

DEMOCRACIA: Espacio de participación del Pueblo



"Antes íbamos con más esperanza a votar. Porque, como siempre pasa, se termina el tiempo de la política y nadie se acuerda de nosotros, los pobres. Siempre hacen lo mismo los políticos, nos engañan diciendo que nos van a ayudar a salir adelante y después hacen cosas en contra nuestra."

Reflexiones como éstas es común escuchar entre los pobres. Cada vez aumenta la desilusión y la decepción en la gente. En las últimas elecciones de legisladores pudimos ver esta falta de ilusión y expectativa por parte del pueblo. Cansados de tantas promesas incumplidas, de saber que cada vez la situación se pone peor y con la experiencia de no contar para nada, los pobres están perdiendo la confianza en sus representantes. Durante este último gobierno nadie como los pobres han soportado tanta marginación, atropello y posterga-

ción. De ser explotados pasaron, en este "país del primer mundo" a ser parias, es decir seres inferiores que no tienen derecho a gozar de los beneficios como los demás. El hecho de ser excluidos, estar y sentirse fuera de toda oportunidad y beneficio está llevando a muchos pobres a descreer, también, de esta mal llamada "democracia". No es porque el pueblo sea anti-democrático, sino porque esta forma de hacer democracia está lejos de lo que el pueblo quiere y necesita.

Una democracia sin participación real del pueblo, más allá de poder emitir un voto, no es democracia. Nuestro pueblo sabe que la democracia no termina en tener libertad para decir lo que pensamos, en tener derecho a reclamar los servicios que no se cumplen, en el derecho a organizarse y elegir libremente a sus representantes. La democracia es mucho más que eso.



En democracia todos somos iguales y tenemos los mismos derechos. Somos todos iguales ante la ley y tenemos las mismas posibilidades en la vida económica, todos tenemos derecho a tener lo necesario para vivir. La democracia nos da derecho a participar del Bien Común, es decir que cada persona tenga una buena casa y alimentación, ropa suficiente, trabajo digno y bien pagado, poder estudiar, ir a la escuela, poder cultivar y vivir de la tierra, tener acceso a la salud y a la sana recreación.

La democracia se distingue en que todos puedan participar. Porque es el pueblo el que delega en sus representantes el poder de distribuir con justicia el bien común.

Cuando en una sociedad el poder económico, político y judicial recae sobre un grupo privilegiado, imponiendo su dominio al pueblo, no hay democracia. Porque no existe la participación, la igualdad de derechos y oportunidades, ni una justa distribución de los bienes.



Nueva Tierra



Revista Parroquial

La democracia exige que la riqueza nacional se reparta con igualdad entre todos. Porque en una sociedad donde unos pocos tienen de todo y muchos no tienen nada, es una sociedad enferma, una sociedad deforme. La economía debe estar al servicio de las personas y no convertirse en un gigante que se las traga.



Revista Parroquial

Democracia y justicia social van de la mano. Por eso, no hay verdadera democracia cuando falta la justicia social. Tampoco hay democracia cuando no hay igualdad de oportunidades que sean reales y efectivas para todos.

La verdadera democracia debe ayudar y cuidar a los miembros más débiles del pueblo, es decir a los pobres, marginados y enfermos: los que no tienen trabajo, que reciben un salario injusto, no pueden ir o mandar a la escuela, los que pasan hambre, los que no tienen vivienda, tierra ni remedios para sanarse. Un signo, una señal de que hay de verdad Democracia es que se hace justicia a los más necesitados.

Para que haya democracia se debe buscar primero el bien común, es decir el bien general del pueblo y de las personas y después el interés personal. Tampoco hay democracia sin una sana economía y una justa y solidaria distribución de los bienes.

Sin embargo aunque la realidad que nos toca vivir hoy se aleja cada vez más de lo que tendría que ser la democracia, desde aquí, desde abajo, las comunidades pobres van construyendo esta nueva y auténtica manera de vivir en democracia. Una democracia donde se vive la participación y donde todos los integrantes tienen los mismos derechos.



Teniendo como base y guía la Palabra de Dios y las relaciones de justicia, las comunidades van haciendo posible la solidaridad y la igualdad de oportunidades para todos desde una economía solidaria y alternativa imaginada por ellas mismas.

Viviendo así la democracia los pobres están haciendo un modelo distinto de sociedad donde los valores del Reino toman forma de Cultura, de Pueblo, de Vida, Esperanza y Liberación para todos.

Vivimos en una sociedad donde nos quieren imponer un estilo de vida según el cual el hombre se va desentendiendo de sus semejantes. En una economía de mercado propia del sistema capitalista, donde las leyes de la competencia, de las ganancias, de la acumulación han sido elevadas a la categoría de ley divina. Al pie de sus altares se ofrecen los sacrificios de la vida humana: excluyendo a las mayorías oprimidas, de sus derechos y destruyendo su medio de vida, la naturaleza. Don Vitalino Albornoz de la comunidad de La Soledad, en el departamento Río Hondo, Santiago del Estero resumía así esta realidad: "Hace poco hemos vuelto de la zafra en Tucumán. La máquina va reemplazando poco a poco, el trabajo del hombre. Hace 3 años nos pagaron 27000 Australes la tonelada. Este año nos pagaron 2,70 pesos o sea 27000 de los viejos. Realmente no vale la pena ir a trabajar. Es mejor quedarse en la casa a criar animales domésticos y sembrar..."

SOLEDAD Y BAHOMA "Lo que estamos construyendo es muy importante"

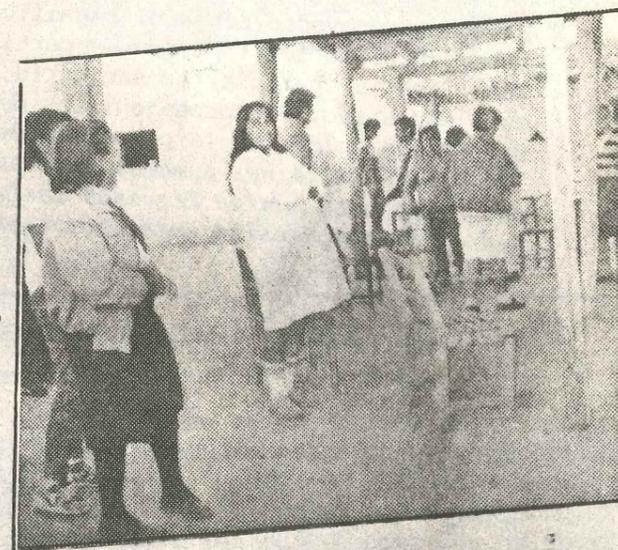
Esta sociedad llama a los pobres de carentes o carenciados, pretendiendo encasillar a la mayoría de los seres humanos, uniformándolos. Donde todos piensen de igual modo, reciban las mismas informaciones y vean las mismas imágenes. Sufran de la misma soledad, haciendo creer que este es el destino soñado. Como contraposición a este panorama sombrío, surgen espacios donde se emplea la energía en re-construir la esperanza.

Espacios donde la vida se va gestando no sin dolores de parto, donde se va gestando una nueva humanidad.

La presencia cada vez mayor de pequeñas comunidades, son una alternativa importante, porque en ellas se va construyendo la libertad y la justicia.

Son vertientes en medio del desierto de esta sociedad por donde caminan agobiados, con sus pies llastados de tanto sufrimiento, pero firmes y decididos, los excluidos del derecho a la vida.

Desde el departamento al que hacíamos referencia al comienzo, las comunidades de La Soledad y Bahoma junto a muchas otras de esta provincia y también de Catamarca y La Rioja están abocadas a seguir construyendo un proyecto alternativo que defiende la vida de un vasto sector de los excluidos: Empleadas Domésticas, Peones Rurales, Campesinos sin tierra, Hacheros, Pequeños Agricultores, Artesanos.



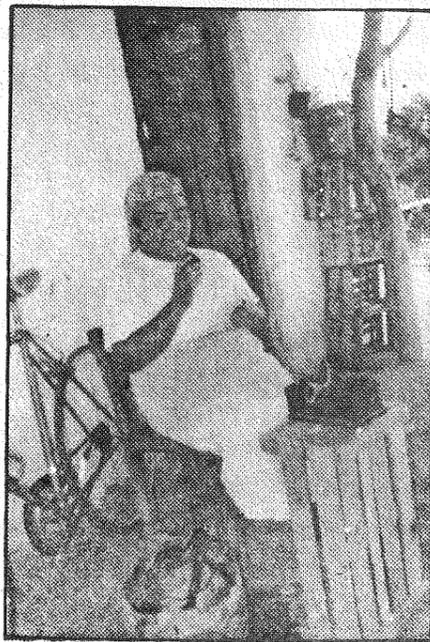
Comunidad de Bahoma



Al servicio de la fraternidad

Perico Molina de la comunidad de La Soledad reflexionaba así: **"Somos pobres y necesitamos darnos la mano entre hermanos"**. Don Pedro Luna de la comunidad de Bahoma, señalaba de esta manera la importancia de que las acciones solidarias que se dan entre los pobres, sean canalizadas a través de la organización: **"Con la organización nos beneficiamos todos los pobres. Hemos comenzado de a poco. Más adelante seguiremos dando pasos más firmes"**.

Una característica fundamental dentro del proceso de crecimiento de la comunidad, es la de estar al servicio de la fraternidad. No es un actuar solo, ni para sí mismo; sino trabajar fraternalmente en una comunión de personas. Al respecto decía doña Julia Molina de la comunidad de La Soledad: **"Lo que estamos construyendo como comunidad es muy importante para nosotros, porque nos vamos conociendo y compartiendo las experiencias"**.



Julia Molina de Albornoz, integrante de la comunidad de La Soledad.

Existe un proyecto pensado, planificado, puesto en práctica. Las familias integrantes de las comunidades participan en las actividades aportando su inteligencia creadora, su sabiduría. Son parte importante dentro del proceso educativo. Son protagonistas de un proyecto que les es propio. Don Andrés Roldán de la comunidad de La Soledad expresaba en este sentido: **"Yo y mi familia nos sumamos hace poco a la organización. Estoy contento porque estamos juntos llevando adelante este proyecto. Lo que no debe faltar es la comprensión entre nosotros, eso ayuda a solucionar las dificultades"**.

Hacia un nuevo relacionamiento

De las experiencias que se están llevando a cabo, surge un nuevo relacionamiento que abarca todos los aspectos.

El poder político de la comunidad no está concentrado en una persona, porque significa reproducir en el interior de la comunidad la estructura de opresión presente en la sociedad; sino como lo expresaba Don Andrés Roldán, el poder está descentralizado **'juntos llevamos el proyecto adelante'** de esta manera cada integrante asume un rol propio que contribuye a fortalecer el crecimiento personal y comunitario.

En el aspecto económico, las comunidades se han hecho un replanteo de los fines de la economía. La economía debe ser distributiva, solidaria para que permita responder a las necesidades de las familias. Una economía que promueve nuevas alternativas y que fundamentalmente necesita para su crecimiento de la integración de las demás comunidades unificando un solo proyecto.



"Los intercambios de productos, decía doña Irene de Luna de la comunidad de Bahoma han sido muy beneficiosos para nosotros. Pastora de Albornoz de La Soledad, mencionaba: "Los intercambios nos sirvieron para organizarnos mejor y compartir los frutos de la tierra con otros hermanos pobres. Estamos contentos con todo lo que vamos logrando."

Sin duda que al compartir las experiencias, la producción, se multiplican los bienes. Unos analistas en el tema mencionan: que si la actual producción alimentaria del mundo fuera distribuida en forma equitativa, cada persona recibiría más de 2500 calorías por día. esto se aproxima a los requerimientos de una dieta equilibrada, balanceada.

Leyes libremente aceptadas

En el aspecto social, las comunidades poseen reglas de juego que defienden un sistema justo, para que los derechos de los pobres sean protegidos, y no se originen brechas que provoquen nuevas opresiones. No debe haber pobres en medio de tí, dice la escritura. Leyes que no se rigen por la fuerza de la opresión, sino por la libre aceptación del proyecto y sus exigencias, de manera que se promueva una relación liberadora entre las familias de la comunidad. **"Me acuerdo cuando empezamos a comunicarnos a través de las cartas con otras comunidades recordaba Perico Molina. Luego vinieron los intercambios, así comenzamos a compartir los frutos con nuestros hermanos empobrecidos"**.



Perico Molina

Todo esto exige una permanente reflexión y de crítica. Una capacidad de discernimiento y de vigilancia sobre la evolución de la organización. Este pensar y actuar en términos de libertad política - económico-social e ideológico supone un nuevo estado de conciencia que se robustece por medio de la fe y que da continuidad a un proyecto político alternativo, que tiene su solidez en la comunidad.

"¡Y QUÉ LINDO SERÍA QUE NUESTROS COMPAÑEROS PUEDAN VENIR!!"

"Tenemos fe en Dios y en la Virgen que siempre vamos a estar unidos los pobres" dice Octavia de Aguirre de la comunidad de Bahoma. La comunidad descubre y ve la presencia liberadora de Dios y la Madre Virgen en los cambios y en las acciones transformadoras que se impulsan con la acción del Espíritu. El Dios Liberador en medio de la comunidad es motivo permanente de celebración y de búsqueda de nuevas alternativas para generar más vida. Las comunidades están permanentemente abiertas en una comunicación constante. Prueba de ello, las familias de la comunidad de Bahoma están pensando antes de fin de año, organizar un encuentro donde **"Vamos a celebrar nuestro primer año de vida y vamos a invitar a hermanos de otras comunidades"**.



A LO LARGO DE UN AÑO, DESDE OCTUBRE DE 1991 HASTA OCTUBRE DE 1992, HEMOS COMPARTIDO CON USTEDES, AMIGOS DEL DESPERTAR DEL PUEBLO, NUESTRA HISTORIA, LA HISTORIA DE LOS PUEBLOS LATINOAMERICANOS.

PERO NO UNA HISTORIA CUALQUIERA SINO AQUELLA DE LA CUAL EL PUEBLO FUE DESPOJADO Y QUE ESTUVO POR MUCHOS AÑOS OCULTADA POR LOS DOMINADORES.

ESTE SABER, LA HISTORIA, QUIERE SER FIEL A LA VERDAD DE LOS HECHOS Y A LAS VÍCTIMAS DEL ROBO Y DEL ATROPELLO: LOS ABORÍGENES, LOS ESCLAVOS, LOS NEGROS, LOS MESTIZOS, LOS EXPLOTADOS Y DESPOJADOS. EN FIN, EL PUEBLO POBRE Y OPRIMIDO DEL CONTINENTE.

UNA DEUDA DE MÁS DE 500 AÑOS



Recordamos y recuperamos 500 años de historia que marcaron nuestra forma de ser pueblo. Un pueblo de rostro moreno y espíritu creyente. Pero surcado por el sufrimiento de las injusticias, el hambre, la explotación y la muerte lenta provocadas por las continuas dominaciones capitalistas.

500 años de historia donde conocimos la vida y el trato otorgado a nuestros antepasados y donde aprendimos a reconocer nuestras propias raíces y saber quiénes somos y de dónde venimos.

500 años, también de presencia cristiana y de no pocos santos de la Iglesia comprometidos con la causa del Evangelio, que optaron por la vida siempre amenazada de los pobres.

Es esta memoria del pueblo la que nos permite conocer el por qué de nuestra situación de injusta pobreza-miseria, cuáles fueron los modos de dominación aplicados a nuestros primeros padres, y cómo este sistema de muerte se sigue repitiendo y agravando hasta nuestros días.

Por eso hoy, a 501 años de la llegada de Colón a nuestras tierras, seguimos reflexionando y profundizando en esta pequeña parte de nuestra historia porque los pueblos de América Indígena existían ya hace 40 mil años.

Seguimos recuperando nuestra historia para que desde las culturas, la fe liberadora de las comunidades y los sectores populares vayamos creando nuestra propia identidad cultural y nuestro proyecto común de pueblo, nos liberemos de toda dominación y que nuestra forma de vivir, relacionarnos y organizarnos, sea un aporte válido para todos los pueblos del mundo.

UNA LARGA HISTORIA DE INJUSTA DEPENDENCIA

Después de 500 años, los pueblos latinoamericanos seguimos dependiendo de los países del Norte.

Dependencia económica que siempre acortó las posibilidades de vida de nuestros pueblos, quitándole la comida, el vestido, el salario digno, la vivienda y la salud a millones de hermanos latinoamericanos.

Siempre la misma dependencia económica que por ser tal, es también dependencia tecnológica (herramientas, industrias, máquinas, fábricas) y científica (descubrimientos, medicamentos, centros de salud y de investigación).

A lo largo de 501 años, fuimos injustamente dominados y mantenidos en la dependencia. Durante los primeros 300 años dependimos de España y Portugal; después de Inglaterra y Francia desde la época de las independencias hasta la mitad de este siglo; y finalmente, de Estados Unidos y de Europa en los últimos 50 años.

Esta larga dependencia provocó daños irreparables para nuestros pueblos y nuestro medio ambiente:

Con su llegada los europeos desorganizaron todo lo organizado y desataron una violencia desmedida hacia nuestros antepasados: los que no se sometían los mataban.

El afán de riquezas y acumulación los llevó a destruir a pueblos enteros con sus culturas y a la naturaleza: talaron irracionalmente la selva, envenenaron los ríos, desertificaron las tierras fértiles, destruyeron para siempre miles de especies animales y vegetales, cambiaron los cultivos naturales por aquellos que el mercado consumidor demandaba y muchas otras cosas más.

El hombre europeo cambió y rehizo todo (los hombres y la naturaleza) según su propia imagen y semejanza, según su manera de pensar y entender el mundo.

El signo más claro de dominación y dependencia es la llamada "Deuda Externa" Una deuda que actualmente es cercana a los 300 mil millones de dólares.

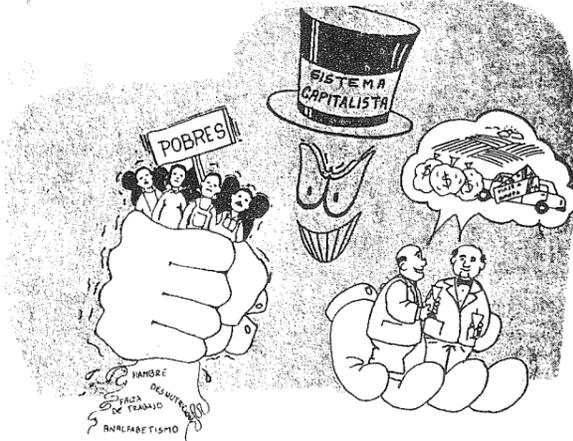


Cada dólar que se exporta hace que crezca entre nosotros la miseria social, aumente la mortalidad, el trabajo esclavo y la delincuencia infantiles; que haya más personas que no saben leer ni escribir y se propaguen todo tipo de pestes: el cólera, la tuberculosis, la meningitis.

Por otro lado, gracias al pago de nuestro pesado tributo, la deuda externa, los países del Norte se enriquecen cada vez más y aumentan su poder económico.

Por año nuestros países envían a Europa y Estados Unidos cerca de 30 billones de dólares para pagar la deuda.

Se estima que los últimos años América Latina pagó 5 veces más del importe neto de la deuda. Esto quiere decir que la deuda externa ya ha sido pagada varias veces.



LA DEUDA QUE EUROPA NUNCA PAGÓ A AMÉRICA

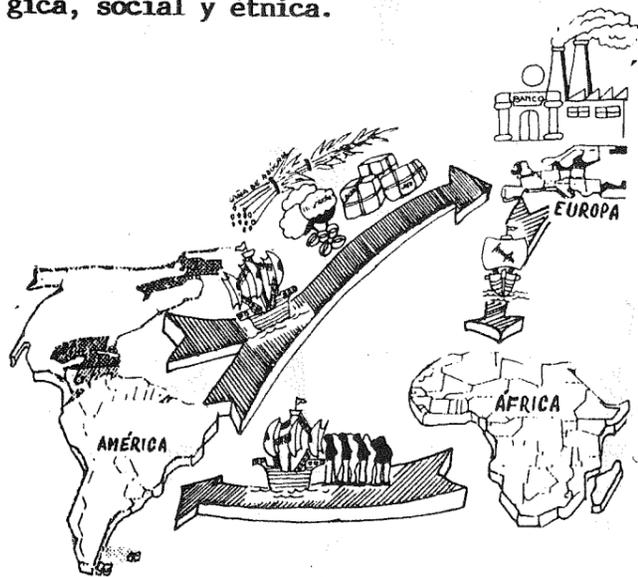
En nuestra tarea de recuperar nuestra historia vamos descubriendo que los deudores no somos los latinoamericanos sino los europeos. En lugar de seguir pagando a Europa y Estados Unidos la deuda, son ellos los que nos tendrían que estar devolviendo lo robado en recursos y dinero a lo largo de estos 501 años de cadenas y dependencia.

La gran deuda que Europa tiene con los pueblos de América Latina no es sólo económica, sino cultural, ecológica, social y étnica.

La deuda económica de Europa comienza en la época de la conquista con la exportación y expropiación de todos nuestros productos naturales como el palo de Brasil, el algodón, el tabaco, el quebracho colorado del chaco argentino y otros más.

Más tarde vino el saqueo de las minas de oro y plata y de otros metales preciosos. En los primeros 150 años de la colonia llegaron a puertos españoles 185 mil kilos de oro y 16 millones de kilos de plata. Jamás Europa había visto tanta riqueza junta y nunca en la historia de la humanidad se acumuló tanto dinero en tan poco tiempo. Esta acumulación de capital (3 veces más que la que había en todos los bancos del viejo continente) fue la que permitió el actual desarrollo económico de esos países.

Tiempo después, prácticamente se regalaban los productos semimanufacturados y terminados en nuestras industrias nacionales. Y por último el envío directo de capital en divisas para pagar los intereses de la deuda.

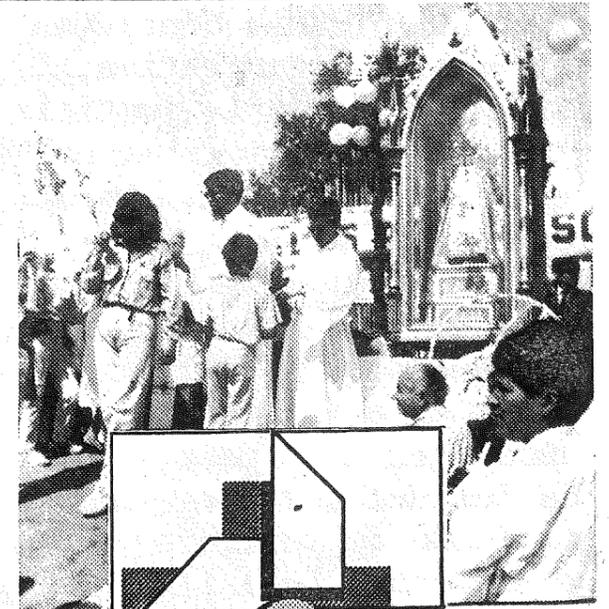


Para terminar podríamos decir con nuestro hermano venezolano Luis Britto García " Esos 185 mil kilos de oro y 16 millones de kilos de plata deben ser considerados como el primero de varios préstamos amigables de América para el desarrollo de Europa... Por eso los americanos nos limitaremos a exigir la devolución de los metales preciosos adelantados, más el módico interés fijo de un 10 % anual acumulado durante los últimos 300 años..."

En pocos días más se realizará en nuestra Diócesis de Catamarca el Primer Congreso Diocesano de Laicos. Las parroquias y los distintos sectores siguen preparándose con mucho entusiasmo y expectativas para esta importante reunión. Muchos laicos (bautizados) se han venido reuniendo, rezando y reflexionando sobre el ser y la misión del laico y viendo la realidad de sus comunidades y ambientes.

Esta etapa de trabajo que estamos viviendo hasta el 6 y 7 de Noviembre "es un ver, un descubrir qué tenemos y también qué nos hace falta... vamos haciendo un diagnóstico de nuestras realidades en los ambientes, los pueblos, las zonas geográficas..." (decía el Padre Orellana, Vicario General de la Diócesis). También los laicos pobres que acompañan la institución Be Pe: los Campesinos, Peones Rurales, Empleadas Domésticas, Artesanos, estamos viendo nuestra realidad y vamos descubriendo que la mayoría de los pobres no participan en la vida de la iglesia, y no están integrados al trabajo parroquial, ya sea porque se auto-marginan o porque son marginados.

Muchas veces hay trabas o dificultades que impiden al laico pobre participar de la vida de la parroquia, en especial para recibir los sacramentos. La Fe de los pobres se expresa en una arraigada devoción popular y en la lectura de la Palabra de Dios que da fuerza y Esperanza a su caminar. La fuerte devoción a la Virgen hace que la Fe católica quede a salvo frente a las continuas campañas de las sectas, que buscan primero a los pobres. Esta y muchas otras realidades viven los pobres. Por eso, los delegados que representan las comunidades campesinas y la organización sindical de empleadas domésticas participarán haciendo escuchar la voz y el mensaje de todos los pobres. Que la Virgen nos ilumine a todos los laicos para hacer de este congreso un tiempo propicio de salvación para los cristianos.



A POCOS DÍAS DEL CONGRESO



Las comunidades continúan su marcha organizativa, reconstruyendo la justicia tan esperada para los pobres, que luchan diariamente por conseguir su pan.

En el interior de la comunidad la vida corre como un arroyo de agua clara, refrescando y dando vida a todo lo que encuentra a su paso.

La luz del sol llega hasta el fondo de su cauce, mostrando y dando brillo a la vida que hay en su lecho.



"Hay tanto por qué luchar"

Son espacios de vida donde se potencia la afectividad, se asume la vida de los demás como la propia, crece la adhesión o pertenencia al proyecto de vida.

Evidentemente, este proceso de SER COMUNIDAD como lo anuncia el Evangelio, es un desafío. Y lo es también para un número superior a las 15 familias que en Singuil, departamento Ambato, Catamarca, continúan avanzando en el camino siempre nuevo de la lucha por la liberación y la vida.

Este desafío se asienta sobre un pilar fundamental La Fe, raíz y fundamento del ser comunidad. Que nos hace descubrir al Dios de la Vida, presente en nuestra lucha. Que nos moviliza, nos hace poner de pie sumándonos a otros pobres para luchar contra las estructuras de pecado.

Fe que promueve acciones liberadoras en favor de la vida, alimentándonos de la fuente: la palabra de Dios. En este sentido los integrantes de la comunidad Ambateña coinciden en lo siguiente: *"Al principio no daba vergüenza reflexionar juntos la Palabra. Ahora nos sirve de guía para entendernos y seguir adelante"*.

Fe que genera más vida y nos compromete a asumir al pobre para caminar juntos y liberarnos juntos. Esto fue puesto en práctica por los Santos, personas que lucharon junto al pueblo para cambiar la realidad opresora; San Cayetano, fue uno de ellos. La comunidad de Singuil está identificada con el nombre del santo, por su lucha en favor de los pobres.



Son conocidas sus palabras: Paz - Pan y Trabajo. San Cayetano tenía la experiencia que a partir del trabajo comunitario, la identificación de los pobres, la firmeza de un proyecto, la confianza en sus capacidades; era posible obtener el pan de la vida digna. Solo así es posible construir la justicia o lo que es su igual, la paz. Porque no hay paz sin justicia.



Doña Lucía y Coco Chaile integrantes de la comunidad de Singuil.

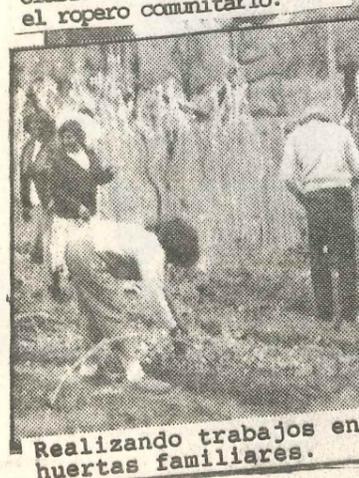
Desde esta Fe liberadora que lleva a la organización, la comunidad de Singuil bajo la protección de San Cayetano, fue buscando alternativas para acceder al pan de la vida digna. *"Me acuerdo que veía que se reunían pero no sabía de que se trataba, recordaba doña Lucía de Chaile, hasta que un día nos invitaron y comenzamos a participar como familia"*.

En la práctica fueron reconociéndose, sintiéndose familia. Afloraron conflictos, tensiones que fueron analizadas a la luz de la Palabra. Compartieron festejos, celebraciones, alegrías por las tareas compartidas. De este modo lo expresaba doña Josefa: *"Cosas lindas han pasado, a veces no vemos claro, pero hacemos memoria de las cosas que hemos hecho y nos vuelve el coraje que necesitamos para enfrentar las dificultades"*



Integrantes de la comunidad clasificando la ropa, para el ropero comunitario.

Entre las prácticas más asumidas por la comunidad están el botiquín, el ropero comunitario, la cría de gallinas las huertas familiares, el intercambio y la comercialización de productos: pasas de uva, de higos, carbón, leña, cueros; y también las gestiones para acceder a los títulos de propiedad de sus viviendas. En este último punto, la comunidad organizada se está movilizando para que los integrantes interesados, sean dueños legales de los terrenos donde construyeron sus viviendas. También están realizando las diligencias para obtener unas hectáreas de tierra y producir algunos cultivos como el maíz- zapallo...



Realizando trabajos en huertas familiares.

Aún quedan muchos sueños por realizar, muchas prácticas por concretar. Todas con un mismo objetivo, porque sus integrantes siguen apostando a la vida y luchando por ganarle un espacio más a la injusticia del sistema. La decisión de seguir unidos a las demás comunidades, fue afirmada por todas las familias de la comunidad de San Cayetano: *"no podemos bajar los brazos, tenemos que tirar parejo. Hay tanto porque luchar"...*

SALUD: ACOMPañANDO EL CRECIMIENTO DE NUESTROS HIJOS

CONTINUANDO EN ESTAS PÁGINAS DE SALUD, QUEREMOS SEGUIR COMU-
NICANDO MANERAS CONCRETAS DE
CUIDAR LA VIDA DE NUESTROS
HIJOS.

PORQUE ELLOS SON LOS CONTINUA-
DORES DEL PROYECTO DE VIDA, ES-
PERANZA Y LIBERACIÓN. ELLOS RE-
PRESENTAN EL SIGNO DE VIDA Y
LUCHA CONCRETA POR EL QUE EL
PUEBLO POBRE SIGUE APOSTANDO Y
DEFENDIENDO.

EN ESTE NÚMERO CONTINUAMOS
COMPARTIENDO ALGUNAS "PISTAS"
SOBRE LA ALIMENTACIÓN, EL CRE-
CIMIENTO Y EL DESARROLLO,
RECORDANDO QUE SI BIEN SIRVEN
COMO NORMA, GUÍA O PATRÓN,
NO SON RÍGIDAS.



SEGUNDA ETAPA: DEL TERCER AL SEXTO MES

CRECIMIENTO

Hay que recordar que el peso y la estatura normal requeridas para los varones, son diferentes a las de las niñas. Comúnmente los varones son más pesados y altos que las niñas.

PESO:

A partir de los 3 meses, normalmente los bebés aumentan de 600 a 750 gramos por mes. Si tomamos como ejemplo un bebé de 3 meses que pesa 5,500 kilos (5 kilos 500 gramos); a los 4 meses pesará entre 6,100 y 6,250 kilos; a los 5 meses entre 6,700 y 7,000 kilos y a los 6 meses entre 7,300 y 7,750 kilos.

A modo de ejemplo y explicación, veamos los siguientes gráficos, donde, de acuerdo al sexo, se compara la edad y el peso mínimo (menor) y máximo (mayor) que corresponde. (Información que suministra el Ministerio de Salud y Acción Social de la Nación).

NIÑAS	
3 meses.....	entre 4,200 y 6,200 kilos
4 meses.....	entre 4,800 y 6,800 kilos
5 meses.....	entre 5,300 y 7,500 kilos
6 meses.....	entre 5,900 y 8,000 kilos

VARONES	
3 meses.....	entre 5,000 y 7,000 kilos
4 meses.....	entre 5,500 y 7,800 kilos
5 meses.....	entre 6,000 y 8,400 kilos
6 meses.....	entre 6,500 y 9,200 kilos

ESTATURA:

A diferencia de los tres primeros meses en que aumentan de 3 a 4 centímetros (cm) a partir del tercer mes crecen un centímetro mensual aproximadamente hasta el año.

Por ejemplo,
un bebé de 3 meses que mide 60 cm
a los 4 meses medirá 61 cm
a los 5 meses medirá 62 cm
a los 6 meses medirá 63 cm

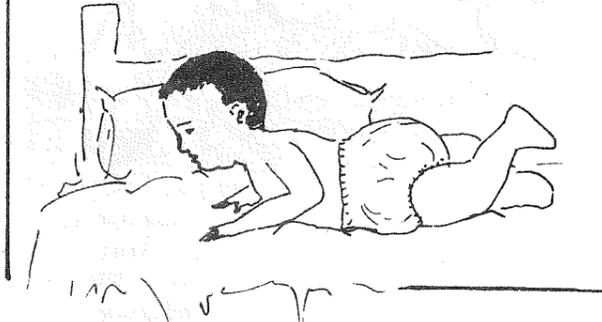
Si el bebé pesara o midiera por debajo de estos valores, las mamás no tienen que alarmarse. Pueden influir otros factores, como por ejemplo el factor hereditario (padres delgados y de baja estatura pueden tener hijos también delgados y poco altos). Otro factor puede ser que se traten de bebés nacidos antes de tiempo (prematuros) cuyo crecimiento será más lento.

De todos modos, es fundamental que los papás y también toda la comunidad, estén atentos para detectar algún problema que tratado oportunamente pueda ser solucionado. Por eso es necesaria la consulta al médico más cercano.

DESARROLLO

Desarrollo de la actividad motora:

Mantiene firme la cabecita al sentarlo. Acostado boca abajo, levanta la cabeza como "espiando". Se mantiene sentado con ayuda de almohadones en la espalda. Se da vuelta solo en la cama.



Desarrollo de la coordinación:

Sigue con los ojos un objeto que se mueve. Ante un ruido o sonido, busca con la vista el lugar de donde proviene el mismo. Toma con las manos objetos y los presiona, los pasa de una mano a otra. Es la etapa en que descubre y examina con las manos y la boca las cosas que tiene a su alcance.



Desarrollo de la actividad social:

Sonríe ante la persona que tiene adelante. Empieza a conocer los otros miembros de la familia. Desconoce caras y casas que no le son familiares. Se puede estimular su humor haciéndole cosquillas y hablándole alegremente. Repetirle los sonidos que él hace.



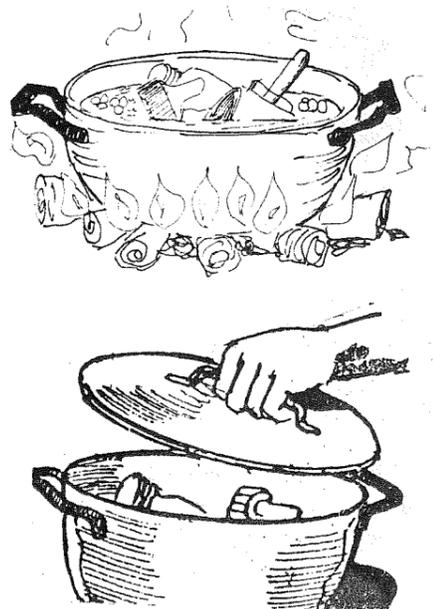
Desarrollo del lenguaje:

Pronuncia dos sonidos, diferentes (agg, ajó,aaa)
Se ríe cuando lo bañan, le hablan o le cantan.
Es importante que durante el baño, el amamantamiento, el cambio de ropa y todos los actos diarios, se realicen con alegría y sean motivo de comunicación y de relación con los papás. Y no que sean actos rutinarios que se repiten todos los días.



ALIMENTACIÓN

Existen diferentes criterios médicos.
Algunos aconsejan que hasta los 6 meses del bebé, se lo alimente con leche materna o en polvo. Y no darle otro alimento.
Otros médicos, aconsejan que al tercer mes se le incorpore manzana rallada, banana pisada, puré de verduras. Entre el cuarto y el quinto mes que empiece a comer carne asada.
Por eso es importante consultar con el médico de la zona, posta u hospital más cercano. El indicará lo más conveniente para el bebé.



Quando se usa la mamadera, hay que extremar los cuidados de limpieza: hirviendo la mamadera, tetina, rosca, chupete, etcétera. Guardar todos los elementos en un lugar tapado para protegerlos de la tierra, las moscas y otros animales que pudieran contaminar. Especialmente en este tiempo que se avecina el calor y el peligro de las diarreas aumenta.

MENINGITIS

En estos últimos meses escuchamos hablar por la radio, la televisión, sobre los numerosos casos de enfermos y muertes por la Meningitis. Pero nosotros, ¿sabemos lo que quieren decir?. Queremos compartir algunos datos sobre dicha enfermedad.

¿Qué es la MENINGITIS?

Es una enfermedad infecciosa que ataca al sistema nervioso. Inflama las membranas que protegen al cerebro.

Hay diferentes microbios que la pueden producir: bacterias, virus y parásitos. El actual brote epidémico que hay en la Argentina, es producido por una bacteria llamada "MENINGOCOCO". Esta meningitis bacteriana es más grave que las otras. Puede provocar la muerte en pocas horas si se agrava.

¿Cómo nos damos cuenta que estamos enfermos?

Reconociendo los síntomas que varían según la edad. Los podemos agrupar de la siguiente forma:

NIÑOS MENORES DE 2 AÑOS:

fiebre o baja temperatura, rechazo a la comida, vómitos, llanto continuo, decaimiento, mollera hinchada.

NIÑOS MAYORES Y ADULTOS:

fiebre, vómitos, dolor de cabeza, molestia al mirar la luz, endurecimiento de la nuca y la espalda, convulsiones.

En los dos grupos pueden aparecer manchas en la piel, puntitos rojos violáceos como pequeños moretones, que se extienden rápidamente por el cuerpo.

¿Cómo podemos protegernos contra esta enfermedad?

1) Estar atentos ante la aparición de los primeros síntomas y consultar al médico. El nos revisará y realizará los análisis necesarios para confirmar el diagnóstico. En este caso se tratará con los antibióticos que corresponden.

2) CUIDADOS GENERALES:

Dar el pecho a los bebés.
Dar una alimentación nutritiva a los niños.
Controlar que el plan de vacunas esté completo.
Evitar estar en lugares cerrados donde halla mucha gente.

3) CUIDADOS ESPECIALES:

Existen vacunas en la Argentina para algunos tipos de Meningitis pero no para el tipo que afecta actualmente.

Es importante saber que la vacuna BCG que se aplica a los recién nacidos para protegerlos de la tuberculosis, también protege contra la meningitis.

- Se encuentra en estudio una vacuna descubierta en Cuba, que demostró ser efectiva en ese país, también en Colombia y Brasil, controlando la meningitis causada por el "meningococo" que afecta a la Argentina.

Las autoridades sanitarias de la Nación aun no autorizaron la compra de dicha vacuna. En caso de que el gobierno la autorice, debemos como comunidad, estar atentos para reclamar y exigir el derecho a proteger la salud de nuestros hijos.

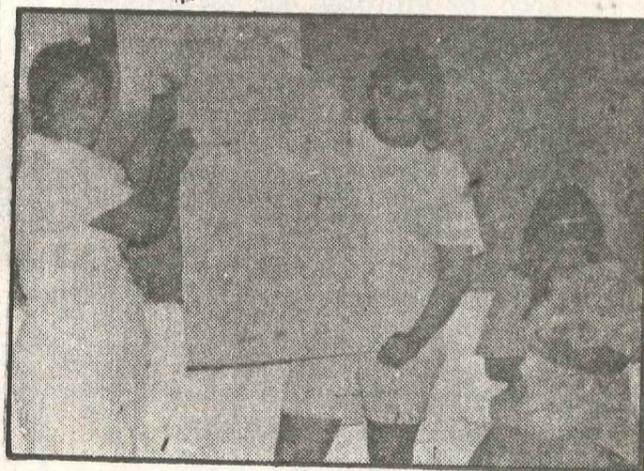
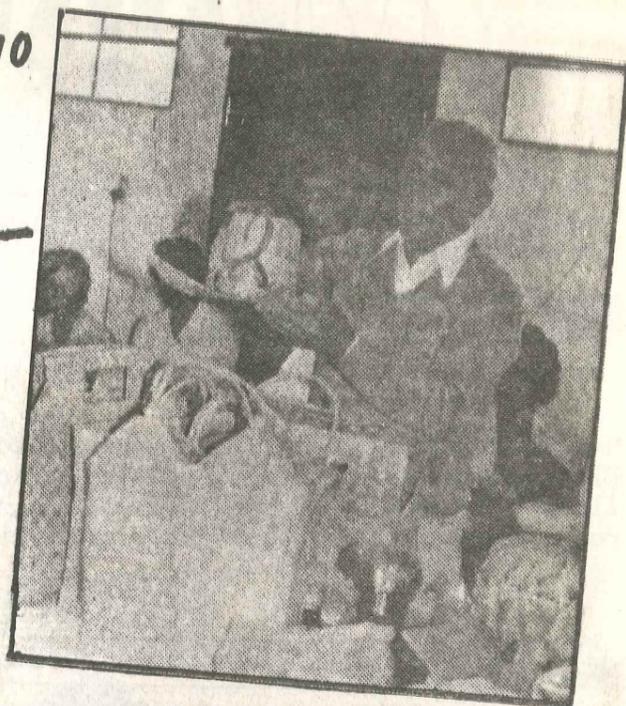
ENCUENTRO DE INTERCAMBIO Y COMERCIALIZACIÓN

Al momento de terminar nuestra revista, se realizó del 22 al 25 de Octubre el Segundo Encuentro sobre Intercambio y Comercialización de Producciones que tuvo como finalidad afianzar una Economía Solidaria y Alternativa que se va gestando entre los pobres que se organizan.

Participaron representantes de las distintas comunidades campesinas y sindicales de Catamarca, La Rioja y Santiago del Estero.

En este momento en que la práctica del intercambio o comercio alternativo de producciones se acrecentó entre las organizaciones, se hizo necesario revisar y ajustar aspectos que significan mejorar esta práctica, pensando en alternativas de conservación o pequeña industrialización.

En nuestro próximo número les contaremos las vivencias, las conclusiones y los compromisos que casi 60 hermanos compartieron en estos días.



ENCUENTRO DE SALUD EN RECONQUISTA

Los días 21 y 22 de Setiembre, se realizó un Encuentro sobre Salud en Reconquista, provincia de Santa Fe organizado por INCUPO (Instituto de Cultura Popular). Participaron representantes de varios organismos e instituciones no gubernamentales de Santa Fe, Chaco, Formosa, Misiones, Catamarca y hermanos de Nicaragua.

El motivo del encuentro fue compartir e intercambiar las experiencias que se están haciendo en el área de la salud en los diferentes lugares de trabajo.

Se reconoció la necesidad urgente de continuar asumiendo el desafío de luchar unidos en defensa del derecho a la Salud que no es otra cosa que el Derecho a la Vida. En esta época en que el derecho a la Salud se convirtió en un privilegio para unos pocos, surgieron las organizaciones populares que van gestando y realizando planes como Proyecto de Vida que tienden a dar una verdadera importancia a la atención primaria de la salud y a la justicia social.

Madres del Pueblo

El domingo 17 de octubre es el día de la Madre. El almanaque le dedica un sólo día al año que puede ser tomado de diferentes maneras.

Para los que piensan que hacer regalos es lo más importante, es un día comercial. Para nosotros, integrantes de la familia del "Despertar del Pueblo", es reconocer, y valorar a las Madres de este Pueblo Empobrecido.

Mujeres empleadas domésticas, artesanas, cosecheras; madres y esposas de trabajadores rurales, hacheros, pequeños agricultores.

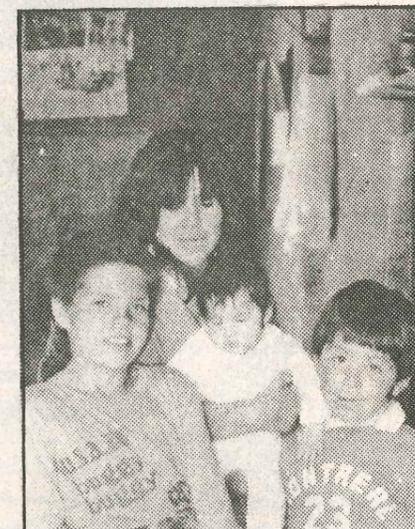
Mujeres que todos los días ofrendan la lucha diaria de su vida para conseguir pan.

Mujeres, que a imagen de María Santísima, anuncian la vida y la dan en abundancia. Que se organizan para practicar la justicia y con dignidad defienden su derecho a ser Madres.

Madres fuertes, que a pesar del cansancio no se olvidan del amor y la ternura para con sus hijos.

Madres valientes, que muchas veces, en soledad, traen al mundo sus hijos como el más preciado tesoro por el que luchan sin descanso.

A todas ellas ¡MUCHAS FELICIDADES! Y A NUNCA BAJAR LOS BRAZOS PORQUE DIOS Y MARÍA SANTÍSIMA ESTAN CON USTEDES, ALENTANDO SU CAMINAR!



Compartimos este poema
enviado por una niña
en homenaje a todas
las mamás:

A ella le dedico este poema.
Porque ella me enseñó
cómo es la vida y el mundo.
Me enseñó a vivirla
en cada momento, bueno o malo.
A ella, que cuando mis ojos
se llenan de lágrimas
me consuela.
A ella, que por las noches
está velando mi sueño,
me acaricia y mira como duermo.
Es ella, mi madre,
la que siempre estará
en mi corazón y
le dedico este poema.

(María Laura Barros,
Catamarca)

"POR AÑO EN EL MUNDO, MUEREN DE HAMBRE Y DESNUTRICIÓN 14 MILLONES DE NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS.

EL FLAGELO DEL HAMBRE, NO ES CAUSADO POR LA ESCASEZ DE TIERRA O DE ALIMENTOS, SINO SU DISTRIBUCIÓN INJUSTA, DONDE UNOS POCOS ACUMULAN Y CONSUMEN LOS ALIMENTOS A COSTA DEL HAMBRE DE MILLONES DE PERSONAS."

TRABAJANDO LA TIERRA

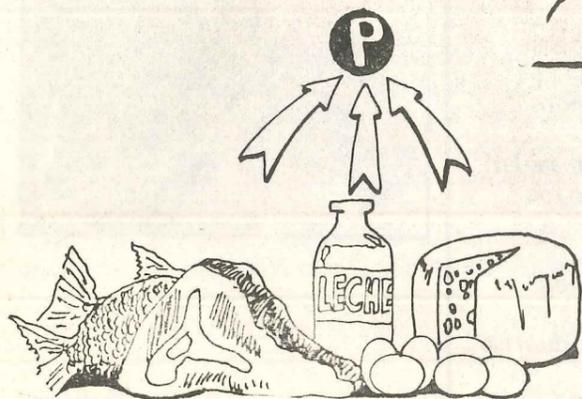
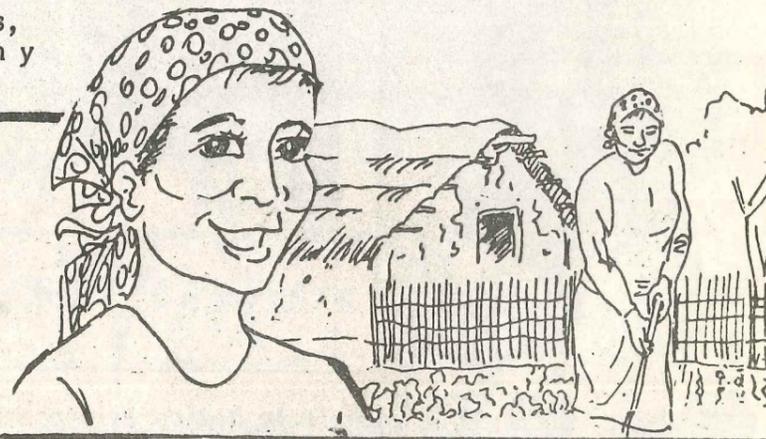
PRODUCIR ALIMENTOS PARA LA VIDA

Veníamos compartiendo en las páginas de "Trabajando la Tierra", que todos los frutos producidos por ella, aportan los alimentos necesarios para una correcta y equilibrada alimentación.

Las comunidades organizadas, conociendo la importancia que tiene el producir los alimentos, están trabajando en las huertas comunitarias, en mejorar la cría de animales domésticos, en intercambiar y comercializar las producciones que encaminan a las organizaciones al autoabastecimiento y a dignificar la Vida.

En la revista anterior hablábamos sobre los nutrientes que aportan los alimentos, que son las PROTEÍNAS, HIDRATOS DE CARBONO o CARBOHIDRATOS, VITAMINAS y MINERALES.

Ahora profundizaremos sobre ellos, conociendo la función que cumplen y dónde los encontramos.



Las **PROTEÍNAS** son esenciales en la formación del cuerpo. Construyen y reponen las partes gastadas del cuerpo. Por eso son fundamentales durante la alimentación de la mujer embarazada para la formación del bebé. En los primeros años de la niñez determinan la altura del niño y el desarrollo en general. Por eso, los alimentos que aportan proteínas se llaman **ALIMENTOS CONSTRUCTORES**.

Se encuentran presentes en la mayoría de los alimentos, en diferentes cantidades. Las principales fuentes de proteínas son:

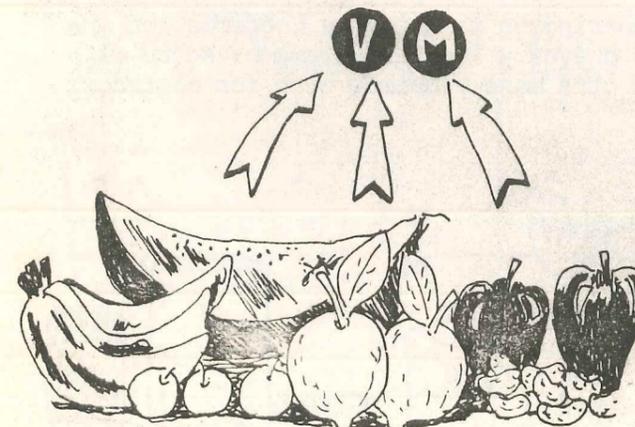
- **Las carnes:** de vaca, cabrito, pollo, entrañas (hígado, corazón, etc)
- **La leche y sus derivados:** queso, yogur, manteca
- **Los huevos**
- **Leguminosas:** porotos, habas, arvejas, garbanzos, maní, lentejas, soja.
- **Cereales:** trigo, arroz, avena, maíz.



Los **HIDRATOS DE CARBONO O CARBOHIDRATOS:** son sustancias nutritivas que sirven como fuente de energía. Aportan fuerza y calor al organismo. Ayudan a reponer las fuerzas gastadas por el trabajo. Por ese motivo, los alimentos que aportan hidratos de carbono se llaman **ALIMENTOS ENERGÉTICOS**.

Los hidratos de carbono comprenden: los azúcares, las harinas y las grasas y aceites.

- **Los azúcares:** en miel, miel de caña, caña de azúcar, mermeladas y dulces.
- **Las harinas:** en pan, tortilla (a la parrilla o al rescoldo) fideos, maíz, batata, papa, algarroba.
- **Las grasas y aceites:** grasas de cualquier animal, manteca, sesos, chinchulines. Aceites de girasol, de maíz, margarina, maní, nuez....



Los **MINERALES** y **VITAMINAS** se encargan de controlar y manejar el funcionamiento del cuerpo. Ayudan a formar bien la sangre, los huesos, los dientes y protegen de enfermedades. Los alimentos que aportan vitaminas y minerales se llaman **ALIMENTOS REGULADORES**.

Las principales fuentes de vitaminas y minerales son las hortalizas, verduras y frutas.

En el próximo número, seguiremos hablando sobre las vitaminas y minerales. Cuáles son y qué función cumplen.

