

Alforja Educativa: Salud Escolar Y Mundo Microbiano



SALUDÁNDONOS

Agua, Salud y Comunidad

Revista digital de docentes y niñas/os para docentes y niños/as

ALIMENTOS, BACTERIAS, SALUD MENTAL

SALUD EN MANOS DE LA COMUNIDAD

HAWAY

EL NACIMIENTO DEL SOL

LEYENDA SOBRE EL AGUA
EN EL MUNDO ANDINO

SU NOMBRE ES "HOY"

DAME LA MANO

VIENE PARA ACÁ. EL MOUSTRO
DE LA LAGUNA

EL DELANTAL DE LA ABUELA

LOS GUARDIANES DEL AGUA



9na edición

**Julio
2023**



30 años EDUCACIÓN, SALUD
Y ESPERANZA
niña/o a niño/a

ReAct
LATINOAMÉRICA



SALUDANDONOS N° 9
Director Fundación Niño a Niño
Dr. Danilo Solórzano

Director ReAct Latinoamérica
Dr. Arturo Quizhpe

Equipo Editor
Silvina Alessio. Argentina
Jorge Quizhpe Peralta. Ecuador

Concepto gráfico y diseño
Juan Manuel Freire / **existestudio**

Fotografía
Archivos NaN
Tomadas de internet



E-mail: ninoaninoecuador@gmail.com
www.ninoaninoecuador.org
Facebook: **Niño a Niño Ecuador**
<https://reactlat.org/>
Facebook: **@ReActLA**

www.reactlat.org
Facebook: **@ReActL**

CONTENIDOS

5



¿Qué dice el profe?

Alimentos, bacterias, salud mental	06
Salud en manos de la comunidad	12

12



Salud en manos de la comunidad

Taller lavado de manos	13
------------------------------	----

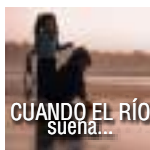
19



Cuenta Cuentos

Haway	20
El nacimiento del sol	24
Leyenda sobre el agua en el mundo andino	26

29



Cuando el río suena

Su nombre es "Hoy"	31
Dame la mano	32
Viene para acá. El moustro de la laguna	33

35



Descubriendo el mundo mojado

El delantal de la abuela	36
Los guardianes del agua	37

PRESENTACIÓN

AGUA, ALIMENTOS, SALUD MENTAL

La importancia en prevención y promoción de la salud, nos brinda conocimientos y destrezas que son primordiales para la supervivencia de los seres humanos. Educación y salud debe estar orientada a proporcionar todos los esfuerzos comunitarios, familiares e individuales, para aprender a vivir colectivamente en solidaridad y unidad.

Entendiendo la salud mental como parte del equilibrio físico, psíquico, social, cultural y espiritual, incluye también el bienestar emocional de cada individuo, estableciendo una relación entre comportamiento, entorno y realidad.

Las interacciones cotidianas con el medio ambiente, el respeto y cuidado de la naturaleza, nos impulsa a sentir, pensar y vivir armónicamente. Salud, naturaleza y relaciones humanas, son parte del “principio de racionalidad”, en la que **TODOS SOMOS PARTE DE UN TODO.**

En esta edición de Saludándonos nuestro tema central nos acerca nos da luces para reconocer la importancia de los aspectos psicológicos en los procesos de salud, enfermedad, bienestar y calidad de vida y su relación con la salud de los ecosistemas.

Saludos

Equipo Editor

A photograph of two young boys playing in water, splashing and laughing. The water is splashing around them, creating a dynamic and joyful scene. The background is blurred, focusing attention on the children.

¿Qué dice
el PROFE?



ALIMENTOS, BACTERIAS, SALUD MENTAL

Lorena Ochoa Crespo

En los últimos años hemos sido testigos de la creciente importancia y reconocimiento de los aspectos psicológicos en los procesos de salud, enfermedad, bienestar y calidad de vida. Este hecho deriva de la naturaleza compleja y multifactorial de la salud, enfermedad y la importancia a todo el conjunto de los aspectos cognitivos, afectivos, actitudinales, motivacionales, fisiológicos, conductuales y psicosociales que han de conjugarse en la promoción de la salud en la prevención y tratamiento de la enfermedad. Pero la salud implica muchos más aspectos que la mera ausencia de alteraciones físicas y psicológicas, exige también la presencia de ciertos factores positivos orientados al bienestar, al ajuste social, a la calidad de vida, al desarrollo personal, etc. En este contexto la salud puede ser definida como

“el estado de completo bienestar físico, psíquico, mental y social, y no meramente la ausencia de afecciones o enfermedades” OMS

Se da una evolución que va de lo estrictamente biológico hacia lo psicosocial, por lo tanto, son varios los aspectos relevantes en salud mental como los factores socioeconómicos y ambientales, su relación con el comportamiento y la manifestación del síntoma.

La OMS define la salud mental como “un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera, y aportar algo a su comunidad”.

¿Por qué es importante la salud mental?

La salud mental es importante porque nos puede ayudar a:

- enfrentar el estrés de la vida
- estar físicamente saludable
- tener relaciones sanas
- gestionar nuestras emociones
- comprender las emociones ajenas
- contribuir en forma significativa a nuestra comunidad
- trabajar productivamente
- alcanzar un completo potencial, etc.

La salud mental también es importante porque puede afectar nuestras emociones y salud física. Por ejemplo, los trastornos mentales pueden aumentar el riesgo de problemas de enfermedades cardíacas,

diabetes tipo 2, accidentes cerebrovasculares entre otros.

La mala salud emocional puede debilitar el sistema inmunitario de nuestro cuerpo, haciéndonos más propensos a tener resfriados y otras infecciones en los momentos emocionalmente difíciles.

Es posible que no tengamos ganas de hacer ejercicio, relajarnos, meditar, comer alimentos nutritivos, o tomar un medicamento que nos receta el Dr, probablemente estemos ansiosos, deprimidos y caigamos en el uso y abuso del alcohol, el tabaco u otras drogas. Otros signos de mala salud emocional incluyen: dolor de espalda, cambios en el apetito, estreñimiento o diarrea, dolor de cabeza, presión arterial alta, insomnio, problemas sexuales, sudor, molestias en el estómago, aumento o pérdida de peso, etc, etc.



¿Cómo comienza una buena salud emocional?

La buena salud emocional comienza con ser consciente de nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos. Aprender formas saludables de lidiar con los problemas es una parte normal de la vida. Es importante sentirse bien consigo mismo y tener relaciones saludables.

Nuestro cuerpo responde a la manera en que pensamos, sentimos y actuamos. Este es un tipo de “conexión mente/cuerpo”. Cuando estamos estresados-as, ansiosos-as o molestos-as sentimos malestar físico. Por ejemplo, es posible que desarrollemos presión arterial alta o una úlcera de estómago después de un evento particularmente desagradable, estresante y doloroso.

Promoción de salud mental

La promoción de la salud mental parte del principio de que todas las personas tienen



necesidades de salud mental y no solo aquellas que han sido diagnosticadas como deficientes de salud mental, la misma se da a través de proporcionar recursos para el mejoramiento de la calidad de vida.



La psicología positiva se interesa también por la salud mental e incluso está más cercana a ella que los tratamientos psiquiátricos. La “promoción de salud mental” es un término que cubre una variedad de estrategias. Estas estrategias pueden ser vistas desde tres niveles: nivel individual (recursos propios de la persona), nivel comunitario (inclusión social), nivel oficial (estado comprometido).

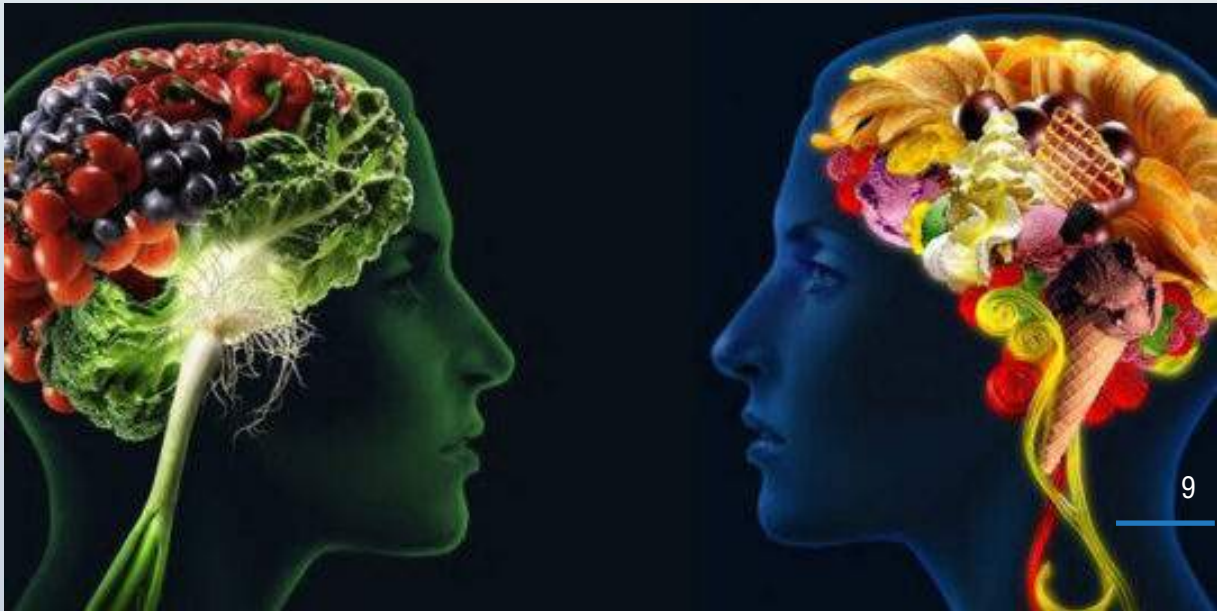
En la primera conferencia internacional de promoción de la salud, se tomaron como requisitos para la promoción de salud: la paz, la educación, la vivienda, la alimentación, la renta, un ecosistema estable y la equidad. Además, se plantearon distintos niveles de intervención que sirven como base de las estrategias para la promoción de la salud: la elaboración de políticas saludables, fortalecer la acción comunitaria, creación de ambientes de apoyo, desarrollo de las habilidades personales y reorientación de los servicios de la salud.

¿Qué tiene que ver la alimentación con las bacterias y la salud mental?

Vamos a referirnos a uno de los requisitos que se nombraron en la conferencia como es, la alimentación:

Comer alimentos saludables promueve el crecimiento de las bacterias “buenas”, lo que, a su vez, afecta positivamente a la producción de estas sustancias químicas. Cuando la producción es óptima, nuestro cerebro recibe estos mensajes de manera clara, lo que se ve reflejado en un estado mental y físico equilibrado.

Las bacterias nos ayudan a digerir los alimentos, las bacterias existen hace millones de años, están en todas partes y viven con nosotros, desde el mismo instante en que nacemos somos colonizados por millones de bacterias que permanecerán con nosotros hasta el final de nuestros días.





El término microbiota hace referencia a la comunidad de microorganismos vivos residentes en un nicho ecológico determinado. La microbiota residente en el intestino humano es una de las comunidades más densamente pobladas, en el sistema digestivo se alberga más de 30 trillones de bacterias. Nuestra microbiota no solo es sensible a los cambios en la dieta, sino también a los antibióticos que consumimos puesto que nuestra salud depende de la armonía y equilibrio con las bacterias. Varias investigaciones han demostrado que el desequilibrio del microbioma intestinal se encuentra asociado a trastornos como: enfermedades gastrointestinales, síndrome del intestino irritable, asma, obesidad infantil, autismo, enfermedad cardiovascular, mal funcionamiento del sistema inmune, diversos tipos de cáncer y alteraciones neurológicas.

Las personas que no tienen una dieta saludable son más propensas a tener síntomas de depresión u otros problemas de salud mental como trastornos

de ansiedad, pánico, obsesivo compulsivo, bipolar, del estado de ánimo, alimenticio y fobias.

Una buena alimentación no solo mejora nuestro bienestar físico, sino que también interviene en nuestro estado de ánimo, ya que nos ayuda a sentirnos con más energía.

Alimentarnos bien favorece nuestra salud y calidad de vida, previene muchas enfermedades y nos permite disfrutar de nuestra existencia.

“Vamos a promover un nuevo paradigma en las relaciones entre humanos y bacterias, cuidar la tierra con el corazón de la ciencia y la vida.”



BIBLIOGRAFIA

Promoción de la salud mental 2009
Microbiota intestinal, sistema inmune 2012
Microbiota en la salud y la enfermedad 2013
La salud mental y sus cuidados 2019
Un solo planeta, una sola vida 2020
American academy of family physicians 2023
Salud mental. Organización mundial de la salud.



**SALUD EN MANOS DE LA
COMUNIDAD**



TALLER LAVADO DE MANOS

Aldea Los Verdes, Municipio de Fraijanes, Guatemala
Dr. Edgar Rosales

“Recordemos la importancia de lavarnos las manos”

Cuando hablamos del lavado de manos, la mayoría de las personas de diferentes grupos etarios podrán recordar la simple acción de utilizar agua y jabón para limpiar sus manos, casi como si esta fuera un reflejo que venía descrito en las instrucciones de cada individuo. Probablemente esta acción fue reforzada varias veces a lo largo de la vida de muchos para poder llegar a considerarlo como un “reflejo”, aún así muchas de estas personas no logran explicar con claridad su importancia y, aún más relevante, el impacto que puede llegar a tener el simple hecho de lavarnos las manos.

Es interesante recordar que cuando surgió la COVID-19 hace tres años, el mundo no tenía vacunas ni medicamentos para este nuevo virus, pero una de las herramientas más importantes de nuestro arsenal para prevenir infecciones resultó ser una de las más antiguas: el lavado de las manos. Lastimosamente, fue una que casi un tercio del mundo no pudo usar. (1)

Los beneficios del lavado de las manos en la prevención de la transmisión de enfermedades infecciosas se conocen desde 1850. Por ejemplo, se ha demostrado que la higiene adecuada de las manos reduce las muertes por enfermedades

respiratorias y diarreicas en niños menores de cinco años en un 21 % y un 30 %, respectivamente. (1)

Sin embargo, en 2021, aproximadamente 2,300 millones de personas en todo el mundo no pueden lavarse las manos con agua y jabón en el hogar y un tercio de los establecimientos de salud del mundo carecen de recursos para la higiene de manos en el punto de atención. Mientras tanto, casi la mitad de las escuelas en todo el mundo no cuentan con servicios básicos de higiene, lo que afecta a 817 millones de niños. (1)

¿Y qué tienen que ver el lavado de manos con la cobertura de salud?

En los últimos cinco años, 500 millones de personas han obtenido acceso a instalaciones básicas de higiene de manos, una tasa de 300,000 por día. Esto

es un progreso, pero es demasiado lento. Al ritmo actual, casi dos mil millones de personas seguirán sin acceso a instalaciones básicas para la higiene de manos en 2030, lo que afectará negativamente a otras prioridades de desarrollo, como la educación, la salud, la nutrición y el crecimiento económico. (1)

El lavado de manos es esencial para la atención primaria de salud, la cobertura universal de salud y el control de enfermedades. Con el liderazgo adecuado en higiene de manos, podemos hacer del mundo un lugar más saludable para todos. (1)

Dicho esto, el lavado de manos nunca ha sido más vital que en la actualidad, por lo que deberíamos de tomar un papel activo dentro de nuestro entorno social para promover y concientizar a los demás de la importancia y la trascendencia del lavado de manos.



Taller Experimental de Lavado de Manos

En relación al tema y de la participación activa, se realizó un taller llamado “Taller Experimental de Lavado de Manos” en la escuela de la aldea Los Verdes, Fraijanes, Guatemala, por parte del curso de Interacción Comunitaria de la Licenciatura en Medicina de la Universidad Rafael Landívar, este fue llevado a cabo por estudiantes de tercer año de medicina y docentes a cargo. El taller se realizó con el apoyo de la Alforja Educativa y ReAct Latinoamérica, quienes buscan abordar el complejo tema de “la resistencia bacteriana a los antibióticos” y han propuesto varias iniciativas, proyectos, talleres, etc. por la necesidad de ver la prevención de infecciones y el acceso sostenible a los antibióticos eficaces como un componente primordial para alcanzar varios de los Objetivos de Desarrollo Sostenible planteados para el 2030.

La propuesta metodológica

Para este taller se buscó implementar el manual de “Agua y Lavado de Manos para Prevenir Enfermedades Infecciosas” de ReAct Latinoamérica y la Fundación Niño a Niño en la escuela de la aldea Los Verdes con la finalidad de educar a los maestros y estudiantes sobre la importancia del lavado de manos dentro de las aulas y su impacto a nivel comunitario. Por lo que se realizaron dos actividades diferentes en fechas separadas, en la primera fecha se trabajó con los maestros y se les brindó una charla informativa sobre la importancia del lavado de manos y las diferentes formas de aprendizaje que existen para que los estudiantes pongan en práctica esta acción preventiva tan importante y que aprendan acerca de su impacto positivo.



En la segunda fecha se trabajó con un grupo seleccionado de estudiantes, principalmente con menores de 8 años, en donde se realizaron varias actividades diferentes en base al manual, se les dieron charlas acerca del microbioma y la importancia del lavado de manos para la prevención de enfermedades. Además de las charlas se realizaron diferentes actividades como “el dibujo de los microorganismos” para observar cómo estos son percibidos por los estudiantes, también se realizaron cuenta cuentos con una obra dramatizada por los estudiantes de medicina.



Finalmente, la parte más importante del taller para los estudiantes fue “el experimento de lavado de manos”, en donde se les enseñaba que el uso del jabón garantiza que nuestras manos estén limpias de los microorganismos que puedan ser dañinos o infecciosos para nuestro cuerpo.

Experimentando

En este experimento se les enseñaba cómo el jabón forma un pilar esencial para evitar que los microorganismos dañinos/infecciosos permanezcan en nuestras manos, este se realizó a través del uso de agua con orégano, la cual simulaba los microorganismos dañinos, y se les pedía a los estudiantes que metieran un dedo en dos ocasiones



al agua con orégano. En la primera instancia se metía únicamente un dedo en el agua lo cual ocasionaba que el dedo se llenara de “orégano”, es decir de microorganismos dañinos, y en la segunda instancia se les pedía que volvieran a meter el dedo en el agua con orégano, pero este debía estar recubierto con jabón, lo cual impedía que el “orégano” se pegara al dedo. Inicialmente esto fue muy impactante para varios estudiantes y fue una actividad que no sólo reforzó los conocimientos previamente adquiridos, pero también permitió que los estudiantes participarán de forma activa e incluso produjo una serie de sonrisas y carcajadas.

Lo interesante de realizar este taller experimental fue observar cómo es que los estudiantes pueden aprender mediante varios métodos de aprendizaje, además estos llegan a captar más su atención y



permiten que se pueda consolidar la información de una mejor manera al asociarlo con actividades divertidas. Ya que los temas que en ocasiones se consideran como “sencillos”, como lo es el lavado de manos, pueden llegar a ser vistos con ojos de desinterés al tratarse de algo que han oído, visto, aprendido, etc. en repetidas ocasiones. Así que considero que estas actividades deben de ser impartidas con mayor frecuencia e interés por parte de líderes de la comunidad como lo son los maestros de las escuelas entre otros y que no debemos dejar a un lado todo el conocimiento y el impacto de una adecuada higiene de las manos, fuera de ser considerada una práctica obligatoria o un mero “reflejo” previo a sentarse a comer, después de ir al baño, etc.

Finalmente hacemos un llamado a todas las personas para que formen parte de este cambio y sean participantes activos dentro de sus entornos, e incluso a que entidades de mayor escala den un paso adelante y apoyen esta intervención de salud pública fundamental, ya que la “simple” higiene de manos puede llegar a salvar muchas vidas.

Bibliografía

1. United Nations Children’s Fund and World Health Organization, State of the World’s Hand Hygiene: A global call to action to make hand hygiene a priority in policy and practice, UNICEF, New York, 2021.





Fotografía: <https://www.pexels.com/>

¡CUENTA cuentos!



Takik cañari / Cantores en Haway

HAWAY

COSMOVISIÓN CAÑARI

Jacinto Aguayza (musicólogo del pueblo cañari)

“Los indígenas somos una semilla, la futura generación espera obligadamente una preparación y formación en los conocimientos de la cultura indígena. Pacha mama es nuestra madre, el deber del hombre es abrir surcos en la tierra y la mujer sembrar la semilla para que germine y cosechar sus frutos.

El pensamiento andino es circular por el manejo del calendario agrícola, las evidencias se pueden comprobar en los vestidos, en la arquitectura, ya que cuyas formas son diseñadas en forma redonda.

Por lo tanto, las expresiones artísticas en general tienen movimientos circulares; como las danzas, bailes, canciones etc.

“Los cañaris eran grandes observadores astronómicos, por lo que en el cielo austral ya observaron la Cruz de Sur y así descubrieron el tiempo de un año y la representación al inicio de la Era que es la Guacamaya. Para los cañaris, la chakana y la Wakamaya son los símbolos pilares de la medición sabia del tiempo.”

A través de la cruz cuadrada los cañaris median el tiempo de un año y en relación a ella cultivaban los productos agrícolas como el maíz, papas, mashua, quinua, oca, melloco, zambo, zapallo, achucha, poroto, entre otro.

Para la siembra de estos productos siempre rendían culto a sus divinidades como es a la pacha mama (madre tierra) taita inti (dios sol) mama quilla (madre luna) por ser factores de vital importancia para el crecimiento, desarrollo y producción de los productos antes mencionados.

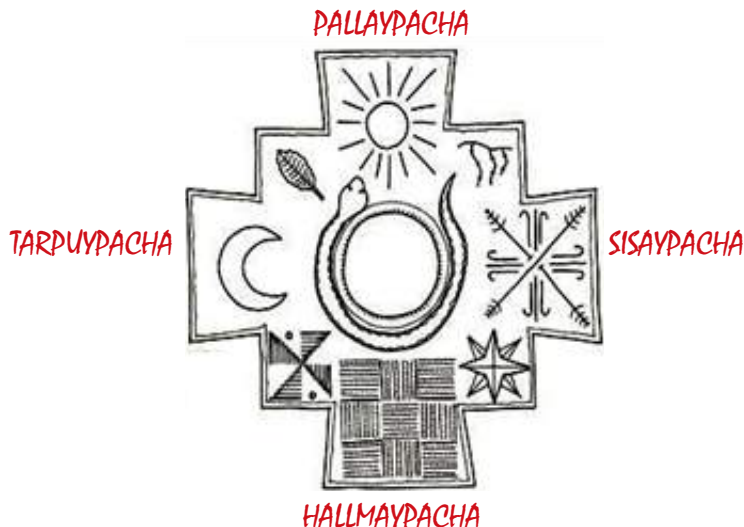
La representación de la cruz: en el equinoccio de septiembre se produce la siembra de maíz, papas, mazhua, melloco, entre otros, en este mes se celebra el Killa raymi (fiesta a la luna). Posteriormente se produce Hallmay pacha (desierve) y se celebra la fiesta a Kapak raymi (fiesta al príncipe).

El ciclo agrícola continua, con la época de floración en el equinoccio de marzo llegando a festejar el Pawkar raymi, (fiesta a el agua) invocando a las fuerzas del Tayta Urku, (cerro) y finalmente llegamos a la época de la cosecha, con el solsticio de junio realizándose la gran fiesta del Haway, (cosecha)".(1)

Significado espiritual y simbólico del Haway

El Haway en el sistema de la chakana es el tiempo de pallaypacha , es época de cosecha. Haway es la ascendencia, elevación, el crecimiento del ser humano en el aspecto físico y espiritual en los diferentes procesos de la vida cósmica.

Haway es la palabra que indica acción de limpieza, purificación, iradicación de los elementos que ocupa en los lugares, en las Comunas del Cañar



es el símbolo de liberación de la tierra para nuevos cultivos, que denominan la cosecha. Al igual que el Inti Raymi indica la transición del tiempo y espacio de las comunas, que significa renovación de la vida.

Haway o cuarto tiempo

Haway es el último o cuarto tiempo, es la época donde se realizan las cosechas de los cultivos de maíz, trigo y otros productos. Esta cosecha de trigo se realiza con toda la alegría, glorificando el desarrollo de la economía comunitaria, la obtención de nuevas semillas, y la solidaridad comunitaria.

Haway es música y danza

La recolección del trigo es música y baile, cada canto es una descripción de la historia de las comunas, narran la vida, problemas y los sucesos de la vida comunitaria cañari.

Músicos en Haway Cañari



Las canciones son las que van marcando las acciones del día, hay canciones que marcan el ritual de inicio, otras que indican la hora del almuerzo, la hora de alzarse. Se canta en coro el denominado TAKI que orienta un Takik o un Yachak que canta y dirige las canciones durante el día con los segadores del trigo.

La música marca el ritmo del trabajo durante todo el día, mientras más alegre más rápido se mueve la hoz, así mismo los juegos, bailes, recreativos dependen de las canciones del haway en todo el día, por ejemplo, al inicio la canción de muyu, describe como es la danza cañari, del Kurikinka que a su vez describe toda la vida comunal, personal, familiar desde su nacimiento, en cambio la canción el Puku para alzar del trabajo.



La comida

Las carnes se guardan con anticipación para la época, se consumen las papas, ocas, mellocos, mote, de más alta calidad, para lo cual se escoge los productos más grandes, más limpios, que se llaman las chalas. La comida es en pampa mesa, todos participan, todos comen, todos preparan, todos contribuyen, nadie no come.

EI TAKIK

Es el personaje que canta que da el ritmo, que dirige, mientras los músicos con sus flautas, redoblante, dirigen las cuadrillas que acarrear las gavillas de trigo para realizar la parva.

Bibliografía

(1). Tesis. Universidad de Cuenca. Facultad de artes. 2011. TRANSCRIPCIÓN A LA PARTITURA MUSICAL DE LAS CANCIONES EJECUTADAS EN EL "HAWAY CAÑARI" Marcos Aguayza Solano





EL NACIMIENTO DEL SOL

UN CUENTO PARA EL SOLSTICIO DE INVIERNO

Extraído de: COMUNIDAD EDUCATIVA ELHILAR <https://elhilar.com.mx/el-nacimiento-del-sol/>

Era el invierno y el sol había envejecido. Todo el año el sol había trabajado mucho. Día tras día, se acostaba y se levantaba. Así, el sol había alimentado a todos los seres sobre la tierra dándole energía a los árboles, a las flores y al pasto para que puedan alimentar a los animales, pájaros, insectos y personas.

Pero ahora, el pobre sol estaba muy cansado y le costaba mucho levantarse en la mañana. Poco tiempo después de levantarse, tenía que regresar

a acostarse. Los días se acortaban de más en más y las noches se alargaban, hasta que el día fue tan corto que ya no valía la pena hacer el esfuerzo para levantarse.

La noche estaba triste de ver al sol así “Ven a descansar en mis brazos, hijo mío, le dijo. Después de todo soy tu madre. Tu naciste de mi oscuridad, hace millones de años. Déjame arrullarte ahora como arrullo a las estrellas del universo.”

La noche arropo al sol en sus brazos, y la noche se hizo en efecto, muy larga.

“Porque la oscuridad es tan larga se preguntaban los niños en la tierra. ¿Cuándo regresara el sol?”

El sol está muy cansado, decían los adultos. Pero quizás si ustedes, los niños, le agradecen por todo lo que hace por nosotros, la luz regresara en la mañana.”

Los niños le cantaron hermosas canciones al sol. Después pensaron en todo lo que el sol les daba.

“Gracias por hacer crecer las frutas, el maíz y el trigo, decían”” gracias por hacer crecer los árboles en nuestros bosques y las algas en el océano.”

“Gracias por crear el viento que trae la lluvia”

Cada vez que un niño agradecía, el sol se calentaba un poco y empezaba a dar más calor. Protegido en los brazos de la noche rejuvenecía poco a poquito. Finalmente, los niños tuvieron que irse a dormir.

“Nos quedaremos despiertos esperando a ver si el sol se levanta de nuevo, dijeron los adultos”.

“Nosotros también podemos quedarnos despiertos? ¿Preguntaron los niños?”

“Pueden tratar” respondieron los adultos, pero estarían muy cansados. Si quieren pueden prender una vela y ponerla en un lugar muy especial. Ella velara por ustedes mientras ustedes duermen y sueñan con el regreso del sol”

Los niños prendieron sus velas y las pusieron en un lugar seguro, cada flama era un destello de fuego para el sol.

El sol vio a través de la noche todas las flamas que iluminaban la noche, se llenó de esta luz y se siento mucho más joven.

Temprano, los adultos despertaron a los niños. Y juntos fueron a cantar bellas canciones para el sol. Esperaban ver que es lo que el alba les traería.

La noche fue pasando del negro, al violeta, al azul. Poco a poco el cielo se aclaraba y una luz doraba se vio en el horizonte. La noche abrió sus brazos y dejo salir al sol, nuevo, fuerte y brillante.

“¡El sol regresa! ¡El sol renace hoy! Gritaron todos. Y bailaron y cantaron para festejar el nacimiento del nuevo sol, de un nuevo año”

Fuente: Traducido del inglés: Circle Round – raising children in Goddess traditions, Starhawk Dian Baker Anne Hil





LEYENDA SOBRE EL AGUA EN EL MUNDO ANDINO

Extraído de: COMUNIDAD EDUCATIVA ELHILAR <https://elhilar.com.mx/el-nacimiento-del-sol/>

Tal vez un día se vaya el agua, por los malos tratos que le damos, no la cuidamos, contaminamos los ríos y lagunas y tal vez será difícil que el agua pura y cristalina vuelva a irradiar nuestras vidas.

Se dice que desde tiempos inmemoriales la naturaleza Pachamama vive en relación con el

hombre, ha sido y es la Diosa reconocida por su poder sobre todas las cosas. La Pachamama está conformado por diferentes familias, en este mundo todos los seres son animados tienen vida, la familia de cerros, de plantas, de las aves, las personas y una de ellas es la familia del agua.

Cuentan que el Tayta granizo, es el papá del agua, y la Mama para la madre, esta familia tiene un poder divino sobre todas las cosas, el granizo (como podemos decir la granizada) y la lluvia originan al agua “Yaku”, el agua en nuestro medio significa la fecundidad de todas los seres vivos, sin agua nadie podría vivir, y con el agua crecen las plantas que brotan de la Pachamama. La familia del agua habita en los tres espacios de nuestro mundo andino. El granizo vive en el Hanaq Pacha, en las

nubes perpetuas, la lluvia vive en el Kay Pacha, en los ríos y lagunas y el agua vive en el Ukhu Pacha, en el mundo adentro de donde emerge de los manantiales tiernos y cristalinos, el agua sale para formar acequias, ríos, lagunas y lagos, el agua sale de los ojos de la Pachamama, pero si alguna vez las personas incomodan su tranquilidad o quieren sacar más agua, estos manantiales desaparecen, es que también el agua se puede enojar. No olvidemos también que el Tayta granizo ha puesto a su hijo el



agua, en los lugares más inhóspitos para que sea fuente de vida de toda la humanidad.

El Tayta granizo es una persona que viene cuando hay problemas en las comunidades, castigando especialmente los abortos de mujeres, las peleas de las personas, las deudas y los engaños, entonces en las comunidades donde ha caído la granizada se sabe que hay problemas, por eso las personas por miedo al Tayta granizo, tratan de evitar los actos negativos y no pecar más.

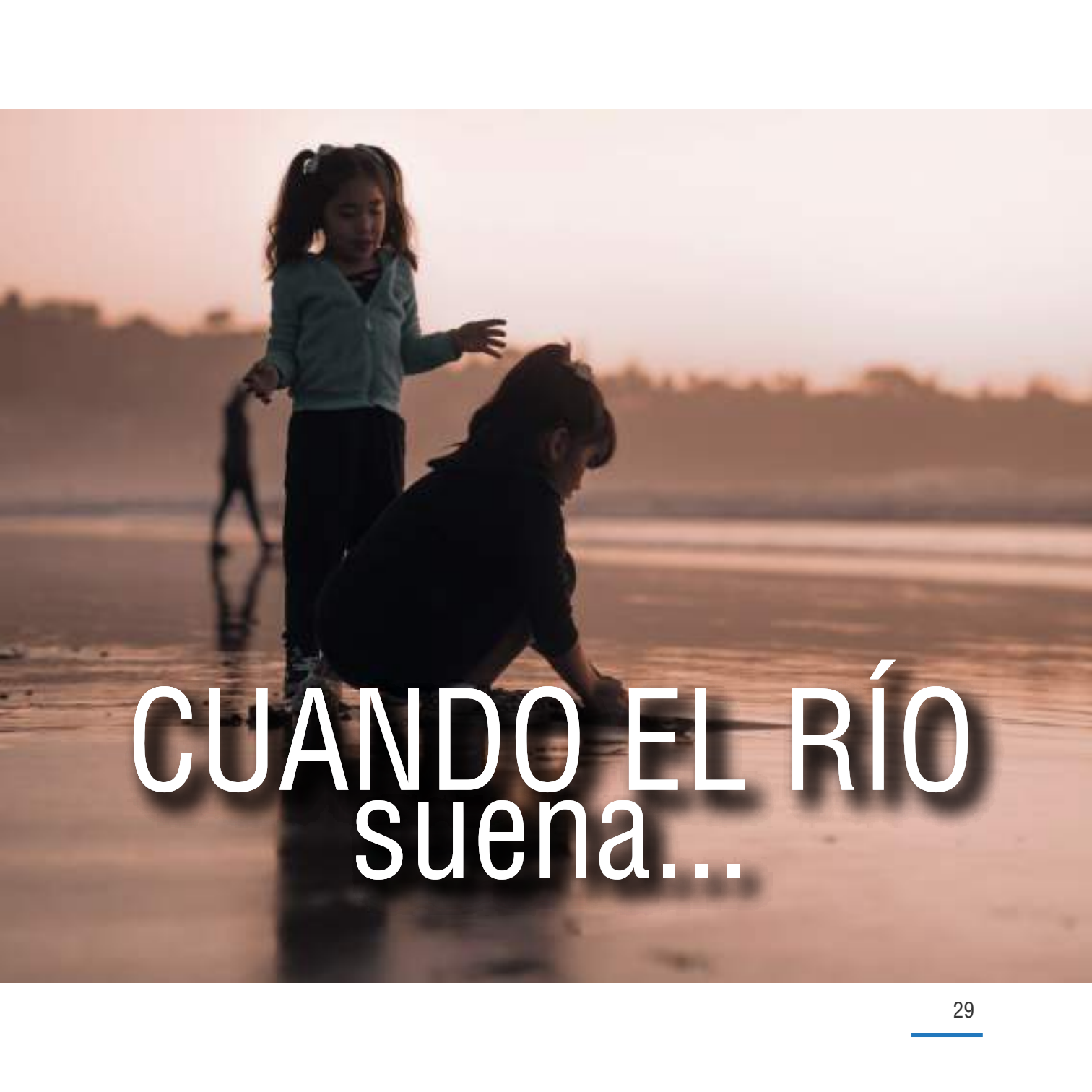
El Tayta granizo es una persona con el que se puede conversar y decir que no venga, a su vez es una persona que tiene su camino, él no camina por cualquier sitio la gente evita su llegada, soplando con alcohol o golpeando con ropa negra. (Mayormente con pollera negra). El granizo es el que da sus mandatos sobre la tierra, los hombres y los animales.

El agua hijo del granizo y la lluvia, es una persona que viene en su debido tiempo para regar las sementeras y los pastizales, pero a veces hay sequía porque el agua no viene, entonces los comuneros de la zona, suben a la laguna madre, (Mama qucha)

del Apu Quwallaki, para pedir que venga el agua. En la laguna madre el Yachaq o Paqu, conocedor de misterios, pide con sus plegarias para que venga el agua, interpreta el futuro augurio, ve las olas de la laguna y escoge al agua. También hay otro tipo de otras olas que representan a sus demás familiares, el Chikchi (granizada menuda) la tempestad y la helada. Y si el Yachaq se equivoca en escoger la ola, como castigo puede caer uno de ellos y puede malograr los cultivos y toda la vegetación. Una vez que se trae el agua en medio de danzas y una creencia legendaria, se deposita en una chuwa (vasija de barro) y se deja a la intemperie y al ver esto viene su madre la lluvia, para recuperar a su hijo el agua. Entonces el agua empieza caer y se termina la sequía. Dicen que en otros pueblos hermanos la gente saca a las ranas para que estas lloren y por ellas venga el agua.

Tal vez un día se vaya el agua, por los malos tratos que le damos, no la cuidamos, contaminamos los ríos y lagunas y tal vez será difícil que el agua pura y cristalina vuelva a irradiar nuestras vidas.

Fuente oral: Equicio Paxi Coaquira, Timoteo Fernández Aquisé; Localidad de Mañazo, Comunidades del Altiplano



CUANDO EL RÍO
sueña...



JUNIO MES DEDICADO A LAS NIÑAS Y NIÑOS DEL PLANETA

Hemos recogido dos de los poemas más bellos de Gabriela Mistral dedicado a los niños y niñas, así como una bellísima letra de una canción del colectivo Cantacuenticos, en homenaje a los más pequeños.

SU NOMBRE ES HOY

Gabriela Mistral

‘Somos culpables de muchos errores y muchas faltas,
Pero nuestro peor crimen es abandonar a los niños,
Olvidando la fuente de vida.

Muchas de las cosas que necesitamos pueden esperar.

Los Niños no.

Justo ahora es el momento en que sus huesos se están formando,

Su sangre se está elaborando

Y sus sentidos siendo desarrollados.

A él no podemos responder “Mañana”.

Su nombre es “Hoy”.



DAME LA MANO

Gabriela Mistral

Dame la mano y danzaremos;
dame la mano y me amarás.

Como una sola flor seremos,
como una flor, y nada más...

El mismo verso cantaremos,
al mismo paso bailarás.

Como una espiga ondularemos,
como una espiga, y nada más.

Te llamas Rosa y yo Esperanza;
pero tu nombre olvidarás,
porque seremos una danza
en la colina y nada más...

CANTACUENTICOS

VIENE PARA ACÁ. EL MOUSTRO DE LA LAGUNA

<https://www.youtube.com/watch?v=1CdaM3SMqGA#:~:text=al%20monstruo%20de%20la%20laguna,ya%20no%20quedan%20como%20trompos>

¡Que te asusta fuerte!!!

¡Viene para acá!!

Al monstruo de la laguna, le gusta bailar la cumbia y a veces se cansa se hace el malo y asusta.

No pasa nada mientras baile con las manos. Aunque es un monstruo no se nota demasiado.

Y si las manos ya no giran como trompos, no te preocupes sigue bailando con los hombros.

No pasa nada mientras baile con los hombros. Aunque es un monstruo no parece peligroso.

Y si los hombros ya se vuelven de madera, no te preocupes sigue moviendo la cadera.

No pasa nada mientras mueva la cadera. Aunque es un monstruo no te pone cara fea.

Si la cadera ya no quiere mover, no te preocupes sigue bailando con los pies.

Viene para acá.

¡Ay! ¡Qué miedo da! ¡Viene para acá a esconderse ya!

Viene para acá, que te va encontrar y cuando te encuentre.

Que te asusta despacito...

Que te asusta un poco más...

¡Ay, que te asusta fuerte! Para bailar esta cumbia hay que ser valiente.

No pasa nada mientras baile con los pies,

Aunque es un monstruo ves que no te va a comer.

Y si los pies ya se duermen de cansados, no te preocupes sigue moviendo la cabeza.

Pero no rima...

No pasa nada mientras mueva la cabeza.

Pero es un monstruo y está lleno de sorpresas.

Cuando la panza mueve de acá para allá le pesa tanto que se cansa de bailar.

Viene para aca
Ay! ¡Que miedo me da!
¡Viene para aca, a esconderse ya!
Viene para aca, que te va encontrar y cuando te encuentre.

Que te asusta despacito...
Que te asusta un poco mas...
Ay! ¡Que te asusta fuerte!
Para bailar esta cumbia, hay que ser bailiente.

Viene para aca, que miedo da
¡Viene para aca, a esconderse ya!
Viene para aca, quiero a mi mama
Viene para aca, me voy a escapar
Viene Para aca, no quiero mirar
Viene para aca, yo no juego más
Viene para aca que te va encontrar
Y cuando te encuentre... Buahhh

A photograph of two children running on a beach at sunset. The children are in silhouette, and their hair is blowing in the wind. The background is a bright orange and yellow sky over the ocean. The text 'Descubriendo EL MUNDO mojado' is overlaid on the image.

Descubriendo EL MUNDO mojado

LOS DICHOS Y CURAS DE LA ABUELA

EL DELANTAL DE LA ABUELA

Extraído de Timbres Mawün

El primer propósito del delantal de la abuela era proteger la ropa debajo, pero, además ... sirvió como un guante para quitar la sartén del horno. Fue maravilloso secar las lágrimas de los niños y, en ocasiones, limpiar las caras sucias. Desde el gallinero, el delantal se usó para transportar los huevos y, a veces, los polluelos.

Cuando llegaron los visitantes, el delantal sirvió para proteger a los niños tímidos. Cuando hacía frío Su abuela se abrazó. Este viejo delantal era un fuelle, agitado sobre un fuego de leña. Fue él quien llevó las papas y la madera seca a la cocina.

Desde el jardín, sirvió como una cesta para muchas verduras después de que se cosecharon los guisantes, fue el turno de las coles. Y al final de la temporada, se usaba para recolectar manzanas caídas.

Cuando los visitantes llegaron inesperadamente, fue sorprendente ver qué tan rápido este viejo delantal podía dejar el polvo. Cuando llegó el momento de servir las comidas, la abuela fue a la escalera a sacudir su delantal y los hombres en el campo supieron de inmediato que tenían que ir a la mesa.

La abuela también lo usó para poner la tarta de manzana justo fuera del horno en el alféizar de la ventana para que se enfriara. Pasarán muchos años antes de que algún invento u objeto pueda reemplazar este viejo delantal ...

En memoria de nuestras abuelas.





LOS GUARDIANES DEL AGUA

Tomado del libro "Crónicas de la lluvia. Leyendas de los pueblos indígenas sobre el agua, los manantiales y los ríos". Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas. México. Blog | 08 de julio de 2020

Hace mucho, mucho tiempo, los cuatro puntos cardinales, así como muchos animales y los seres humanos, fueron convocados a una reunión muy importante.

Tláloc, quien presidía la asamblea, les informó que era momento de tomar una decisión en conjunto para formar un nuevo río, por lo que necesitaba conocer sus necesidades para que esta nueva fuente de vida fuera accesible a todas las especies.

El Norte, caracterizado por su fuerza y valentía, pidió que el río fuera constante, perseverante y violento, pero antes de que siguiera con su argumento, fue interrumpido por un pequeño pececillo que demandó que el río fuera despacio para que sus huevecillos se desarrollaran, pues lo que más le importaba era que sus hijos crecieran.

El pato sugirió más o menos lo mismo, que fuera completamente calmo para poder nadar con su familia tranquilamente. El Este, caracterizado por la templanza y el control, apoyó las ideas de que fuera manso o en todo caso que su caudal fuera lento.

Fue entonces que la coalición del sapo y el cocodrilo solicitó que el río fuera muy amplio, profundo y turbio, pues se sentirían a gusto y seguros jugando en el lodo con sus hijos. Ante esta petición se armó un gran escándalo, porque no a todos les parecía la opción más conveniente; incluso algunos los acusaron de tramar un engaño para crear condiciones en las que pudieran alimentarse mejor. Así comenzaron discusiones que no iban más allá de acusaciones y comentarios egoístas.

Fue entonces que el Sur, siempre justo, pidió que se recuperara la calma y sugirió que se crearan pozos y presas para que cada integrante de la asamblea recibiera un espacio propio.

- ¿Qué opina el Oeste? -preguntó alguien. Sensato y prudente, sugirió que aún no se tomara una decisión porque no todos los habitantes del reino estaban presentes y los que estaban todavía no emitían su opinión. Incluso preguntó dónde quedaban las plantas en esa elección. Después comentó que si bien, el motivo de la reunión era buscar la aprobación de un hogar mejor para todos, no se debía perder de vista que el agua era indispensable para la vida de todos y tenían que poner de su parte para conservarla por siempre.

Fue entonces que pidió escuchar la reflexión a la que Tláloc había llegado. Se oyó entonces la imponente voz de trueno que caracterizaba al dios del agua, el rayo y los estremecimientos.

-Conforme a lo que he escuchado esta mañana, quiero decirles que cada uno vivirá en el lugar más adecuado. El río tendrá arroyos, lagunas y pantanos. Algunas partes serán profundas y otras no tanto, al igual que habrá lugares lentos y calmos, mientras que otros tramos serán agresivos y rápidos, todo con el fin de que lleguen a los océanos y, por supuesto, vayan dando vida y limpiando el camino -sentenció con autoridad.



Alforja Educativa: Salud Escolar Y Mundo Microbiano

SALUDÁNDONOS

Agua, Salud y Comunidad

Revista digital de docentes y niñas/os para docentes y niños/as



30 AÑOS EDUCACIÓN, SALUD
Y ESPERANZA

niña/o a niño/a

ReAct
LATINOAMÉRICA

Julio 2023
9NA EDICIÓN