

" El Congreso de Laicos nos llama a reflexionar con Dios y a estar unidos a Él... y a que se haga justicia a los pobres y siempre se los ayude."

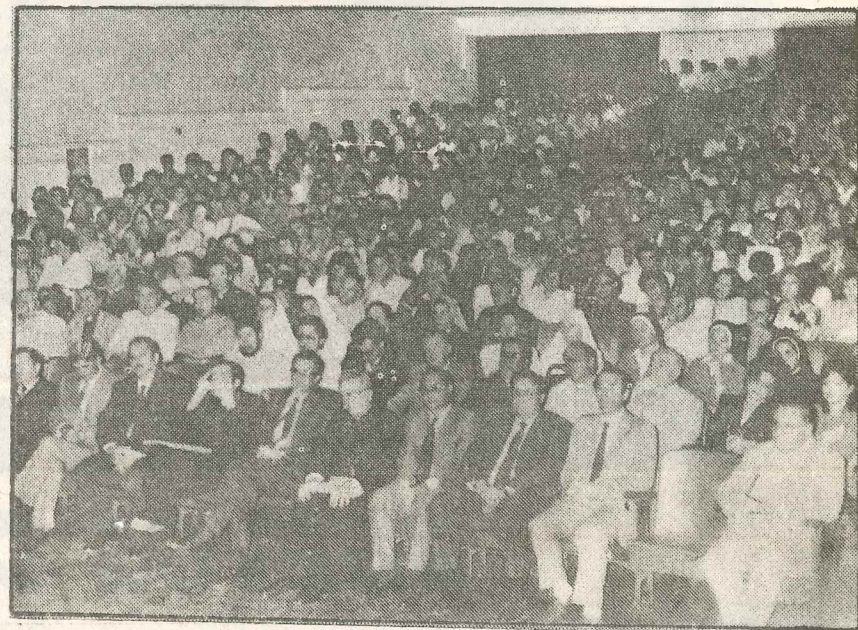


PRIMER CONGRESO

DIOCESANO DE LAICOS

COMPROMISO DE SERVICIO AL REINO

Dios ha regalado generosamente Su Gracia a nuestra Iglesia de Catamarca haciendo posible este Congreso, que, sin duda, ha significado un tiempo de conversión y liberación para los cristianos. Los participantes, dejándose iluminar por el Espíritu, compartieron sus experiencias de fe a través de los trabajos de los grupos, las celebraciones de la Palabra y de la Santa Misa; en los tiempos de la comida, la recreación, el descanso y en las ponencias (exposiciones) de cada sector y zona parroquial.



Decía Inés Aguirre resumiendo con palabras sencillas y profundas, la unión de fe y vida que los cristianos debemos ir conquistando cada día. Fe viva y encarnada que es compromiso de justicia y solidaridad con los pobres.

Inés es una mujer campesina que pertenece a una de las comunidades de Belén: La Estancia, ubicada al oeste catamarqueño. Ella, junto a otros 20 laicos empobrecidos participaron en el Sector:Be.Pe. representando y llevando la vida, la fe, el clamor, las luchas y las esperanzas de todos los Pobres y Marginados de nuestra Diócesis.

Las más de 700 personas presentes en este Primer Congreso Diocesano de Laicos vivimos una experiencia como pocas: la de un fecundo encuentro con Nuestro Padre Dios y la Madre Virgen y la alegría de compartir con otros hermanos laicos las más variadas situaciones de vida, sus expectativas y preocupaciones, sus propuestas y sus deseos.

A igual que los encuentros con Dios vividos por el Pueblo de Israel en el desierto, los laicos (bautizados) allí reunidos experimentamos una gran paz y un profundo gozo al recordar y renovar la bendición de la llamada y de la misión encomendada. Pero, a la vez, sentimos un fuerte temor por responder a las exigencias de los desafíos actuales y a la eficacia que demanda la tarea de la Nueva Evangelización, que no se llevará adelante sin la participación y protagonismo de los laicos.

Todo conducía a un sólo objetivo: ver y evaluar nuestra tarea y compromiso cristiano, buscando entre todos los caminos para construir de un modo nuevo y concreto el Reino de Dios entre los catamarqueños.

Los distintos rostros de la Iglesia Diocesana, representados en la persona de los 'congresales' participaron con entusiasmo comprometido a la convocatoria hecha por nuestro Padre y Pastor: Mons. Elmer Miani. Entre ellos estaban los sectores: Trabajadores, Docentes, Constructores de la Sociedad, Pastoral Carcelaria, Movimientos e Instituciones, Pobres y Marginados (Be.Pe.) y Jóvenes y de las zonas parroquiales de la Capital y del interior de nuestra Diócesis.

En los días del Congreso los laicos expusieron las reflexiones de los temas tratados en el trabajo preparatorio realizado con sus respectivas comunidades o grupos de referencia, desde varios meses antes al 6 y 7 de Noviembre.

Trabajos que una vez puestos por escrito, se enriquecieron significativamente con las reflexiones de los congresales participantes y con los valiosos aportes de Mons. Cassaretto.

Este Padre Obispo de la Diócesis de San Isidro, de la provincia de Buenos Aires explicó, con un lenguaje sencillo, claro y ameno, la Vocación y Misión de los Laicos en este mundo en crisis. Además nos recordó y afianzó nuestro compromiso laical de comunicar y construir el Reino entre los hermanos, transformando los anti-valores y las estructuras injustas de nuestro mundo concreto: la gente, la cultura y la organización social y política de Catamarca.



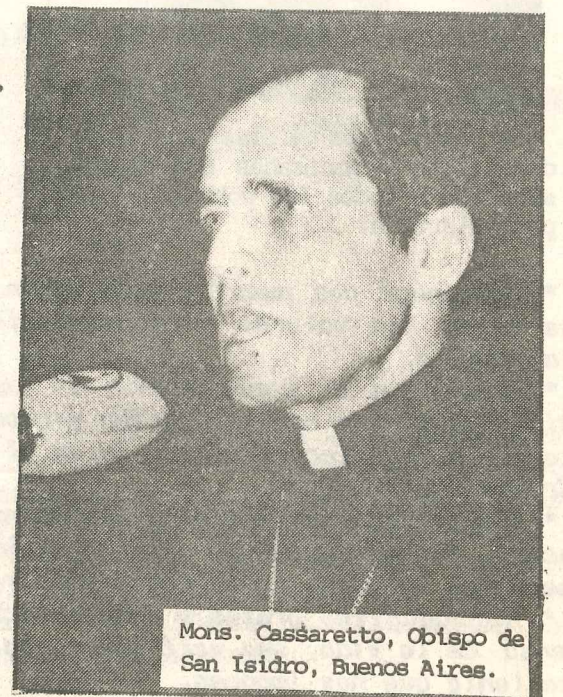
Mons. Elmer Miani, Obispo de Catamarca.

" Esto implica que vivir acá (en Argentina, en Latinoamérica) vale la pena, que Dios nos ha dado una Gracia extraordinaria al decirnos: 'Toda esta es tu tarea, todo esto es tu campo y no vas a tener tiempo para dormirte. Porque Yo estoy en esos pobres que están reclamando algo de vos. Yo estoy presente en cada uno de esos hermanos ansioso y gritando desde Mi cruz el dolor que me produce la corrupción de tantas estructuras y grito: ¿Por qué me has abandonado?. Y este grito es un llamado a que se sientan que ustedes son los que han abandonado, si abandonan las estructuras a su propia suerte o la corrupción de los malos; y no se encarnan, ustedes, como Cristo en la renovación y transformación que el mundo presenta como desafío."

" Nosotros, los Obispos, decíamos en las Lineas Pastorales que en América Latina 2 son los desafíos que hay que enfrentar: el Secularismo: que es intento de los hombres de construir una sociedad al margen de Dios. Esto significa: 'Dios vale en el culto, Dios solo vale en la Iglesia; pero que no se metan en la fábrica; que no se metan en la empresa; que no se metan en la política; que no se metan en la economía. Ese es un campo reservado sólo a los hombres.'

" Nosotros los argentinos, enfrentamos uno de los efectos de este espacio cultural en crisis que es la corrupción y esta crisis ha afectado a la dirigencia. Cuando la dirigencia de los pueblos está afectada por la corrupción algo muy malo pueden esperar esos pueblos... Y esto tiene una razón muy simple: los hombres se han olvidado de Dios".

" El otro desafío es la Injusticia y significa que unos hombres hacen esclavos a otros hombres, que unos sectores de la sociedad viven a costa de otros sectores, que hay quienes se han olvidado que todos son Hijos de Dios y que todos tienen que vivir esa dignidad de hijos."



Mons. Cassaretto, Obispo de San Isidro, Buenos Aires.

El trabajo de los distintos sectores del sábado a la tarde se prolongó hasta las primeras horas de la noche, culminando la jornada con al celebración de la Santa Misa. El domingo por la mañana, después de la celebración de la Palabra, comenzaron las exposiciones, las ponencias de todas las zonas parroquiales y de los sectores. Las ponencias mejor acogidas y más aplaudidas fueron de los Pobres y Marginados y de los Jóvenes.

Nuestro Sector Be. Pe.: Pobres y Marginados, después de exponer la situación de exclusión económica y social y de marginación religiosa, y de analizar las causas de la pobreza-miseria; fue sugiriendo las propuestas reflexionadas y los compromisos asumidos.

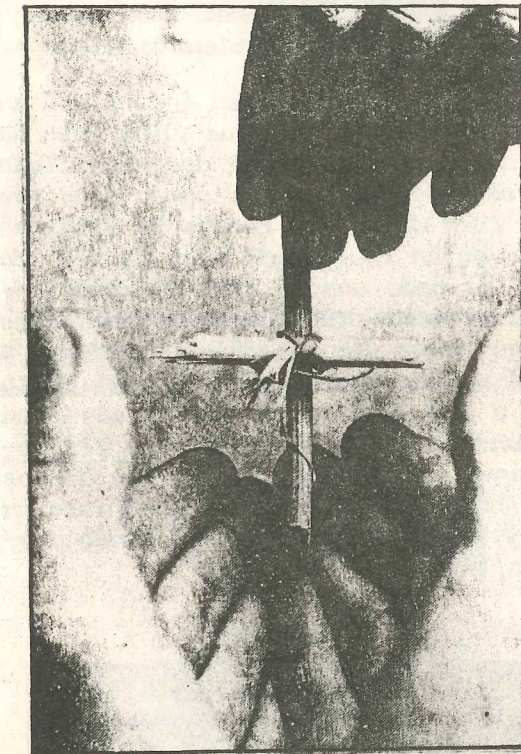


Estas fueron algunas propuestas concretas:

- * Que los Pastores se acerquen más a los pobres, comprendan más nuestra realidad cuya causa es la injusticia y que las homilias no sean alejadas de la realidad.
- * Que a partir de este Congreso se inicie el camino hacia la participación de los pobres en la Iglesia y que los 'cristianos comprometidos' escuchen nuestro clamor y no discriminen ni marginen a los pobres.
- * Que no se niegue el Bautismo a los hijos de madres solteras y que los empleadores, entre ellos 'laicos comprometidos', traten con respeto y justicia a las empleadas domésticas.
- * Que se dé la oportunidad de participar y ser escuchados a los pobres dentro de los Movimientos e Instituciones, por cuanto dentro de ellos están sus empleadores; y que la catequesis parta de la realidad que vive el pobre.
- * Que se evangelice más desde la Justicia que desde la Providencia.
- * Que la liturgia sea más participativa y con los valores del pueblo y que toda la Iglesia asuma la Opción por los Pobres.

Ya al finalizar la exposición se afirmaba:

"Los pobres son Sacramentos de Cristo, manifestación y comunicación de Su Misterio, lugar de revelación y presencia, mediación viva y cercana del Señor. En este sentido, los pobres son los destinatarios y sujetos de la Evangelización. Por eso una Evangelización que no incluya a los pobres, que no asuma su causa, sus luchas y sus vidas; que no les alimente la Esperanza de una sociedad Justa, Nueva y Participativa, no es una evangelización plenamente cristiana porque traicionaría al Dios Verdadero y al Jesús Histórico."



Los campesinos y las empleadas domésticas organizadas que representaron a todos los pobres se comprometieron a:

- * Continuar con nuestra vida comunitaria donde se viven los valores cristianos, fortaleciendo la familia.
- * Crecer en el conocimiento de la Palabra de Dios, continuar con la Oración personal y comunitaria; y fortalecer nuestra Fe en el Misterio de Cristo.
- * Asumir cada vez más el protagonismo que tenemos de construir el Reino, unidos a otros hermanos de otras comunidades empobrecidas.
- * No bajar los brazos y seguir luchando en Defensa de la Vida, que está amenazada por la muerte lenta que nos imponen.

2do ENCUENTRO DE ECONOMIA SOLIDARIA Y ALTERNATIVA



Victoria y Silvia, de Medanos

Después de viajar durante muchas horas, ansiosos por re-encontrarse con amigos, compañeros de lucha, llegaron finalmente al lugar del encuentro: El Rodeo, Catamarca. El pasado 21 al 26 de octubre se reunieron allí, más de 60 personas para participar del SEGUNDO ENCUENTRO DE ECONOMIA SOLIDARIA Y ALTERNATIVA.

CONSTRUIMOS LA LIBERTAD

Hubo representantes de las comunidades campesinas y de las organizaciones sindicales, pertenecientes a tres provincias del Noroeste Argentino: Santiago del Estero - La Rioja y Catamarca. "Gracias por estar nuevamente juntos" fueron las primeras palabras en agradecimiento a la Mama Virgen. "Gracias por encontrarnos y conocernos con hermanos de otras provincias que por primera vez participan de un Encuentro del Pueblo".

Al traer a la memoria la siempre presente historia de humillación sufrida dolorosamente por las Empleadas Domésticas, las dirigentes sindicales expresaban: "Antes nos sentíamos cautivas: hoy compartiendo con las comunidades campesinas vamos creando juntos la VIDA NUEVA, construimos la libertad".

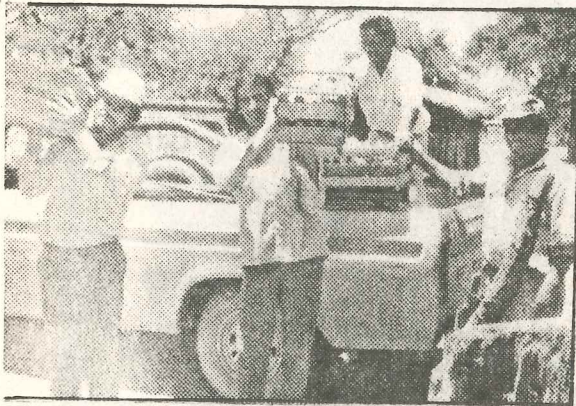
Qué dicen las Comunidades del intercambio y de la Comercialización de la producción

Recordemos primeramente que este año hubo un primer encuentro realizado a principios de mayo que tuvo como objetivos: **Analizar la realidad del intercambio y la búsqueda de alternativas que ayuden a mejorar y organizar la economía de las comunidades empobrecidas.**

A partir de las expectativas que despertó la factibilidad de realizar intercambios y del interés que creó el **COMERCIO ALTERNATIVO ENTRE LOS POBRES**: las comunidades campesinas y las organizaciones sindicales protagonistas de esta praxis, vieron la importancia de realizar una evaluación. En algunas comunidades llevan un ejercicio aproximado a los 3 años de formar parte del proyecto del pueblo.

Aspectos salientes del mismo:

- ☐ **Los intercambios han beneficiado a todas las comunidades. Estamos logrando mejoras concretas en nuestras vidas.**
- ☐ **Conseguimos mejores precios para nuestros productos, algunos casi más del doble de lo que paga el acopiador.**



Por ejemplo: las artesanías en cestería (canastos) fueron pagadas a un precio de \$15. (quince pesos) la docena y en otros casos hasta \$24.- la docena, mientras que el intermediario sólo ofrecía \$9 la docena.

Lo mismo sucedió con el maíz de un precio de \$0,08 (8 centavos) el kilo que ofrecía el acopiador a la comunidad de AFPALA, las comunidades fijaron un valor a la producción de \$0,15 (15 centavos) el kilo.

- ☐ **Consumimos productos de buena calidad a precios más bajos. El kilo de queso producido en la comunidad de Las Talitas (Santiago del Estero) en la Semana Santa del '93 fue fijado por las comunidades que consumieron el producto a un valor de \$4 el kilo, 50 centavos más de lo que pagaba el acopiador de la zona. Los acopiadores del oeste catamarqueño pedían \$6.- el kilo de queso. Por consiguiente los productos campesinos fueron adquiridos a veces a la mitad de precio de lo que cobran en los negocios.**
- ☐ **Con los ingresos obtenidos reforzamos la compra de medicamentos para abastecer los botiquines comunitarios y de mercaderías para las cooperativas de las comunidades.**
- ☐ **En algunos casos estamos generando fuentes de trabajo para las familias que integran las organizaciones.**
- ☐ **Se han podido beneficiar las familias que tienen menores ingresos.**
- ☐ **En el caso de las organizaciones sindicales los productos recibidos de los campesinos fueron beneficiosos para la afiliada y su organización. Se vendía en el sindicato y en los barrios con una ganancia para la compañera y para la organización: carbón, pasas, canastos, costureros....**
- ☐ **Pudimos intercambiar y consumir productos sin dinero de por medio y cuando los compramos hubo facilidades para pagarlos.**

Importancia de los resultados obtenidos

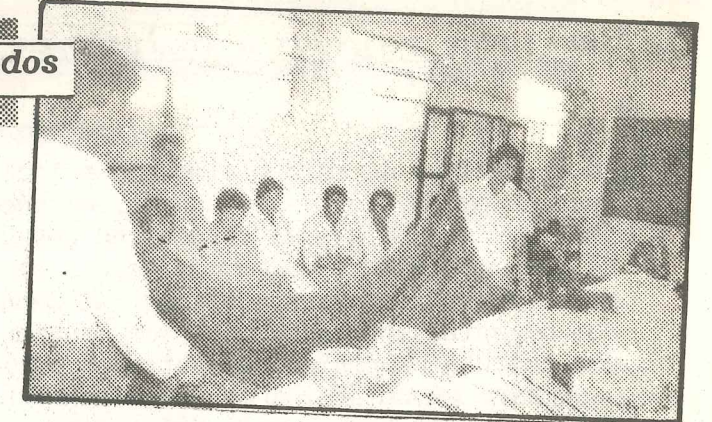
Las comunidades organizadas valoran positivamente estos resultados que van obteniendo. Resultados que son posibles porque existe un Pueblo que crece en protagonismo con un proyecto que ama y defiende la vida.

Que se fundamenta en la solidaridad, en el reconocimiento y en la valoración del oprimido, como mi prójimo, mi hermano, iguales en derecho y en dignidad.

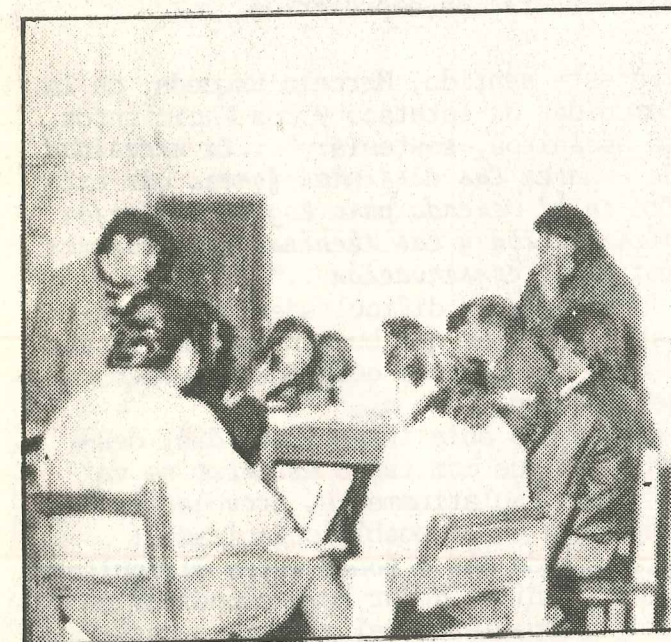
A partir de esta identificación surge un compromiso por la defensa de la vida.

Sintiéndose capaces de salir adelante. Mary Herrera, dirigente sindical manifestaba: **"Cada vez nós vamos conociendo y uniendo más para salir de nuestro empobrecimiento que el sistema nos ha ido imponiendo. Gracias a Dios hemos abierto los ojos. Para los sindicatos ha sido una salida provechosa. Nos va permitiendo salir de la pobreza"**.

Un proyecto que es de fundamental importancia porque tiene sus raíces encarnadas en la profundidad de la Palabra de Dios, alentando permanentemente a esforzarse por seguir construyendo el Reino.



Un Proyecto que abre nuevas expectativas para formar una alianza entre los pobres organizados de nuestro país a partir del intercambio de experiencias y de productos de primera necesidad que alimenten al pueblo en su lucha por la defensa de los derechos humanos, por la defensa de la vida.



Andrés Armas, representante de AFPALA afirmaba con respecto a esto último: **"La tierra que hemos recuperado, no la hemos conseguido para dividirla, sino para trabajar en comunidad"**.



Esta experiencia testimonia la importancia fundamental de que los empobrecidos recuperen la tierra, cultivando el suelo, obteniendo productos que son distribuidos en razón de justicia.

El sujeto de esta resurrección a la vida, es el Pueblo de Dios viviendo en comunidad.

Dificultades surgidas a lo largo de la experiencia

En el caminar de este último año principalmente, surgieron en la búsqueda de alternativas de producción, algunas dificultades. Muchas de ellas superadas sobre la marcha y otras que siguen siendo verdaderos desafíos.

* **El desconocimiento en muchos casos al iniciar una producción alternativa al sistema de los cuidados específicos que requieren los cultivos.** No pocos peones rurales que organizadamente recuperaron la tierra, fueron despojados sistemáticamente de una cultura campesina que entre otras cosas, tiene en cuenta gran variedad de cultivos para la nutrición de la persona. En muchos casos debían realizar trabajos en monocultivos: tabaco, algodón... Como consecuencia de este despojo algunos productos no habían cumplido el tiempo final de maduración.



* **La falta de experiencias y de recursos para mejorar la calidad y presentación de los productos.** Doña Venera de la comunidad de La Primavera, Tatón, decía: *"Las pasas de higo tienen su tiempo para salir al mercado. Si no tienen un buen tratamiento, en dos o tres meses se pone fea. Ante la falta de recursos adecuados debemos tirarla al piso, cuando llegan las lluvias de verano no tenemos plásticos para taparlas"*.

Estas y otras dificultades que se presentan sobre la marcha se debe a la falta de recursos para una buena selección y conservación de los alimentos. Conocimiento y medios que están en manos de comerciantes, intermediarios, empresarios.



Marcelo (Medanitos), Teresa (Tatón), Luisa (Belén)



Luis (APPALA)-Teresa (Belén)-Casimira (Medanitos)

En este sentido, Marcelo Usqueda, de la comunidad de Istataco y Los Nacimientos en Medanitos, sostenía: *"...la necesidad de conocer las distintas formas que existen en el mercado para lograr una mejor presentación y las técnicas para obtener una mayor conservación..."*

Junto a estas dificultades prácticas, están aquellas que buscan sembrar cizaña dentro de nuestras comunidades y dentro del corazón.

Tienen una sólo intencionalidad, destruir lo que con tanto esfuerzo se va logrando paulatinamente, provocar la desconfianza en el pueblo organizado.

Analizando más a fondo estas dificultades no pudimos dejar de profundizar en el funcionamiento del sistema opresor: sus leyes de mercado, intereses que persigue. Sistema que como sabemos beneficia a unos pocos, excluyendo a los pobres de toda participación en la distribución de los bienes.

Compromisos surgidos de este SEGUNDO ENCUENTRO DE ECONOMÍA SOLIDARIA Y ALTERNATIVA

A partir del trabajo realizado por los representantes de las comunidades campesinas y de las organizaciones sindicales, surgieron estos compromisos:



Julián (Sgo.del Estero), Marqui (Catamarca), Elisa (La Rioja)

1.- Seguir buscando juntos la forma de superar las dificultades; y hacer crecer al mismo tiempo los signos de vida obtenidos de esta economía solidaria y alternativa.

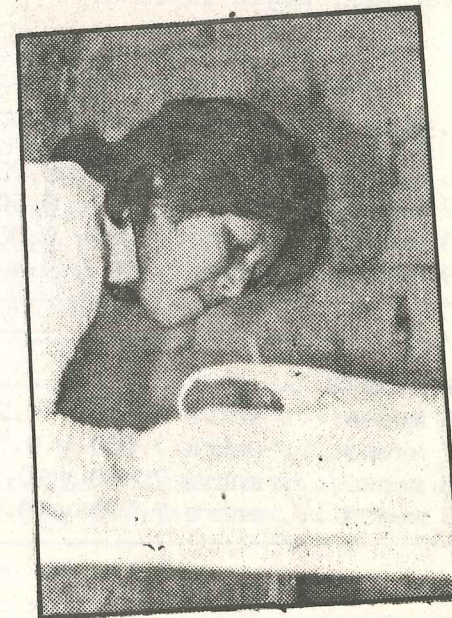


2.- Continuar profundizando en la praxis de lo que significa SOLIDARIO y ALTERNATIVO, manteniendo firme la regla de juego fijada por todas las organizaciones: **Tanto los medios de producción: tierra, agua, herramientas, etcétera, como los productos obtenidos** estarán en función de las necesidades básicas de las familias que integran el proyecto y de otras familias empobrecidas que progresivamente se irán integrando.

Al mismo tiempo de comprometernos a consumir la producción que provenga de las comunidades campesinas y procurar ampliar el mercado de consumidores. De modo, de ir logrando poco a poco satisfacer las necesidades de autoabastecimiento y de venta alternativa de la producción, liberándonos de la dependencia de los opresores y acercándonos a la vida digna que Dios quiere.

3.- Facilitar la organización de esta práctica común, procurando formar una organización integrada por un representante de cada comunidad campesina y de cada organización sindical. Esta organización tendrá a su cargo la responsabilidad de dar seguimiento a la búsqueda de nuevas alternativas, velando fundamentalmente por el cumplimiento de los compromisos asumidos.

Por su parte la institución Be.Pe. asegura la continuidad en el acompañamiento. La búsqueda de asesoramiento técnico más específico para procesar y mejorar los productos y de los recursos económicos que se necesitan. Se acuerda finalmente, firmar esta memoria del segundo encuentro de economía solidaria y alternativa, en gesto de compromiso asumido como representantes de las comunidades y organizaciones.



SALUD: ACOMPañANDO EL CRECIMIENTO DE NUESTROS HIJOS

DESDE ESTAS PÁGINAS QUEREMOS CONTINUAR CON EL APOORTE DE CONSEJOS SOBRE EL CRECIMIENTO, DESARROLLO Y ALIMENTACIÓN DE NUESTROS NIÑOS. FUTUROS HOMBRES Y MUJERES CONTINUADORES DEL PROYECTO DE VIDA EN EL QUE TRABAJAN AFANOSAMENTE LAS COMUNIDADES ORGANIZADAS.

RECORDAMOS QUE LA INTENCIÓN DE NUESTRO APOORTE, ES AYUDAR A MANERA DE ORIENTACIÓN, CON CIERTAS "PISTAS", GUÍA O PATRÓN, QUE NOS SIRVAN PARA HACER EL SEGUIMIENTO DEL DESARROLLO DE LOS HIJOS, PERO QUE NO SON RÍGIDAS. LOS TIEMPOS Y PLAZOS SON FLEXIBLES, NO ESTRICTOS. POR ESO RECORDAMOS LA NECESIDAD DE CONSULTAR CON EL MÉDICO SOBRE LAS DUDAS QUE SE NOS PRESENTEN.

EN ESTA OPORTUNIDAD HABLAREMOS SOBRE EL TERCER TRIMESTRE O ETAPA, QUE VA DESDE EL SEXTO AL NOVENO MES DE VIDA DEL BEBÉ.

CRECIMIENTO

PESO:

En este tercer trimestre, el bebé alimentado adecuadamente, aumenta por lo general de 450 a 600 gramos por mes. Por ejemplo: un bebé de 6 meses que pesa 7,500 kilos (7 kilos 500 gramos); a los 7 meses pesará entre 7,950 y 8,100 kilos; a los 8 meses entre 8,400 y 8,700 kilos y a los 9 meses pesará entre 8,850 y 9,300 kilos.

De acuerdo a la información que suministra el Ministerio de Salud y Acción Social de la Nación, éstos serían los pesos mínimos (menores) y máximos (mayores) que corresponden a las niñas y varones, según la edad:

NIÑAS

6 meses... entre 5,900 y 8,000 kilos
7 meses... entre 6,300 y 8,500 kilos
8 meses... entre 6,700 y 9,000 kilos
9 meses... entre 7,100 y 9,400 kilos

VARONES

6 meses ... entre 6,500 y 9,200 kilos
7 meses ... entre 7,000 y 9,700 kilos
8 meses ... entre 7,450 y 10,200 kilos
9 meses ... entre 7,900 y 10,800 kilos

ESTATURA:

Decíamos que a partir de los 3 meses, crecen 1 centímetro mensual hasta el año aproximadamente.

Lo importante es hacerle un seguimiento al niño todos los meses para comprobar que su peso y talla aumenta normalmente. Un "estancamiento" o una "caída" en el crecimiento que sea detectado a tiempo, permitirá tomar las medidas oportunas para que el niño recupere su crecimiento normal.

TERCERA ETAPA: Del SEXTO al NOVENO MES

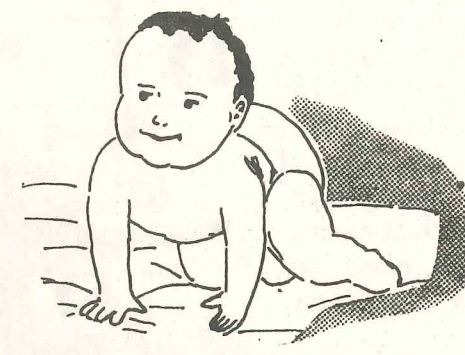


DESARROLLO

Desarrollo de la actividad motora:



Se sienta bien solito. Gira sobre sí mismo.



Puede empezar a poner se en posición de gatero y gatear. Hay niños que saltan esta etapa y comienzan a caminar directamente.



Trata de pararse sosteniéndose de una silla o banquito. Si lo sostenemos para dito del tronco, hace movimientos de flexión como dando "saltitos". A los 9 meses camina sostenido bajo los brazos.

Desarrollo de la coordinación:



- Toma objetos que se le ofrece y luego los tira.
- Retiene los objetos y los cambia de mano.
- Encuentra algo que se escondió frente a él, bajo un pañal por ejemplo.

Desarrollo de la actividad social:

Distingue a personas extrañas. Juega a las escondidas. Pone atención cuando escucha su nombre. A los 8 meses entra en una etapa muy especial. Quiere estar siempre con la mamá y llora cuando ella se aleja o cuando otra persona lo toma en los brazos.

Esta etapa de crisis es normal y dura unos pocos meses, se llama **angustia del octavo mes**. Esto le pasa hasta que el niño se da cuenta de que la mamá, aunque no la vea, (no esté en su campo visual) igualmente está. Para ayudarlo en esta etapa hay que cantarle y hablarle cuando uno está lejos.

Desarrollo del lenguaje:

Pronuncia sonidos como da-da, ta-ta, pa-pa sin significado.

ALIMENTACIÓN

Lo común es que a esta edad el bebé coma, aparte de la leche materna y de vaca o en polvo, puré de frutas, de verduras, carne asada. Se le puede incorporar polenta con queso, fideos blancos, ñoquis.

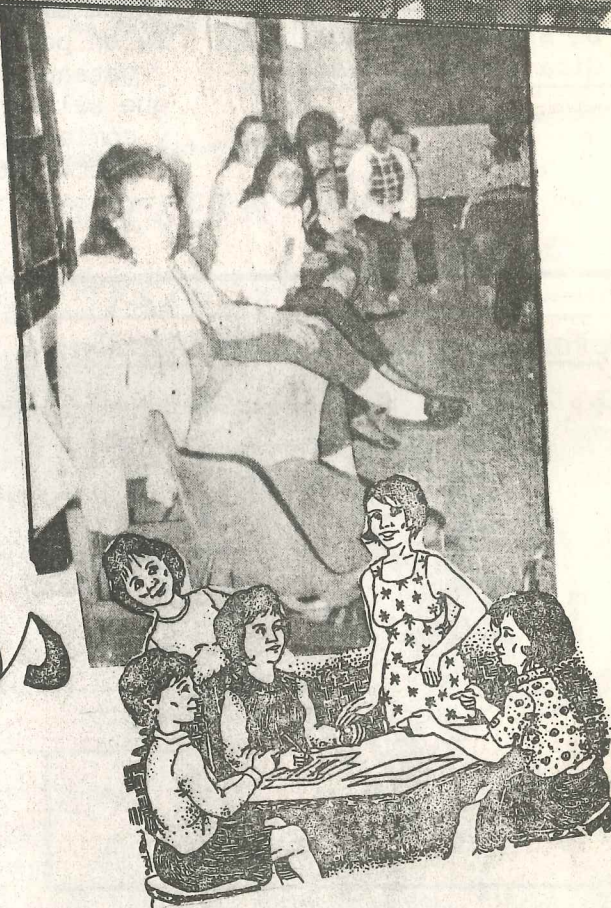
Debido a los diferentes criterios médicos, recordamos la necesidad de consultar con el médico más cercano sobre la alimentación adecuada para el niño.

El domingo 10 de octubre las Dirigentes del SEDOR y SEDOCA y de las Delegaciones se reunieron aquí en Catamarca, llegaron desde muy temprano, algunas acompañadas de sus hijos.

Entre mate y mate compartían la alegría del reencuentro que las ayuda a fortalecerse en este caminar como organización. Así lo expresaba Lucía del SEDOCA Andalgalá: "hace poco que estoy afiliada, el estar con mis compañeras me reconforta". "También el reconocernos como hermanas trabajadoras e ir sintiéndonos como una familia, donde podemos contar nuestras tristezas y alegrías"...

Ramonita del SEDOCA Belén y Josefa del SEDOCA Andalgalá coincidían en: "que cada vez es más difícil encontrar trabajo y lo que pagan es muy poco. No se reconoce nuestro trabajo, encima se nos humilla muchas veces".

Lidia del SEDOR Capital se expresaba de esta manera: "Me siento cansada, trabajo todo el día, tengo que dejar mis chicos en la guardería, pero cuando puedo llego hasta el sindicato, porque el encontrarnos con las compañeras nos hace bien".



Unidas Avanzamos la lucha

Continúa preocupándoles mucho la situación real de vida de numerosas compañeras que las va llevando a un mayor empobrecimiento. A pesar de tantas dificultades, las dirigentes saben que están unidas en una misma lucha junto a todo el pueblo empobrecido que busca la liberación. Por eso, no bajan los brazos. Continúan buscando nuevas alternativas que puedan dar respuestas concretas, a través de los beneficios, los intercambios y compra de productos a las comunidades campesinas. Las mujeres Empleadas Domésticas, protagonistas también de la economía solidaria y alternativa están ayudando a mejorar la producción en calidad y cantidad; y, asegurando su comercialización de manera que vaya privilegiando a los más pobres.

Como organización sindical las Empleadas Domésticas buscan ir fortaleciéndose en la Fe a través de la Palabra de Dios.

Reflexionaron con Hechos 2, 1-21. Texto que habla de la venida del Espíritu Santo a los Apóstoles. En la tarea de llevar a la vida, de actualizar esta Palabra proclamada y escuchada en comunidad, expresaban:

*** Hoy también nosotras recibimos el Espíritu Santo para difundir la Justicia que todas queremos.**

*** Defendiendo nuestros derechos y luchando por una vida más digna, vamos haciendo posible el Reino de Dios, a pesar que nuestras autoridades nos dicen que estamos locas y que no somos nadie para exigir los derechos que vamos reclamando.**

*** El Espíritu Santo nos anima, nos da fuerzas y nos mueve a buscar las salidas y encontrar las respuestas concretas que necesitamos.**



Al llegar el momento de pensar las estrategias a seguir y de las acciones a llevar adelante para continuar mejorando la participación y el protagonismo de las afiliadas, las mujeres presentes decían:

"Tenemos que salir al encuentro de la Compañera, conocerla cómo es y cuál es su realidad de vida; y, de a poco, ir mostrándole la importancia de sumarse a la Organización"

"Nuestro Proyecto es ayudarlas a ponerse de pie, a caminar, a unirse en esta lucha por la Justicia para que cada día nos vayamos liberando de todo lo que nos oprime y nos esclaviza."

"La Organización no puede poner parches. Se trata de ver que el problema es más profundo, que lo primero en hacer es que las Compañeras se descubran como Personas."



Finalmente, las dirigentes catamarqueñas y riojanas se comprometieron a seguir la lucha por la Liberación que va siendo, sobre todo, económica. Porque, junto a todas las comunidades que integran el Proyecto, las empleadas domésticas van cortando la dependencia con el Sistema y se van apropiando de la producción. Además, van decidiendo y poniendo los precios que se acerquen más a la justicia, haciendo posible una distribución justa del trabajo, los recursos y los beneficios.

*** Tenemos que continuar defendiendo la vida a través de la Solidaridad, la Fraternidad y el compartir con nuestros hermanos campesinos.**

*** Nos comprometemos a seguir con aquellas actividades que ayuden a mejorar nuestros ingresos: los beneficios, la venta de carbón, la venta de las artesanías: canastos, costureros, paneras. También concretar más adelante el taller de costura.**

El futuro de las comunidades está ligado a re-leer las páginas de su memoria, donde la experiencia de Fe y su práctica organizativa se proyectan en una sola dirección: buscar el Reino de Dios y su justicia. Memoria que hace germinar la esperanza y renueva aquellos primeros ideales que dieron origen a la vida comunitaria, promoviendo signos donde la vida esclavizada es liberada. Sin esa memoria, siempre interperante, cuestionadora y generadora de nuevos desafíos, se desvanece la esperanza y se diluye el entusiasmo por el Proyecto de Vida impulsado por el espíritu y que tiene como protagonistas a los pobres. Para las comunidades de Belén, que fueron las primeras en buscar salidas liberadoras a sus extremas situaciones de marginación y pobreza; reconocen y evalúan la importancia de mantener con más firmeza los ideales que arrimaron sueños, esperanzas al proyecto de construir el Reino.

MEMORIA QUE EXIGE NUEVOS DESAFÍOS

"Aprendimos a reconocernos como hermanos, a partir de profundizar la Palabra de Dios. A ir cambiando nuestra manera de ver y de pensar. El sistema nos hizo creer que si no tenemos nada, no valemos nada. Hoy tenemos conciencia de las causas que engendran nuestra pobreza y de saber que las personas valemos por lo que somos y no por lo que tenemos".
Testimonios expresados oportunamente por dos animadores de comunidad: Panchito de Las Juntas y Pedro Vidal Saracho de Córdor Huasi.



Teniendo presente la historia de organización vivencias, gestos solidarios; Virginia Coria de la comunidad de La Puerta de San José, decía: "Desde que nos organizamos como comunidad vamos viendo los signos de la liberación a través de la fuerza y la unión que tenemos".



Los Pobres se organizan



Reunión de Animadores de Belén

Prueba de aquel gran impulso (años '85 - '88) los pobres se fueron organizando en comunidades, planteando las necesidades y la búsqueda de respuestas. A partir de su cultura artesanal (elaboración de prendas) surgió la posibilidad de ubicar el fruto de su trabajo en el mercado. Esta fuente de recursos generó un mercado en entusiasmo. Pero esta ilusión se esfumó muy pronto. Los precios decayeron, y los pedidos se hacían cada vez más distanciados. En definitiva, el trabajo artesanal también sufrió los ajustes de una política en beneficio de unos pocos. Frente a estos resultados, hubo desconcierto, desesperanza. Pero esta crisis trajo consigo replanteos profundos en la orientación de la economía de las comunidades.

De estas piedras que fueron apareciendo en el caminar de las comunidades, surgió un gran desafío; penetrar una vez más en la profundidad y sabiduría de la memoria, la cultura de nuestros ancestros, campesina en todo sentido y que tuvo como base el auto-abastecimiento. Así fue que desde el año '88 hasta fines del '90 surge una economía familiar sustentada en varias actividades y que como efecto, fue cortando la dependencia del sistema, representado por los acopiadores e intermediarios de la zona.



Comunidad de Las Juntas



Como respuesta a esta economía productiva surgieron diversas prácticas que complementaban en parte, las necesidades de la comunidad. Las huertas familiares, la obtención de herramientas para realizar los trabajos, la cría de animales domésticos (especialmente pollas para producción de carne y huevos) los roperos y botiquines comunitarios y la compra de mercaderías. En torno a estas prácticas se multiplicaron los gestos solidarios; las comunidades fueron rescatando poco a poco la cultura que les era propia, asumiendo una identidad cada vez más campesina. Pero, en este proceso de crecimiento, la preocupación por resolver sus necesidades internas; quedaron encerradas en sí mismas sin ver que el proyecto de vida estaba por encima de los límites de la comunidad.

Las Comunidades se integran en una Organización zonal.

Para que este proyecto avanzara en sus ideales más nobles era necesario realizar una evaluación profunda de los procesos y sus objetivos. A partir de esta corrección de rumbos surge des de el año '91 en adelante un nuevo desafío para la zona. La integración de las comunidades a un proyecto zonal en estrecha relación con el gran proyecto llevado a cabo por las comunidades campesinas y las organizaciones sindicales. Era necesario una organización zonal integrada por animadores de las comunidades donde puedan plantearse los problemas de la zona, como también los modos y estrategias para dar respuestas.

Con respecto a esto Ramón Cedrón de la comunidad de La Toma, decía: "Teniendo en cuenta lo que nos estaba pasando vimos la necesidad de reunirnos zonalmente como animadores de comunidad para ver y analizar algunas alternativas y propuestas como zona".

Esta apertura trajo consigo una mayor comunicación entre las diferentes comunidades, se realizaron varios encuentros zonales donde se tomaron decisiones importantes. El comercio alternativo entre los empobrecidos se iba consolidando; de tal manera que el intercambio y la comercialización de los productos abrió el panorama y trajo una esperanza cierta a los empobrecidos de la zona Belén.

Comenzó a llegar el carbón de los hermanos santiagueños. La harina de trigo producida en el molino de las comunidades de Medanitos. Desde la zona Belén surgen las posibilidades ciertas de producir cultivos para el proyecto de los pobres, como pimentón - comino - poroto y otros. Significa una necesidad cierta de compartir los espacios de tierra que se disponen para estar al servicio de una economía solidaria.

"Este proyecto decía Filomena de López de la comunidad de Cóndor Huasi necesita de muchos brazos para seguir trabajando, de muchos pies para continuar este camino que hemos iniciado, de una conciencia comunitaria y de un corazón grande que vaya fortaleciendo la vida nueva"...

Las comunidades belichas tienen la riqueza de una gran experiencia organizativa. Han sabido superar grandes obstáculos a lo largo de los años, modificar estrategias y re-orientar sus procesos hacia los objetivos liberadores. Un nuevo desafío espera y es co-responsabilidad de todos porque está en juego la defensa de la vida.



Integrantes de la comunidad de Las Barrancas



Filomena de López

DIARREA

LAS ENFERMEDADES QUE ATACAN A LOS POBRES, COMO LA DIARREA, EL CÓLERA, DIVERSAS INFECCIONES, DESNUTRICIÓN... TODOS LOS AÑOS PROVOCAN LA MUERTE DE MUCHOS NIÑOS EN NUESTRO PAÍS Y EN AMÉRICA LATINA. PERO YA NO SON "NOTICIA" EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN SOCIAL.

COMO PUEBLO ORGANIZADO QUE QUIERE UNA VIDA MÁS DIGNA Y JUSTA, SEGUIMOS BUSCANDO MODOS DE RESISTIR A LAS ENFERMEDADES QUE SON FRUTO DE LA INJUSTICIA.

AHORA CON LA LLEGADA DEL CALOR, COMIENZA A RECRUCER NUEVAMENTE LA DIARREA, Y POR CONSIGUIENTE, LA AMENAZA DEL CÓLERA SE AGIGANTA.

Recordemos que se produce por la entrada de microbios al cuerpo humano y provoca infección. Es grave principalmente en los Niños, Ancianos y Mujeres embarazadas. La persona tiene mucho desarreglo de vientre, pierde mucho líquido que, si no es repuesto a tiempo, puede morir por deshidratación.

Síntomas de la deshidratación:

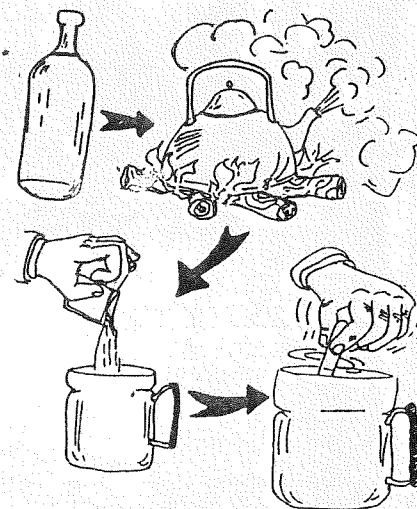
La persona tiene la boca seca, piel arrugada y seca, ojos hundidos. Orina poco y es de olor fuerte. A los bebés se les hunde la mollera.

¿Qué hacemos ante la aparición de los primeros síntomas?

En los niños pequeños, si toman el pecho, hay que continuar dándole. No suspenderlo. Reponemos el líquido que la persona pierde por la diarrea, con las SALES DE REHIDRATACIÓN ORAL que conseguimos en el Hospital o en la Posta Sanitaria.

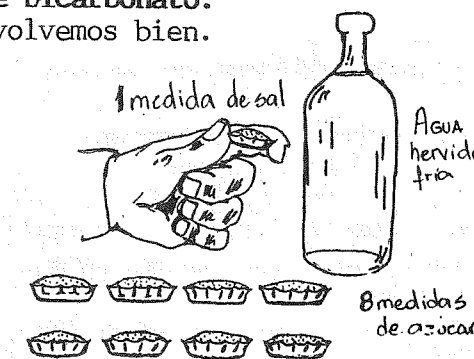
¿Cómo preparamos las SALES DE REHIDRATACIÓN?

Hacemos hervir un litro de agua y la dejamos enfriar. Agregamos la sal del sobrecito y revolvemos bien.



Si no conseguimos las sales, preparamos el SUERO CASERO:

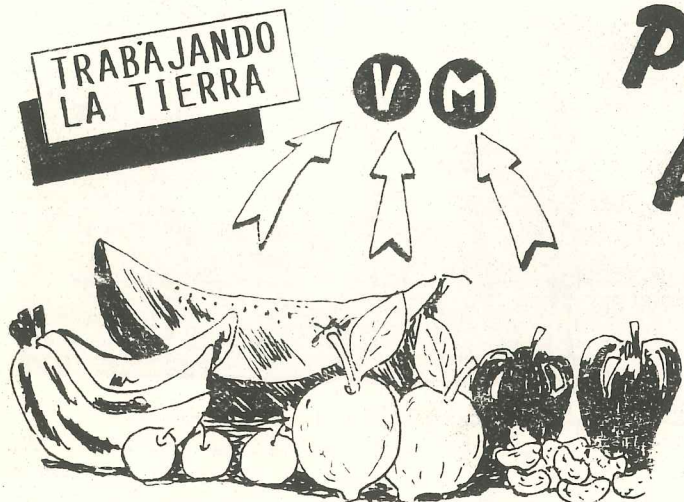
- Medimos un litro de agua hervida y la enfriamos.
- A una tapita de gaseosa le sacamos el plástico, le ponemos sal fina, hasta que se forme una pancita (una medida).
- Con la misma tapita, agregamos 8 medidas de azúcar.
- Si tenemos, agregamos una pizquita de bicarbonato.
- Revolvemos bien.



Las SALES DE REHIDRATACIÓN ORAL o el SUERO CASERO le damos a la persona a cada ratito. Si vomita, le damos con una cucharita o que tome tragos cortitos. También puede beber: agua de arroz, té negro, agua con maizena. La comida tiene que ser liviana: arroz hervido, zanahoria hervida y pisada. No hay que suspender la alimentación porque el niño se debilita más. ¡SI LA DIARREA CONTINÚA, HAY QUE CONSULTAR AL MÉDICO MÁS CERCANO SIN DEMORA!

EN EL 'DESPERTAR DEL PUEBLO' DEL MES DE OCTUBRE, HABÍAMOS COMPARTIDO SOBRE LOS NUTRIENTES QUE APORTAN LOS ALIMENTOS Y QUE SON FUNDAMENTALES PARA EL BUEN FUNCIONAMIENTO DEL ORGANISMO.

HABLÁBAMOS SOBRE LOS HIDRATOS DE CARBONO Y LAS PROTEÍNAS. EN ESTE NÚMERO, VEREMOS CON MÁS DETALLE LAS VITAMINAS Y MINERALES, ¿CUÁLES SON?, ¿QUÉ FUNCIÓN CUMPLEN?, ¿DÓNDE LOS ENCONTRAMOS?



PRODUCIR ALIMENTOS PARA LA VIDA

Los **MINERALES** son fundamentales para el buen funcionamiento del organismo. Los alimentos que aportan minerales y vitaminas, se llaman **ALIMENTOS REGULADORES**. Algunos de los minerales más importantes son: **sodio, potasio, calcio, fósforo, magnesio, hierro, cinc, iodo y flúor.**

El **sodio** y el **potasio** influyen en la presión arterial.

El sodio se encuentra en la sal de cocina y el potasio en frutas y verduras.

El **calcio, fósforo** y **magnesio** influyen mucho en la formación de los huesos (junto a la vitamina D), en el funcionamiento de los nervios y en la coagulación de la sangre. Se encuentran en la leche y sus derivados, en huevos, repollos, arvejas, chauchas, habas.

El **hierro** es fundamental para la sangre y en el proceso de la respiración. Su falta produce anemia (debilidad de la sangre).

Los alimentos que tienen buen contenido de hierro son espinacas, chauchas, hígado, carne, huevo y cereales.

El **cinc** influye en el funcionamiento del páncreas y la visión.

El **iodo** o **yodo** es muy importante para el funcionamiento de la tiroides y por lo tanto en el equilibrio hormonal.

El **flúor** ayuda al endurecimiento de los dientes.



Las **VITAMINAS** son las encargadas de dotar al cuerpo de resistencia contra infecciones, protegiéndolo de enfermedades.

Las más conocidas y necesarias son: **vitamina A, complejo o grupo B, C, D, E y K.**

Vitamina A: es esencial para el crecimiento del cuerpo, da fortaleza a los dientes, protege de infecciones al oído, garganta, riñones, vías respiratorias. Es importante para la vista y la renovación de la piel. La encontramos en las hortalizas, verduras de hoja, tomate, zapallo. La zanahoria aporta mucha vitamina A.

Vitaminas del grupo o complejo B: comprende varias vitaminas que son importantes para la producción de leche en las madres que amamantan. Estimulan el apetito y ayudan al crecimiento y fortaleza del cuerpo, protegen de las anemias (debilidad de la sangre).

Es necesario reforzar en la alimentación de los niños y adultos, con frutas, hortalizas, carne, hígado, arroz, harina de trigo y maíz.



Vitamina C: es necesaria en los niños para el desarrollo de las encías. Protege contra los resfríos. Su falta provoca dolores en articulaciones, debilidad y fragilidad en huesos.

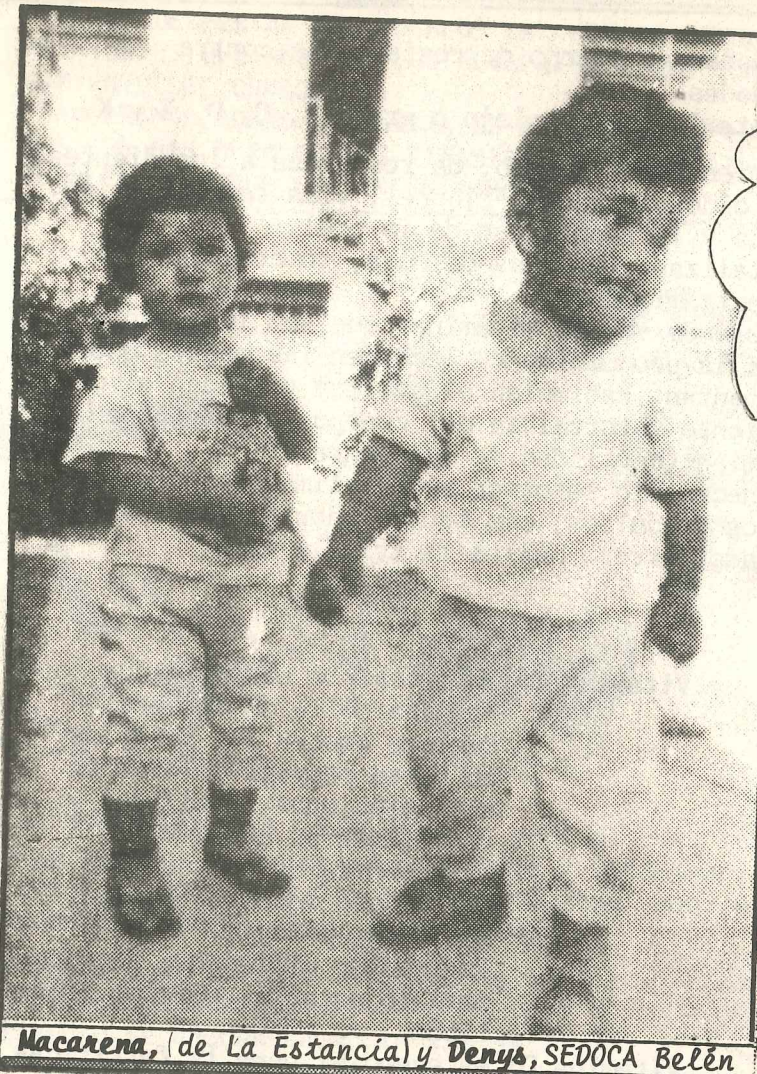
La encontramos en verduras de hojas como lechuga, acelga, espinaca, perejil. También en pimiento y cítricos, como la naranja, pomelo, lima, limón.

Vitamina D: es esencial para la fortificación de los dientes y huesos. Su falta produce defectos en dentadura y huesos, llegando a provocar el **raquitismo**. La encontramos en hígado, huevos y la luz del sol, que es una fuente importante de esta vitamina.



Vitamina E: es fundamental para la reproducción humana. Evita la esterilidad (es decir, el no poder tener hijos). Se encuentra en cereales, aceites vegetales.

Vitamina K: favorece la coagulación sanguínea. Su falta altera la capacidad de coagular, provocando, en caso de heridas, pérdida de sangre. La encontramos en repollo, acelga, lechuga, hígado.



Macarena, (de La Estancia) y Denys, SEDOCA Belén

PIMPOLLOS del PUEBLO

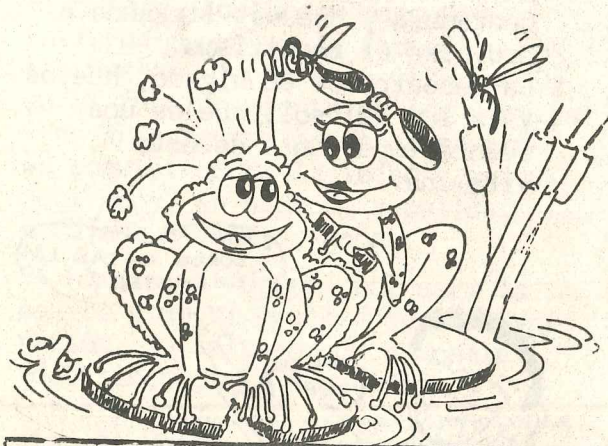
Me dicen chicha pero no soy chicha me dicen ron pero no soy ron.

(El chicharrón)

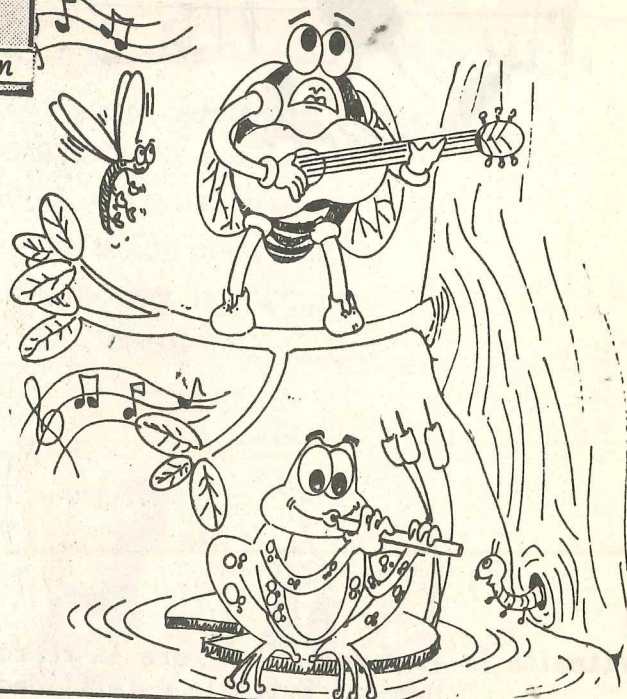
Garra pero no de cuero pata pero no de vaca.

(La garrapata)

(Enviadas por Margarita y Juan Perea, de Medanitos)



Señores les contaré: he visto un sapo con lana, la rana lo esquiló hizo felpa y cubrecama.



El sapo con el coyuyo se convidan a una farra, el sapo toca la flauta y el coyuyo la guitarra.

(Enviadas por Elena Patricia Juarez, Villa La Punta Santiago del Estero)

Vuela el chimango y el tero, y también el picaflor y si los pavos volaran también volarías vos.

Rosquetes

Qué lleva:

- 2 kilos de harina
- Medio kilo de grasa
- 25 gramos de levadura
- 20 huevos
- Azúcar

Para hacer la masa:

Separamos las claras y batimos las yemas con azúcar a gusto. Hacemos la masa con las yemas batidas, harina, grasa y levadura. A la masa le podemos poner 1 o 2 cucharadas de cualquier licor (puede ser aguardiente).



Para el blanqueo o merengue:

Batimos las claras con 2 cucharadas soperas de azúcar por cada clara. Batimos hasta que dé el punto y cocinamos despacio, ya sea al rescoldo o a baño maría, hasta que ya no se corra del batidor.



Blanqueamos los rosquetes y ponemos a secarlos.

¡ y ya están listos para comerlos con unos ricos mates!

(Enviada por Marqui, de Las Juntas, Belén)

