



MINISTERIO DE LA
COMUNIDAD

PROGRAMA SALUD COMUNITARIA

CURSO DE MULTIPLICADORAS Y MULTIPLICADORES DE SALUD COMUNITARIA

Propuesta para la promoción de la salud de las relaciones



Curso de Multiplicadores, estadio Centenario, Ciudad de Formosa, 2010



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE FORMOSA

Gobernador
Dr. Gildo Insfran
Ministro de la Comunidad
Dr. Aníbal Gómez

Jefa del Programa Salud Comunitaria: Médica **Sandra Isabel Payán Gómez**

Integrantes del Equipo del Programa Salud Comunitaria:

Profesora Ciencias de la Educación **Nicolasa Álvarez**

Maestro Normal Nacional **Alfredo Caffa**

Licenciada en Psicología **Claudia Liliana Gómez**

Licenciada en Trabajo Social **Susana Soledad González**

Enfermero **Marcos Lezcano**

Licenciada en Enfermería **Amada Elizabeth Molina**

Licenciada en Nutrición **Laura Morgan**

Bachiller en Filosofía y Teología **Jorge Daniel Núñez**

Operadora en Psicología Social **Claudia Pineda**

Trabajadora Social **Norma Analía Rodríguez**

Licenciada en Enfermería **Felisa Vargas**

Médica **María Nazaret Zorrilla**

Agradecimiento infinito a nuestro compañero Julio Monsalvo, quien sembró y cuidó la semilla de la salud comunitaria en nuestra Provincia y en nuestros corazones, y quien hoy guía e ilumina la cosecha, que en esta propuesta vuelve a ser semilla.

Dedicamos este trabajo a las y los protagonistas de esta propuesta, las vecinas y los vecinos que con sus historias, entusiasmos y sabidurías impulsan la permanente reinvención de la misma, generando y multiplicando solidariamente la salud en sus territorios.

A través de esta publicación pretendemos compartir una experiencia propia del Programa Salud Comunitaria del Ministerio de la Comunidad de la Provincia de Formosa. Se trata del Curso de Multiplicadoras y Multiplicadores de Salud Comunitaria que se viene desarrollando desde el año 2010 hasta la fecha.

Deseamos poner a disposición su historia, sus contenidos y su metodología, con el propósito de favorecer el diálogo con otras propuestas y la propia revisión de lo andado, componentes indispensables para continuar participando del amanecer de mundos mejores, es decir, de la emergente construcción del paradigma cultural biocéntrico¹.

¹ La decisión de redactar este documento en primera persona del plural, responde al proceso mismo de la propuesta que compartimos, el cual ha contado con muchas y muchos participantes, tanto en la generación de las ideas como en la puesta en práctica de las mismas. El protagonismo del proceso y la autoría de este texto, son entonces colectivos.

CURSO DE MULTIPLICADORAS Y MULTIPLICADORES DE SALUD COMUNITARIA

Aprobado por Resolución Ministerial N° 1167/12, Resolución Rectorado UNaF N° 460/12 y Resolución del Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud - UNaF N° 0048/17

• INTRODUCCIÓN

El Curso de Multiplicadoras y Multiplicadores de Salud Comunitaria es una de las líneas de acción establecidas por el Programa Salud Comunitaria para cumplir su propósito, el cual es el de promover la salud de las relaciones, de las personas con sí mismas, con toda la comunidad y con todo su entorno.

El Programa Salud Comunitaria² comenzó a desarrollarse en febrero del 2002 dentro de la estructura del Ministerio de Desarrollo Humano. En abril del 2009, con la creación del Ministerio de la Comunidad³, pasa a trabajar dentro de su ámbito, aportando a su finalidad. Este Ministerio es creado para promover *“la participación de las personas y las familias en el ámbito de una comunidad organizada, con políticas diseñadas y aplicadas desde las bases, acompañadas por el Estado”*⁴.

Entendemos que la construcción de relaciones saludables es indispensable para la plena participación de una comunidad organizada, ya que implica fundamentalmente, solidaridad, autonomía y autoestima.

El Programa se plantea las siguientes ideas-fuerza:

1. Comunidad somos todas y todos
2. Salud integral
3. Suma de saberes y haceres

Y los siguientes objetivos generales:

² Para mayor información remitirse al documento “Historia del Programa Salud Comunitaria, Formosa, 2002-2017”, a disposición en :

http://www.altaalegremia.com.ar/contenidos/libro_sld_com_2002_20177.html

³ <https://www.formosa.gob.ar/comunidad>

⁴ Mensaje del Señor Gobernador a la Honorable Legislatura, proponiendo la modificación de la Ley 1482 para la creación del Ministerio de la Comunidad. 12 de marzo del 2009.

- Reconocer y valorar los saberes y haceres locales que hacen al cuidado de la salud integral (suelo, plantas, animales, personas)
- Fortalecer la autoestima personal y comunitaria
- Promover la autoorganización de la comunidad para defender la vida

- **BREVE HISTORIA**

El Programa Salud Comunitaria se creó con el objetivo principal de valorar los conocimientos locales de salud integral, para contrarrestar la homogenización cultural impuesta por el neoliberalismo hegemónico.

Este Programa intenta concretar algunas de las premisas de la Atención Primaria de Salud Comprensiva e Integral⁵, tales como Participación Popular, Intersectorialidad, Integración de Saberes y Solidaridad.

Ante la necesidad de llegar con esta propuesta a toda la Provincia, en el año 2010 tomamos la decisión de realizar Cursos de Multiplicadoras y Multiplicadores de Salud Comunitaria.

Entendemos que las multiplicadoras y los multiplicadores son vecinas y vecinos con capacidad, entusiasmo, compromiso y autonomía para promover la salud de las relaciones y la organización comunitaria en su territorio.

A comienzos del año 2010, realizamos “Seminarios teórico-prácticos” en la ciudad de Formosa y en las localidades de Clorinda y Pirané; para los cuales hicimos una convocatoria general, incluyendo a integrantes de las diferentes áreas del Ministerio de la Comunidad y a miembros de diversas Organizaciones Libres del Pueblo. Estos seminarios tuvieron los siguientes contenidos: presentación del Programa, Constitución Provincial, concepto de Atención Primaria de Salud Comprensiva e Integral, prácticas autogestivas, como: kinesiología popular, valoración de las plantas, elaboración de preparados de plantas (pomadas, jarabes y jabones), salud bucal

⁵ Fundamentado en el Art. 80 de la Constitución de la Provincia de Formosa:

“El Estado reconoce a la salud como un proceso de equilibrio bio-psico-espiritual y social y no solamente la ausencia de afección o enfermedad, y un derecho humano fundamental, tanto de los individuos como de la comunidad, contemplando sus diferentes pautas culturales.

Asumirá la estrategia de la atención primaria de la salud, comprensiva e integral, como núcleo fundamental del sistema de salud, conforme con el espíritu de la justicia social”.

popular, digitopresura, masajes, gimnasia terapéutica, alimentación saludable, cuidado comunitario de niñas y niños, y propuesta pedagógica “Esperanza y Alegremia”⁶.

Estos contenidos surgieron de las actividades realizadas hasta el momento en el Programa Salud Comunitaria, los cuales se han ido enriqueciendo y transformando en el diálogo permanente del trabajo comunitario.

Posteriormente, realizamos encuentros periódicos en los que se compartieron las experiencias de multiplicación, es decir, las acciones llevadas a cabo por los mismos participantes en sus territorios.

En el año 2010, realizamos una “Jornada de Multiplicadores de Salud Comunitaria” y un “Encuentro de Cierre de Año”. En estos eventos participaron personas de diferentes localidades de la provincia y tuvieron como propósito el encuentro de multiplicadoras y multiplicadores para presentar e intercambiar sus experiencias y para concretar propuestas de trabajo comunitario con articulación intersectorial a nivel local.

En el año 2011, desarrollamos el Curso nuevamente en la Ciudad de Formosa y en las Localidades de Clorinda y Pirané, y además en El Colorado. Este año realizamos un “Encuentro Provincial de Multiplicadores”, con participantes de todas las localidades.

En el año 2012, organizamos los contenidos del Curso en 6 Unidades Temáticas, subdivididas en 16 Módulos, con el propósito de definirlos y desarrollarlos con mayor profundidad. En ese momento, el curso fue declarado de “Interés Académico” por el Rectorado de la Universidad Nacional de Formosa.

A partir de ese año, además de realizar el Curso de manera centralizada, lo desarrollamos de manera descentralizada en algunos barrios de la ciudad de Formosa.

A principios del 2012 convocamos a multiplicadoras y multiplicadores que participaron de los Cursos de los años anteriores, para ser docentes de los cursos desarrollados ese año. Igualmente, en 2013 y 2014 se realizaron reuniones para planificar juntos y juntas el trabajo del año.

Hasta diciembre de 2017, más de 1300 personas han participado de estos Cursos, desarrollados a través de 339 encuentros, llevados a cabo en la ciudad de Formosa y en las localidades de Clorinda, Pirané, El Colorado, Mansilla y Gral. Belgrano.

⁶ Ver desarrollo de Unidad Temática N°1 en este documento.

En la ciudad de Formosa, se ha desarrollado este Curso, total o parcialmente, en 19 barrios, y se han realizado 9 cursos centralizados.

Multiplicadoras y multiplicadores realizan en sus territorios encuentros de Salud Comunitaria por iniciativa propia y participan, apoyan y acompañan encuentros en otros territorios. Destacamos el Curso promovido y coordinado por Multiplicadoras y Multiplicadores en casas de familias vecinas de los Barrios “20 de Julio” y “8 de Marzo” durante el año 2014.

- **OBJETIVO**

- Brindar un espacio de capacitación continua para multiplicadores y multiplicadoras de salud comunitaria, que promueva la salud de las relaciones y fortalezca la organización comunitaria.

- **CONTENIDOS**

UNIDADES TEMÁTICAS Y MÓDULOS DEL CURSO DE MULTIPLICADORES DE SALUD COMUNITARIA:

1 – SER MULTIPLICADORAS/ES DE SALUD COMUNITARIA

1.1 - SER MULTIPLICADOR

1.2 - FUNDAMENTO POLÍTICO DEL MULTIPLICADOR

1.3 - SALUD DE LAS RELACIONES

1.4 - ESPERANZA Y ALEGREMI, CLUBES CUIDADORES DE LA VIDA

1.5 - VALORACIÓN DE SABERES LOCALES

2 – CUIDADO COMUNITARIO DE FAMILIA GESTANTE Y CON NIÑOS

2.1 – ACOMPAÑAMIENTO COMUNITARIO DE LA FAMILIA GESTANTE

2.2 – ACOMPAÑAMIENTO COMUNITARIO DE LA FAMILIA CON NIÑOS Y NIÑAS

2.3 – ACOMPAÑAMIENTO COMUNITARIO DE FAMILIA CON UN MIEMBRO

HOSPITALIZADO

3 – LAS PLANTAS Y EL CUIDADO DEL ECOSISTEMA LOCAL

3.1 – CUIDADO DEL ECOSISTEMA LOCAL

3.2 – RECONOCIMIENTO, RECOLECCIÓN, SECADO Y ALMACENAMIENTO DE PLANTAS

3.3 - TRANSFORMACIÓN DE PLANTAS

4 – ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y HUERTA AGROECOLÓGICA

4.1 - HUERTA AGROECOLÓGICA

4.2 - ALIMENTACIÓN SALUDABLE

5 – CONOCER NUESTRO CUERPO

5.1 – RECONOCIMIENTO DE NUESTRO CUERPO

5.2 – SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

6 – CUIDANDO NUESTRO PLANETA

6.1 - ¿QUÉ HACEMOS CON LOS RESIDUOS?

- **METODOLOGÍA**

El Curso se desarrolla tanto por demanda de instituciones o personas, como por iniciativa del Programa Salud Comunitaria. Cualquier persona que lo desee puede participar de éste, no se necesita ninguna formación previa.

El ordenamiento por unidades y módulos sólo intenta facilitar el desarrollo del proceso, los temas se encuentran todos relacionados entre sí en el marco de la concepción integral de salud. El momento en el que se desarrolla cada tema depende de cada proceso comunitario y de las expectativas de cada grupo. Lo mismo sucede con el tiempo dedicado a cada unidad y el lugar en el que se lleva a cabo.

La forma de llevar adelante el Curso se basa en la pauta rectora del Programa Salud Comunitaria: “Todos sabemos y todos podemos, todos somos maestros y estudiantes”.

Asumimos la educación dialógica o popular como praxis político-pedagógica, lo que significa que el conocimiento se construye colectivamente a partir de las experiencias, saberes, sentimientos, preguntas propias, incluyendo las del equipo técnico. Es decir, no hay un grupo de personas especializadas que imparte un contenido a quienes

supuestamente no lo tienen, sino un encuentro entre personas que comparten sus preguntas, intereses, entusiasmos, emociones y deseos.

En este sentido, como equipo impulsor de la propuesta, intentamos trabajar de manera transdisciplinaria, es decir, que la participación de cada integrante es guiada por el propósito del Programa y enriquecida por su formación, su historia y sus propias convicciones y sentimientos⁷.

Los contenidos de las unidades son teórico-prácticos, ya que entendemos que el aprendizaje se da integralmente en una relación permanente entre la acción y la reflexión. Así mismo, asumimos el proceso de aprendizaje desde el hacer con otras y otros, es decir, aprender haciendo en la permanente construcción del Nosotros. Por eso, todas las actividades parten de compartir una práctica autogestiva para la salud integral, la cual entendemos como toda acción que puede hacer cualquier persona sin depender de nadie. Algunas de las prácticas compartidas hasta el momento son: pesaje comunitario de niñas y niños, elaboración de preparados de plantas y de alimentos saludables, huerta agroecológica familiar y comunitaria, masajes, digitopuntura, ejercicios de respiración, gimnasia terapéutica, elaboración de adornos y muebles con materiales reciclados y taller de “Esperanza y Alegria”.

Incluimos también como prácticas autogestivas: los juegos, las dinámicas de presentación e integración, la suma de saberes, los trabajos en grupo e individuales, las cuales son herramientas que promueven la participación y la integración.

Toda actividad dentro del Curso es esencialmente un encuentro en el que todos y todas podemos expresarnos, escucharnos y valorar lo que sabemos, y por lo tanto, una oportunidad para promover la salud de las relaciones.

En función de cada unidad temática, articulamos con los diferentes actores de cada territorio, favoreciendo la construcción de redes locales.

El desarrollo del Curso incluye las acciones de multiplicación de sus participantes, las cuales son un sustento importante para la continua reflexión y construcción de nuevos

⁷ Actualmente, el Equipo se halla conformado por una Licenciada en Trabajo Social, una Trabajadora Social, dos Licenciadas en Enfermería, un Enfermero, dos Médicas, una Operadora en Psicología Social, una Profesora en Ciencias de la Educación, una Psicóloga, una Licenciada en Nutrición, un Maestro Normal Nacional y un Bachiller en Teología y Filosofía.

saberes y de nuevas preguntas. Para ello se invita a cada multiplicador y multiplicadora a llevar un cuaderno de campo en el que registre sus vivencias.

Desde la lógica que se desarrolla el Curso, la evaluación es concebida como fuente permanente de aprendizaje para los participantes, principalmente para el equipo del Programa, privilegiando la revisión cualitativa durante el proceso de desarrollo del Curso.

Para acompañar la acción de los multiplicadores y las multiplicadoras, como equipo del Programa Salud Comunitaria nos sumamos a los espacios que ellas y ellos abren, y las y los invitamos a participar de otras actividades, tanto en su desarrollo, como en su planificación y evaluación. También motivamos su participación en eventos (como Congresos y Encuentros de Salud Popular) para presentar sus experiencias como Multiplicadores y Multiplicadoras.

- **DATOS CUANTITATIVOS SOBRE LOS CURSOS REALIZADOS 2010-2017**

(fuente: Historia del Programa Salud Comunitaria, Formosa, 2002-2017

http://www.altaalegremia.com.ar/contenidos/libro_sld_com_2002_20177.html)

Cantidad de encuentros realizados

| Lugar | 2010 | 2011 | 2012 | 2013 | 2014 | 2015 | 2016 | 2017 | Totales |
|----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------------|
| Formosa | 23 | 9 | 17 | 53 | 55 | 71 | 40 | 15 | 283 |
| Clorinda | 6 | 6 | 7 | 1 | | | | | 20 |
| Pirané | 3 | 2 | 6 | 1 | | | | 20 | 32 |
| El Colorado | | 3 | | | | | | | 3 |
| Mansilla | | | 6 | 1 | | | | | 7 |
| Gral. Belgrano | | | | | 2 | 2 | | | 4 |
| Totales | 32 | 20 | 36 | 56 | 57 | 73 | 40 | 25 | 339 |

Encuentros comunitarios promovidos por multiplicadoras y multiplicadores

| Año | Lugar | Encuentros | Temática |
|------|---------------------------------------|------------|--------------------------------|
| 2013 | Centro de Salud "República Argentina" | 1 | Preparados con plantas |
| | Antenor Gauna | 1 | Preparados con plantas |
| | Simón Bolívar | 6 | Reciclados |
| | 8 de Marzo | 2 | Huerta Agroecológica |
| | 20 de Julio | 1 | Experiencias de Multiplicación |

| | | | |
|------|---|----|---|
| 2014 | Centro Evacuados- Regimiento | 1 | Preparados-Alimentación Saludable |
| 2015 | Plaza San Martín | 2 | Cuidado de Nuestro Cuerpo-Alimentación Saludable |
| | Centro de Desarrollo Infantil Guadalupe | 1 | Acompañamiento comunitario a las familias con niños |
| | Centro Desarrollo Comunitario Santa Catalina, B° 20 de Julio | 20 | Reciclado de cubiertas y de botellas de plástico |
| 2016 | Centro Polivalente de Arte (Multiplicadoras de la Residencia Socio Educativa "Renacer") | 4 | Salud sexual integral |
| | Barrio Urbanización España | 1 | Acompañamiento comunitario de la familia con niños y niñas |
| | Centro de Desarrollo Comunitario "Santa Catalina" del barrio 20 de Julio | 16 | Ser Multiplicador de Salud Comunitaria ¿Qué hacemos con los residuos? |
| 2017 | Centro de Desarrollo Comunitario "Santa Catalina" del barrio 20 de Julio | 9 | Planificación de actividades Intercambio de experiencias entre Multiplicadoras de SC, la Dra. Vivian Camacho de Bolivia y la Lic. Dora Gaviria de Colombia Ritual de sanación comunitaria Práctica de masajes con aceites naturales. Alimentación saludable: empanadas de diente de león. Planificación de participación en el Laicrimpo Formosa. Reciclado de telas. Ejercicios de respiración Elaboración de esencias aromáticas Cierre de Proceso. Evaluación y planificación para el año 2018. |

Curso coordinado por multiplicadoras y multiplicadores – 2014

| Lugar | Encuentros | Participantes | Unidades Temáticas |
|---|------------|---------------|--------------------|
| Casas de familias vecinas- Barrios 20 de Julio y 8 de Marzo | 6 | 20 | 1, 2 y 4 |

Participantes

| Lugar | 2010 | 2011 | 2012 | 2013 | 2014 | 2015 | 2016 | 2017 | Total de multiplicadoras y multiplicadores |
|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|--|
| | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-------------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------|-----------|------------|--------------|
| Formosa | 112 | 182 | 182 | 425 | 150 | 49 | 26 | 100 | 1.141 |
| Clorinda | 45 | 36 | 30 | 23 | | | | | 45 |
| Pirané | 40 | 35 | 47 | 40 | | | | 39 | 77 |
| El Colorado | | 37 | | | | | | | 37 |
| Mansilla | | | 45 | 16 | | | | | 45 |
| Gral. Belgrano | | | | | 37 | 26 | | | 37 |
| Totales | 197 | 290 | 304 | 504 | 187 | 75 | 26 | 139 | 1.382 |

Participantes en Ciudad de Formosa

| Lugar | 2010 | 2011 | 2012 | 2013 | 2014 | 2015 | 2016 | 2017 | Total multipl. |
|-------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------------------|
| Albergue Evita | 112 | 182 | 57 | | | | | | 351 |
| IPP | | | 47 | | | | | | 47 |
| Vialidad | | | | | | | | 100 | 100 |
| EPEP 379, Barrio Eva Perón | | | 38 | | | | | | 38 |
| Barrio 20 de Julio | | | 21 | 26 | | | | | 26 |
| Barrio El Palomar | | | 19 | | | | | | 19 |
| Barrio Sagrado Corazón | | | | 11 | | | | | 11 |
| Barrio Liborsi | | | | 22 | | | | | 22 |
| Barrio Las Delicias | | | | 29 | | | | | 29 |
| Barrio 12 de Octubre | | | | 17 | | | | | 17 |
| Barrio Nam Qom | | | | 19 | | | | | 19 |
| Barrio Luján | | | | 23 | | | | | 23 |
| Barrio Simón Bolívar | | | | 108 | | | | | 108 |
| Barrio Eva Perón | | | | 20 | | | | | 20 |
| Barrio San Juan I | | | | 10 | | | | | 10 |
| Barrio La Floresta | | | | 40 | 11 | | | | 40 |
| Barrio Guadalupe | | | | 22 | | | | | 22 |
| Barrio Villa Hermosa | | | | 40 | | | | | 40 |
| Barrio República Argentina | | | | 38 | | | | | 38 |
| Fed. de Organiz. Comunitarias | | | | | 28 | | | | 28 |
| Ctro. Capacit. María Auxiliadora | | | | | 57 | | | | 57 |
| Hogar de Niñas "Renacer" | | | | | 17 | 13 | 8 | | 17 |
| Barrio Urbanización España | | | | | 18 | 14 | 18 | | 18 |
| Barrio Cono Sur | | | | | 13 | | | | 13 |
| Barrio 7 de Mayo | | | | | 6 | | | | 6 |
| Barrio San José Obrero | | | | | | 8 | | | 8 |
| San José Obrero- | | | | | | 14 | | | 14 |

| | | | | | | | | | |
|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|----|----|--|--------------|
| PROMEBA | | | | | | | | | |
| Totales | 112 | 182 | 182 | 425 | 150 | 49 | 26 | | 1.141 |

- **DESARROLLO DE UNIDADES TEMÁTICAS:**

Presentamos a continuación cada una de las seis unidades temáticas, con los siguientes items:

- Algunos aspectos conceptuales
- Objetivos específicos
- Contenidos
- Dinámicas sugeridas
- Bibliografía

Estos contenidos se encuentran en permanente construcción. Sistemáticamente, realizamos evaluaciones y planificaciones en las que se revisan y reconstruyen colectivamente los temas y la metodología, teniendo en cuenta las reflexiones del trabajo en terreno y las devoluciones de las y los participantes del curso.

UNIDAD TEMÁTICA Nro. 1

SER MULTIPLICADORAS Y MULTIPLICADORES DE SALUD COMUNITARIA



Representación de la Historia de la Alegremia, Escuela N°124, Ciudad de Formosa, 2018



Curso de Multiplicadores, salón de Vialidad Provincial, Ciudad de Formosa, 2017

- **Algunos aspectos conceptuales**

Multiplicadores y multiplicadoras de salud comunitaria:

Vecinos y vecinas con compromiso y entusiasmo para promover relaciones saludables, con uno mismo, con los demás y con la naturaleza, así como para construir y fortalecer las redes comunitarias que fomentan la autonomía.

¿Cómo multiplicamos?

Generando espacios de encuentros para aprender y compartir solidariamente la salud integral.

¿Qué multiplicamos?

Prácticas autogestivas y reflexiones para construir juntas y juntos una salud acorde a nuestras propias sabidurías y a nuestros propios sueños.

Paradigmas Culturales

Se denomina paradigma al conjunto de conceptos y valores compartidos por un grupo humano, que por un tiempo no se discuten, y que generan conductas y relaciones implícitamente consensuadas.

La manera como miramos y nos relacionamos con la Vida, con nosotros mismos, con los otros y con la Naturaleza, es expresión de nuestro Paradigma Cultural.

En la actualidad, podemos definir por lo menos dos paradigmas culturales:

Paradigma Antropocéntrico:

Propio de la cultura Occidental. El hombre se considera el centro de todo y se siente que está por fuera de la Naturaleza, la cual se constituye para él en un almacén de recursos que puede controlar y dominar. Sus valores son: el tener; el crecimiento lineal de la producción y de la acumulación; la competitividad; el individualismo; la soberbia; las estructuras de poder piramidal; la visión dualista de la realidad (cuerpo/mente, masculino/femenino, bueno/malo, materia/energía, etc.). El Capitalismo es una de sus manifestaciones socioeconómicas.

Paradigma Biocéntrico:

Propio de nuestros Pueblos Originarios y Afro-descendientes, y muy presente en nuestras comunidades campesinas, especialmente en las mujeres.

La Vida se considera el centro de todo, y los seres humanos se reconocen pertenecientes a la Vida, es decir, una hebra más de la trama de relaciones que ella es. Sus valores son: el ser/estar; las relaciones en redes; el respeto; la solidaridad; el sentimiento de ser comunidad; la sustentabilidad; la visión holística del Universo.

Salud de las Relaciones – Salud de los Ecosistemas:

Hay muchas maneras de entender la salud. Cada persona o Pueblo, según su historia, cosmovisión, momento y espacio en el que se encuentre, tiene una definición propia y válida de lo que es salud.

La salud del ecosistema incluye la salud de todos y cada uno de sus componentes: suelo, aire, agua, flora, fauna y por supuesto la salud de la población humana.

Promover la salud de los ecosistemas, es promover el proceso de construcción de relaciones saludables de las personas consigo mismas, con toda la comunidad y con los demás seres de la Naturaleza.

Las relaciones saludables son las que producen alegría de vivir, y se constituyen de amor, libertad, respeto y confianza. Implican el proceso personal y colectivo de reconocer el valor propio, la aceptación de sí mismo y sí misma, es decir, el fortalecimiento de la autoestima.

Las relaciones saludables son indispensables para una plena participación de una comunidad organizada, ya que significan solidaridad, autonomía y autoestima.

Concebir la salud como salud de las relaciones o de los ecosistemas es una expresión del paradigma cultural biocéntrico.

Alegremia: Alegría que circula por la sangre

En 1996 es registrada una conversación entre mujeres campesinas en el norte argentino, en la que identifican las necesidades esenciales para tener salud: Aire, Agua, Alimento, Abrigo/Albergue y Amor, y definen la salud como la alegría que circula por la sangre, es decir, como Alegremia.

La difusión de esta historia en diferentes lugares, permite el nacimiento del “Proyecto Pedagógico Esperanza y Alegremia”, incorporado en instituciones educativas y sanitarias, y grupos comunitarios, de muchas provincias de Argentina y de otros países.

La Alegremia como idea fuerza que se recrea y reinventa en la singularidad de cada territorio, nace del sentimiento de pertenencia a la Naturaleza, es decir, que es expresión del paradigma biocéntrico, y plantea una concepción de salud diferente a la de la cultura occidental.

La salud es la Alegremia que se evidencia en luminosos rostros y en estrellas en los ojos. La Alegremia permite reconstruir y reeceptar desde la creatividad y la sabiduría popular, la concepción de salud. Asumimos este concepto como indicador de salud personal y colectiva, y como una oportunidad más para superar la homogenización, el biologicismo, la mercantilización y la expropiación, características propias de la concepción de salud hegemónica. La Alegremia, al igual que la Vida, no tiene límites, y jamás se podrá cuantificar, manipular, ni controlar, ya que expresa la alegría profunda que brota del reconocimiento propio de nuestra pertenencia a la Vida.

Atención Primaria de la Salud Comprensiva o Integral

En septiembre de 1978, la Organización Mundial de la Salud realizó la Conferencia Internacional sobre Atención Primaria de Salud, en Alma Ata.

En ese momento, el Dr. Halfdan Mahler era el Director General de la OMS, quien introdujo la dimensión política en las estrategias del cuidado de la salud a nivel mundial.

La Conferencia finalizó con la firma del documento conocido como “Declaración de Alma Ata” por parte de los gobiernos de 134 países y representantes de 67 organizaciones de las Naciones Unidas, organismos especializados y organizaciones no gubernamentales con relaciones oficiales con la OMS y la UNICEF.

Los componentes esenciales de esta Declaración son: espíritu de justicia social, participación popular en planificación y ejecución del cuidado de la salud, universalidad en accesibilidad y cobertura de los servicios, intersectorialidad y solidaridad nacional e internacional.

Las premisas de esta Declaración es lo que se conoce hoy como “Atención Primaria de Salud comprensiva e integral”, como se define en los artículos 80º y 81º de la Constitución de la Provincia de Formosa, la única de todas las jurisdicciones del país que expresa taxativamente que el Estado la asume como estrategia. También se la conoce como “universal e incluyente”, como se define en la Declaración para la Salud de los Pueblos,

Carta Fundacional del Movimiento Mundial de Salud de los Pueblos, firmada en Savar, Bangladesh, el año 2000.

Esta definición se diferencia claramente de lo que se ha llamado “Atención Primaria de Salud Selectiva”, acotada a programas con objetivos determinados, que reduce intencionalmente los propósitos y posibilidades de la verdadera estrategia de APS.

“Es oportuno recordar que “Atención Primaria de Salud” debería traducirse como “Cuidado Primordial de la Salud” (“Primary Health Care”, en la versión en el idioma inglés). “Cuidar” nos lleva a la imagen de acompañar y “primordial” supera la idea de menor escalón en jerarquía de importancia de “primaria”. De todos modos, asumimos la imagen de “Atención” como la de “estar atenta o atento”. “Atenta y atento” con todos los sentidos en alerta, receptando integralmente a personas y a toda forma de vida, mirando, escuchando, abrazando, en definitiva, acompañando” (Monsalvo; 2008).

Diálogo intercultural

El diálogo intercultural se refiere a la disposición de aprender de y con los otros y las otras. Se trata de una actitud de diálogo, que no se limita al mero respeto a otras culturas.

La propuesta de diálogo intercultural permite la comprensión mutua entre personas, y comunidades. Es un compartir del que puede surgir la posibilidad de cuestionar y modificar nuestros propios valores.

Sobre transdisciplinariedad

La disciplina describe, la interdisciplina explica y la transdisciplina permite que entendamos, afirma Max-Neef.

Este autor nos hace ver la complejidad de las problemáticas sociales y por lo tanto lo inapropiado de abordarlas desde la mentalidad reduccionista de las disciplinas. “Sólo un enfoque transdisciplinario nos permite comprender, por ejemplo, de qué manera la política, la economía y la salud han convergido hacia una encrucijada. Descubrimos así, casos cada vez más numerosos donde la mala salud es el resultado de la mala política y de la mala economía” (Max-Neef, 1993:32).

Sistematización e investigación participativa

La necesidad de reflexión crítica y revisión permanente es propia de todo proceso de aprendizaje, mucho más si este sucede en el marco de un compromiso ético con la transformación de la realidad. Se trata de reorganizar permanente y colectivamente las ideas, sentimientos y vivencias para generar nuevas preguntas y nuevos conocimientos.

Toda construcción y reinención colectiva requiere pensar, sentir y ver una y otra vez el camino transitado, tanto en las formas como en los contenidos, a la luz del propósito definido. Es por ello que la sistematización y la investigación participativa forman parte constitutiva de esta propuesta.

Entendemos sistematización como el proceso en el que “se van concatenando: el contexto, las situaciones particulares, las acciones, las percepciones, sensaciones y emociones, las interpretaciones; en un movimiento e interrelación permanentes, produciendo continuamente cambios y transformaciones, en la medida que cada aspecto se constituye respecto al todo y el todo se redefine en su vinculación con cada aspecto” (Jara; 2006:8).

- **Objetivos específicos**

- Generar espacios de reflexión colectiva sobre el fundamento político, legal y filosófico del ser y el hacer de los Multiplicadores y las Multiplicadoras de Salud Comunitaria.
- Reflexionar sobre los paradigmas culturales, nuestras concepciones de salud y educación, la salud de los ecosistemas, y su relación con la cotidianeidad personal, laboral y comunitaria.
- Vivenciar la propuesta pedagógica Esperanza y Alegremia.
- Promover el aprendizaje desde la experiencia propia, desarrollando actitudes y aptitudes para compartir, registrar y valorar los conocimientos locales.

- **Contenido:**

| Módulos | Temas | Prácticas autogestivas | Materiales didácticos |
|---|---|--|---|
| 1.1 - SER MULTIPLICADOR, SER MULTIPLICADORA | <p>EncontrarN os para pertenecer. Amar la Vida: un valor a recuperar.</p> <p>Autoestima personal y comunitaria</p> <p>Valores y compromisos del multiplicador y la multiplicadora.</p> <p>Aproximación a la Educación Popular y Abordaje Comunitario</p> <p>Concepto de práctica autogestiva.</p> | <p>Juegos y dinámicas de presentación y de integración</p> <p>Desarrollo de talleres</p> | <p>Folleto Salud Comunitaria 10 años</p> <p>Folleto Amar la Vida</p> |
| 1.2- FUNDAMENTO POLÍTICO | <p>Estructura y misión del Ministerio de la Comunidad.</p> <p>Ideas Fuerzas y Objetivos del Programa</p> | | <p>Folleto de Programa Salud Comunitaria</p> <p>Folletos Ministerio de la Comunidad y Centros de la Comunidad</p> |

| | | | |
|------------------------------|--|--|---|
| | Salud Comunitaria . Atención Primaria de la Salud en la Constitución Provincial | | |
| 1.3- SALUD DE LAS RELACIONES | Paradigmas culturales y concepciones de salud. Salud de los Ecosistemas y Salud de las Relaciones. | | Folleto Paradigma y Salud de las relaciones Video Salud Integral (“Esperanza y Alegría – Julio Monsalvo, disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=jKaHySbSCLM&pbjreload=10 |
| 1.4- ESPERANZA Y ALEGREMI | Historia de la Alegría. Propuesta pedagógica Esperanza y Alegría. | Taller Esperanza y Alegría | Folleto Esperanza y Alegría |
| 1.5 – SABERES LOCALES | Diálogo intercultural . Validación científica y social. Aptitud y Actitud para registrar. Sistematización e investigación participativa . | Registro de Saberes Elaboración del cuaderno de campo Presentación de experiencias de multiplicación | Cuaderno de campo |

- **Dinámicas sugeridas**

- ❖ *Dinámicas de presentación:*

La presentación personal de los y las participantes es un momento importante de cada encuentro, en el que cada uno y cada una se reconoce y reafirma su presencia. Compartimos las siguientes dinámicas:

- *Dinámica de la banana:* Sentados y sentadas en ronda, se reparte a cada participante una banana. Luego, cada una y cada uno en la medida en que pela su fruta, va compartiendo su nombre y lo que desee hacer saber acerca de su persona. Cuando termina, continua la persona de al lado.
- *Dinámica del ovillo:* Nos sentamos en ronda. La persona que empieza, expresa su nombre y lo que espera del encuentro, con un ovillo de lana en la mano. Al terminar, tira a cualquier otra persona de la ronda el ovillo, quedándose con el tramo final de la lana. Y así sucesivamente hasta que todos y todas se hayan presentado y se haya formado una red. Luego, invitamos a compartir qué imágenes, ideas y sentimientos nos sugiere la figura que hemos formado con la lana. Otra posibilidad para finalizar la dinámica, es que la última persona que se presentó comparta cómo se siente y al finalizar entregue su tramo de lana a quien lo o la antecedió, y así sucesivamente hasta volver a hacer el ovillo.
- *Dinámica de la pelota:* Con una pelota real o imaginaria. Se va pasando la pelota, y quien la tiene, dice el nombre, de qué lugar procede y qué le hace feliz.

*Las presentaciones se pueden acompañar con preguntas alusivas al tema que se va a tratar cada encuentro.

- ❖ *Dinámicas de “cierre para abrir”:*

El momento final de cada encuentro comunitario, amerita de un instante en el que se posibilite el compartir de sentimientos, un “cierre para abrir” que visibilice e impulse la continuidad de los vínculos y del entramado de emociones y entusiasmos emergentes del encontrarnos. Compartimos las siguientes dinámicas:

○ *Dinámica “Con las manos en el corazón”:*

- Cada participante escribe en una “manito” de papel cómo se sintió y qué aprendió en la jornada compartida.
- Luego se la pega con cinta o alfiler en el pecho.
- Caminamos todos por el espacio y quien lo desee lee en voz alta el mensaje de la persona con quien se encuentre.

○ *Dinámica “El pozo mágico”:*

- Nos organizamos de pie y en ronda.
- Cada participante lleva hacia adelante su brazo derecho, acercándose las manos en el centro. Todas y todos cierran la mano agarrando el pulgar de la mano de la persona que tienen a su derecha, formando en el centro de la ronda, “el pozo mágico”.
- Por turnos, cada persona imagina que “saca del pozo” con su mano izquierda “lo que se lleva del encuentro vivido” y lo expresa en voz alta.
- Posteriormente, imagina que “mete al pozo” con su mano izquierda “lo que pone para el próximo encuentro”, e igualmente, lo expresamos por turnos en voz alta.

❖ *Dinámica de la isla:*

- Compartimos la siguiente historia: Un grupo de personas no cuida el planeta en el que vive, hasta tal punto que corre riesgo su supervivencia. Un personaje mitológico local (como El Pombero en el norte argentino) les da una oportunidad más y los lleva a una isla en la que no hay nada.
- Proponemos a todos y todas, la pregunta: *¿Qué 5 cosas llevarían esenciales para vivir a esa isla?*

- Nos organizamos en grupos y ponemos en común las respuestas para acordar las definidas por cada grupo.
- Puesta en común: un integrante de cada grupo cuenta lo trabajado. Hacemos una reflexión de lo que es esencial en la vida para nosotros y nosotras.

❖ *Taller de Esperanza y Alegremia:*

- Contamos la historia de la Esperanza y la Alegremia, de manera actuada, representada con títeres o a modo de cuento.

Reflexionamos en plenario:

- ¿De qué se trató la obra?
- ¿Qué era lo esencial para las doñas?
- ¿Es importante para ustedes también?
- Nos organizamos en grupos y cada uno elige una de las llamadas “A de la Esperanza y la Alegremia”: Agua, Aire, Albergue, Alimento, Amor y Arte. Trabajamos las siguientes consignas:
 - ¿Cómo está ésta “A” en nuestros ecosistemas locales?
 - ¿Qué podemos hacer para cuidar esta “A”?
- Puesta en común de lo compartido en cada grupo.

❖ *Juego cooperativo para reflexionar:*

- Jugamos al tradicional “juego de la silla”.
- Luego repetimos el juego pero con una variante: esta vez nadie puede quedar afuera (hay que inventarse formas para que todos entremos en el espacio).
- Reflexionamos en plenario:
 - ¿Cómo nos sentimos en el primer juego?
 - ¿Cómo nos sentimos en el segundo juego?
 - ¿Qué diferencias hubo en cada juego?

*Variantes: se puede pedir que 3 o 4 participantes sólo observen el juego y luego realicen una devolución al grupo de lo que vieron.

*Si no hay sillas, se puede hacer con hojas de papel de diario o trozos de madera.

❖ *Juego de integración “Dos círculos”:*

- Nos organizamos en dos grupos, con los cuales formamos dos círculos concéntricos. Los participantes bailamos mientras suena una música. Al detener la música, el grupo del círculo interior se da vuelta y hace pareja con una persona del grupo del círculo exterior, con quien se comparte las siguientes consignas:
Nombre / ¿De dónde vengo? / ¿Que me hace bien? / ¿Qué entiendo por Salud? / ¿Qué es la Salud Comunitaria?

❖ *Dinámica “Nuestra Salud Comunitaria”:*

- Sentados en ronda, colocamos dos afiches grandes en el centro. En uno escribimos la palabra “SALUD” y en otro, “COMUNIDAD”. Vamos escribiendo palabras sueltas que relacionadas con cada palabra. Luego, nos dividimos en grupos y construimos una definición propia de “SALUD COMUNITARIA”.
- Plenario de grupos y debate.

• **Bibliografía sugerida**

- Alessio, Silvina y Quizpe, Jorge. (2009). “Jugamos y Aprendemos con Alegremia”. Fundación Niño a Niño. Ecuador
- Atención Primaria de Salud, Informe de la Conferencia Internacional sobre Atención Primaria de Salud, Alma Ata, 6-12 de septiembre de 1978; Organización Mundial de la Salud, Ginebra, 1978
- Capra, Fritjof. (1998) La trama de la vida, una nueva perspectiva de los seres humanos. Anagrama. Barcelona.
- Constitución de la Provincia de Formosa, año 2003
- Cuadernos de trabajo Redes para la vida. Descubrir y fortalecer lazos. Ministerio de Desarrollo Social y UNICEF. Argentina. 2007.
- Charpentier, Jean, y otros (1981). Aprender Haciendo. INCUPO.
- Dabas, Elina Dabas (2008). Red de redes. Las prácticas de la intervención en redes sociales. PAIDOS. Argentina.

- Declaración de Bangladesh 2000. Disponible en:
http://www.altaalegremia.com.ar/contenidos/DECLARACION_DE_BANGLADESH.html
- Freire Paulo (2002). Pedagogía de la Esperanza. Siglo XXI Editores Argentina.
- Freire, P. (2002) Pedagogía del Oprimido. Ed. Siglo XIX, Bs. As.
- Fromm, Erich (2002). El Arte de Amar. Editorial Unión. Bogotá, Colombia.
- Jara, H. O. (2006) "Sistematización de experiencias y corrientes innovadoras del pensamiento latinoamericano: Una aproximación histórica". Revista La Piragua 23, 716.
- "Historia del Programa Salud Comunitaria, Formosa, 2002-2017". A disposición en :
http://www.altaalegremia.com.ar/contenidos/libro_sld_com_2002_20177.html
- Manifiesto por la Vida por una ética para la sustentabilidad. Ministerio de Educación Ciencia y Tecnología de la Nación, Buenos Aires, 2004.
- Max-Neef, Manfred. (1986) Economía descalza. Nordan. Buenos Aires.
- Max-Neef, Manfred (1993). Desarrollo a Escala Humana. Nordan Comunidad y Redes. Montevideo.
- Mensaje del Señor Gobernador a la Honorable Legislatura, proponiendo la modificación de la Ley 1482 para la creación del Ministerio de la Comunidad. 12 de marzo del 2009.
- Monsalvo, Julio (1995). "Diálogo intercultural: una propuesta para la salud pública". Revista de la Escuela de Salud Pública. Facultad de Ciencias Médicas. Universidad Nacional de Córdoba. Volumen 6, N°1.
- Monsalvo Julio (2001). Salud Solidaria. Nuevos Paradigmas en Salud a partir de Antiguas Sabidurías. Edición del autor. Argentina. Disponible en:
http://www.altaalegremia.com.ar/contenidos/salud_solidaria_nuevos_paradigmas_en_salud.html
- Monsalvo, Julio (2008). "Historicidad de la Atención primaria en Salud. Desde las Vivencias". Disponible en:
http://www.altaalegremia.com.ar/contenidos/Historicidad_At_Prim_desde_Vivencias.html

- Payán, Sandra Isabel “Para pensarNOS, para verNOS, para encontrarnos”. Cuadernos para la Emancipación, Salud y Educación. Pág. 19-24. Disponible en:
http://www.altaalegremia.com.ar/contenidos/Reflexiones_sobre_Paradigmas_concepciones_Salud.html
- Payán, Sandra Isabel (2012). Monografía “Vivencias en las que la educación popular se reinventa. Lectura de los encuentros de salud comunitaria realizados en los barrios El Tobogán, Sagrado Corazón y 20 de Julio, de la Ciudad de Formosa, de 2010 a 2011”. A disposición en:
http://www.altaalegremia.com.ar/contenidos/vivencias_educacion_popular.html
- Payán, Sandra y Monsalvo, Julio (2009). Salud de los Ecosistemas. Desde el sentimiento de ser Naturaleza con Esperanza y Alegremia. Colección Altaalegremia. Disponible en:
http://www.altaalegremia.com.ar/contenidos/Salud_de_los_Ecosistemas.html
- Pichón, R. (1980) Teoría del Vínculo. Ediciones Nueva visión. Bs. As.
- Quiroga, A. (1991) Matrices de aprendizaje. Ed. Cinco Ediciones y Contenidos. Bs.As.
- Shiva, Vandana. (1995) Abrazar la vida, Mujer, Ecología y Desarrollo. Horas. Madrid.
- Torres Carrillo, A. “La sistematización como investigación interpretativa crítica: Entre la teoría y la práctica”. En Seminario Internacional sobre sistematización y producción de conocimiento para la acción. Conferencia. Santiago, Chile, 1996.
- Zorrilla, Alberto; “Carrillo y Alma-Ata”; Monografía publicada el 19/01/2007. Disponible en: http://www.altaalegremia.com.ar/contenidos/Carrillo_y_Alma_At.html

Página Web:

- <https://www.formosa.gob.ar/comunidad>

UNIDAD TEMÁTICA Nro. 2

CUIDADO COMUNITARIO DE FAMILIA GESTANTE Y CON NIÑOS Y NIÑAS



Curso de Multiplicadores, CIC, Ciudad de Clorinda, 2012



Curso de Multiplicadores, Barrio Sagrado Corazón de Jesús, Ciudad de Formosa, 2014

- **Algunos aspectos conceptuales**

¿Por qué “cuidado comunitario de la familia”?

Planteamos como tema el “cuidado comunitario” porque asumimos la salud como salud de las relaciones y porque, acorde a la misión del Ministerio de la Comunidad, nos ocupa el “fortalecimiento de la comunidad” “para lograr una sociedad más justa, equitativa y solidaria”⁸.

Nos referimos a “familia gestante” y “familia con niñas y niños” porque entendemos que todo proceso en el devenir de una persona, sucede en relación y comunitariamente.

El Ministerio de la Comunidad, en el año 2009, propone como una de sus líneas de acción “promover el fortalecimiento de relaciones saludables”, que incluye:

- “Cuidado de las familias cuando uno de sus miembros se ha debido internar
- Acompañamiento comunitario en el seguimiento del crecimiento y desarrollo de las niñas y niños
- Acompañamiento comunitario en el cuidado de la mujer embarazada”⁹

En este marco, el Programa Salud Comunitaria, suma a su desarrollo, conceptos y prácticas que aportan al cuidado comunitario de las familias gestantes, con niñas y niños, y con miembros hospitalizados.

Visita a la familia

La práctica primera que se propone a los multiplicadores y las multiplicadoras de salud comunitaria en esta unidad temática, es la visita a la familia o visita domiciliaria, entendida como un encuentro donde prevalece el diálogo y el interés por el bienestar de la familia gestante. El propósito de la visita es apoyar a la mujer y a la familia toda para que sea posible el mejor de los cuidados y promover para ello relaciones solidarias entre las familias vecinas y con el Centro de Salud local. En la visita, se

⁸ <https://www.formosa.gob.ar/comunidad/institucional>

⁹ Plan Operativo Único Local. Ministerio de la Comunidad. 2009.

comparte la posibilidad de expresar emociones, sentimientos, inquietudes, expectativas y realidades acerca del embarazo y del nacimiento del nuevo ser.

Estos encuentros generan la posibilidad de intercambiar experiencias propias de momentos vitales como el parto, que aportan seguridad, autoestima y confianza.

La visita cuenta con dos herramientas esenciales, que son: la observación y la escucha activa.

Observar implica estar atentos y atentas al contexto de la persona gestante y su familia, desde las condiciones habitacionales, hasta las relaciones entre las personas.

Actitud que permite identificar, tanto situaciones de violencia, como oportunidades de apoyo y contención, recursos y capacidades propias para la salud y el bienestar común.

La escucha activa implica respeto, interés por entender la realidad de los otros y las otras, y deseo auténtico de oír lo que las otras personas tienen para decir. La escucha activa nos regala la posibilidad del fortalecimiento de los vínculos, de ser comunidad.

La intervención comunitaria propuesta implica visibilizar las situaciones de riesgo y los recursos propios para construir con la familia y comunidad estrategias que promuevan la salud de las relaciones y potencien los factores protectores.

Toda detección de factor de riesgo implica una acción inmediata y singular, siempre comunitaria y algunas veces médica.

Todos y todas, y en todo momento y lugar podemos asumir la mirada integral que tiene en cuenta todas las relaciones, y el actuar respetuoso que reconoce el saber y el poder de todos y todas.

La persona gestante experimenta cambios y adaptaciones de su cuerpo que involucran sentipensares diversos y particulares. El bebé es receptor de sentimientos, palabras y estados desde que está en el vientre de la mamá. Como multiplicadores y multiplicadoras de salud comunitaria entendemos que el cuidado de ambos implica, además de identificar factores de riesgo, acompañar en todo momento desde el amor, el apoyo y la escucha.

El cuidado comunitario implica el fortalecimiento de las redes locales entre personas, familias, grupos, organizaciones e instituciones. Siendo de especial interés, para el cuidado de las familias gestantes y con niñas y niños, la relación con el Centro de Salud de cada Área Programática.

Necesidades esenciales de las personas gestantes, las niñas y los niños

El desarrollo saludable de toda niña y de todo niño, requiere de un entorno que le brinde protección y cuidado.

La familia es el primer grupo humano al que pertenecemos, donde adquirimos los primeros rasgos para el desarrollo de la persona, así como hábitos, costumbres y valores. En general, es también el primer lugar de contención para el niño y la niña que acaban de nacer y para la persona que acaba de dar a luz, quien durante los primeros días, especialmente, requiere de la colaboración y del apoyo del grupo familiar.

Es de suma importancia en estos procesos, la presencia de los vínculos comunitarios. Todos y todas podemos aportar al bienestar del bebé y su mamá, participando en el cuidado, compartiendo vivencias y saberes propios, con respeto, amor y solidaridad.

Sobre los derechos de los niños y de las niñas

Toda niña y todo niño tiene el derecho “a un nivel de vida adecuado para su desarrollo físico, mental, espiritual, moral y social”, tal como lo establece la Convención sobre los Derechos del Niño¹⁰.

La Convención sobre los Derechos del Niño, que en Argentina tiene rango Constitucional, establece en su Art. 24, inciso d), que los Estados deben “asegurar atención sanitaria prenatal y postnatal apropiada a las madres”.

Acompañar a los niños y las niñas en la concreción de estos derechos, es un proyecto común de vida que la comunidad organizada tiene la obligación de asumir.

Sobre crecimiento y desarrollo infantil

La buena salud de la niña y del niño se visualiza por un crecimiento y un desarrollo adecuado.

¹⁰ Artículo 27 de la Convención sobre los Derechos del Niño: “*Los Estados Partes reconocen el derecho de todo niño a un nivel de vida adecuado para su desarrollo físico, mental, espiritual, moral y social.*”

La Convención sobre los Derechos del Niño, fue adaptada por la Asamblea General de la ONU, el 20/11/89 y ratificada por la Argentina por Ley 23,849.

En la Convención Constituyente de 1994, se incorporó el texto de esta Convención en el Art, 75º, Inc. 22º.

El desarrollo se refiere a la posibilidad de que la niña y el niño vayan realizando diversas funciones como sentarse, gatear, hablar, pararse, etc. Es signo de buena salud que estas funciones se observen en las edades esperadas. Es importante detectar a tiempo cualquier demora en la aparición de estas funciones.

Las niñas y los niños tienen el derecho a que no sólo se detecte precozmente el problema sino que acceda a las posibles soluciones a tiempo y eficazmente. La observación de la familia y de la comunidad solidaria puede lograr que se observe a tiempo cualquier problema. La buena salud es componente indispensable de un nivel de vida adecuado para su desarrollo integral.

En las edades tempranas de la vida, es de importancia primordial que la niña y el niño se alimenten adecuadamente. Una manera de detectar precozmente problemas de alimentación es controlando el crecimiento de las niñas y de los niños. El crecimiento se refiere al tamaño. Es medible, una de las medidas es el peso. Es deseable que la propia familia junto a su comunidad sea protagonista del control de la evolución del peso de sus niñas y niños.

Pesaje comunitario de niñas y niños

Se trata de una práctica autogestiva que incorporamos en el Programa Salud Comunitaria, inspirados en una experiencia de mujeres campesinas del norte de la Provincia de Santa Fe¹¹.

Consiste en pesar en familia y en comunidad a las niñas y a los niños en una balanza casera (balanza pilón con una hamaca adaptada) y aprender a registrar los pesos en la tabla “peso-edad” usada por el sistema de salud para el control del crecimiento infantil.

Esta práctica suele hacerse en encuentro sistemáticos en los que se genera la posibilidad de intercambiar saberes propios para el cuidado de las niñas y de los niños. Asimismo al detectarse alguna situación de riesgo, se promueve el apoyo mutuo entre familias y la consulta al Centro de Salud, si es necesaria.

¹¹ La experiencia se encuentra relatada en el libro Saludables Vivencias de Julio Monsalvo, p. 19. Disponible en: http://www.altalegremia.com.ar/contenidos/libro_saludables_vivencias.html

La intención es que las mismas familias tengan una primera aproximación al estado nutricional de sus niños y niñas. La apreciación exacta del estado nutricional está en manos de los trabajadores del Centro de Salud, los controles periódicos no son reemplazables por el pesaje comunitario.

Cuidar comunitariamente los niños y las niñas es despertar y fortalecer el sentido de comunidad. Pesar comunitariamente, permite, además de detectar factores de riesgo, hacer un llamado al deseo de encontrarse y de hacer cosas juntas y juntos, de ocuparse del buen vivir de todos y todas reconociéndolo como propósito común. Se trata de aprender a acompañarnos en el vivir cotidiano, para el buen vivir. Acompañar nuestro ser y hacer relaciones saludables. Aprender y desaprender juntas y juntos a ser comunidad, a ser mamás, hijos, papás, hermanos, vecinos, tíos, tías.

- **Objetivos específicos**

- Generar espacios de encuentro para compartir dudas, necesidades, saberes y prácticas autogestivas para el cuidado comunitario de la familia gestante y con niños y niñas.
- Reflexionar sobre los derechos de los niños y las niñas, y el marco legal de parto humanizado.
- Desarrollar actitudes y aptitudes para el cuidado comunitario de la familia gestante, con niños y niñas y con un miembro hospitalizado.

- **Contenido**

| Módulos | Temas | Prácticas autogestivas | Material didáctico |
|--|---|--|---|
| 2.1 ACOMPANAMIENTO COMUNITARIO DE LA FAMILIA GESTANTE | Relevancia del acompañamiento comunitario de la familia gestante (incluyendo la adopción). Gestación y niñez, un asunto de todas y de todos. Realidad Provincial respecto a | Visita domiciliaria a la familia gestante. Ejercicios para la preparación del parto y para el bienestar durante la gestación. | Folleto Cuidado comunitario de la embarazo Folleto Aspectos a tener en cuenta cuando visitamos a una persona |

| | | | |
|---|---|--|--|
| | <p>la salud “materno-infantil”.</p> <p>Necesidades y señales de riesgo durante la gestación.</p> <p>Preparación para la lactancia materna.</p> <p>Acompañar al que acompaña.</p> <p>Actitudes para la visita domiciliaria.</p> <p>Derecho a un embarazo y un parto digno.</p> <p>Controles de embarazo en el Centro de Salud.</p> | <p>Ejercicios de conciencia corporal, respiración y relajación.</p> <p>Elaboración artesanal del ajuar del bebé.</p> | <p>embarazada</p> <p>Folleto Acompañamiento comunitario de la familia.</p> <p>Folleto Aspectos a tener en cuenta para trabajar la escucha en una visita.</p> <p>Folleto Compartir el embarazo.</p> |
| <p>2.2 ACOMPANAMIENTO COMUNITARIO DE LA FAMILIA CON NIÑOS</p> | <p>Crecimiento y desarrollo infantil.</p> <p>Cuidados de la familia durante las primeras semanas de vida del recién nacido.</p> <p>Lactancia materna y alimentación infantil.</p> <p>Señales de alarma de problemas respiratorios y digestivos graves del niño y de la niña.</p> <p>Prevención de accidentes domésticos.</p> | <p>Pesaje comunitario de niñas y niños.</p> <p>Demostraciones prácticas sobre cuidados del recién nacido.</p> <p>Reflexión colectiva sobre creencias acerca de la crianza de los niños y las niñas y sobre la lactancia.</p> | <p>Folleto de Pesaje comunitario (Niña, niño menor de cinco. Niña, niño mayor de cinco y planilla general)</p> <p>Folleto Desarrollo infantil</p> <p>Folleto Lactancia Materna</p> <p>Folleto Cuidando la alimentación de nuestros niños y nuestras niñas en comunidad</p> |
| <p>2.3 ACOMPANAMIENTO COMUNITARIO DE FAMILIA CON UN MIEMBRO HOSPITALIZADO</p> | <p>Factores que influyen en el bienestar de la familia con un miembro hospitalizado.</p> <p>Comunicación instituciones sanitarias – familias. Trabajo en red.</p> | <p>Visita domiciliaria a familia con miembro hospitalizado.</p> | <p>Folleto Aspectos a tener en cuenta para trabajar la escucha en una visita</p> <p>Fichas sugeridas (“protocolos de informes”) en Plan Operativo único Local del Ministerio</p> |

- **Dinámicas sugeridas**

- ❖ *Juego de las tarjetas:*

- Preparamos tarjetas con preguntas y creencias sobre el embarazo.
- Nos organizamos en grupos.
- Cada grupo va sacando una tarjeta e intenta responderla. Luego se comparte la respuesta con los demás grupos para agregar, debatir, compartir dudas y saberes.

- ❖ *Dramatizando para aprender:*

- Nos organizamos en grupos.
- A cada grupo se le reparten papeles con personajes para representar (por ejemplo: mujer embarazada, hijos, vecina, multiplicadora) para que distribuya entre sus integrantes. Se trata que cada grupo arme una breve dramatización de una visita a una familia gestante.
- Posteriormente, cada grupo comparte su representación. En momentos claves de cada actuación, vamos deteniéndonos para preguntar a quienes observan, si cambiarían o agregarían algo a la escena.
- Al finalizar, compartimos entre todas y todos reflexiones, sentimientos y propuestas.

- ❖ *Para compartir la práctica de pesaje comunitario de niños y niñas:*

- En plenario, hacemos una lluvia de ideas sobre señales de salud y de no salud en nuestras niñas y en nuestros niños. A partir de las ideas compartidas, aclaramos entre todos y todas los conceptos de desarrollo y crecimiento infantil.
- Realizamos una breve explicación de la práctica de pesaje comunitario de niñas y niños y de la manera de registrar e interpretar los datos en la tabla "peso-edad".
- Pesamos a las niñas y a los niños presentes en el encuentro, una y uno a la vez, en una balanza casera instalada con anterioridad.

- Cada participante se ocupa de registrar e interpretar el peso de uno de los niños o de una de las niñas.
- Posteriormente, en ronda, compartimos la experiencia y los resultados. Nos detenemos en las niñas y los niños cuyos pesos se encontraron fuera del “rango de normalidad”. Aclaremos su interpretación e intercambiamos conocimientos propios relacionados con la alimentación y el cuidado en general de las niñas y los niños.
- Al finalizar, compartimos dudas, sentimientos y propuestas respecto a esta práctica.

❖ *Lectura colectiva de la Ley de Parto humanizado:*

- En ronda, hacemos una lluvia de ideas sobre el parto humanizado y vamos registrando todo en un cartel.
- Proponemos leer en grupos segmentos de la Ley de parto Humanizado y conversar sobre la situación actual de la Ley en nuestros territorios.
- Realizamos un plenario de lo trabajado.

❖ *Compartiendo nuestras vivencias alrededor del parto:*

- En ronda, compartimos ejercicios de conciencia corporal, respiración y relajación.
- Luego, invitamos a todas y a todos a expresar vivencias propias alrededor del parto. Mientras que una o un participante va registrando en un afiche lo compartido, resaltando cómo hemos vivido el parto y propuestas para mejorar la vivencia.

❖ *Construcción colectiva de herramientas para acompañar la familia con un miembro hospitalizado:*

- Por grupos, construimos propuestas de una ficha o instrumento para registrar información sobre personas internadas en un hospital, que nos ayude a acompañar a su familia en el proceso de enfermedad.

- Plenario de lo trabajado en los grupos y lluvia de ideas sobre otras propuestas que aporten al acompañamiento comunitario de las familias con un miembro hospitalizado.

- **Bibliografía sugerida**

- Pavón, Marisa Isabel (2010). Cambiando actitudes: Revisar, Repensar y Reflexionar Prácticas Psicosociales. Edición de la autora. Argentina.
- Cuadernillos “¿A qué jugamos?” y “Crianza y sostén”. Ministerio de Desarrollo Social. 2007.
- Cuadernos de ESI (Educación Sexual Integral). Ministerio de Educación de la Nación. 2009.
- Intercambio de prácticas y saberes con las parteras tradicionales de la zona. Departamento de Ramón lista. Ministerio de Desarrollo Humano. Formosa. 1988/9
- Monsalvo, Julio (2009). Saludables Vivencias. Colección Altaalegremia. Formosa, Argentina. Disponible en:
http://www.altaaalegremia.com.ar/contenidos/libro_saludables_vivencias.html
- Odent Michel (2008). Ecología PreNatal. Editorial CREAVIDA. Buenos Aires, Argentina.
- “Para la Vida: atención primaria de la salud revitalizada”. UNICEF. 2011.
- Plan Operativo Local. Ministerio de la Comunidad. 2009.

UNIDAD TEMÁTICA Nro. 3
LAS PLANTAS Y EL CUIDADO DEL ECOSISTEMA LOCAL



Encuentro comunitario, Barrio 8 de Octubre, Ciudad de Formosa, 2010



Curso de Multiplicadores, Casa de la Solidaridad, Localidad El Colorado, 2011

- **Algunos aspectos conceptuales**

Salud del ecosistema local

La salud del ecosistema local incluye la salud de todos y cada uno de sus componentes: suelo, aire, agua, flora, fauna y por supuesto la salud de la población humana. La salud del ecosistema no es sólo la suma de la salud de cada uno de sus componentes, sino esencialmente es la salud de las relaciones entre ellos y de cada uno de ellos con el todo.

Las plantas y la salud de las relaciones

La experiencia del Programa nos ha enseñado que las plantas tienen un lugar privilegiado en el cumplimiento del propósito general que nos planteamos: la promoción de salud de las relaciones. El vínculo amoroso y respetuoso con las plantas impulsa y fortalece el sentimiento de pertenencia a la vida.

En consecuencia con la concepción de salud integral y el paradigma cultural biocéntrico desde el cual planteamos el trabajo de salud comunitaria, proponemos superar la relación utilitarista de las plantas y de la Naturaleza en general, reconociendo, valorando y compartiendo la manera cotidiana y ancestral como nuestras comunidades se relacionan con las plantas, la cual parte del respeto y del amor a todo ser vivo, es decir, del sentimiento de pertenencia a la Naturaleza.

Las plantas, así como el agua, la tierra, el aire, no son recursos para utilizar, sino parte de un todo que ofrece sus particularidades y del cual somos parte. El uso de las plantas en la salud comunitaria, se entiende como un proceso de colaboración entre seres vivos y no simplemente como la utilización de un principio activo extraído de un compuesto bioquímico.

Las plantas nos han mostrado su potencialidad para la construcción de la salud comunitaria. Es un tema convocante que forma parte importante en la sabiduría popular. El compartir comunitario de los conocimientos propios sobre las plantas, impulsa y constituye el reconocimiento de los saberes, haceres y valores propios para el cuidado de la vida, es decir, para la promoción de la salud de las relaciones.

El trabajo de salud comunitaria con las plantas no se reduce a su uso terapéutico y alimenticio, prima el vínculo afectivo con ellas, que habla esencialmente de historias, culturas y cosmovisiones, es decir, de las redes de relaciones de las que forma parte cada persona y comunidad.

El sentido del uso terapéutico y alimenticio de las plantas es la promoción de las relaciones saludables.

En el trabajo comunitario, se plantea el uso terapéutico de las plantas como complemento para el tratamiento de las diferentes afecciones y como una oportunidad para dialogar sobre las posibles causas de las enfermedades, los recursos que tenemos en comunidad para resolverlas, y para reflexionar colectivamente sobre la mercantilización de la salud y otras características propias del modelo médico hegemónico.

Las plantas como alimento es otro de los temas trabajados en la salud comunitaria. En este sentido, usamos el término “buenezas” para referirnos al conjunto de plantas, del cual había sido olvidado o desconocido su valor alimenticio y terapéutico, al considerarlas despectivamente “malezas”. Muchas de las plantas que consideramos “malezas” son comestibles y tiene atributos para la alimentación y para la salud en general.

- **Objetivos específicos**

- Revalorizar los saberes locales sobre plantas existentes en la región: su cultivo y cuidado, sus formas de uso, sus beneficios, las formas de conservarlas.
- Fomentar el cuidado de las plantas como herramienta de encuentro comunitario, intercambio de saberes y forma de terapia holística.
- Promover el empoderamiento del derecho a la salud, cultivando las hierbas medicinales y alimentos naturales en la casa y la comunidad.
- Reconocer y brindar oportunidades para compartir solidariamente los saberes populares sobre el cuidado de la salud con remedios y alimentos elaborados con plantas.

- Conocer las normas vigentes de cultivo, cosecha, almacenamiento y utilización de hierbas.
- Establecer pautas básicas para el uso seguro de hierbas, en sus dosis indicadas.

- **Contenidos**

| Módulos | Temas | Prácticas autogestivas | Material didáctico |
|---|--|---|---|
| 3.1 CUIDADO DEL ECOSISTEMA LOCAL | <p>Concepto de ecosistema.</p> <p>Agua Potable.</p> <p>Maneras de relacionarnos con el suelo, los animales, las plantas y las personas.</p> <p>Ecoterapia: relación con las plantas como herramientas sanadoras.</p> | <p>Taller para el reconocimiento del ecosistema local y sus componentes.</p> <p>Control casero del agua potable.</p> | <p>Video Secreto de lo verde (disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=DiSMjB6vYq0)</p> |
| 3.2 RECONOCIMIENTO, RECOLECCIÓN, SECADO Y ALMACENAMIENTO DE PLANTAS | <p>Valoración de conocimientos locales sobre las plantas.</p> <p>Secado y almacenamiento de plantas.</p> <p>Sistema de secado solar.</p> <p>Concepto de prácticas autogestivas.</p> | <p>Recorrido por el territorio para reconocer y valorar plantas locales.</p> <p>Secado y almacenamiento de plantas.</p> <p>Construcción casera de secadero solar.</p> <p>Reconocimiento y mantenimiento de “buenezas” y</p> | <p>Folleto Preparados de plantas</p> |

| | | | |
|---------------------------------|--|---|---|
| | | de plantas que armonizan la energía el hogar. Elaborar el jardín medicinal. | |
| 3.3 – TRANSFORMACIÓN DE PLANTAS | Preparados de uso interno y externo. Normas técnicas para la elaboración de preparados. Centros de Producción Local. Cocina con productos del huerto. | Elaboración de preparados de plantas: pomadas, jabones, jarabes, quemadillos, tinturas, lociones, aceites, medicados, cataplasmas, compresas. Etiquetas y registros de preparados de plantas. Preparados de alimentos con “buenezas” y flores. Uso de especias cultivadas. | Folleto Preparados con plantas. Pomadas y Jabones Folleto Jarabe y té (quemadillo) de Ambay Folleto Fitoterapia en la Salud Bucal Folleto Para estar saludable en el invierno Folleto Tratamiento natural para la pediculosis |

- **Dinámicas sugeridas**

- ❖ *Reconocimiento de plantas locales:*

- Realizamos un recorrido por nuestro territorio, caminamos juntas y juntos reconociendo las plantas que crecen en nuestro lugar, conversando, intercambiando saberes y vivencias, dando la oportunidad de compartir con la Naturaleza local, incluyendo vecinas y vecinos.

- Luego, nos sentamos en ronda para compartir la experiencia y sumar los saberes expresados sobre las plantas que hemos reconocido.

❖ *¿Malezas o Buenezas?:*

- Realizamos un recorrido por nuestro territorio, reconociendo y recolectando diferentes plantas.
- Posteriormente, nos sentamos en ronda para compartir las plantas reconocidas. Vamos sumando nuestros saberes sobre cada una de ellas y conversando alrededor de la pregunta ¿"bueneza" o "maleza"?

❖ *Para la elaboración de preparados de plantas:*

- Compartimos las tareas para realizar un preparado de plantas, elegido previamente por el grupo según intereses y necesidades propias. Cada participante se hace cargo de una de las tareas.
- Posteriormente, en ronda, repasamos juntas y juntos los pasos de la preparación y los vamos registrando en un afiche. Además, registramos todos los saberes de las y los participantes expresados en la actividad.

❖ *Mi planta significativa:*

- Cada participante tendrá como tarea llevar al encuentro una planta significativa (en plantín o una parte de esta).
- En ronda, cada una y cada uno comparte: ¿por qué es significativa esta planta para mí?, ¿quién me la enseñó? y ¿para qué y cómo la uso?
- Al finalizar, colocamos todas las plantas en el centro de la ronda e invitamos para que quien lo desee, regale su planta a otro participante junto a una palabra o un gesto.

❖ *Suma de saberes sobre flores comestibles y condimentos de la zona:*

- Compartimos nuestros saberes sobre estos temas y los registramos en un afiche que dejamos en el lugar para seguir agregando saberes.

- **Bibliografía sugerida**

- Alonso, Jorge (2015) Plantas Medicinales Autóctonas de Argentina. Ed. Corpus. Disponible en: <https://taykacomunidad.files.wordpress.com/2017/07/plantas-medicinales-autoctonas-de-la-argentina.pdf>
- Curso intensivo de agricultura urbana. Grupo Azoteas Verdes. Guadalajara, México. 2013. Disponible en: <http://www.youblisher.com/p/602889-Manual-Intensivo-de-Agricultura-Urbana/>
- Drausal, Bárbara, Marzocca, Angel y Rapoport Eduardo (2009) Malezas comestibles del conosur. INTA.
- Drausal, Bárbara (2006) Buenezas en la mesa. Disponible en: http://plataforma.redesan.ufrgs.br/biblioteca/pdf_bib.php?COD_ARQUIVO=14041
- El monte nos da comida 1 y 2. INCUPO. 1989
- Fukuoka, Masanobu (1978) La revolución de un rastrojo. Ed. Germinal.
- Gerascoff, M. Cristina. (2011). Sanar desde la Boca. Introducción a la Odontología Bioenergética. ECOSER Desarrollo Integral. Uruguay
- J. Fernandez-Pola (1996) Cultivo de Plantas medicinales, aromáticas y condimenticias.
- Manual de Plantas Medicinales, Barrios la Floresta y Las Delicias. Programa Salud Comunitaria, ministerio de la Comunidad. Formosa, Argentina. 2013. Disponible en: http://www.altaalegremia.com.ar/contenidos/manual_plantas_medicinales_barrios_de_formosa_2013.html
- Manual de uso de hierbas medicinales del Paraguay. Fundación Celestina Pérez de Almada y UNESCO. 1997.
- Marcus, Adriana (2007) Germinación del camino. Ed. De la Bruja.
- Normas Técnicas para la elaboración de preparados con plantas aprobadas por Resolución Ministerial 1000/02. Departamento de Farmacia, la Supervisión de Fiscalización y el Programa “Salud Comunitaria” del Ministerio de Desarrollo Humano de la Provincia de Formosa. Disponible en:

http://www.altaalegremia.com.ar/contenidos/norm_tec_para_elab_preparados_con_plantas.html

- Plantas Medicinales del nordeste argentino. Sabiduría popular y validación científica. INCUPO CETAAR. 1998.
- Valores Nutricionales de las plantas alimenticias silvestres del norte argentino. INCUPO y Comisión Europea. 1998.

Páginas web:

- <http://ecocosas.com/biblioteca-ecologia-bioconstruccion-permacultura/biblioteca-permacultura-y-agricultura-ecologica/>
- <http://malezascomestibles.blogspot.com.ar/>
- <http://eduardorapoport.weebly.com/malezas-comestibles.html>
- <http://www.luzrapoport.com.ar/buenezas-a-la-mesa.html>
- <http://www.florescomestibles.com/recetas.htm>
- <http://www.tiempodehuertas.com.ar/comestibles.pdf>

UNIDAD TEMÁTICA Nro. 4
ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y HUERTA AGROECOLÓGICA



Curso de Multiplicadores, Clorinda, 2011



Curso de Multiplicadores, Barrio 20 de
+9Julio, 2012

- **Algunos aspectos conceptuales**

Concepto de alimentación

La alimentación es un eje fundamental de la autogestión de la salud. Tiene un lugar protagónico en los procesos de reconocimiento del propio poder sanador, es decir, en la promoción de la salud integral incluyendo la prevención y el tratamiento de enfermedades.

Desde la concepción de Atención Primaria de la Salud Comprensiva e Integral, asumimos esta temática superando el asistencialismo y la educación alimentaria unilateral, y asumiendo la construcción de saberes y prácticas alimentarios en comunidad.

La alimentación es un hecho sociocultural, no se puede analizar y reflexionar cómo cuidarla sin reconocer su sentido cultural, sus códigos y representaciones populares.

Así como todo componente de la salud, no puede aislarse de las creencias, mitos y leyendas de cada comunidad. La alimentación está marcada a fuego por todos nuestros valiosos saberes, creencias y sentimientos. Resaltando el carácter dinámico y complejo de la realidad, no buscamos simplemente la recuperación de recetas antiguas, sino fundamentalmente, el sentido, los valores culturales que expresan un alimento en algún momento y lo que significa ahora, es decir que nos ocupa también entender los cambios culturales expresados en las prácticas alimentarias.

Se trata de reflexionar sobre el poder del alimento en el ENCUENTRO, es decir, sobre la relación de cada persona con el alimento y con los y las demás, el significado de un alimento en un momento determinado, una fiesta, una cita, un regalo. Se trata de entender el alimento siempre en relación con nuestros afectos y con lo que nos pasa.

Alimentación natural y propia

La alimentación *natural* se refiere al uso de productos lo menos industrializados y/o procesados posibles y sin agregado de productos químicos, edulcorantes y otros que en exceso son perjudiciales para la salud.

Se intenta promover el consumo de alimentos naturales: frutas y verduras frescas, carnes, huevos, cereales, legumbres, agua y jugos de frutas (pudiendo innovar pero respetando nuestras pautas socioculturales).

La alimentación *propia*, se refiere a sabernos parte de la alimentación, a hacerla nuestra. A poner en juego nuestras manos, cuerpo y sentidos, a que el alimento no sea solo un elemento externo producido por grandes corporaciones, si no que se convierta en una construcción propia. Que seamos cada vez más protagonistas de nuestro alimento y por ende de nuestra salud. Se trata de una alimentación consciente y responsable donde uno sabe lo que come y lo prepara de acuerdo a sus necesidades individuales, gustos y saberes propios y de su comunidad. Puede ser desde la producción (huerta-gallinero) hasta la preparación de recetas caseras.

Soberanía alimentaria

Es una entidad que abarca gran cantidad de aspectos, que tiene un alcance muy amplio. Desde el Programa Salud Comunitaria podemos tener en cuenta y aportar a algunas de sus características:

Expresa la Declaración de Nyéléni, Selingué, Mali 2007:

“La soberanía alimentaria da prioridad a las economías locales y a los mercados locales y nacionales, y otorga el poder a los campesinos y a la agricultura familiar, la pesca artesanal y el pastoreo tradicional, y coloca la producción alimentaria, la distribución y el consumo sobre la base de la sostenibilidad medioambiental, social y económica. La soberanía alimentaria promueve el comercio transparente, que garantiza ingresos dignos para todos los pueblos, y los derechos de los consumidores para controlar su propia alimentación y nutrición. Garantiza que los derechos de acceso y a la gestión de nuestra tierra, de nuestros territorios, nuestras aguas, nuestras semillas, nuestro ganado y la biodiversidad, estén en manos de aquellos que producimos los alimentos.”

Buscamos priorizar lo que los vecinos y las vecinas tienen a su alcance, lo que produce su país, su provincia, su barrio y su patio, o bien lo que se consigue en los mercados locales.

La soberanía alimentaria está directamente relacionada con el apoyo incondicional a las economías locales, con el uso de productos de estación y con los alimentos que brotan en la propia tierra y producen las manos de la comunidad.

Conocer este enfoque de la alimentación nos permite identificar responsabilidades individuales, colectivas, tanto del estado como de diferentes actores para pensar, reflexionar, debatir, exigir y trabajar juntos y juntas estrategias y acciones que aporten a hacer respetar este derecho humano.

Filardi refiere que “Un enfoque de derechos para la alimentación supone reconocer la existencia de una demanda legítima de los individuos a la sociedad en la que viven (empezando pero no terminando sólo en el estado) a tener acceso a una alimentación adecuada...”

En Argentina, el derecho a la alimentación adecuada tiene jerarquía constitucional, y lo encontramos presente en los artículos arts. 14 bis, 18, 33, 42, 43 y 75 inc. 22 de la Constitución Nacional.

Huerta agroecológica

La huerta agroecológica es una práctica que va de la mano de la soberanía alimentaria. Está relacionada con el uso de semillas propias, la preparación de repelentes naturales de insectos, la producción y el consumo familiar y vecinal de alimentos, y el encuentro comunitario alrededor de la realización de la huerta y de la preparación de alimentos con sus productos.

Es una práctica integral donde nos encontramos con la tierra, la tocamos, hacemos los carteles de los alimentos que soñamos ver nacer, compartimos alimentos saludables en torno a ella y con ella.

La agricultura ecológica o agroecología es una de las llamadas agriculturas para la vida, que superan la agricultura química o industrial impuesta por la revolución verde. Tiene como metas la salud del ecosistema, la viabilidad económica a largo plazo y la responsabilidad social, es decir, que es económicamente sostenible, ecológicamente sensitiva y socialmente justa.

La agricultura ecológica ve al suelo como un componente activo, dinámico y vivo y utiliza prácticas que lo protegen, mejoran y renuevan; recicla los desechos orgánicos y

utiliza métodos naturales para el control de “plagas” y enfermedades. Integra los sistemas naturales de la flora y la fauna, en lugar de destruir, protegiendo así las especies autóctonas.

La agricultura ecológica es una posibilidad real para producir alimentos sin dañar la naturaleza, fomentar la producción local y ofrecer plantas saludables.

- **Objetivos específicos**

- Incentivar la realización de huertas agroecológicas en los hogares, barrios y establecimientos educativos.
- Conocer y reflexionar sobre nuestra propia alimentación.
- Reconocer el poder sanador desde la alimentación.
- Multiplicar nuestros saberes sobre alimentación.
- Reflexionar colectivamente sobre nuestro concepto de alimentación saludable.
- Reflexionar colectivamente sobre los beneficios de una alimentación natural y propia.
- Compartir alimentos y recetas en comunidad.
- Compartir saberes y prácticas de huerta agroecológica.
- Promover la alimentación sustentable.
- Reflexionar sobre el concepto de soberanía alimentaria.

- **Contenido**

| Módulos | Temas | Prácticas autogestivas | Material didáctico |
|--------------------------|--|---|--|
| 4.1 HUERTA AGROECOLÓGICA | Fundamentos de la Agroecología. Huerta agroecológica: abonos orgánicos, diversificación y rotación de cultivos, control natural de las llamadas | Hacer huerta agroecológica. Producción de semillas propias. Promoción de intercambio de semillas. Armado de sistema de | Folleto Huerta familiar y comunitaria. |

| | | | |
|----------------------------|--|--|---|
| | <p>“plagas”, uso de herramientas en la huerta.</p> <p>Producción local de semillas.</p> <p>Sistemas de riego para la huerta.</p> | <p>riego por goteo casero.</p> <p>Elaboración de repelentes naturales de “plagas”.</p> | |
| 4.2 ALIMENTACIÓN SALUDABLE | <p>Beneficios de la alimentación natural y propia y efectos de conservantes y otros químicos.</p> <p>Guías alimentarias para la población argentina y gráficas de la alimentación saludable (óvalo nutricional).</p> <p>Soberanía alimentaria: producir, preparar y compartir los alimentos en familia y en comunidad.</p> | <p>Preparación de alimentos saludables: salados y dulces y bebidas como jugo de colores y concentrado de frutas.</p> | <p>Folleto Alimentación saludable.</p> <p>Folletos de recetas varias</p> <p>Folleto Para compartir y enriquecer nuestros saberes sobre alimentación</p> |

- **Dinámicas sugeridas**

- ❖ *Para comenzar a realizar una huerta comunitaria:*

- En ronda, compartimos nuestros saberes propios sobre huerta agroecológica y vamos registrándolos en un afiche.
- Junto al lugar propuesto para empezar la huerta, compartimos algunas ideas básicas sobre los pasos necesarios y acordamos tiempos y participantes del proceso.

- ❖ *Para la reflexión sobre la gráfica de la alimentación saludable de Argentina:*

- Hacemos una breve presentación de la gráfica.

- Analizamos la gráfica alimentaria entre todos y todas y vamos registrando los saberes en un afiche. Usamos las siguientes consignas:

¿La conocemos? ¿Qué nos sugiere la gráfica? ¿Cuál de estos alimentos usamos en casa y de qué manera? ¿En qué estamos de acuerdo y en que no con la gráfica? ¿Por qué? ¿Qué le agregaríamos a este gráfico?

❖ *Compartiendo practicas alimentarias saludables:*

- Hemos acordado previamente un alimento para preparar en comunidad, según necesidades, gustos y saberes propios.
- Nos ubicamos alrededor de una mesa en la que hemos dispuesto los insumos e implementos necesarios. Nos organizamos para que cada una y uno de los participantes se haga cargo de alguna de las tareas (lavar, picar, licuar, mezclar, etc.).
- Al terminar la preparación, nos sentamos en ronda para degustar lo que hemos preparado. Mientras, vamos registrando en un afiche los saberes compartidos.
- Posteriormente hacemos una lluvia de ideas sobre ¿qué es la alimentación saludable? Y también la registramos en el afiche.

❖ *Juego de tarjetas “nuestros saberes en alimentación”:*

- Nos organizamos en grupos.
- Repartimos a los grupos tarjetas con consignas sobre: Nutrientes / Preparaciones / Alimentos y afectos.
- En ronda, compartimos las respuestas, inquietudes y propuestas.

❖ *Reconociendo productos:*

- Nos ponemos en ronda sentados alrededor de una mesa en la cual hay dispuestos distintos productos y alimentos.
- Cada participante elige uno (si somos muchos y muchos lo hacemos en grupos).
- Trabajamos las consignas:
¿Qué preparación podemos hacer con este alimento? ¿Cómo esa preparación puede ser más saludable y menos saludable?

- En plenario compartimos las respuestas y las registramos en un afiche.

❖ *Juego “Saludable-no saludable”:*

- Nos ubicamos en círculo y nos movemos con música. Cuando la música se detiene, nos organizamos en grupos de 4 y compartimos: nombres de recetas de nuestra infancia y reflexionamos si son saludables o no y por qué.
- Nos organizamos en grupos de 10. Cada grupo registra en un cartel palabras o frase sobre alimentos saludables y alimentos no saludables.
- En ronda cada grupo presenta sus carteles a todos y a todas.

❖ *Suma de saberes sobre soberanía alimentaria:*

- Hemos invitado previamente a traer imágenes de su familia, barrio y comunidad que relaciones con soberanía alimentaria.
- Nos organizamos en grupos para compartir lo que cada quien ha traído y trabajar las siguientes consignas:
 - ¿Qué entendemos por Soberanía Alimentaria?
 - Propuestas para defender nuestra Soberanía Alimentaria
- En plenario compartimos lo trabajado en cada grupo.

● **Bibliografía sugerida:**

- Alvarez Febles, Nelson y col. (2010). La Tierra Viva: Manual de Agricultura Ecológica. Fideicomiso de Conservación de Puerto Rico.
- Arístide, Pablo y Cotroneo, Santiago. “¿Qué es la Agroecología o qué Agroecología queremos?”. Cátedra Libre de Soberanía Alimentaria, Facultad de Agronomía, UBA.
- Cuadernillo de Nación “Comer Juntos”- Ministerio de Desarrollo Social- Presidencia de la Nación.
- “Ciclo agropecuario. De buenas plantas buenas semillas”. INCUPO. 1983.
- Filardi, M. “Derecho humano a la alimentación”. Disponible en:
<http://derechoalaalimentacion.org/wp-content/uploads/2012/08/Filardi-Marcos-El-derecho-humano-a-la-alimentaci%C3%B3n-adecuada.pdf>

- Gorban, Miryam. (2015). Hablemos de soberanía alimentaria. Monada Nómada. Argentina.
- Guías alimentarias para la Población Argentina - Ministerio de Salud- Presidencia de la Nación.
- Manual para comedores comunitarios- PRESIDENCIA DE LA NACIÓN Consejo Nacional de Coordinación de Políticas Sociales- 2002.
- Mejía Gutiérrez, Mario (1998). Agriculturas para la vida. Corporación para la educación especial Mi Nuevo mundo. Bogotá, Colombia.
- Ramírez Castaño, Gustavo (2001). Agricultura orgánica: Insecticidas y fungicidas biológicos, control biológico, abonos orgánicos y caldos microbiales. Edición del autor. Cali, Colombia.

UNIDAD TEMÁTICA Nro. 5
CONOCER NUESTRO CUERPO



Curso de Multiplicadores, Salón de Vialidad, Ciudad de Formosa, 2018



Curso de Multiplicadores, Barrio Urbanización España, Ciudad de Formosa, 2016

- **Algunos aspectos conceptuales**

Nuestro cuerpo y la sexualidad

Sentipensamos el cuidado de nuestro cuerpo y la sexualidad como aspectos propios del ser humano, inherentes a la salud integral.

La mente, el espíritu, los sentimientos y las emociones, las particularidades y las historias de cada uno y de cada una, las formas de relacionarnos con otras personas y otros seres de la naturaleza, son parte de nuestros cuerpos y expresan nuestras diversas formas de vivir la sexualidad.

Nuestro cuerpo es nuestra primera casa, vamos creciendo y cambiando con éste. Con nuestros cuerpos bailamos, amamos, trabajamos, lloramos, abrazamos, viajamos, nos comunicamos y relacionamos con todos los seres; somos cuerpo. Disfrutar de nuestro cuerpo tal cual es, supone también conocerlo para cuidarlo mejor.

La sexualidad, como la salud, no es algo que “se padece”, sino que se disfruta, se protege, y se cuida entre todos y todas. No hay una forma “correcta” de vivir la sexualidad, ya que es una construcción continua, individual y colectiva, que realizamos cotidianamente en el marco del respeto y el cuidado por uno mismo y de una misma y por los y las demás. Cada persona vive su propia sexualidad de una manera diferente. La sexualidad es tan amplia y variada como personas hay en el mundo, y se expresa de distinta forma según seamos mujeres, varones, niños, niñas, jóvenes. Por eso, preferimos hablar de SEXUALIDADES, porque no hay una única forma de vivirla. Es fundamental que todas esas formas se den desde el cuidado y el amor.

El Patriarcado

Nuestros cuerpos y nuestras sexualidades están atravesados por las relaciones de género y la cultura patriarcal. El patriarcado es un sistema social basado en la dominación masculina, en la superioridad del hombre sobre la mujer (y de algunos hombres por sobre otros). El sistema patriarcal se ha construido a lo largo de la historia, ¡y por lo tanto podemos cambiarlo! En nuestra vida cotidiana, cada una y cada uno de nosotros y nosotras, reproducimos estos valores patriarcales, casi sin

darnos cuenta, por ejemplo, cuando nos relacionamos con nuestras parejas y cuando repartimos las tareas domésticas.

El encuentro como herramienta para la transformación social

La sexualidad y el cuidado de nuestros cuerpos son temas transversales a todos los contenidos de la salud integral. Así mismo, es fundamental generar espacios para reflexionar colectivamente sobre estos. Es necesario problematizar juntos y juntas nuestros estereotipos de género, las prácticas cotidianas que reproducen mandatos que no nos dejan vivir libremente y generan condiciones de desigualdad entre las personas.

Con estas ideas, proponemos entonces los contenidos abarcados en esta unidad; los mismos son orientativos, son puntapiés para que cada proceso y grupo de personas nos vayan guiando. Todos ellos están vinculados entre sí: por ejemplo, al trabajar las creencias e ideas sobre la sexualidad han surgido preguntas sobre la diversidad sexual, sobre cómo es nuestro cuerpo, las diferencias entre hombres y mujeres, etc. Y es a partir de allí que se puede continuar trabajando y construyendo saberes acerca de la salud sexual.

El encuentro comunitario, en el que las personas se relacionan auténticamente entre sí, en actitud de diálogo, para ejercer la participación y construir conocimientos, es una vivencia transformadora de la realidad en sí misma.

Compartir en los encuentros comunitarios, prácticas autogestivas para el cuidado de nuestros cuerpos, tales como masajes, digitopuntura, respiración y gimnasia terapéutica, posibilita, desde la vivencia, el reconocimiento del poder sanador propio de cada persona y comunidad, y el diálogo colectivo indispensable para reconocer, reinventar y cambiar nuestras propias conductas, creencias y valores.

- **Objetivos específicos**

- Generar espacios de confianza para conversar sobre la sexualidad libremente y con respeto.
- Compartir saberes y prácticas autogestivas para el cuidado de nuestros cuerpos.

- Compartir saberes sobre la sexualidad integral.
- Problematizar saberes y prácticas que no nos ayuden a vivir libremente la sexualidad y que sostengan situaciones de desigualdad entre personas.

- **Contenido**

| Módulos | Temas | Prácticas autogestivas | Material didáctico |
|---|--|--|---|
| 5.1 RECONOCIMIENTO DE NUESTRO CUERPO | Somos cuerpos, sentimientos, mente, historias, culturas. Reconocimiento de nuestro cuerpo. Ciclos vitales. | Ejercicios de respiración, relajación y meditación. Masajes. Digito puntura. Gimnasia terapéutica. | Folleto Digitopuntura Folleto Masajes Folletos de Gimnasia terapéutica |
| 5.2 SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA INEGRAL | Concepciones de sexualidad. Perspectiva de género. Diversidad sexual. Derechos y responsabilidades acerca de la sexualidad y de la salud sexual y reproductiva. | Realización de dinámicas para compartir nuestras concepciones de sexualidad, tales como: la construcción colectiva de personajes que viven la sexualidad de diferentes formas y la teatralización de situaciones de la vida cotidiana en donde aparezca esta temática. Círculos de mujeres y círculos de hombres. | Folleto Para compartir saberes sobre sexualidad. Folleto Cuidados durante la menstruación. Folleto de yoga para cuidados menstruales |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | Violencia de género. Ley N°26.485 (erradicación de violencia contra la mujer) | | |
|--|---|--|--|

- **Dinámicas sugeridas**

- ❖ *Re-conociéndonos:*

- Hacemos en forma individual un dibujo de nuestro propio cuerpo (con lápices, collage y pinturas) y escribimos lo que nos gusta y no nos gusta. La idea es poner en palabras cómo nos percibimos, reconocernos, valorarnos.
- Puesta en común: Quienes lo deseen muestran su dibujo. Posteriormente, hacemos una lluvia de ideas sobre “lo que tenemos en común y lo que tenemos de diferente”. El coordinador o coordinadora incentiva sin presionar, el compartir de ideas, saberes, preguntas.

- ❖ *Para compartir la práctica de masajes “rostro-cuello”:*

- En ronda, presentamos brevemente la práctica.
- Invitamos a organizarnos por parejas. Cada una decide quién va a dar y quién va a recibir el masaje.
- Realizamos la práctica, mientras alguien va dando en voz alta las indicaciones.
- Al finalizar, nos sentamos todas y todos nuevamente en ronda para compartir espontáneamente, cómo nos hemos sentido.
- Volvemos a hacer la práctica intercambiándonos de lugar, quién dio el masaje lo recibe y al revés.
- Nuevamente, al terminar, nos sentamos todas y todos nuevamente en ronda para compartir espontáneamente, cómo nos hemos sentido.

- ❖ *Para compartir la práctica de digitopuntura:*

- En ronda, explicamos brevemente en qué consiste la digitopuntura.
- Hacemos una demostración de algunos de los puntos.
- Invitamos a organizarnos en grupos de 2 o 3 personas. Cada grupo elige un malestar para buscar en el folleto los puntos que le corresponden para practicarlos.
- Luego, en ronda compartimos la experiencia y las inquietudes que hayan surgido.

❖ *Recreando nuestros cuerpos:*

- Nos organizamos en grupos.
- Cada grupo dibuja un cuerpo en un cartel grande y lo caracteriza con las siguientes consignas:
 - ¿Quién es? (Edad, nombre, dónde vive)
 - ¿Qué le gusta hacer?
 - ¿Cómo se siente?
 - ¿Qué es sexualidad para ese personaje?
 - ¿Qué preguntas se hace sobre su propia sexualidad?

❖ *Buzón de preguntas y propuestas:*

- Cada participante escribe de manera anónima sus dudas o temas que quisiera trabajar en un papel respecto a la sexualidad, y luego lo deposita en el buzón.
- Al finalizar, leemos los papeles e intentamos responder entre todos y todas las preguntas, decidir con qué tema seguir o simplemente, acordar ideas para la planificación de un próximo encuentro.

❖ *¿Qué me dijeron sobre la sexualidad?:*

- En pequeños grupos, recordamos qué nos dijeron y qué no nos dijeron en nuestras infancias y adolescencias sobre la sexualidad.
- En plenario, reflexionamos sobre la importancia de hablar sobre el tema, las concepciones que se tenían, si cambiaron o no, etc.

❖ *Compartiendo los cambios de nuestros cuerpos con niños, niñas y jóvenes:*

- Invitamos a recordar el momento en el que comenzamos a experimentar cambios en nuestros cuerpos y en nuestras formas de ser. Posteriormente, cada participante escribe en un papel ¿cómo se sentimos en ese momento? (miedo, preocupación, alegría, vergüenza, etc.). Quien lo desee, comparte sus respuestas con las y los en voz alta.
- En plenario, conversamos si pudimos hablar con alguien y compartir nuestros sentimientos en ese momento.

❖ *Juego de la pelota al cuello:*

- Se arma una ronda y se pasan dos pelotas en sentidos contrario por el cuello sin tocarla con las manos. Se puede pasar por otras partes del cuerpo. Es un juego divertido, que ayuda a la integración, a reconocer nuestros cuerpos desde el disfrute.

❖ *Historias inconclusas:*

- En grupos se trabajamos a partir de historias inconclusas. Cada grupo recibe una historia que tiene que continuar e inventarle un final.
- Puesta en común. Cada grupo representa su historia.

Esta dinámica facilita el diálogo sobre situaciones concretas y nos ayuda a problematizarlas, pensar nuestras formas de actuar, compartir otras posibles acciones en pos de construir relaciones más saludables.

Algunos ejemplos de historias inconclusas:

- *“Rosario está tomando unos mates con su mamá. En medio de la conversación le pregunta cómo puede hacer para tener sexo con su novio, ella no quiere quedar embarazada. Su mamá se asusta y le dice “¡jisos muy chiquita para tener relaciones!! Yo a tu edad estaba...”*
- *“Alberto y su hijo están mirando el programa de Tinelli. Alberto esta deslumbrado con las chicas, y le dice a Pedro “¡qué buena que está esa mina! Viste, viste hijo?”. Pedro, ya harto de escuchar a su padre, tomando coraje, le dice “Basta papá, a mí me gustan los hombres!”. Su papá...”*

❖ *Para sanarNOS:*

- En ronda, vamos dando indicaciones para realizar una práctica de respiración. Invitamos a conectarnos con nuestro cuerpo, escucharlo y conocer más su sabiduría para sanarse.
- Proponemos pensar en algo lindo, mientras vamos tocando nuestras manos, sintiendo los dedos y estirándolos.
- Posteriormente, nos tomamos de las manos y volvemos a conectarnos con la respiración.
- Para finalizar, invitamos a todos y todas a girar a la derecha, para hacerle masajes en la espalda y la cabeza a quien tenemos a nuestro lado.

❖ *Dinámicas para trabajar estereotipos de género:*

- Realizamos una caminata por el espacio, imaginando que tenemos mochilas de ser mujeres y varones (que nos pesan o no).
- Nos agrupamos de a 3 o 4 para conversar sobre las siguientes consignas:
 - ¿A qué no te dejaban jugar cuando eras niña o niño?
 - ¿Tenías que hacer las tareas de la casa?
 - ¿Te dijeron o escuchaste alguna vez que “los hombres no lloran” y que “las mujeres son más sensibles”?
 - ¿Te dijeron alguna vez que estás muy provocativo o provocativa?
- Luego, nos hacemos en ronda, dejamos las mochilas simbólicamente en el centro de la ronda y compartimos cómo nos sentimos.

❖ *Juego de las tarjetas:*

- Dividimos un afiche o un pizarrón en tres columnas: mujer/hombre/ambos.
- Repartimos a todas y todos los participantes tarjetas con acciones como *cocinar, cambiar una cubierta, planchar, maquillarse*, y en parejas o individualmente, las ubicamos en la columna que nos parece que corresponda.
- Al terminar, debatimos respecto de lo que va surgiendo, e intentando reflexionar sobre la idea de que hay “cosas de hombres y cosas de mujeres”.

● **Bibliografía sugerida**

- Bonino Méndez, L. (1999) "Micromachismos: la violencia invisible en la pareja".
- Cuadernos de ESI (Educación Sexual Integral). Ministerio de Educación de la Nación. 2009. Disponibles en: http://www.me.gov.ar/me_prog/esi.html
- Donde no hay doctor para mujeres. Cap. 4, 5, 8. Fundación Hesperian. Disponible en: http://hesperian.org/wp-content/uploads/pdf/es_wwhnd_2014/es_wwhnd_2014_fm.pdf
- Faur, Eleonor (2007) "La educación en sexualidad". En El Monitor de la Educación. N°11, 5° época, marzo/abril 2007, pp. 26-29. Disponible en: <http://www.me.gov.ar/monitor/nro11/dossier1.htm>
- Payán, Sandra (2003) "La salud con una mirada desde lo femenino". Disponible en: http://www.altaalegremia.com.ar/contenidos/La_Salud_con_mirada_femenino.html
- Pérez San Marín, Pabla (2015). Manual introductorio a la Ginecología Natural. Ginecosofía Ediciones. Argentina.
- Sexualidad y acceso a métodos anticonceptivos. Herramientas comunitarias. Ministerio de Salud de la Nación. Disponible en: http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000000674cnt-sexualidad_y_acceso_a_metodos_anitconceptivos.pdf

Páginas web:

http://www.msal.gov.ar/vamosacrecer/index.php?option=com_content&id=691:identidad-sexual&Itemid=273#sthash.fusXdywM.dpuf

http://www.encuentro.gov.ar/sitios/encuentro/Noticias/getDetalle?rec_id=116405.

Recursos varios sobre feminismo e historia de la mujer: <https://vimeo.com/51605067>

UNIDAD TEMÁTICA Nro. 6
CUIDANDO NUESTRO PLANETA



Curso de Multiplicadores, Barrio Urbanización España, Ciudad de Formosa, 2016



Curso de Multiplicadores, Albergue Evita, Ciudad de Formosa, 2011

- **Algunos aspectos conceptuales**

Salud del ecosistema Planeta Tierra

“Eco” significa “casa”. “Sistema” es concebir un mundo de relaciones. Nuestra casa es nuestro Planeta, el país, la provincia, el pueblo o paraje, el hogar en que habitamos. Es el escenario en donde fluye nuestra vida.

Somos una especie viva más en el ecosistema Planeta Tierra al cual le pertenecemos, ya que somos Naturaleza. Somos vida dentro de la Vida.

El modelo de “desarrollo y progreso” dominante en el mundo, expresión del paradigma cultural antropocéntrico, ha demostrado su gran capacidad para alterar la vida de las generaciones actuales y futuras, y comprometer incluso la supervivencia de la especie humana. Una de las consecuencias más evidentes que provoca el intervencionismo destructivo neoliberal en los ecosistemas locales, es la alarmante pérdida de la biodiversidad. Vivimos porque hay otras especies vivas.

El ecosistema Planeta Tierra está conformado por millones de ecosistemas locales que nos brindan desafíos y oportunidades esperanzadoras para actuar de la no-salud hacia la salud. Todo lo que hacemos por la salud en nuestro ecosistema local, aporta a la salud del ecosistema del Planeta Tierra.

Ir hacia la salud significa vivenciar la hermosa posibilidad de recuperar nuestro sentimiento de pertenencia a la Naturaleza.

Ecoalfabetización

Los problemas graves que dañan al planeta, no pueden ser entendidos aisladamente, sino en forma sistémica. La búsqueda de soluciones reales, requiere de un cambio en el paradigma cultural, es decir, una transformación de nuestras maneras de concebir la vida y la naturaleza. Desde nuestras convicciones, cambiar del paradigma antropocéntrico al paradigma biocéntrico.

Fritjof Capra¹² propone la “Ecoalfabetización”, como estrategia indispensable para la supervivencia de la humanidad. “Ser ecoalfabeto”, nos dice, “significa comprender los

¹² Físico austriaco, investigador de la física subatómica.

principios de las comunidades ecológicas y utilizar dichos principios para crear comunidades humanas sostenibles”.

Los principios básicos de la organización ecológica que señala Capra, son: 1) Interdependencia: lo esencial del ecosistema son las relaciones, ya que lo que sucede a un individuo le sucede a toda la comunidad. No son relaciones lineales sino en red. 2) Reciclaje: no se produce basura en los ecosistemas, lo que es desecho para una especie es alimento para otra, todo se recicla. 3) Asociatividad: cooperar y no competir es lo que lleva a todos los miembros del ecosistema aprendan y coevolucionen. Establecer vínculos de cooperación es una de las características de la vida. 4) Flexibilidad: es la capacidad de adaptarse a las fluctuaciones constantes del medio, siempre que estas fluctuaciones se produzcan dentro de determinados límites. Un exceso de las mismas lleva a colapso del sistema. 5) Diversidad: es lo que enriquece a todas las relaciones y fortalece a la comunidad en su conjunto.

Permacultura

El paradigma biocéntrico se entrama con los principios de la llamada Permacultura¹³, que propone un sistema de diseño fundado en éticas y principios que se pueden usar para establecer, diseñar, coordinar y mejorar todos los esfuerzos hechos por individuos, hogares y comunidades que trabajan para un futuro sostenible.

La Permacultura es un sistema de diseño que busca la creación de asentamientos humanos sostenibles, ecológicamente sanos y viables en materia económica. Asentamientos capaces de producir para satisfacer sus necesidades, sin explotar recursos o contaminar, es decir, sostenibles a largo plazo. La base es la observación de los ecosistemas naturales, junto con la sabiduría ancestral de los pueblos primitivos y el conocimiento científico.

La palabra permacultura es una contracción, que originalmente se refería a la *agricultura permanente*, inspirado en la filosofía de la Agricultura Natural de

¹³ Permacultura, es una palabra acuñada originalmente por Bill Mollison y David Holmgren en 1978 para describir un sistema integrado y en evolución de plantas perennes o que se perpetúan y de especies animales útiles para el ser humano.

Masanobu Fukuoka. Luego, se amplió para significar también *cultura permanente*, debido a que se ha visto que los aspectos sociales son parte integral de un sistema verdaderamente sostenible.

Se basa en 12 Principios Éticos, también conocidos como la “Flor de la Permacultura”:

1. Observar e interactuar
2. Capturar y guardar energía
3. Obtener un rendimiento
4. Auto-regulación y Retro-alimentación
5. Usar y valorar los servicios y recursos renovables
6. Dejar de producir residuos
7. Diseños de los patrones a los detalles
8. Integrar más que segregar
9. Usar soluciones lentas y pequeñas
10. Usar y valorar la diversidad
11. Usar los bordes y valorar lo marginal
12. Usar y responder creativamente al cambio

Manejo saludable de residuos

Las personas desde que nacemos formamos parte del ambiente social y natural, y a partir de nuestras experiencias en él, vamos construyendo un conjunto de conocimientos que nos permiten cuidar o no el planeta en el que vivimos. Algunos niños y niñas saben que un camión recoge la basura que se deja en las puertas de ciertas casas y también saben que mucha basura se amontona en algunas esquinas, por ejemplo.

Es necesario y posible incorporar en nuestra cotidianidad, prácticas para cuidar la vida, tales como reducir, clasificar y reciclar los residuos. Proponemos aportar al manejo consiente y saludable de la basura, compartiendo estas prácticas en comunidad.

- **Objetivos específicos**

- Problematizar en forma colectiva la situación actual de nuestra “casa grande”.

- Fortalecer la participación comunitaria en la transformación de la realidad desde acciones cotidianas y posibles.
- Reconocer, valorar y compartir saberes y prácticas locales para manejar saludablemente basura, incluyendo las acciones institucionales en el territorio.
- Promover y facilitar la separación de residuos y clasificación de pilas en los hogares, barrios e instituciones.
- Compartir prácticas de reciclado de diversos residuos.

- **Contenidos**

| Módulos | Temas | Prácticas autogestivas | Material didáctico |
|------------------------------------|---|--|---|
| 6.1 – QUÉ HACEMOS CON LOS RESIDUOS | Consecuencias nefastas del accionar del ser humano para el planeta. Propuestas, corrientes y movimientos alternativos al modelo hegemónico de desarrollo. ¿Qué pasa con la basura? y ¿qué podemos | Separación de residuos. Recolección de Pilas. Reciclado: Reutilización de materiales como: cubiertas de gomas, bolsas plásticas, botellas de plástico, botellas de vidrio, madera, metales, CDs, cartón, telas, papel, aceite de cocina; para realizar planteros, adornos, muebles, juguetes, instrumentos | Folleto Reciclados Folletos y videos de la Municipalidad de Formosa Video “La historia de las cosas” (narrado por Annie Leonard, disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=lrz8FH4PQPU) |

| | | |
|--|---|--|
| hacer? Reducir y Reciclar. | musicales o jabones. | |
| Clasificación de residuos. | Elaboración y distribución de “bolas de semillas” (forma ancestral de propagar las semillas, llamada también nendo dango o bombas de semillas). | |
| Recursos institucionales locales. | | |
| Articulación con la Municipalidad. | | |
| Cuidado del agua y del suelo. | Instalación de equipos caseros para la utilización de la energía solar: cocina, calefón, por ejemplo. | |
| Producción local de Energía. Uso de energía solar. | | |

- **Dinámicas sugeridas**

- ❖ *Ritual de conexión con la Tierra que Somos:*

- Disponemos un “altar” en el centro de la ronda, que incluya elementos como tierra, agua, plantas, semillas, velas encendidas.
 - Repartimos puñaditos de tierra a todas y todos los participantes.
 - Compartimos un ejercicio de respiración haciendo conciencia que Somos Naturaleza y sintiendo lo que la tierra que guardamos en nuestras manos nos quiere decir.

- Cada uno y cada una vuelca su tierra en una vasija dispuesta en el “altar”, expresando en silencio o con palabras: ¿cuál es mi compromiso con la Naturaleza a la que pertenezco?

❖ *Trabajo en grupo sobre nuestro compromiso con la salud del planeta:*

- Nos dividimos en grupo para trabajar las siguientes consignas:
 - ¿Qué contaminación observamos en nuestro barrio?
 - ¿Qué acciones estamos haciendo o podemos hacer para reducir la cantidad de residuos que producimos en nuestros hogares?
- Puesta en común del trabajo de cada grupo.

❖ *Transformemos la historia de todas las cosas:*

- Nos organizamos en parejas y compartimos nuestros nombres y una anécdota de algo que nos encontramos en la basura (propia o ajena) y volvimos a utilizar o guardamos.
- Proyectamos el video “La historia de las cosas”.
- Nos dividimos en grupos y respondemos dos preguntas:
 - ¿Qué me impactó más del video?
 - ¿Qué parte de ese sistema yo puedo transformar?
- Puesta en común. Cada grupo comparte lo trabajado y resaltamos algunas ideas.
- Reciclado de papel. Hacemos grullas de origami. Y contamos la historia de las mil grullas.
- Luego, cada participante presenta su grulla con un nombre y un mensaje para cuidar la vida.

❖ *Para compartir prácticas de elaboración de objetos con material reciclados:*

- En ronda, intercambiamos las experiencias de los y las participantes en cuanto al manejo saludable de los residuos en sus casas y barrios.
- Disponemos todos los implementos necesarios para hacer la práctica de reciclada acordada por el grupo con anterioridad para que todas y todos participemos.
- Elaboración de los objetos con la participación de todas y todos.

- Al finalizar, compartimos en plenario, cómo nos sentimos en la jornada y qué otras actividades podemos hacer.

- **Bibliografía sugerida**

- Boff, Leonardo. (1996) Ecología: Grito de la Tierra, grito de los pobres. Lumen, Buenos Aires.
- Capra, Fritjof. (1998) La trama de la vida, una nueva perspectiva de los seres humanos. Anagrama. Barcelona.
- Fukuoka, Masanobu (1978) La revolución de un rastrojo. Ed. Germinal.
- Manifiesto por la Vida por una ética para la sustentabilidad. Ministerio de Educación Ciencia y Tecnología de la Nación, Buenos Aires, 2004.
- Payán, Sandra y Monsalvo, Julio (2009). Salud de los Ecosistemas. Desde el sentimiento de ser Naturaleza con Esperanza y Alegría. Colección Altaalegría. Disponible en:
http://www.altaalegria.com.ar/contenidos/Salud_de_los_Ecosistemas.html
- Max-Neef, Manfred. (1986) Economía descalza. Nordan. Buenos Aires.
- Mollison, Bill y Holmgren, David (1978). Permaculture One. Corgi. Disponible en:
https://holmgren.com.au/downloads/Essence_of_Pc_ES.pdf
- Shiva, Vandana. (1995) Abrazar la vida, Mujer, Ecología y Desarrollo. Horas. Madrid.

La lectura de los objetivos propuestos nos señala que recién iniciamos este camino.

Queda mucho por crear, reinventar, tejer y destejer.

La sabiduría de nuestros Pueblos guía nuestros pasos, nuestras raíces son lo que nos une y la fuerza del encontrarnos permitirá que se siga multiplicando la esperanza, la solidaridad, la libertad, la alegría y el amor a la vida.

Impresión agosto 2018

(dibujo de Salud Comunitaria)

Programa Salud Comunitaria
Celular 3704-231492.
Facebook Programa Salud Comunitaria Formosa.
Email: saludcomunitariaformosa@gmail.com