVDA. COLON 1.141
CORDOBA 70)

BIBLIOTECA
CECOPAL

LAS BREITAS

CONSTRUYENDO
LA COMUNIDAD

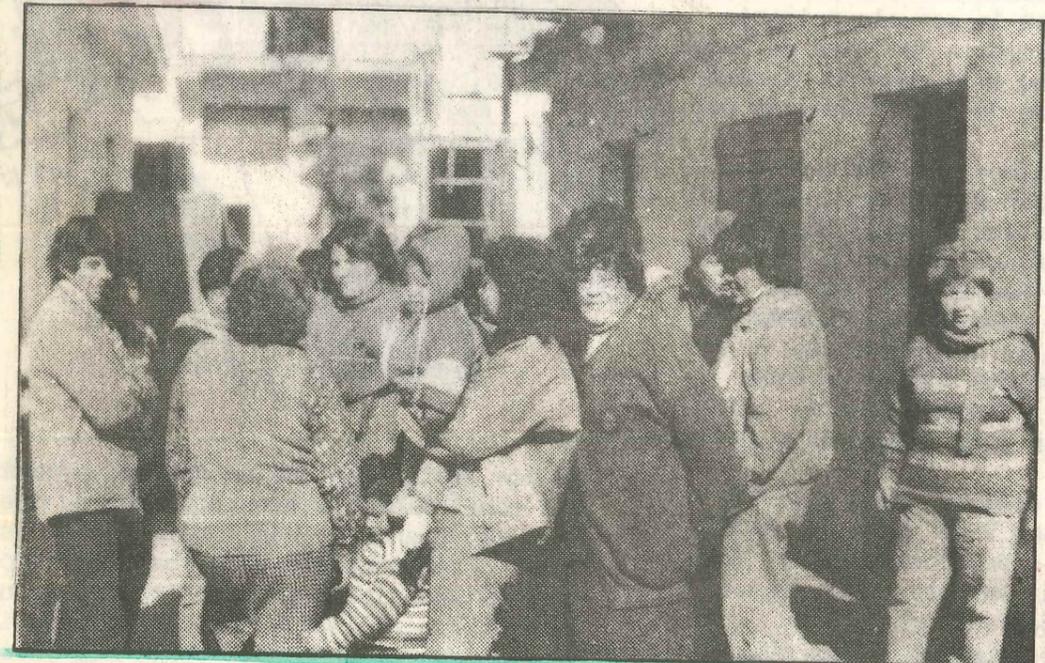
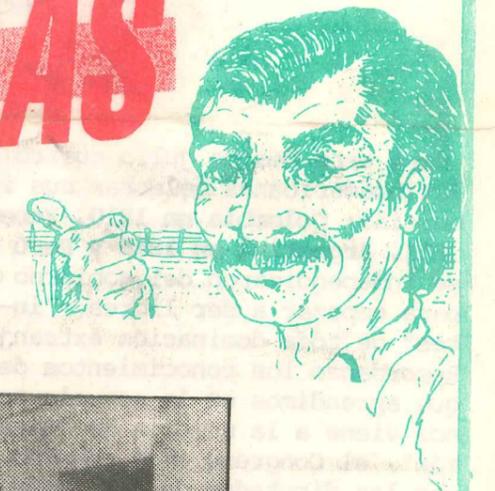
Herederas de una
Cultura
Liberadora



DESPERTAR DEL PUEBLO

Be Pe (Bienaventurados Los Pobres) julio 1993 -CATAMARCA- N° 76- Precio colaboración: \$ 0,50

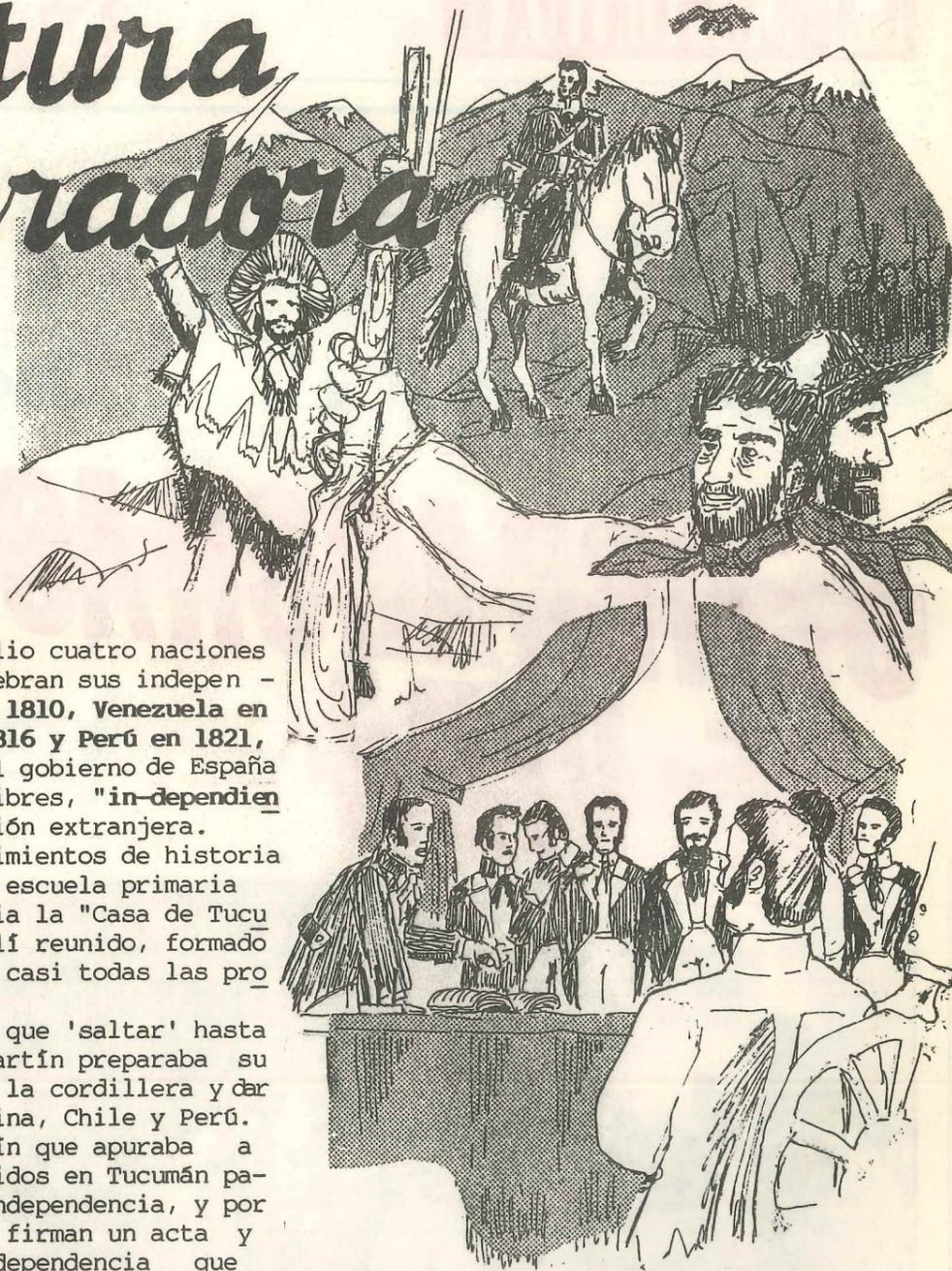
SEMBRADORAS DE VIDA



"Si quieres la paz, sal al encuentro del pobre" (Juan Pablo II, 1° de Enero de 1993)

18906

Herederos de una Cultura Liberadora



En este mes de julio cuatro naciones latinoamericanas celebran sus independencias: Colombia en 1810, Venezuela en 1811, Argentina en 1816 y Perú en 1821, se independizaron del gobierno de España para empezar a ser libres, "independientes" de toda dominación extranjera. Recordando los conocimientos de historia que aprendimos en la escuela primaria nos viene a la memoria la "Casa de Tucumán", el Congreso allí reunido, formado por los diputados de casi todas las provincias... Y de pronto teníamos que 'saltar' hasta Mendoza, donde San Martín preparaba su ejército para cruzar la cordillera y dar libertad a la Argentina, Chile y Perú. Desde allí, San Martín que apuraba a los congresales reunidos en Tucumán para que declaren la independencia, y por fin, estos diputados firman un acta y juran mantener la independencia que allí proclamaban para la Nación Argentina.

A veces nos parecía que todo esto había ocurrido el mismo 9 de julio de 1816 y que todo había sido logrado por unos cuantos hombres -"Héroes de la patria"- cuyos nombres debíamos memorizar. No nos enseñaron que los hechos de la historia ocurren de a poco, paulatinamente, y que van relacionándose entre sí.

No nos explicaban que se daba un proceso, una continuidad de acontecimientos que iban provocando la realización de otros. Tampoco nos hablaron de la participación que tuvieron los pobres en el proceso de la historia nacional. Nos hacían estudiar la vida de los generales pero nada nos decían de los soldados de los ejércitos..

Valores de la Cultura del Pueblo

Hoy, desde nuestra participación en las organizaciones, podemos reflexionar que somos continuadores en la historia de la **LUCHA POR LA VIDA QUE SIEMPRE HA LIBRADO EL PUEBLO**. Antes, luchar por la vida exigía librarse de la dominación impuesta por España. Hoy seguimos luchando para librarnos de la opresión que nos impone el sistema.

Ocurre que somos herederos de una cultura que nos da fuerzas y resistencia para defender la vida: **queremos a los hijos y sabemos enseñarles lo bueno que aprendimos de nuestros padres y abuelos. Hacer "gauchadas", darnos la mano unos a otros, ser solidarios. Compartir el gusto por las cosas nuestras, la música, el baile las costumbres, valorar el trabajo.**

Respetarnos, andar "con la verdad por delante". Ser honestos, honrados, sencillos Son algunos de los valores que tiene nuestra cultura, la cultura del pueblo.

..SOMOS HEREDEROS DE UNA CULTURA QUE NOS DA FUERZAS Y RESISTENCIA PARA DEFENDER LA VIDA...

Junto al Pueblo, varios de los "héroes de la Patria" han defendido su causa. No faltan en la historia de América Latina los dirigentes que lucharon junto a los aborígenes, a los negros, a los gauchos y criollos reclamando tierra para todos, leyes igualitarias, defensa de los intereses nacionales, posibilidades de vida digna para todos.

La raíz más profunda que alimenta los mejores frutos de nuestra cultura está en la fe que nos viene de Dios. Por ella reconocemos que somos hijos de Dios y que Él nos invita a cuidar la vida a cultivar entre los hombres relaciones de verdaderos hermanos para construir juntos una **Historia de Justicia, de Libertad.**



La otra cara de la moneda

Muy distinta es la llamada "cultura dominante" que tienen los poderosos. Ellos, a lo largo de la historia también, han provocado la opresión y la injusticia.

Muchos se han hecho dirigentes y representantes del Pueblo y lo han traicionado. Dirigentes que hoy tenemos por "héroes" desde distintos lugares de poder, fueron imponiendo una cultura diferente: la de creer que los seres humanos, no somos esencialmente iguales, sino que unos son más importantes y otros inferiores. Mal comparando, como si las personas fueran cosas a las que se las puede clasificar de "mejor" o "peor" calidad. Por cierto que creen además -en esa cultura

dominante- que los mejores son ellos- y por lo tanto, deben vivir en mejores condiciones explotando a la inmensa mayoría de pobres. Esta forma de ser, de sentir y de relacionarse se ha mantenido también a lo largo de la historia en un pequeño grupo de "gente bien" o "clase alta" dominante - llamada "oligarquía". Creídos más, engreídos, han tratado de mantener superioridad acumulando tierras, dinero, riquezas...No para producir en beneficio del país, sino para aparentar que son mejores y para seguir ocupando puestos de poder.

..ESTA FORMA DE SER, DE SENTIR, Y DE RELACIONARSE SE HA MANTENIDO TAMBIÉN A LO LARGO DE LA HISTORIA EN UN PEQUEÑO GRUPO DE "GENTE BIEN" O CLASE ALTA - DOMINANTE- LLAMADA OLIGARQUÍA..

Así, de entre los primeros terratenientes, hacendados y grandes comerciantes de nuestros países, aunque ya habían nacido en tierras latinoamericanas y eran mestizos, hijos de aborígenes, negros y blancos, hubo quienes renegaron de su origen. Despreciaron la cultura del aborigen y del negro. Se mintieron que descendían de una raza superior - la blanca, europea- y empezaron a copiar muchas costumbres europeas que para esa época ya estaban impuestas en nuestras naciones.

Desde la lengua, el vestido, la forma de construir casas, edificios y ciudades, hasta el baile y el canto fueron traídos de Europa. Lo malo fue que vinieron los intereses capitalistas de las potencias (europeas en aquellos años, norteamericana más tarde).

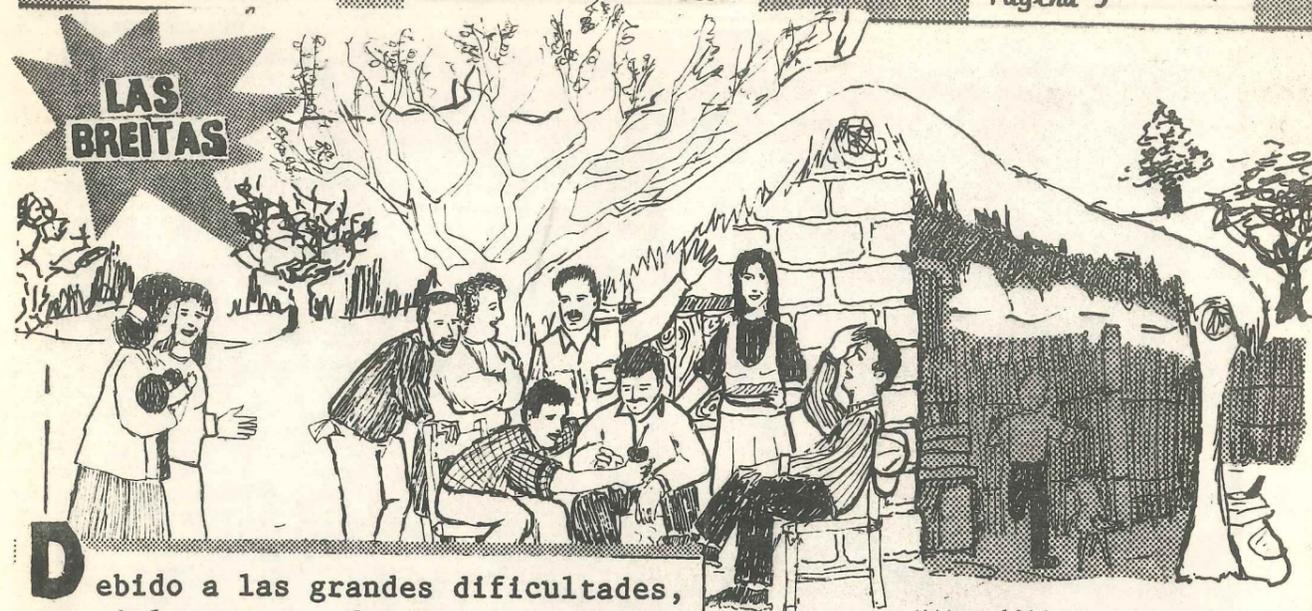
Estos intereses terminaron de pervertir la cultura dominante de las oligarquías: los grupos poderosos de nuestros países se hicieron socios de los extranjeros, traicionaron al Pueblo de la Patria entregando riquezas nacionales, debilitando cada vez más la independencia y la soberanía de nuestros países.



Dios, que quiere la vida digna para todos, sigue manteniendo en el corazón del pueblo una cultura liberadora. La misma que antes tenían aborígenes, negros y gauchos sigue brotando en las organizaciones de empleadas domésticas, aborígenes, campesinos, hacheros, villeros, peones rurales, trabajadores explotados...

Los pobres y oprimidos siguen re-creando cultura junto a sus dirigentes y a muchos hombres y mujeres comprometidos con la causa popular. En esta cultura liberadora las costumbres se renuevan, los idiomas se dialogan, las diferencias se respetan; lo que se mantiene igual es la fuerza y la lucha por la vida, vida en justicia y libertad.

..DIOS, QUE QUIERE LA VIDA DIGNA PARA TODOS, SIGUE MANTENIENDO EN EL CORAZÓN DEL PUEBLO UNA CULTURA LIBERADORA...LOS POBRES Y OPRIMIDOS SIGUEN RE-CREANDO CULTURA JUNTO A SUS DIRIGENTES Y A MUCHOS HOMBRES Y MUJERES COMPROMETIDOS CON LA CAUSA POPULAR...



Debido a las grandes dificultades, especialmente económicas, los pobres buscan a través de la organización las respuestas que no encuentran individualmente; y que en cambio juntos es un desafío en defensa de la vida. El día 25 de junio de 1993 fue un día muy especial para los vecinos de Las Breitas, población ubicada en el departamento de Guasayán - Santiago del Estero.

En casa de la familia Navarrete, varias familias se reunieron con el interés de formar una comunidad organizada para encontrar a través de ella las soluciones a varios de sus problemas.

Las dificultades no son pocas, si tenemos en cuenta que la mayoría de las familias vive en la inseguridad en cuanto a la posesión de las tierras que habitan desde hace varios años. También es un problema la deficiencia en la atención primaria de la salud, la falta de atención médica y de medicamentos en las postas sanitarias de la zona.

A pesar del frío y las distancias que tienen algunas familias para llegar al lugar de la reunión, fueron acercándose y el clima se fue tornando más cálido.

Junto al mate y a la torta caliente, signo del compartir de los pobres, se fue realizando la reunión con el aporte de varios testimonios.

CONSTRUYENDO LA COMUNIDAD





Momento en que las familias de la comunidad de LAS BREITAS estaban reunidas

Lita de Navarrete mientras cebaba unos ricos mates, manifestaba la importancia de que lleguen los vecinos: *"ojalá que puedan venir todas las familias que invitamos, porque va a ser una reunión muy importante; hoy comenzamos como organización"*.

Mario Arias y los demás asistentes se fueron informando a través de la revista y de los promotores de la institución, de las actividades que están desarrollando otras comunidades.

"Todo esto decía, nos va a servir para conocernos y compartir con muchas familias de las otras comunidades, y para intercambiar lo que producimos nosotros".

En la zona, varias familias se dedican a la cría de cabras y de vacunos, por lo que en verano no faltan los sabrosos quesos caseros que son muy buscados.

También hacen algunas siembras: maíz, zapallo y otros cultivos siempre y cuando acompañen las lluvias de verano.

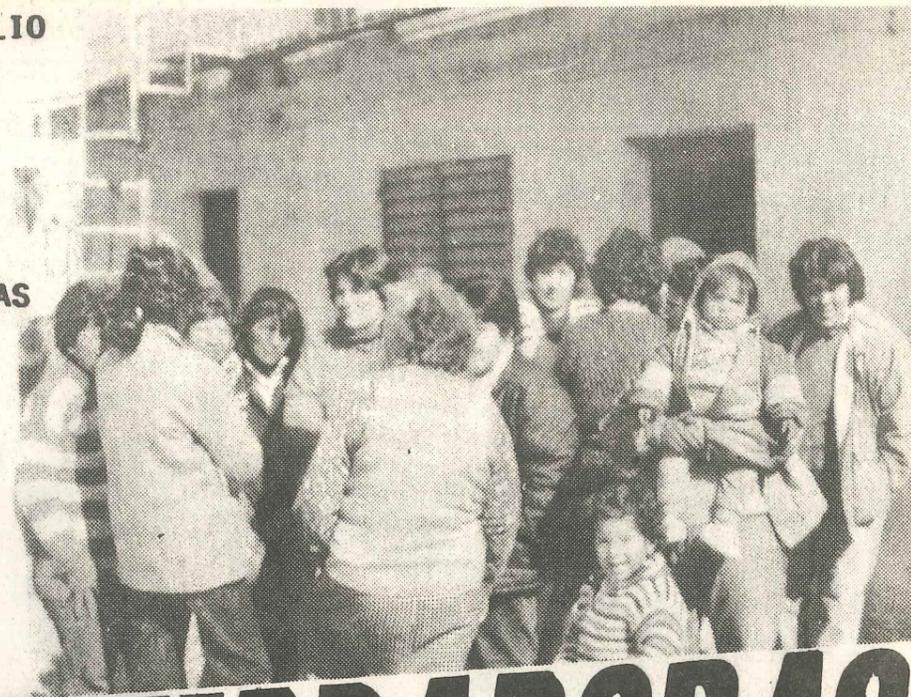
Como actividad organizativa, la comunidad creyó conveniente iniciarse con un botiquín y un ropero comunitario. Elementos que son provistos por parroquias de Buenos Aires que apoyan la organización de los empobrecidos.

"Vamos a tener que recurrir a la experiencia de nuestros hermanos de Guampacha, decían los presentes, porque ellos llevan más de un año de organización y están muy cerca de nosotros".

Varias comunidades han acumulado una gran experiencia en la formación y mantenimiento de los botiquines y roperos comunitarios. Iniciando a partir de dichas prácticas, el camino de promoción y organización comunitaria.

La reunión se prolongó por varias horas, seguían las opiniones y el entusiasmo de las familias no se podía ocultar. Las Breitas se sumaba así, al gran número de comunidades organizadas que forman el gran proyecto común de pueblo.

EL PASADO 11 DE JULIO SE REALIZÓ UN NUEVO ENCUENTRO DE DIRIGENTES, DELEGADAS Y GRUPOS DE APOYO, DE LOS SINDICATOS DE EMPLEADAS DOMÉSTICAS DE SEDOCA Y SEDOR. LA JORNADA DE TRABAJO, FUE MUY INTENSA, TRATÁNDOSE A LO LARGO DE LA MISMA, OBJETIVOS Y ESTRATEGIAS RELACIONADAS CON SU EXPERIENCIA ORGANIZATIVA.



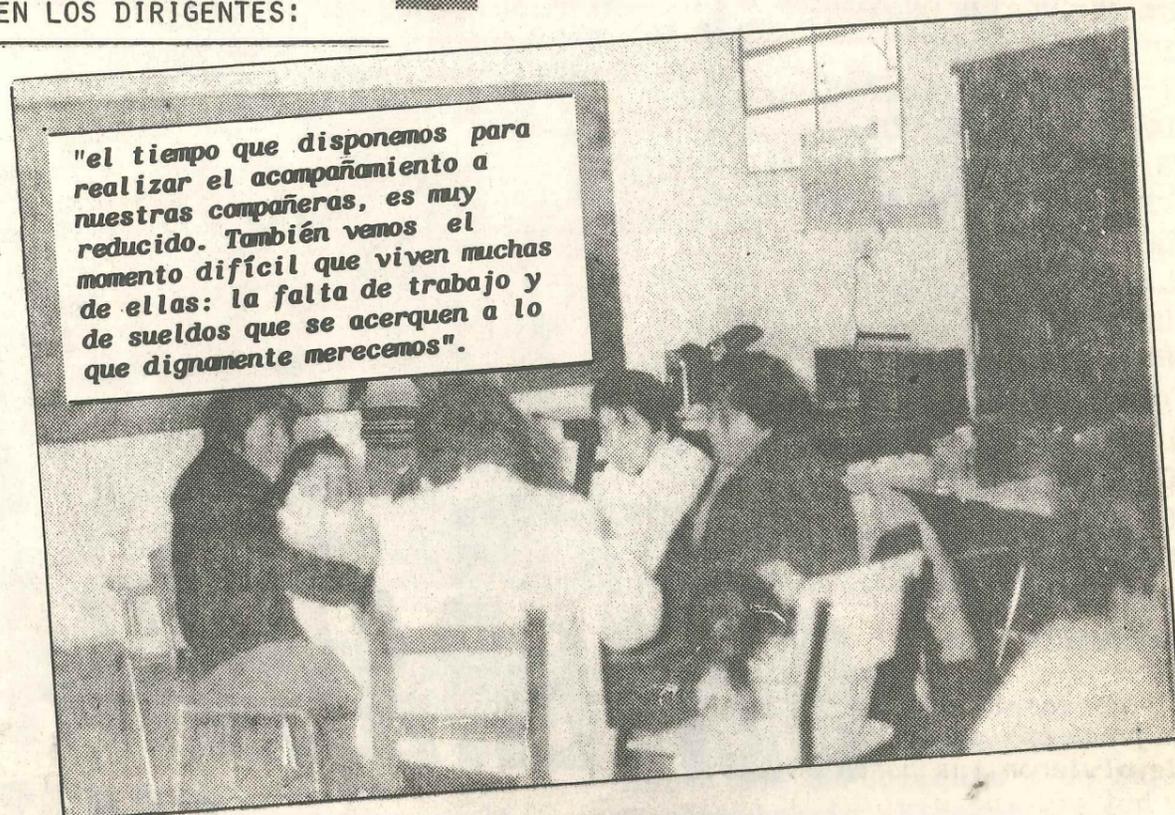
SEMBRADORAS DE VIDA

LA ALEGRÍA DEL REENCUENTRO DE *"saber que estamos en la misma lucha"* SE VIÓ FORTALECIDA POR LA PROFUNDA FE QUE ANIMA A ESTE GRUPO DE DIRIGENTES COMPROMETIDAS. INICIARON LA REUNIÓN CON LA REFLEXIÓN DE LA PALABRA, FUENTE DE VIDA Y DE INSPIRACIÓN EN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD SINDICAL. *"...En ese día, saliendo Jesús de la casa, fue y se sentó a la orilla del lago. Pero se juntaron alrededor de él tantas personas que prefirió subir a una barca, donde se sentó, mientras toda la gente estaba en la orilla. Jesús les habló de muchas cosas mediante comparaciones. Les decía: el sembrador salió a sembrar..."*

AL ANALIZAR EL TEXTO, EL GRUPO SE IDENTIFICABA CON EL TRABAJO DE SER SEMBRADORAS EN EL SECTOR DOMÉSTICO. SE PREGUNTABAN COMO ANIMADORAS DE LA ORGANIZACIÓN, ¿QUÉ COSAS FUIMOS SEMBRANDO A LO LARGO DE ESTOS AÑOS?

LAS 17 PARTICIPANTES COINCIDIERON EN QUE LA SIEMBRA MÁS IMPORTANTE REALIZADA HASTA EL MOMENTO, ES QUE *"muchas compañeras se reconocen PERSONAS TRABAJADORAS. "Antes DECÍA DOÑA TEODORA DEL SEDOCA BELÉN, nos sentíamos tan poca cosa, pero hoy nos reconocemos personas trabajadoras JUNTAS MENCIONABAN QUE: "aprendimos a escuchar a nuestras compañeras, muy de a poco nos fuimos conociendo, creciendo en confianza y afecto. Fuimos compartiendo la vida. Podemos afirmar finalmente, que estamos sembrando semillas de nueva vida en nuestras hermanas trabajadoras; y todas estas siembras nos mantienen viva en la esperanza, para no bajar los brazos"...*

TAMBIÉN FUERON SURGIENDO
DIVERSAS PREOCUPACIONES
EN LOS DIRIGENTES:



"el tiempo que disponemos para realizar el acompañamiento a nuestras compañeras, es muy reducido. También vemos el momento difícil que viven muchas de ellas: la falta de trabajo y de sueldos que se acercan a lo que dignamente merecemos".

PROBLEMAS QUE TIENEN SU 'ARRASTRE' Y QUE SON PRODUCIDOS POR UNA ESTRUCTURA MÁS COMPLICADA, QUE HACE QUE CADA VEZ HALLA MÁS EMPOBRECIDOS. DOÑA RAQUEL DEL SEDOR CAPITAL, DECÍA LO SIGUIENTE REFIRIÉNDOSE A ESTE TEMA: "los gobiernos nos proponen 'progreso y desarrollo' a cambio de más hambre y desocupación para muchos trabajadores y en donde nosotras como empleadas domésticas, soportamos la mayor crisis"

"El bolsillo de nosotras, seguía expresando RAQUEL sabe que no hay estabilidad económica, como nos quieren hacer creer".

Estamos cercadas desde hace 500 años, expresaba MARY DEL SEDOCA CAPITAL, sólo que hoy esta esclavitud está más disimulada".

"Lastimosamente no todos nos damos cuenta de las intenciones que tienen los poderosos, sostenía MAYELA DEL SEDOR CAPITAL, el gobierno no le sigue abriendo las puertas a los de afuera. Ellos nos imponen las condiciones y crean una mayor dependencia de los países del Primer Mundo".

ESTA ESTRUCTURA PIRAMIDAL AL QUE HACEN MENCIÓN LAS DIRIGENTES, DE POCOS ARRIBA Y MUCHOS ABAJO, SE FUE IMITANDO AÚN EN MUCHOS SINDICATOS. HACIÉNDOSE PASAR POR DIRIGENTES, REPRESENTANTES DE LOS OBREROS, SE ACOMODARON CON EL PODER DOMINANTE, RECIBIENDO INNUMERABLES 'BENEFICIOS' Y DEJANDO POR EL CONTRARIO, HUÉRFANOS Y ABANDONADOS A SU SUERTE A LA MAYORÍA DE LOS TRABAJADORES. ESTO, DIÓ COMO RESULTADO, UN GRAN DESCREIMIENTO POR LOS DIRIGENTES.

"Aún en el sector doméstico dice TERESA DEL SEDOCA, hay compañeras que piensan que las dirigentes, se quedan con el dinero de las cuotas".

UN MODO DIFERENTE DE SER SINDICATO

LAS ORGANIZACIONES DE EMPLEADAS DOMÉSTICAS -SEDOCA Y SEDOR- POSEEN UNA ESTRUCTURA MUY DIFERENTE A LOS SINDICATOS QUE TRAICIONAN A SUS COMPAÑEROS. ORGANIZACIONES QUE SE ALIMENTAN A TRAVÉS DE LA PARTICIPACIÓN DE LAS COMPAÑERAS, EN LAS PROPUESTAS Y EN LAS DECISIONES QUE SE TOMAN. DIRIGENTES QUE SALEN AL ENCUENTRO DE LAS COMPAÑERAS, A TRAVÉS DE LAS VISITAS PERIÓDICAS. SINDICATOS DE PUERTAS ABIERTAS CUANDO SE CIERRAN EN TANTOS LUGARES.

ELSA DEL GRUPO DE APOYO DEL SEDOR DIO UN TESTIMONIO DEMOSTRATIVO ACERCA DE LA HUMANIDAD DE ESTAS ORGANIZACIONES:

"Yo estaba desesperada, ya no tenía sentido mi vida; cuando me encontré con las mujeres del sindicato. Me devolvieron las ganas de vivir, y hoy veo que mi vida tiene sentido".

SINDICATOS QUE PLANIFICAN SUS ESTRATEGIAS DE ACUERDO A LOS TIEMPOS.

"Hace 6 años, RECORDABA ELI DEL SEDOCA CAPITAL, teníamos como objetivo esencial la lucha por la reivindicación de los derechos laborales, hoy estos objetivos fueron ampliados a una organización que defiende la vida amenazada".

POR ESO SE PARTE DE LAS NECESIDADES QUE TIENEN LAS COMPAÑERAS. DOÑA TEODORA AFIRMABA EN ESTE SENTIDO:

" lo importante es juntarse para ir haciendo actividades que nos ayuden a mejorar nuestros ingresos".

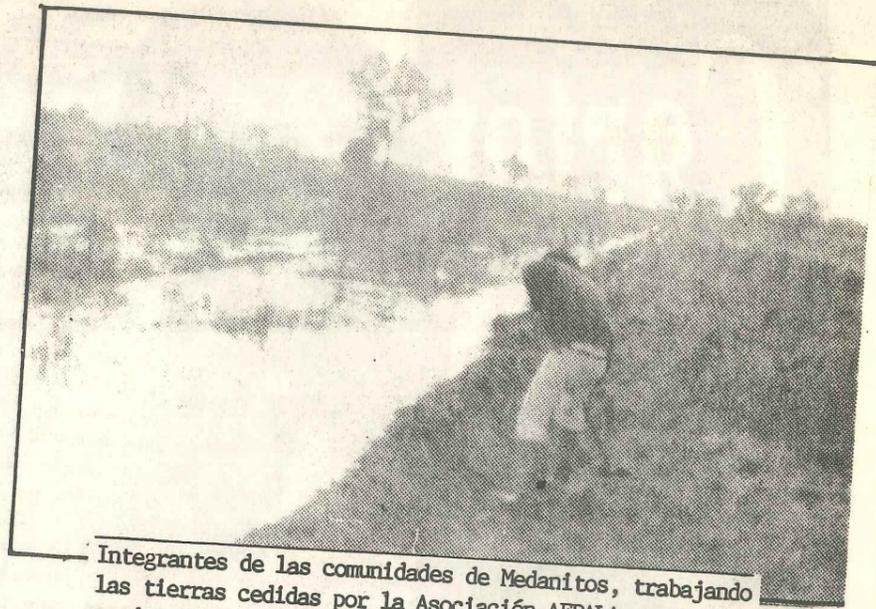
AL MOMENTO DE EVALUAR LAS PRÁCTICAS QUE SE ESTÁN REALIZANDO, MANIFESTABAN LO FUNDAMENTAL QUE ES, LA COMERCIALIZACIÓN DE LOS PRODUCTOS QUE LLEGAN DESDE LOS CAMPESINOS ORGANIZADOS.



"Para nosotras, aseguraban las mujeres, es una respuesta alternativa. Entre las comunidades campesinas y las nuestras se va gestando una economía solidaria. Nos permite seguir construyendo el Proyecto Común, con la cual resistimos a la muerte".

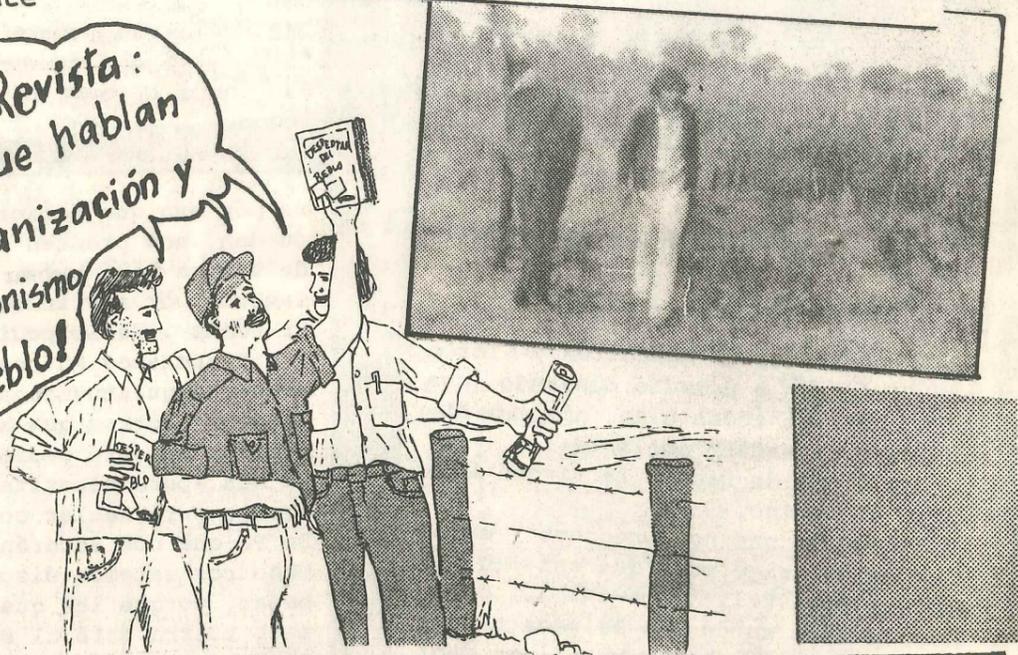
Es evidente que este tipo de informaciones, que hablan de la integración de las comunidades, de los sentimientos atesorados en el corazón, no son conocidos y menos aún difundidos por los grandes medios de comunicación.

Una carta que habla de los profundos valores que se encuentran depositados en el Pueblo. Su ser campesino con un profundo amor a la tierra y de respeto ante la creación.



Integrantes de las comunidades de Medanitos, trabajando las tierras cedidas por la Asociación AFPALA, para la producción de trigo.

Nuestra Revista: páginas que hablan de la organización y del protagonismo del Pueblo!

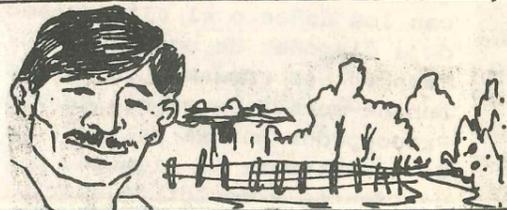


" A LA TIERRA HAY QUE TENERLE PACIENCIA Y CUIDARLA PARA VER SUS FRUTOS. SI A LA TIERRA LA VAMOS A RIGOREAR NO NOS VA A ALIMENTAR", respondía Nicasio Chaile.

Es la identidad del ser campesino que se expresa en su forma de ser, pensar y actuar.

Un pueblo que sueña con transformaciones posibles y con relaciones humanas donde el ser humano se siente hermano del prójimo.

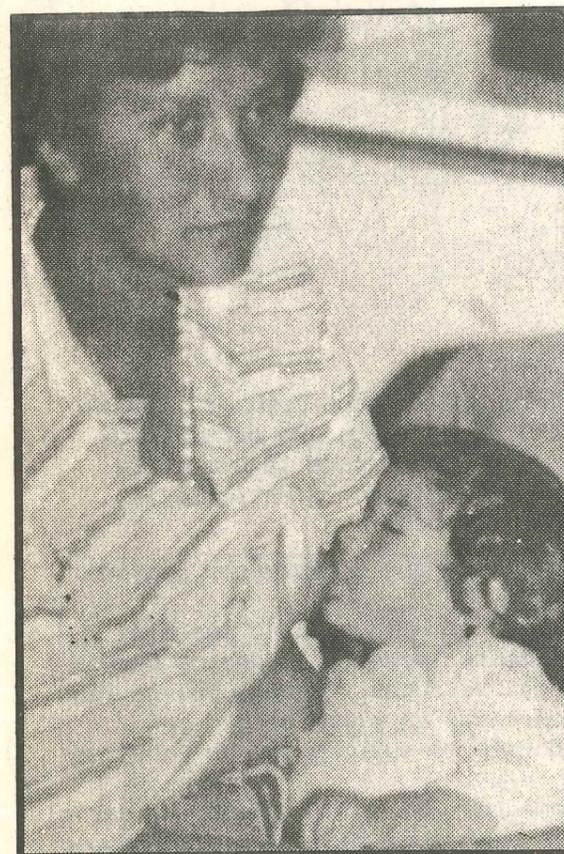
Cabe en ellos la misión histórica de formar una nueva humanidad, siendo portadores y anunciantes de un Dios que es vida y que acompaña la lucha por la liberación de los pobres.



Demás está decir que la Asociación AFPALA aceptó gustosamente la propuesta de los hermanos del oeste catamarqueño. Significarán días de encuentro y de experiencias compartidas, bendecidos por la tierra que es parte de la herencia que Dios ha regalado a sus hijos.

CUIDANDO NUESTRA SALUD

IMPORTANCIA DE LA LECHE MATERNA



Dios creó a la mujer con el don de amamantar a sus hijos. Uno de los momentos más importantes y felices para el niño, es cuando la mamá le da el pecho. Cuando el bebé está en brazos, la mamá aprende a conocerlo mejor y él siente mayor seguridad.

La leche de madre es el alimento más natural para el niño. No existe un alimento real que la reemplace, no sólo en cuanto a su valor nutritivo, sino también en cuanto a su temperatura y al afecto.

¿CUÁNDO EL BEBÉ EMPIEZA A MAMAR?

La leche materna jamás pierde sus propiedades, no necesita ser hervida, mantiene su riqueza y es siempre ofrecida a la misma temperatura, ideal para el recién nacido.

El bebé desarrolla defensas contra infecciones y otras enfermedades. Además esta leche, la digiere más fácilmente que la leche de vaca. La leche materna, nunca le hará mal.

Apenas nace el bebé, todavía la mamá no tiene leche. Lo que tiene es una sustancia un poco amarillenta, llamada 'calostro' que tiene alto valor nutritivo y ayuda a la formación de defensas. Es muy importante que cuando nace el bebé, inmediatamente se lo ponga al pecho.

CUIDADO DE LOS PECHOS:

Muchas veces los pezones se agrietan y la succión del bebé produce fuertes dolores. Puede suceder que los pezones sangren en el esfuerzo que hace el niño por alimentarse.

Como las mamadas son muy seguidas, no dejan tiempo para que cicatrice, y se abren heridas cada vez que el pequeño mama.

Las grietas pueden prevenirse friccionando los pezones a partir de los últimos meses de embarazo, y luego del parto, mientras le da el pecho.

Antes de dar de mamar, hay que lavar los pezones con agua y jabón. Después secarlos para que estén bien limpios y sanos.

También se pueden limpiar con un algodón embebido en agua con una pizquita de bicarbonato.



¿CÓMO TENER MÁS LECHE?



El hecho de que el bebé mame (succione) y vacíe el pecho, hace que éste vuelva a llenarse de leche para la siguiente alimentación. La succión estimula la producción de leche.

- La mamá tiene que tomar mucho líquido, mate cocido...
- Debe comer lo más completo posible. Principalmente leche (o productos hechos con leche), verduras, carnes, huevos (son alimentos ricos en proteínas)
- Debe dormir lo suficiente, no cansarse mucho.

Es fundamental que en el momento de dar el pecho, la mamá deje de lado sus preocupaciones y esté en un ambiente de paz y tranquilidad.

SI HAY QUE ALIMENTAR AL BEBÉ CON MAMADERA:

Hay que tener en cuenta:

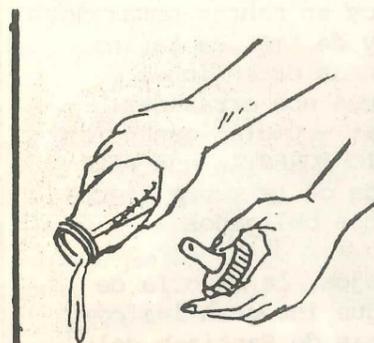
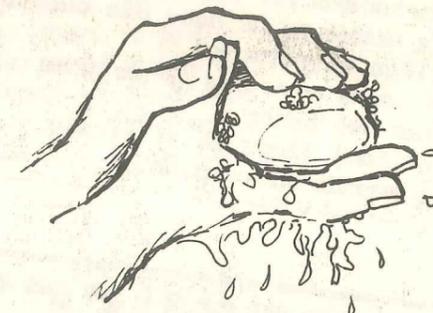
- La leche en polvo: tiene que ser indicada por el médico. El dirá cuál es la que necesita y la cantidad que debe tomar.



- Hasta el año de vida del niño, tiene derecho a reclamar la leche en la Posta Sanitaria u Hospital donde se la entregarán gratuitamente.

¿CÓMO PREPARAR LA MAMADERA?:

- Antes de preparar la mamadera hay que lavarse las manos con agua y jabón de lavar la ropa.
- Hacer hervir por cinco minutos el agua con la que se preparará la leche.



Una vez que el bebé toma la mamadera, hay que tirar lo que queda. No hay que guardar restos porque la leche se pone mal.

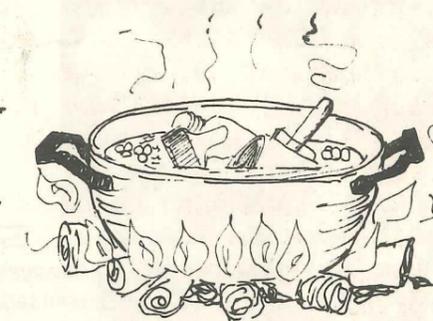


- Hay que lavar bien la mamadera con agua y jabón.



- Después guardarla en un lugar limpio y tapado.

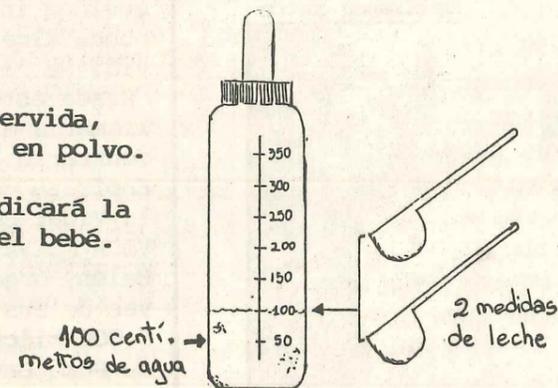
- Una vez al día, es necesario hervir la mamadera, tetina, cucharita, chupete.



Si es LECHE ENTERA EN POLVO:

En 100 centímetros de agua hervida, se agrega 2 medidas de leche en polvo.

Recuerde que el médico le indicará la cantidad que necesita tomar el bebé.



En bebés de pocos meses (aproximadamente hasta los 3 meses) la leche es el único alimento que recibe.

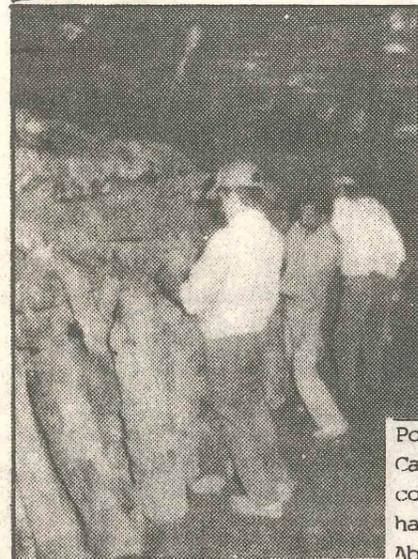
Si está con dolor de pancita y no va de cuerpo hace dos días:

Es mejor consultar con el médico. Puede hacerle mal cualquier tecito o purga que se le de al bebé. Hay niños sanos secos de vientre. Se les puede ayudar dándole unas cucharitas de jugo de naranja o agua de ciruelas secas, hervida y colada.

Carbonero...! Peón del algarrobal.
La noche se me hace día cuando
llega el carnaval.
A veces miro mis manos y no
las veo Señor.
El humo lleva en el viento
quemando mi corazón...



UN PROYECTO QUE SUPERA DISTANCIAS



Pozo Cavado:
Cargando el horno
con leña para
hacer el carbón.

Abajo:
Embolsando carbón

La canción popular expresa parte del sufrir cotidiano que azota a muchos hermanos en tantas zonas de nuestro país y de América Latina. Mientras inmensas extensiones de montes y bosques son arrasadas, muy pocas arcas acumulan ganancias de este NEGOCIO FORESTAL que está matando la vida de la madre tierra y de los hombres obligados a explotarla.

Sin ir más lejos, la mayoría de las familias que integran las comunidades hermanas de Santiago del Estero, sobre todo en la zona de Guasayán, sufren esta muerte lenta. Despojados de tierra y exigidos por la necesidad, deben soportar las condiciones inhumanas de un trabajo que es casi el único medio de subsistencia y que, diariamente, les arranca la vida a jirones. Curtidos entre el monte, el hacha y el horno, en pleno frío o cuando el calor arrecia, deben realizar jornadas agotadoras para producir leña y carbón por encargo del patrón, que por supuesto, no es el algarrobal...

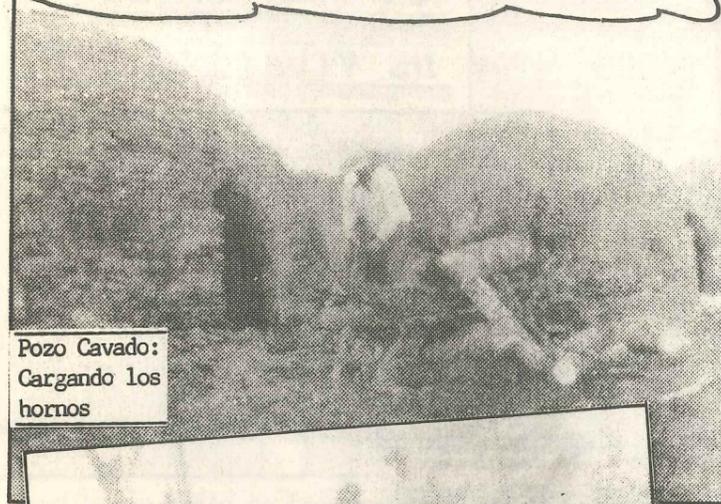
Y en toda esta historia, la marca y señal más notable de la explotación que se repite en todas partes: sueldos injustamente miserables que nunca alcanzan para mantener la vida de la familia.

Desde esta realidad, que sabemos llamarla anti-realidad porque es contraria a la Voluntad de Dios, el Espíritu del Señor viene renovando la Vida: como signo y señal de esta VIDA NUEVA, las comunidades de Belén, organizadas zonalmente a través de sus Animadores, han comprado 5.000 kilos de carbón a la comunidad de Pozo Cavado, de Santiago del Estero.

Los 500 kilómetros que existen entre ambas zonas no pueden dividir el sentimiento que late en el corazón del pueblo:

"Estamos cargando el primer carbón hecho por la comunidad", decían los integrantes de Pozo Cavado que no hace mucho, en Enero de este año, accedieron a la posesión de 600 Hectáreas de tierra para ser cultivadas comunitariamente.

Emocionados, pensando sin dudas en un futuro grande para los hijos, hombres y mujeres compartían el trabajo y la palabra: "Hasta ahora seguimos trabajando muy bien. Vamos cumpliendo los planes y reglas de juego que hemos hecho. Todo lo ponemos en manos de Dios y la Virgen para tener su bendición. Este carbón se lleva el saludo de todos nosotros para los hermanos de Belén. Dios quiera que a ellos les vaya muy bien con la venta. Que nuestra Madrecita del Valle nos haga hermanos más unidos".



Pozo Cavado:
Cargando los
hornos



Belén: Descargando el carbón recibido



Belén: Embolsando el carbón recibido



Al día siguiente, el 26 de junio, amaneció más temprano en La Puerta de San José. Se habían reunido los animadores de todas las comunidades organizadas de Belén para recibir el carbón. Los planes habían sido acordados a través de varias cartitas, los belichos habían propuesto: "Nos hacían decir que ustedes en la zona les pagaban \$100 (cien pesos) por la tonelada de carbón, nosotros aquí con versamos entre todas las organizaciones y decidimos pagarles \$ 140 (ciento cuarenta pesos) por la tonelada, y a partir de esta propuesta ver si podemos mejorar el precio!"

"Estamos creando una economía solidaria y alternativa", decían los dirigentes. Comunicándose con los hermanos santiagueños daban cuenta del carbón recibido y escribían: "Estamos muy agradecidos ya que entre nosotros los empobrecidos, podremos hacernos justicia y buscar salidas liberadoras para dar respuesta al proyecto de Dios y el objetivo que nos hemos propuesto las comunidades organizadas de vivir como comunidad cristiana".

Haciendo y escribiendo esta historia distinta, Dios sigue animando la Vida del Pueblo: se suman los hermanos que acceden a la tierra y la cultivan sin arrasarla. Crecen las comunidades fraternas que hacen del comercio una manera concreta de salvar la Vida.

NOTICIAS DE LAS COMUNIDADES



Momentos de la reunión en la delegación SEDOR Chamical

SEDOR CHAMICAL:

UN COMPROMISO

DE VIDA



El domingo 27 de junio, se reunieron las compañeras empleadas domésticas de Chamical.

Representando a la capital, estuvo presente Mayela Gordillo.

Doce fueron las mujeres que se encontraron con mucho entusiasmo e interés. El motivo de esta reunión, era analizar la situación actual que viven las trabajadoras domésticas. Partiendo de esta realidad, ver como sindicato qué prácticas realizar para generar ingresos que ayuden económicamente a la organización y a las compañeras trabajadoras.

Laura emocionada comentaba: "Nuestra situación ya no es la misma de antes. Ahora somos reconocidas como Personas trabajadoras, tenemos un lugar dentro de la sociedad, somos respetadas. Hoy podemos gozar de algunos beneficios. Todo gracias a la lucha organizada".



El SEDOR durante el Primer Encuentro de Intercambio de Comunidades

Veían la necesidad de afianzar la comunicación con las comunidades campesinas. Favorecer el Intercambio y la Comercialización de sus productos. Desde la capital, se llevaron productos para comercializar (pelones y nueces) y algunos pullos de muestra. Ahora las mujeres tienen que ver, analizar cómo y cuál es la mejor manera de implementar esta nueva actividad.

De tal modo que propicie la participación más activa de las afiliadas.

"Es necesario que la organización crezca cada día un poco más, que sea mos muchas compañeras las que estemos en las reuniones", decía Alicia.

"Ya tenemos alguna experiencia con los chocolates y con los productos que vengan desde los campesinos, trataremos de hacer algo parecido", agregaba Gabriela.

Finalizaron la reunión con el compromiso de que en el próximo encuentro decidirían con qué producto empezar para realizar los pedidos y profundizar en los detalles para implementarlo.

GUAMPACHA FESTEJA UN AÑO DE ORGANIZACIÓN

El 17 de junio, Guampacha, del departamento Guasayán en la provincia de Santiago del Estero, estuvo de fiesta. El motivo del festejo era celebrar un año de caminar como comunidad organizada.

Casi todas las familias se reunieron. Cada uno fue aportando lo que podía para compartir un almuerzo fraterno. El encuentro fue muy animado. Algunos ayudaban a cocinar el locro, otros preparaban la mesa, mientras aprovechaban para hablar recordando lo que significó este año de camino.



Rosita, en medio de los preparativos decía:

"Nosotros ya teníamos la costumbre de juntarnos. Ya sea para las fiestas de fin de año o para las fiestas patronales. Lo que estamos haciendo como organización, es un complemento de lo que nos dice Dios en su Palabra. Es decir, que aquí estamos haciendo su práctica".

También evaluaban que no todo fue "campo orégano":

"Tuvimos muchas discusiones, malos entendidos, pero gracias a eso nos ayudó mucho para ir creciendo en comunidad y saber que todo es bueno siempre y cuando busquemos el bien común, coincidían al decirlo doña Gladys y Orlando.

Compartieron el almuerzo, brindaron por todas las comunidades, en especial, por Las Breftas que inicia su caminar.

Junto al calor de las brasas, del mate y la tortilla sabrosa, como símbolos de unión, la alegría del canto y la guitarreada, fueron animando aún más el encuentro.



Don Lucho compartía su sentir:

"Hace poco que me arrimé al grupo. Veo que es algo muy importante lo que estamos haciendo, las cosas que intercambiamos con otros pobres. Nos vamos dando la mano. También entre nosotros tenemos que buscar cómo ser mejores vecinos. Si decimos que estamos unidos, tenemos que demostrarlo siendo cada vez más compañeros".

En este mes de junio, la comunidad de Guampacha está disfrutando del fruto de la tierra trabajada por los hermanos de AFPALA. Realizaron la compra de 1500 kilos de maíz, que les servirá algunas de las necesidades de las familias y también para la atención de sus animales.

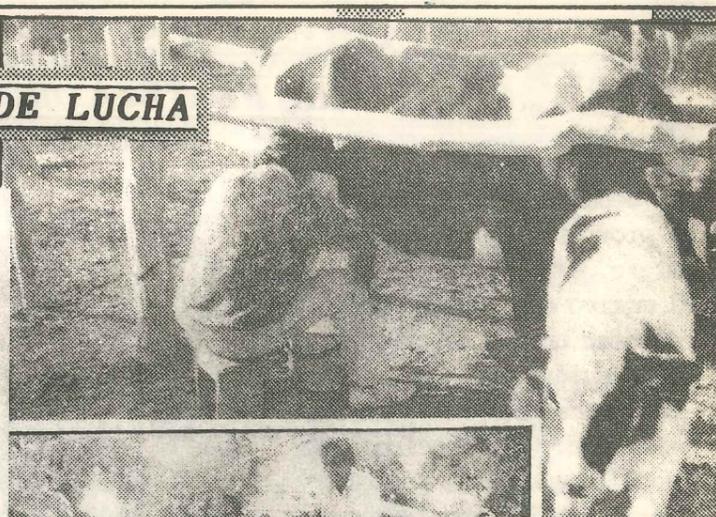
AFPALA CELEBRA 4 AÑOS DE LUCHA

La Asociación de Familias de Pequeños Agricultores de Los Altos (A.F.P.A.L.A.) también está de fiesta. Cumplió 4 años de la tenencia de la tierra, recuperada a través de la lucha organizada.

A pesar de los obstáculos que ha encontrado a lo largo de estos 4 años: se encuentra firme en la Esperanza y la fuerza de la organización.

Este 10 de julio fue celebrado de una manera especial.

Como signo de la madurez en su crecimiento y en el reconocerse como parte de un mismo Pueblo que busca la Liberación, compartió parte de sus tierras con los hermanos de Medanitos para que sembraran el trigo que tanto necesitan.



Arriba: Realizando algunas de las tareas que se hacen en la finca.
Abajo: Compartiendo la producción de duraznos con comunidades santiagueñas

¡Feliz Cumpleaños!

CARBÓN PARA LAS ORGANIZACIONES

CON ESTE CARBÓN DE LOS SANTIAGUEÑOS, ME VOY RAPIDITO A HACER UNAS TORTILLAS AL RESCOLDO



Comentamos en este Despertar de Julio, la experiencia de la compra de carbón realizada por Belén a la comunidad de Pozo Cavado. También este gesto solidario de los hermanos santiagueños se repitió con otras organizaciones. La comunidad de Singuil, Ambato recibió 1300 kilos y las compañeras del SEDOCA 390 Kilos para comercializar.

Mediante el envío de cartas las dos organizaciones lo habían solicitado. Esto decían los ambateños: "Hemos decidido pedirles carbón. Charlando con el grupo vimos la posibilidad de pagarles \$140 por tonelada. Les decimos que el pago le mandaremos la mitad y a medida que vayamos vendiendo le enviaremos el resto".

A su vez las compañeras del SEDOCA, expresaban en una parte de la carta: "...Ustedes nos hacen decir que el precio es de \$ 0,12 el kilo. Nos reunimos con las compañeras del grupo de apoyo y vimos de pagarles \$ 0,15. Con la esperanza de que tenga salida el carbón, para que podamos seguir pidiéndoles y beneficiándonos ambas organizaciones, que esto es lo que Dios quiere para sus hijos. Nos despedimos con un fuerte abrazo y cariños para sus familias.

TRABAJANDO LA TIERRA

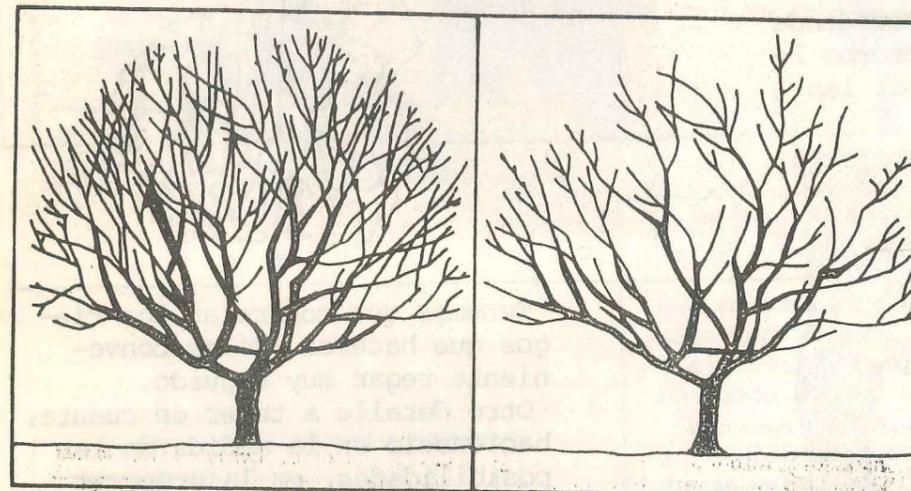
LA PODA DE NUESTROS FRUTALES

¡QUÉ TAL FAMILIAS! SEGUIREMOS HABLANDO DE LAS DISTINTAS PODAS PARA HACER EN NUESTROS FRUTALES



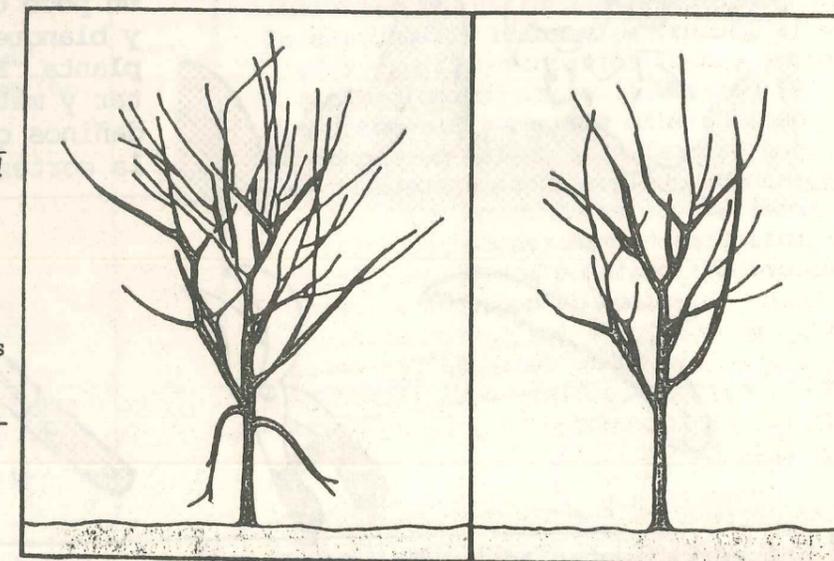
PODA DE REJUVENECIMIENTO

Se la denomina de rejuvenecimiento a la poda que se realiza en plantas grandes y viejas, que ya tienen varios años. Esta poda nos permite tener brotes y ramas nuevas que producirán mejores frutos. Además le ayudamos a la planta a renovar su follaje y forma.



Ejemplo de poda en un peral de cinco años de edad.

Podar en un árbol de tres años de edad: se cortan aquellas ramas que se alejan demasiado del resto del árbol, y también las ramas débiles y muertas.

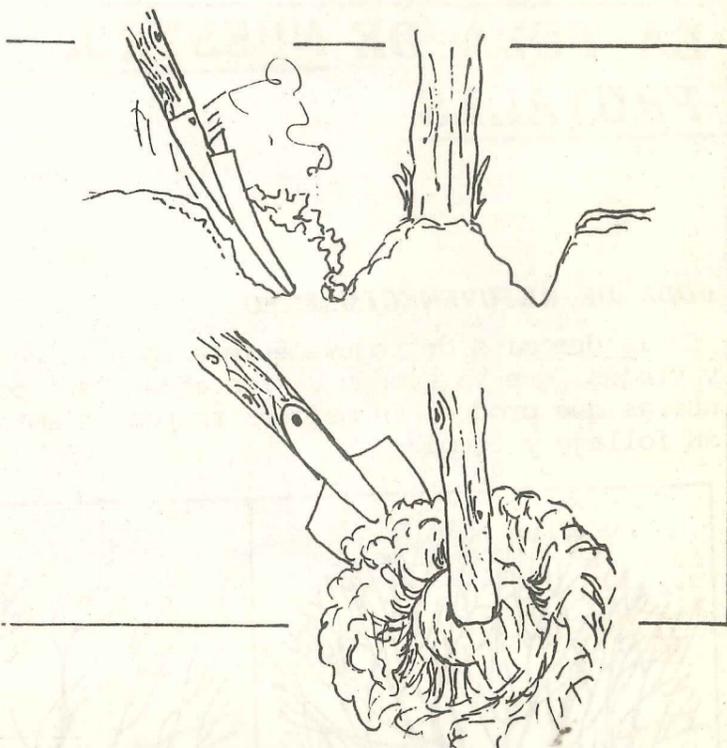


Esta poda es importante que la hagamos en plantas que tienen sus ramas muy viejas y que no tienen la forma más adecuada, como ser en los casos:

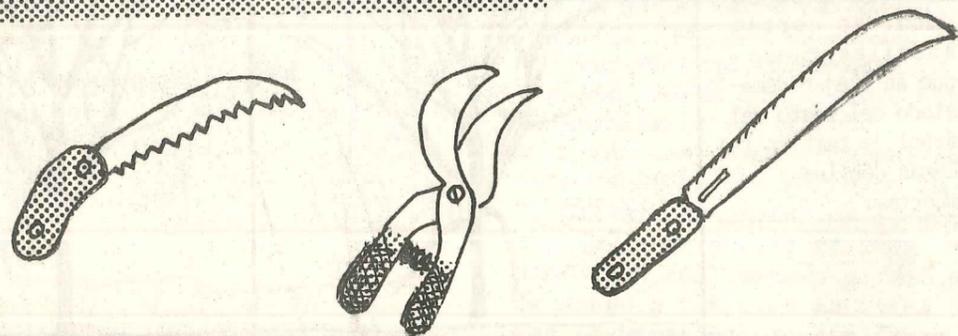
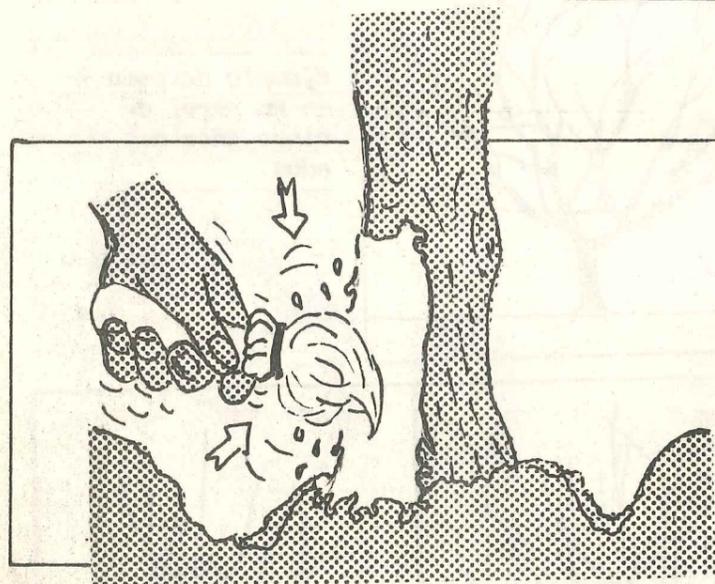
- Ramas muy altas que hacen difícil la recolección de los frutos.
- Ramas torcidas y con mala dirección.

Es importante que tengamos en cuenta el tiempo en que vamos a hacer esta poda. Es conveniente que hayan pasado los fríos muy fuertes para que no se hielen los brotes nuevos, porque éstos serán las futuras ramas fructíferas.

Otro trabajo importante que debemos hacerles a los frutales después de la poda: es aflojar alrededor del tronco la tierra, darle una punteada pero sin dar vuelta la tierra. Luego arrimarle un poco hacia el tronco de la planta y hacerle el **pozo o taza**. Esto permite que el agua de riego no le llegue al tallo a la planta para evitar enfermedades producidas por mucha agua. La forma de riego más adecuada es cuando la planta absorbe la humedad que necesita por las raíces.



Tenemos que controlar los riegos que hacemos. No es conveniente regar muy seguido. Otro detalle a tener en cuenta, haciéndolo en la medida de las posibilidades, es la **preparar un poco de cal apagada con agua y blanquear el tronco de la planta**. Esto sirve para **desinfectar** y matar algunos bichitos dañinos que se resguardan en la corteza del árbol.



Las herramientas adecuadas para hacer este tipo de trabajo son: **Serrucho curvo - Tijera de podar - Machete**. Las herramientas tienen que estar bien afiladas para que los cortes que realicemos sean bien uniformes y no arruinemos las plantas.

PIMPOLLOS DEL PUEBLO



Niños integrantes de la Delegación SEDOR de Chamental, La Rioja.

NIÑOS DEL SEDOCA, AFPALA Y DEMAS GRUPOS DE CATAMARCA Y SANTIAGO DEL ESTERO:

Hoy tenemos la gran alegría de enviarles esta cartita. Los saludamos nosotros, los chicos del **SEDOR de Chamental, La Rioja**.

Cada vez que nuestras Madres llegan con la revista, lo primero que buscamos es donde salen los chicos. Porque nos sentimos iguales, nos sentimos hermanos.

Yo soy **Claudia Trinidad Nieto**, tengo 9 años y voy a cuarto grado. Yo escribo en representación de los demás chicos.

Nos despedimos queridos amiguitos de Catamarca y alrededores. Chau

Somos **Claudia Nieto, Jorge Nieto, Paola Mercado, Yaqueline Nieto, Margarita Molina, Marcelo Molina, Vanesa Luna y Lucas Luna**.

Les mandamos unas adivinanzas:

Chiquito y de hierro cuida la casa mejor que un perro.

(elavil ol)

Dos hermanas muy unidas, que caminan al compás con las piernas para delante y los ojos para atrás.

(La tijera)

UNA SONRISA
Una sonrisa cuesta poco, y produce mucho. No empobrece a quien la da y enriquece a quien la recibe. Dura sólo un instante y perdura en el recuerdo eternamente. Es la señal externa de la Amistad profunda. Nadie hay tan rico que pueda vivir sin ella. Si crees que a ti la sonrisa no te aporta nada, sé generoso y da la tuya, porque nadie tiene tanta necesidad de la sonrisa como quien no sabe sonreír.

(Enviada por ROSANA SUAREZ, Pozo Cavado, departamento Guasayán, Santiago del Estero).