

BOLETIN INFORMATIVO



PRRO - EMPLEADO



UN INFORMATIVO

NUESTRO.

PARA CONOCER DE LOS

OTROS Y PARA QUE

NOS CONOZCAN.

¡ POR QUE TAMBIEN

SOMOS IMPORTANTES !!

CoordinaciónJuan Garcia S.

Recopilación y ordenamiento
de los datos para este
boletínM.Eugenia Almeida.

ESTE BOLETIN SE LOGRO GRACIAS

A LA AYUDA DE LA :

FUNDACION INTER-AMERICANA

A ELLOS REITERAMOS NUESTROS

AGRADECIMIENTOS.





INTRODUCCION

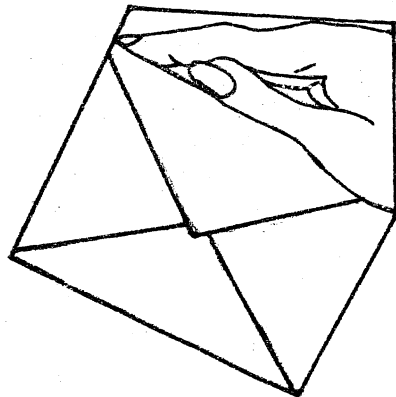
Estimado amigo lector, tiene en sus manos el primer boletín campesino afro-ecuatoriano que estará en nuestras casas cada mes.

Este boletín campesino tiene como objetivo principal llevar a ustedes información, noticias, sugerencias, comentarios, opiniones sobre nuestra vida y nuestra cultura.

Cada boletín tendrá varias partes con distinta información cada mes; que creemos y esperamos sea de mucha utilidad para el desarrollo y la orientación tanto familiar como comunal.

CARTAS :

Este boletín tendrá un lugar para publicar todas las cartas que nos llegen con las sugerencias, comentarios o problemas que existan en sus comunidades y que sirvan para orientar a otros grupos con similares problemas.



PRESENTACION DE LOS GRUPOS:

En esta página haremos conocer los grupos de trabajo, asociaciones, cooperativas u otras organizaciones de base que se formen en las diferentes comunidades campesinas para que sean conocidas en otras regiones y se apliquen sus experiencias.

TECNICAS :

En este espacio se dará algunos consejos prácticos y sencillos sobre el manejo, así como la aplicación de técnicas agropecuarias, veterinarias, técnicas de cultivo, fertilizantes, utilización de abonos, etc.

CONSEJOS PARA LA SALUD :

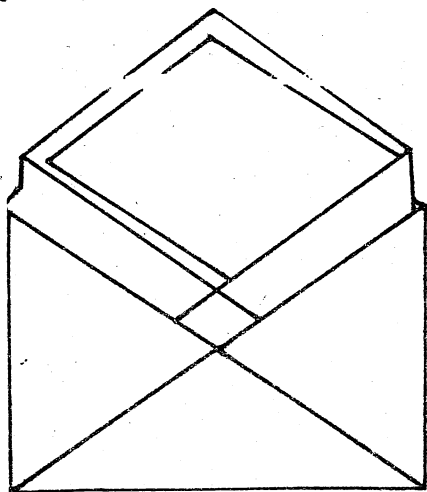
En los consejos para la salud daremos algunas recetas y formas de curación utilizando remedios caseros, principalmente vegetales y de fácil aplicación.

CULTURA :

A través de esta página podrán conocer la habilidad de otros hermanos campesinos para narrar cuentos, leyendas, décimas, adivinanzas y todo lo relacionado con nuestra cultura tradicional.

Estos y otros títulos aparecerán mensualmente en este boletín.

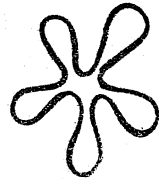
Queridos amigos lectores, pedimos a ustedes que lean este boletín de una forma profunda y críticamente para que después nos escriban enviándonos sus críticas, ideas, aportes y propuestas.



Querido amigo, si desea más información, envíenos sus cartas a la siguiente dirección :

BOLETIN INFORMATIVO
AFRO-CAMPESINO
CASILLA No 6432 C.C.I.
QUITO-ECUADOR.

LA CONFIANZA
EN SI MISMO
ES EL PRIMER
SECRETO DEL ÉXITO



UNA PERSONA
LE ENSEÑA AL HOMRE
ALGO QUE NECESITABA
APRENDER



CONCEPTOS

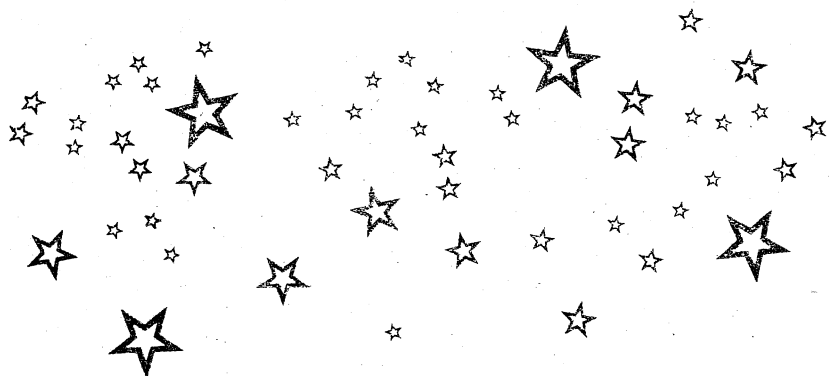
PARA LA SALUD

Y PARA LA

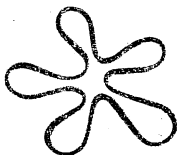
ECONOMÍA

DE LA

FAMILIA



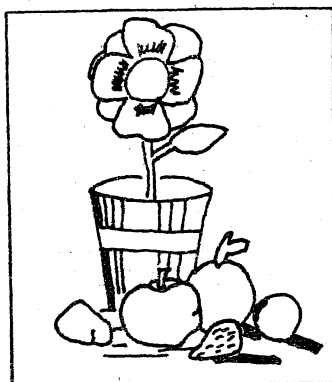
**ES MEJOR QUE
APRENDER MUCHO,
EL APRENDER
CON BUENAS**



LA FRUTA UN ALIMENTO VITAL

Las frutas son importantes y necesarias en la alimentación de las personas, principalmente porque :

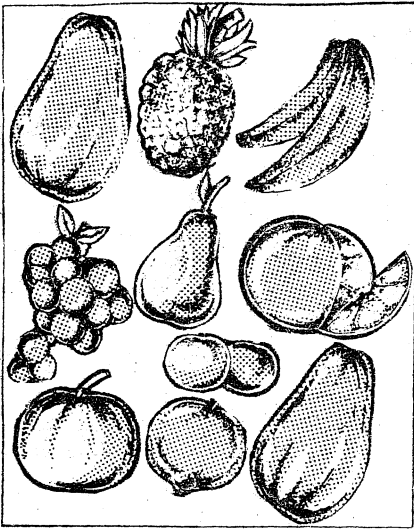
- Primer lugar .- Nos dan sustancias minerales y muchas vitaminas.
- Segundo lugar .- Porque contienen proteínas, grasas e hidratos de carbono.
- Tercer lugar .- Ayudan a las funciones intestinales.



Para el aprovechamiento de los dos puntos indicados, el primero y el segundo, da igual que se coman las frutas al principio, en medio o al final de las comidas.

En cambio, para que actúen estimulando el sistema digestivo es conveniente comerlas antes de las comidas.

Pero es muy importante que se realice una perfecta masticación, pues de ésta manera se trituran las fibras celulósicas, impidiendo que al ser deglutido (comido), en trozos mayores, formen un ovillo o pelota en el estómago, perjudicando, de ésta manera, al tubo digesti-



vo y obstaculizando una alimentación provechosa para el organismo.

LAS FRUTAS Y LA ALIMENTACION DE LOS NIÑOS

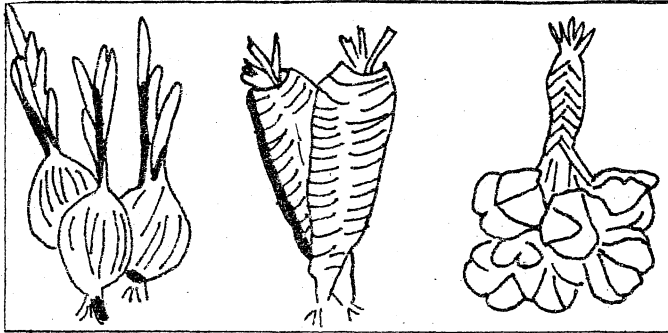
Es fundamental la buena alimentación en los niños para que se mantengan siempre sanos y fuertes. Aquí damos unos consejos para que los ponga en práctica.

Para niños de nueve meses a un año de edad :



- Siete de la mañana .- Un pedazo de papaya, piña, aguacate o banano.
- Diez de la mañana .- Jugo de naranja, toron

ja, piña, uvas, mandarinas, tomates, etc.



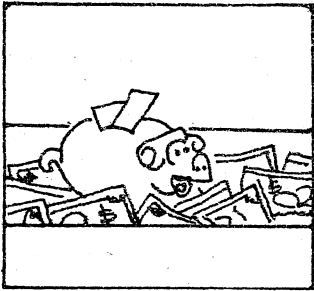
- Doce del día .- Almuerzo: Puré de papa, legumbres; o un plato preparado con choclo rallado, coliflor, pimientos, todo esto tiene que estar cosinado; leche.
- Cuatro de la tarde .- Leche.
- Seis de la tarde .- Merienda: Sopa de alguna harina o de fideos, lentejas, garbanzos un poco de arroz, leche.

Todo esto se le puede dar al niño, si se tiene oportunidad, además, sin dejar de dar la leche materna que es el mejor alimento para un niño en crecimiento, porque tiene muchísimas proteínas y vitaminas que no se puede igualar con nada.



EL VALOR DE AHORRAR

Es importante en la vida de una persona aprender ahorrar. Debemos hacer del ahorro un hábito. Es muy satisfactorio saber que uno tiene un poco de dinero guardado que se puede usar en caso de alguna necesidad urgente de alguno de los miembros de nuestra familia.

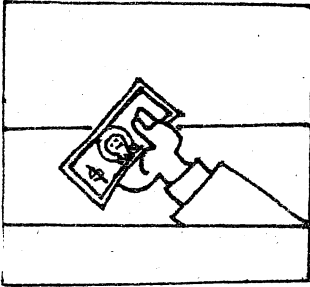


Antes de gastar un sucre, piénselo, si lo está gastando bien o mal. Debemos en lo posible ahorrar un diez por ciento de los ingresos semanales, es decir, que si ganamos en una semana de trabajo mil sucres debemos guardar mínimo cien sucres. Cantidad que debe ser separada inmediatamente y puesto en un lugar seguro, lo más conveniente es que la familia tenga una alcancia o una libreta de ahorros en el Banco más cerca.

Es importante para el ahorro aprender a reflexionar si aquello que vamos a comprar, lo necesitamos realmente



en nuestra familia o no; por que muchas veces gastamos el dinero comprando cosas que no necesitamos realmente. No debemos pensar que el dinero es solamente papel o monéda; sino que



es el producto de muchas horas de dura labor, sacrificio y sudor.

Hay muchas formas de ahorrar. Cada grupo familiar tiene sus propias normas para economizar un poco

de dinero.

Pero creemos que, en lo que nunca se debe ahorrar es en los alimentos, cuidando siempre que sean de buena calidad y de un precio justo, así usted y su familia se alimentan como es debido, y podrán a la vez guardar un poco de dinero para gastarlo cuando se presente una necesidad importante, en la familia, ya que cuando menos se piensa llegan los problemas a nuestras casas.



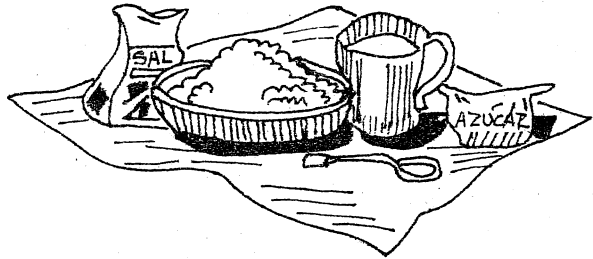
¿COMO PREPARAR UN PAN INTEGRAL?

Es fácil preparar pan en nuestra propia casa, aquí tiene una receta para veinte y cinco pancitos.

INGREDIENTES :

- Una taza y media de agua tibia o leche

- Cuatro tazas de harina integral o trigo molido (si quiere hacer con otra harina debemos mez



clarla con más de la mitad de harina de trigo).

- Una cuchara llena de azúcar

- Una cuchara llena de sal

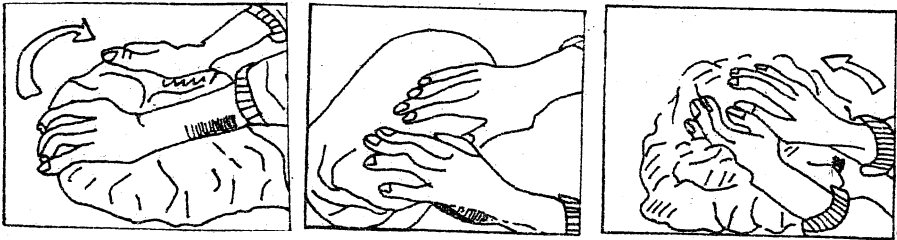
- Una cuchara llena de levadura, (si no hay levadura se le puede echar chicha fermentada.

PREPARACION :

- En media taza de agua tibia, mezclar el azú-

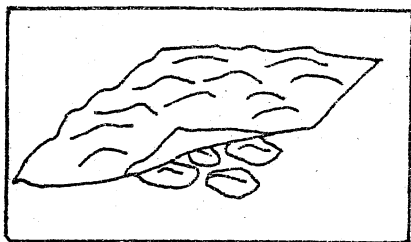
car y la levadura, tape la taza y déjelo fermentar un rato.

- En un sitio plano, seco y limpio, se echan las cuatro tazas de harina, se hace un hueco en el centro y allí se le echa la mezcla de agua con azúcar y levadura.
- Se va amasando mientras se echa poco a poco una taza de agua tibia o leche con la sal disuelta.
- Trabaje con las manos limpias.
- Se golpea, se dobla, se enrolla (ver dibujos), hasta que quede una masa flexible y suave, que no se pegue a las manos.



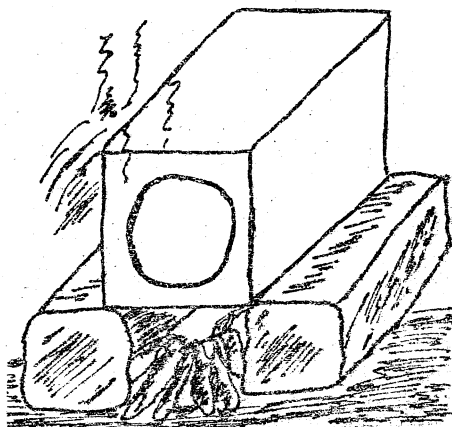
- Amase más de quince minutos para que la masa sea suave.
- Si la masa está demasiado seca, aumente agua y si se suaviza demasiado, aumente harina, vuelva amasar, hasta que la masa esté lista.
- Una vez hecha la masa, se forman los pan-

tos.



- Se les hace reposar una hora o más, en un lugar tibio, cubiertos con una tela limpia, humedecida en agua tibia (ver dibujo).

- La lata (de manteca) más vieja y quemada se calienta con leña, vacía y bien tapada.
- Una vez que esté caliente, ponga los pancitos en el fondo de la lata y tápela.
- Deje que los pancitos se doren (más o menos diez minutos).
- Si la lata es nueva, los pancitos se queman muy rápido.
- Saque los pancitos y ponga otros, así hasta acabar con toda la masa de pan.



Acabado de cosinar todos los pancitos, se los saca de la lata, se deja enfriar y se los

sirve.

Obteniendo de esta manera, un riquísimo pan hecho en nuestra propia casa, para poder comerlo y disfrutarlo con café o con lo que a usted más le guste.

Hagan la prueba en familia o en grupo.

Les deseamos ...

; SUERTE !

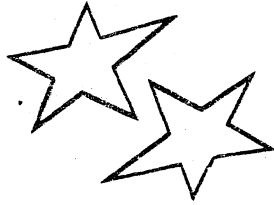
EL VERDADERO

MODO DE NO

SABER NADA

ES APRENDERLO

TODO A LA VEZ



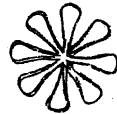
HAY QUE

APRENDER COSAS

UTILES MAS BIEN

QUE COSAS

ADMIRABLES



CULTURA

Lo Que

APRENDEMOS DE NUESTROS

MAYORES ...

ii ESA ES

NUESTRA

CULTURA

!!

CUENTO :

LA VIEJA Y EL ZAPALLO

ESMERALDAS

Esta era una vieja; a ella le gustaba vivir solita en su casa ... Un día, se bajó a barrer la pampa de la casa, barre y barre, barre y barre hasta que se encontró una pepita de zapallo. Cuando la vió, dijo :

- Encontré mi pepita de zapallo.

La pepita le contestó :

- Encontré mi pepita de zapallo ...

Así que ya la agarró, la pandó y se fue a los últimos cerros de la montaña a sembrarla. Ya llegó allá, cojió la pepita de zapallo y dijo :

- Aquí siembro mi pepita de zapallo.

Le contestó la pepa :

- Aquí siembro mi pepita de zapallo ...

Todos los días iba a ver esa pepa de zapallo hasta que ya nació la matita. Cuando la vió, dijo :

- Ya nació mi matica de zapallo.

Le contestó la mata :

- Ya nació mi matica de zapallo ...

Todos los días la iba a ve', hasta que un día, ya tenía una florcita... Cuando la vió, dijo :

- Ya tiene una flor mi matica de zapallo.

Y le contestó :

- Ya tiene una flor mi matica de zapallo ...

Todos los días la iba a ve'... Hasta que un día, ya tenía un zapallito... Cuando lo vió, dijo :

- Ya tiene un zapallito mi matica de zapallo.

Contestó la mata :

- Ya tiene un zapallito mi matica de zapallo..

Todos los días lo iba a ve'... Cuando ya estuvo hecho dijo :

- Ya está hecho, mi zapallo.

- Ya está hecho mi zapallo... Le dijo el zapallo.

Brincó y, pass, lo cortó del pico ...
Cuando lo cortó, ese zapallo pegó el bote pa' encima 'onde la viejecilla... Así que la viejecilla salió corriendo y el zapallo atrás de la viejecilla. Y el zapallo cantaba :

- Bunbujea, bunbujea, quea, quea, quea ...

Y la viejecilla iba que se mataba corriendo... Y más corría y más ganas de correr le daba a la viejecilla esa... Y el zapallo atrás :

- Bunbujea, bunbujea, quea, quea, quea...

Hasta que llegó la viejecita... Y llegó a la casa del sapo... Entonces, el sapo le dijo:

- ¡ Buena, vieja, de quién corre ?

- Vea, dejeme a mi ...

- Pero, buena vieja, " los malos comunicados saben se'aliviados " ...

- Hay un zapallo que me quiere come'...

- Metase aquí, en mi ranchito.

Brincó la vieja y se metió. Cuando venía ese zapallo :

- Bunbujea, bunbujea, quea, quea, quea...
- Buena vieja, baje, baje, baje... Baje de aqui, de mi casa ...

En seguida se abrió la viejecilla y corre y corre y corre hasta que llegó a la casa de las ranas.

- ¿ Buena vieja, de quién corre ? Le dijeron las ranas.
- Vean, dejenme a mi ...
- Buena vieja; " los malos comunicados saben tener alivio " ...
- Un zapallo que me quiere comer ...
- Metase aqui en nuestro ranchito.

Cuando ya venía ese zapallo, tumbando monte, quebrando palo ... :

- Bunbujea, bunbujea, quea, quea, quea...

Se abrió la vieja y corre, corre, corre

hasta que llegó a la tortuga.

- ¿ Buena vieja, y de quién corre ?

- Vea, dejeme a mi...

- Pero... "los malos comunicados saben ser aliviados"

- Un zapallo que me quiere come'...

- Metase aquí en mi ranchito.

Brincó la vieja y se metió. Cuando venía ese zapallo en las mismas :

- Bunbujea, bunbujea, quea, quea, quea...

- Buena vieja, baje, baje, baje...

Y salió la viejecilla, corre, corre, corre y corre hasta que llegó donde la tapaculla ...

- ¿ Buena vieja, de quién corre ?

- Vea,dejeme a mi, dejeme a mi...

- Buena vieja; "los malos comunicados saben ser aliviados" ...

-30- - Un zapallo que quiere come'...

- Metase aquí, buena vieja, metase pa'dentro.

Cuando ya venía ese zapallo, tumbando palo y todo lo que encontraba por delante... Hasta que llegó onde estaba la viejita.

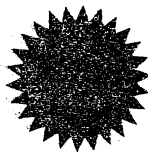
En seguida, la tapacula la metió pa' dentro y ella ya se quedo ajuera y se crío más grande que el mismo zapallo...

Ahora si, brincó y del sólo manazo lo partió y le dió una mitad a la viejita y la otra se la comió ella.

EL ERRO Y LA
RAZON HABLAN;
LA IGNORANCIA
Y EL ERRO
CRITAN



QUIEN ASPIRE
A MANDAR,
APRENDA PRIMERO
A OBEDECER



CUENTO :

EL CONEJO Y EL LOBO

VALLE DEL CHOTA

Un día, el conejo estaba yendo por un camino y se encontró con el lobo :

- Hola, sobrino... ¿ Onde se está yendo ?
- Por acá, que me han invitado las gallinas a una fiesta que van hacer de una boda pero yo ca, barriguita pequeña, no he de alcanzar a comer nada ...
- ¿ Y qué es de hacer, sobrino Conejo, para ir a la boda ?
- Nada... Solamente métase en este saco que está lleno de plumas y a de esperar a que las gallinas le vengán a recoger y le den llevando ...
- ¿ Nada más es de hacer, sobrino ?
- Nada más, tío ... Métase breve porque ya nomás han de venir.

El ca, pensando que va a comer bastante...

- Sobrino... Pero me amarra bien, cosa de no poder salir hasta no llegar allá.

- Bueno, tío ... Métase ahí ...

El ca, rápido, rápido, se mete... ; Qué plumas ni qué nada ! ... Llenó el saco, llenó de espinas de tuno ... El grita ... Conejo rápido, rápido, le sigue amarrando el saco y el lobo que daba botes, ahí amarrado ...

El conejo rápido, rápido, le sigue empujando a una ladera y le manda zumbando abajo, cosa de dejarle hecho leña al pobre lobo ...



HAY QUE
APRENDER COSAS
UTILES MAS BIEN
QUE COSAS
ADMIRABLES



PLANTAS

MEDICINALES

Y

REMEDIOS

CRISEROS

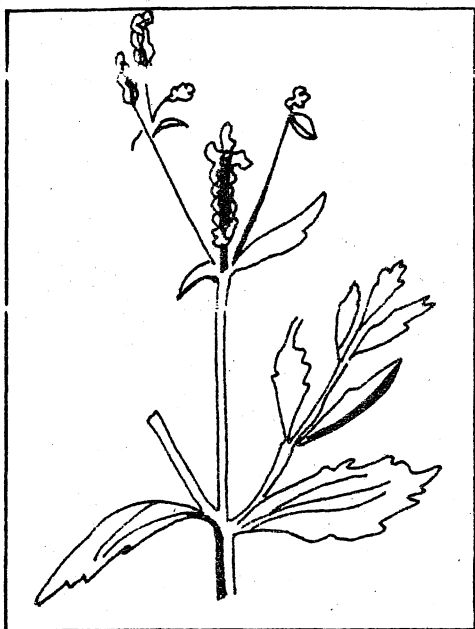
LA VERBENA

La verbena es una planta que nace en nuestros campos y que es cultivada por mucha gente. Esta planta tiene muchas propiedades curativas y es de gran utilidad en la preparación de remedios caseros.

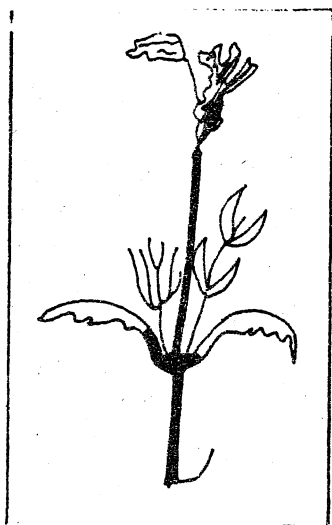
Entre las muchas aplicaciones que se le suele dar, damos aquí dos recetas que nos recomendaron personas conocedoras de las propiedades curativas de la verbena.



Sirve especialmente para la gripe y dolor de cabeza. Aquí damos los pasos para la preparación de ésta planta :

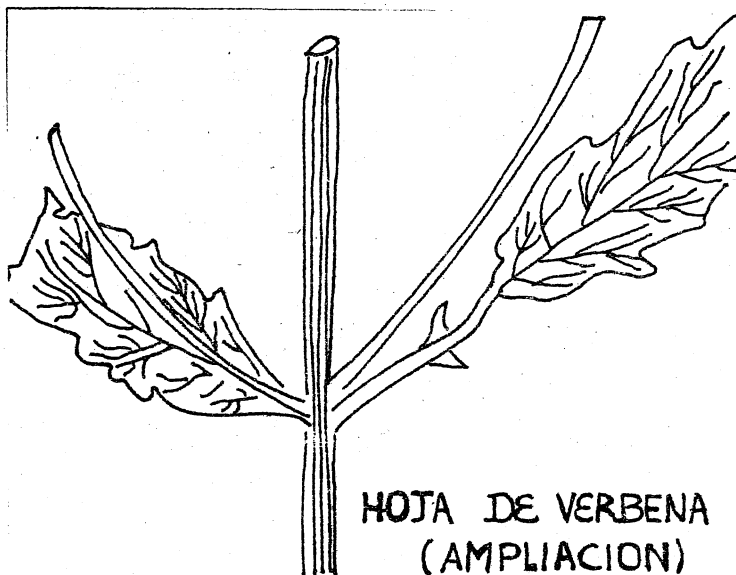


VERBENA



VERBENA HEMBRA

O VERBENILLA



HOJA DE VERBENA
(AMPLIACION)

PREPARACION :

Para la gripe, se hierve el agua y se "apaga", es decir, hierve el agua y cuando se la va a bajar del fuego, se coge las hojas y se las echa dentro de una olla limpia y se la tapa, todo esto, se deja que se enfríe y ésta infusión, se toma tibia, para curar la gripe.

Para el dolor de cabeza, se coge las hojas y se las "suasa", es decir, se pone al fuego lento las hojas, cuando estén calientes se las unta de mentol y luego se las pone en la frente amarradas con un pañuelo o un pedazo de tela limpia. Esta plicación se la debe repetir varias veces.

Además, la verbena hembra y macho hervidas y poniendo machacado la raíz de alfalfa en infusión, es decir, la verbena hembra y macho se las echa en una olla con agua hervida junto con la raíz machacada de la alfalfa. Lavándose el pelo con ésta agua, sirve para que no se caiga el pelo.

VOCABULARIO

Queridos amigos lectores :

En ésta página, les vamos aclarar todas las palabras que aparecen en este boletín y que no son muy comunes en nuestro medio; pero que deben ser conocidas por nosotros para el mejor entendimiento de los conceptos, sugerencias y demás asuntos que se traten en este folleto.

A continuación les vamos a escribir las palabras que hemos recogido para este boletín campesino afro-ecuatoriano, número uno.

TECNICA = significa = Reunión de maneras propias de un oficio o habilidad con las que se utilizan estas maneras.

AGROPECUARIA = significa = Trabajo en la agricultura y la ganadería.

FERTILIZANTES = significa = Abonos para la tierra.

AMASAR = significa = Hacer masa de harina, yeso, tierra, es decir, disolver con agua o con otros ingredientes que le tenga que poner.

FLEXIBLE = significa = Que se puede doblar con facilidad, por ejemplo: un alambre flexible, un alambre que se dobla con facilidad.

REPOSAR = significa = Descansar, dejarlo por un rato sin movimiento.

DORAR = significa = Que se cocina, asa o se frie muy poquito, por encima nada más.

VITAMINAS = significa = Son sustancias que existen en los alimentos en cantidades muy pequeñas.

PROTEINAS = significa = Son sustancias del organismo humano necesarias en la alimentación.

GRASA = significa = Sustancia pegajosa, que puede ser animal o vegetal.

FUNCIONES INTESTINALES = significa = Todos los cuerpos de las personas tienen, en la parte de adentro, un tubo membranoso que da bastantes vueltas ahí mismo y que va desde el estómago hasta el ano o recto; en el intestino se realiza lo que el organismo necesita o rechaza.

APROVECHAMIENTO = significa = Dar una mejor utilidad a algo que se va hacer.

ESTIMULAR = significa = Animar a la persona a que haga algo; ayudar, desarrollar. Poner a funcionar algún órgano del cuerpo.

SISTEMA DIGESTIVO = significa = La transformación de los alimentos en el organismo, para un mejor aprovechamiento de las cosas que la persona come.

TRITURAR = significa = Moler, desmenuar, quebrar una cosa dura, por ejemplo, triturar rocas, caña de azúcar. Desmenuar una cosa mascándola.

DEGLUTIDO = significa = El paso de los alimentos de la boca al estómago.

OBSTACULO = significa = Estorbo, impedir algo, por ejemplo: es un obstáculo la sequía para la tierra.

ORGANISMO = significa = El cuerpo humano, un ser vivo.

AHORRAR = significa = Economizar o guardar di
nero para alguna necesi
dad importante (enfer-
medad).

HABITO = significa = Una costumbre que se la
repite siempre.

LIBRETA DE AHORROS = significa = Guardar dine-
ro en un banco, y lle-
var las cuentas en una
libreta para darse cu
ta cuanto a guardado y
cuanto a sacado.

ALCANCIA = significa = Recipiente donde se va
poniendo el dinero que
se va aguardar, se lo
puede tener en la casa
a la vista de todos o
bien guardada.

REFLEXIONAR = significa = Pensar detenidamente
alguna cosa que se va
hacer.

SUSTANCIA MINERAL = significa = Que todos los
cuerpos de las personas
están formados por va-
rias clases de materias
y propiedades.

.....

MI NEGRITUD NO ES UNA MANCHA DE AGUA MUERTA
EN EL OJO MUERTO DE LA TIERRA

MI NEGRITUD NO ES UNA TORRE NI UNA CATEDRAL

SE ZAMBULLE EN LA CARNE ROJA DEL SUELO

SE ZAMBULLE EN LA CARNE ARDIENTE DEL CIELO

AGUJEREA EL AGOBIO OPACO DE SU ERGUIDA

PACIENCIA.





AFRO-PUBLICACIONES

