

PASO A PASO

No.18 MAYO 1994

CUANDO OCURRE UN DESASTRE...

EN ESTA EDICION

- La Iglesia y los Desastres
- Cartas
- Cuestionario sobre Emergencias
- Primeros Auxilios
- ¿Qué Produce un Desastre?
- Cómo Prevenir un Segundo Desastre
- Recursos
- Ideas para Juntar Semillas
- ¿Quién espera qué en la participación comunitaria?
- Cómo Contender con el Estrés

¿Por qué ocurren los desastres?

por Vinay Samuel, Ian Davis y Mike Wall

COMO RESULTADO de una hambruna en un país africano hace algunos años, mucha gente perdió la vida. Algunos dijeron que Dios estaba castigando al país porque el gobierno había perseguido a la iglesia. En Ezequiel 14:12-20 tenemos un

ejemplo muy claro del desastre visto como juicio de Dios. ¿Es cierto que los terremotos, las inundaciones y las hambrunas son un castigo de Dios? A no ser que Dios se haya revelado de una manera profética, no se sabe si son castigo de Dios o no.

Debemos tener mucho cuidado antes de afirmar que un desastre es un castigo. Y aunque lo fuera, no debería afectar nuestra compasión hacia los afectados.

En el Antiguo Testamento algunos de los desastres como el diluvio, la torre de Babel, Sodoma y Gomorra, son un juicio de Dios. Pero hay muchos otros desastres en la Biblia – tales como la hambruna en Egipto en el tiempo de José – que no son considerados como un castigo de Dios, sino como un acontecimiento natural.

No podemos dar una explicación fácil para cada desastre. En cambio, deberíamos buscar cuáles son los propósitos de Dios en cada situación distinta. Nehemías, por ejemplo, no se apresuró a construir los muros de Jerusalén. Primero le preguntó a Dios, '¿Dónde estás tú en todo esto? ¿Por qué ocurrió y qué deberíamos hacer?' Necesitamos preguntarnos si realmente pasamos suficiente tiempo con las víctimas y si juntos hemos tratado de



FOOTSTEPS

ISSN 0969-3858

Paso a Paso es un folleto trimestral que une a los trabajadores sanitarios con los trabajadores del desarrollo en todo el mundo. Tear Fund, editores de *Paso a Paso*, esperan que las nuevas ideas creadas sean de ayuda y estimulen el trabajo comunitario. Es una forma de alentar a los cristianos de todo el mundo, a trabajar juntos con la finalidad de crear una comunidad estable y unida.

Aceptamos con gratitud cualquier donación.

Paso a Paso es gratis para la gente que trabaja en campañas de promoción de la salud y del desarrollo. Lo tenemos disponible en inglés, francés y español.

Invitamos a nuestros lectores a contribuir, dándonos sus puntos de vista y enviándonos cartas, artículos y fotos.

Directora: Isabel Carter
83 Market Place, South Cave, Brough,
N Humberside, HU15 2AS, Inglaterra

Encargada de Idiomas: María Leake

Comité Editorial:

Jerry Adams, Doctora Ann Ashworth, Mike Carter, Jennie Collins, Bill Crooks, Jennifer Evans, Richard Franceys, George Goddard, Sue Hanley, Suleiman Jakonda, Doctor Ted Lankester, Sandra Michie, Nigel Poole, Jim Rowland, José Smith, John Wibberley

Ilustraciones: Rod Mill

Diseño: Wingfinger Graphics, Leeds

Traductoras:

Alison Coz, Gerard Godon, María Victoria Arango Dew, Helen Machin, João Martinez da Cruz, Nicole Mauriange, Jean Perry

Lista de Correos:

Escríbanos, especificando el idioma que desea a: Footsteps Mailing List, Tear Fund, 100 Church Road, Teddington, Middlesex, TW11 8QE, Inglaterra. Tel: (81) 977 9144.

Artículos e ilustraciones de *Paso a Paso* pueden ser adaptados para uso en material de capacitación, para estimular la salud y el desarrollo rural, con tal de que el material se distribuya gratis y se le de crédito a *Paso a Paso*, Tear Fund.

Publicado por Tear Fund, compañía limitada. Reg. en Inglaterra No 994339.
Reg. de caridad No 265464.



buscar la razón del desastre? En cada situación debemos preguntarle a Dios cuál es su propósito para ese evento.

La iglesia también debería tener cuidado de no explotar una situación de desastre. 'Si no se arrepienten de sus pecados y si no vuelven a Cristo, Dios les castigará con otro desastre'. Este fue el mensaje de un evangelista que estaba predicando en la India en un pueblo en Andhra Pradesh después de un fuerte ciclón. A no ser que Dios haya revelado claramente sus acciones a la iglesia, ningún dirigente cristiano tiene la autoridad de declarar que ese desastre en particular ocurrió como un castigo de Dios.

Algo bueno **puede** salir de una situación de desastre. Por



DE LA DIRECTORA

APENAS PASA UNA SEMANA sin que sepamos de algún tipo de desastre en las noticias – terremotos, golpes de estado, inundaciones, sequías, guerra civil, terribles accidentes. Nadie conoce el futuro ni sabe dónde ocurrirá el siguiente desastre. En este número consideramos una variedad de pensamientos e ideas que nos pueden ayudar a todos a prepararnos mejor para enfrentar situaciones difíciles. La sección que examina nuestros conocimientos de primeros auxilios es una que todos debemos leer ¿Qué tan útiles somos en una emergencia? Todos sufrimos el estrés o enfrentamos tentaciones en algún momento y los artículos escritos por Mike Wall y otros dan sugerencias muy prácticas sobre cómo contender con estas dificultades. Ian Davis explica cómo los desastres y el subsiguiente trabajo de emergencia y de reconstrucción pueden ser vistos como un ciclo. Además, anima a las iglesias a ayudar a las comunidades a estar mejor preparadas en caso que ocurra un desastre.

En *Paso a Paso No.15* publicamos un artículo muy útil escrito por Ben Osuga donde habla sobre programas de salud comunitarios y si éstos están simplemente basados en la comunidad o controlados por ésta misma. Ahora, contribuye a nuestra discusión con un artículo sobre cómo desarrollar una verdadera participación comunitaria. Aunque el artículo se refiere a los programas de salud, los principios se pueden aplicar a **cualquier** tipo de trabajo dentro de la comunidad – agricultura, silvicultura, agua, etc.

En los próximos números consideraremos la Tuberculosis y el SIDA, temas ambientales, capacitación/extensión y tecnología apropiada. Escribanos con cualquier punto de vista o experiencia al respecto.

Con este número damos la bienvenida a los lectores de habla portuguesa. Si prefiere recibir la versión portuguesa, favor de avisar a los encargados de la lista de direcciones de *Paso a Paso*.

Isabel Carter

La Iglesia y los Desastres

por Jun Vencer

CADA DESASTRE trae consigo historias individuales de gran tragedia y sufrimiento humano. ¿Cómo puede responder la iglesia a estas necesidades? Toda Iglesia debería estar involucrada en proveer asistencia en la forma que sea a aquellos que sufren. En el libro de Hechos, la Iglesia primitiva en Antioquía provee un buen modelo que las otras iglesias pueden copiar. Cuando Judea pasó por un período de hambruna, cada creyente en Antioquía ...según su capacidad, decidió proveer ayuda a sus hermanos que vivían en Judea.

En algunos países la Iglesia está en una posición ideal para proveer asistencia efectiva cuando ocurren desastres. Las iglesias pueden estar cerca y pueden actuar rápidamente en las zonas afectadas. Los líderes normalmente son personas confiables y pueden identificar a los más necesitados en la comunidad. Una vez pasada la emergencia, la iglesia local provee un enfoque permanente para el trabajo de seguimiento. Las agencias de auxilio van y vienen pero la iglesia local permanece.



La participación de la iglesia local en el trabajo de auxilio puede ser un fuerte testimonio para los que están alrededor. Cuando el evangelio se pone en práctica durante una emergencia,

puede ser que muchos se acerquen a la fe cristiana. Sin embargo, los grupos cristianos tienen que tener mucho cuidado en casos como estos. Es fácil alentar a aquellos que comúnmente se conocen como 'cristianos de arroz' – es decir, aquellos que creen que con decir que son

Tres estudios de caso...

EN ARMENIA, se distribuyeron paquetes de emergencia a personas desplazadas y alojadas en hospedajes sin que se llevara a cabo ningún tipo de evangelización. Tampoco se mostró literatura. En esta situación, la manera de actuar, ayudó a que la gente pudiera mantener su dignidad – sobre todo, ya que algunas personas no estaban de acuerdo con sus creencias.

EN ZIMBABUE, un grupo predicó y cantó himnos cristianos a la gente antes de distribuir comida. Se creó una especie de ambiente de festival entre la gente local simpatizante a la fe cristiana.

EN BOSNIA, alimentos y otros tipos de artículos se entregaron a grupos comunales quienes se encargaban de distribuirlos. Estos grupos podían ser laicos, seculares o musulmanes – la evangelización no forma parte de la distribución. Sin embargo, esta organización imprime libros cristianos y lecturas diarias bíblicas los cuales pone a disposición de los líderes de los grupos comunales. Aunque el trabajo de distribución de artículos y la literatura estén separados, los dos trabajan juntos como aspectos que llegan a la persona completa – de una forma práctica y espiritual.

...y una carta

Reconstruyendo de la nada

La guerra en Sierra Leone en 1992 destruyó muchas vidas y casas. Pero a través de estos acontecimientos, el Señor nos ha enseñado muchas cosas mientras enfrentamos un gran número de retos. Yo solía tener máquinas agrarias para cultivar pero las he perdido todas. Jesús me ha estado confrontando con la pregunta: '¿Dependías de esas herramientas, ese equipo y los adorabas en vez de adorarme a mí?'

Como resultado de esos acontecimientos traumáticos, me he encariñado mucho de las personas – ven que mi interés por ellos es genuino, pues pasamos juntos los tiempos difíciles. Les gusta trabajar conmigo y yo tengo el reto de seguir trabajando y viviendo con ellos. Mi desafío es seguir trabajando con ellos sea o no me pague mi sueldo mi patrón.

La gente está respondiendo al desafío de tener que trabajar más duro porque ahora sólo pueden contar con sus esfuerzos

para conseguir alimentos. También están dispuestos a aceptar nuevas ideas. La guerra ha destruido tanto que tienen ganas de empezar de nuevo. Creo que Dios me está desafiando a obedecerle y a comenzar a trabajar en la agricultura otra vez, pero esta vez usando los métodos que usa la gente local.

Revdo Musa Jambawai
RURCON Consejero
Sierra Leona

cristianos recibirán más asistencia y alimentos. No hay que predicar el Evangelio a audiencias cautivas – por ejemplo, gente haciendo cola para ser atendida en un hospital misionero o esperando para recibir alimentos. Dios anhela discípulos con corazones sinceros.

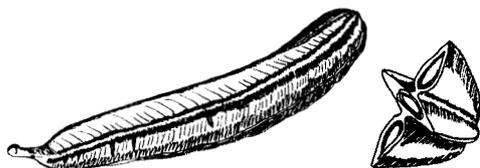
La Iglesia tiene la responsabilidad social de ayudar a los más necesitados en nombre de Jesucristo. En situaciones de emergencia las acciones de los cristianos hablan más fuerte que sus palabras.



¡Pesticida pegajoso!

HACE POCO HE RECIBIDO algunos números pasados de *Paso a Paso* y me interesó mucho leer las cartas sobre el uso del árbol de neem (*Melia Indica*) como pesticida. Me gustaría añadir un poco más de información.

Estoy trabajando en el estado de Cross River, Nigeria, en una zona de bosque tropical y uno de los lugares más húmedos del mundo. Aquí uno de los problemas principales es que el pesticida de neem es rápidamente llevado por el agua de lluvia. Sin embargo, se ha descubierto que rompiendo las vainas de *Tetrapleura tetraptera* e hirviendo los pedazos, se forma una especie de líquido pegajoso. Cuando éste se mezcla con el pesticida de neem la mezcla ayuda a pegarlo al cultivo por unas tres a seis semanas. He incluido un diagrama de la



vaina (mide unos 150 cms de largo) – más comúnmente conocida como *cuatro esquinas* o *cuatro lados* – para que la gente pueda ver si existe en su zona. Si no se encuentra, por qué no hace el intento con otra planta que produzca el mismo tipo de substancia pegajosa?

Gozo mucho de *Paso a Paso* y espero poder usarlo en mi trabajo en el futuro.

Justine Dunn
Calabar, Nigeria

*Jepshi M Yonbish
secando mazorcas de
maíz enfrente a su casa
en Lagos, Nigeria.*

Conejos para una dieta saludable

NUESTRO TRABAJO se especializa primordialmente en la nutrición de niños menores de cinco años en Honduras y Nicaragua. Tratamos de promover la producción de hortalizas y ganado menor – cabras y conejos. En este momento estamos asistiendo a unos 800 proyectos. Las jaulas se hacen con material local. La gente alimenta a los conejos con alimentos locales – hojas de plátanos, bananos, sobras de hortalizas, etc. Cada familia necesita tener por lo menos cuatro o cinco machos y una hembra para asegurarse un plato de carne a la semana. Las pieles también se pueden vender. Al principio costó bastante que la gente bebiera leche de cabra – pero ya le van tomando el gusto.

Encontramos *Paso a Paso* muy útil y nos gustaría recibir más copias para compartirlas con nuestros grupos.

J Francisco J Zapata
PROVIDENIC
Apto 5051, Managua
Nicaragua

Reduciendo nuestra necesidad de fertilizantes químicos

HACE POCO COMPARE la producción de maíz usando estiércol de aves y fertilizante químico en un área de tierra de 0.4 hectáreas. Dividí el terreno en dos y eché estiércol de aves en una mitad (A) y la otra mitad (B) la preparé para luego usar fertilizante NPK. Ese mismo día planté semillas de maíz. Dos semanas después de la germinación eché el fertilizante NPK a mitad B, usando el método circular.

Ambos crecieron bien y se parecían. Cuando el maíz maduró, coseché cada mitad por separado. Queriendo evitar

nuevamente el uso de químicos en el almacenamiento, me aseguré de que las mazorcas de maíz estuviesen bien secas. Las até en pares y las colgé desde las ramas de un árbol enfrente de mi casa.

El terreno con fertilizante NPK dió una cosecha de 325 Kg por 0.2 hectáreas. El terreno con estiércol de aves dió una cosecha de 311 Kg por 0.2 ha. Como los granos estaban bien secos, no hubo problema de plaga durante el almacenamiento.

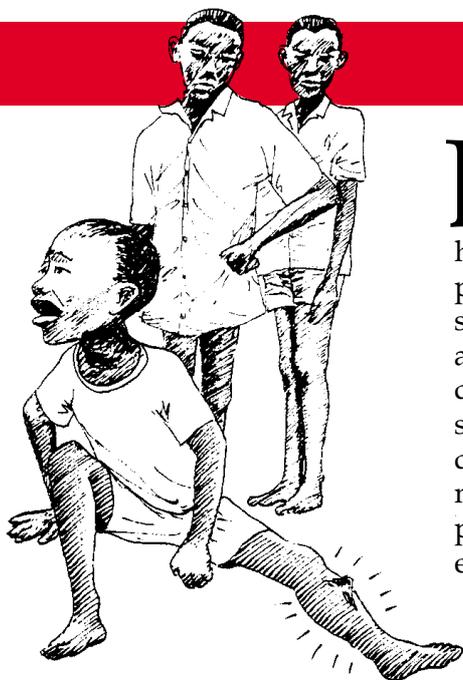
El alto costo de fertilizantes en Nigeria, ha hecho casi imposible que los pequeños agricultores puedan comprarlos. ¿Por qué no lanzamos una campaña para animar a los agricultores a que usen abono orgánico visto que hay tan poca diferencia en la cosecha? El maíz cultivado con abono orgánico tiene un sabor más rico cuando se tuesta. Los cultivos como la batata (camote) también se almacenan mejor cuando se cultivan con abono orgánico. En adición, el abono orgánico mejora la calidad de la tierra.

Jepshi M Yonbish
Boy's Brigade
PO Box 9, Yaba
Lagos, Nigeria

Ganador de la Competición

EPI GINEBRA ofreció un juego de libros *Inmunización en Práctica* como premio a los lectores que pudieran identificar la oportunidad perdida de inmunización en la ficha de salud que apareció en la página 3 de *Paso a Paso No. 14*. Nos complace nombrar como ganador al Sr **Simon Ahiataku** de Enyan Abaasa, Ghana, quien fue sorteado entre los que respondieron correctamente, identificando la oportunidad perdida por la madre de recibir la tercera dosis de la vacuna toxoide antitetánica.





DURANTE NUESTRAS VIDAS, cada uno de nosotros alguna vez habrá presenciado una emergencia – situaciones en las cuales nos preguntamos cuál sería la mejor manera de actuar sino hubiera nadie que supiera qué hacer. La mayoría de los casos de emergencia requieren de atención médica. Sin embargo, lo que hacemos en los primeros minutos después de un accidente y antes de la llegada de asistencia médica puede ser de gran importancia. Una decisión incorrecta puede significar la diferencia entre la vida o la muerte del accidentado. A veces la asistencia médica puede tardar varias horas en llegar. Las siguientes situaciones nos permiten evaluar la medida en la cual seríamos de ayuda en un caso de emergencia...

CUESTIONARIO SOBRE EMERGENCIAS

Recopilado por Isabel Carter, Bessie Cormack, Dr Elizabeth Swain, Sue Hanley y Sandra Michie

1 Mientras va caminando encuentra a un hombre acostado a la par del camino. Está inconsciente pero aparentemente sin lesiones. No hay nadie cerca. Debería usted...

- ¿evitar tocarlo por si acaso tiene una enfermedad infecciosa y rápidamente correr a buscar ayuda?
- ¿quedarse con él hasta que esté consciente de nuevo?
- ¿verificar su respiración y colocarlo en una posición segura por si acaso llegase a vomitar, y luego ir a buscar ayuda?

2 Caminando por la calle, escucha gritos. Un niño se ha caído al fuego. Ambos manos y brazos están obviamente muy quemados. Debería usted...

- ¿cubrir la piel quemada con aceite o crema?
- ¿poner los brazos en un recipiente de agua limpia?
- ¿envolver los brazos con paños limpios y llevar al niño a la clínica?

3 Un niño se ha caído de un árbol. Obviamente se ha quebrado una pierna y el hueso roto se ve a través de la lesión en la piel. Antes de trasladar al niño a la clínica, debería usted...

- ¿envolver la pierna en una frazada limpia?
- ¿suavemente presionar sobre el hueso quebrado y volverlo a su lugar antes de envolver con firmeza la pierna para prevenir cualquier movimiento?
- ¿cubrir la herida y atar suavemente las piernas a una palo o tabla para impedir que se muevan?

4 Usted encuentra un hombre acostado por la carretera. Encuentra que está sangrando severamente de dos heridas de bala en la pierna. Usted no tiene transporte. Debería usted...

- ¿presionar trapos limpios directamente dentro de la herida hasta que paren de sangrar?
- ¿atar un torniquete arriba de la herida para que deje de sangrar?
- ¿tratar de sacar las balas?

5 Manejando por un camino se encuentra con un accidente. Un vehículo ha volcado, atrapando a dos personas. Están inconscientes y el motor esta frío. Hay una clínica del Estado a diez minutos de viaje. Debería usted...

- ¿con ayuda de otros, cuidadosamente dar vuelta al vehículo para poder sacar a los dos heridos?
- ¿ir directamente a la clínica y traer al doctor?
- ¿verificar si ambas personas están respirando y aflojar cualquier prenda de ropa ajustada, antes de ir a buscar al doctor?

6 Un amigo está reparando su techo. De repente la escalera se rompe y cae de cabeza en una posición delicada y está inconsciente. El hospital más cercano está a una hora de camino. Debería usted...

- ¿colocarlo en una posición cómoda y verificar su respiración antes de ir en busca de ayuda?
- ¿asegurar que nadie lo mueva, verificar su respiración y luego correr a buscar ayuda?
- ¿con cuidado levantarlo y colocarlo sobre una puerta y llevarlo al hospital?

7 Una serpiente ha mordido a una mujer en la pierna. Está convencida de que va a morir. El hospital más cercano que posiblemente tenga suero antiofídico está a dos horas de viaje. Debería usted...

- ¿asegurarle a la mujer que menos de la mitad de las mordeduras de víboras son fatales y luego invitar a miembros de la iglesia a que oren por ella?
- ¿aplicar un torniquete arriba de la mordedura, cortar la herida y chuparla para extraer el veneno?
- ¿vendar firmemente la pierna, colocarle una astilla para impedir su movimiento – y luego trasladarla al hospital?

Escriba sus respuestas antes de dar vuelta la página para verificar lo que se tendría que haber hecho...

CUESTIONARIO SOBRE EMERGENCIAS

¿Cuántos puntos obtuvo?

Pregunta 1	a) 0	b) 1	c) 3
Pregunta 2	a) 0	b) 3	c) 1
Pregunta 3	a) 0	b) 0	c) 3
Pregunta 4	a) 3	b) 0	c) 0
Pregunta 5	a) 0	b) 2	c) 3
Pregunta 6	a) 0	b) 3	c) 0
Pregunta 7	a) 2	b) 0	c) 3

Si logró un total de 18 puntos o más – Usted es una excelente persona con quien contar en una emergencia.

Total de 12–18 indica que usted tiene un entendimiento básico de cómo ayudar en una emergencia pero necesita profundizar su conocimiento de primeros auxilios.

Total de menos de 12 indica que sus acciones en una emergencia podrían causar más daño que ayuda al accidentado.

el cuerpo de la víctima de una herida de este tipo puede ser tan alta, que simplemente el sacarle el peso de encima puede resultar fatal.

6. La caída del techo

Nunca mueva a alguien que aparente tener una herida en el cuello o en la columna vertebral – a excepción de que la vida de la persona esté en peligro. El daño causado



por cualquier movimiento puede provocar más heridas y posible parálisis del cuerpo. Sin embargo, si no hay ninguna otra alternativa que llevar a la persona al hospital, con la ayuda de dos o tres personas cuidadosamente levante a la víctima – sin cambiar la posición de la cabeza – y acuéstela sobre cualquier tabla firme ancha. Amarre al paciente de tal manera que no pueda moverse, y asegúrele la cabeza con almohadas para prevenir cualquier movimiento y trasládalo tratando de evitar movimientos bruscos.

7. La picadura de serpiente

La circulación del veneno en el cuerpo se acelera por los movimientos. Amarre firmemente la pierna con telas o trapos y una astilla para impedir cualquier movimiento, antes de trasladar a la víctima para que reciba asistencia médica. Si hay hielo disponible úselo para refrescar la pierna. Sin embargo en situaciones aisladas en donde no hay ayuda médica, es igualmente importante reasegurar a la víctima y calmarla. En dicha situación la respuesta ideal sería a) seguida de c).

¡La forma de asistir!



1. El hombre inconsciente

Cuando una persona está inconsciente recuerde los **tres puntos de los primeros auxilios** – véase la próxima página. En primer instancia verifique si la persona está respirando y que su pulso esté bien. Colóquelo en la posición de recuperación, lo cual prevendrá que se atragante con su vómito. Una vez logrado esto, se puede ir en busca de ayuda. Si se hubiera quedado con el paciente podría haber prevenido que se atragante con su vómito, pero es posible que esta persona requiera asistencia médica urgente.

2. El niño quemado

El tratamiento de quemaduras requiere que las heridas sean inmediatamente empapadas con agua limpia (u otro líquido – p.e. leche, Coca-cola – si es que no hay agua limpia disponible). Esto alivia el dolor y reduce el daño al refrescar la piel. Nunca aplique aceite, grasa o crema. Nunca trate de sacar pedazos de piel o ropa de la zona herida. Saque cualquier anillo (reloj, zapatos, etc) de la zona herida antes de que ésta se inflame.

3. La pierna quebrada

Las fracturas en las extremidades deben ser atadas firmemente para prevenir su

movimiento antes de trasladar el herido a la clínica o al hospital. Nunca trate de volver a colocar los huesos en su lugar ya que esto podría causar mucho daño.

4. Las heridas de bala

Se puede parar la pérdida de sangre presionando sobre la herida por unos 15 minutos.

Nunca use un torniquete.



Si fuera posible, levante la pierna herida para reducir el flujo de sangre a la misma.

5. El vehículo accidentado

A no ser de que el accidente recién haya sucedido, es **muy peligroso** tratar de sacar a las víctimas sin la presencia de un doctor. Las heridas causadas por un aplastamiento requieren de asistencia médica experta. Luego de media hora la presión arterial en



Primeros Auxilios

Las prioridades al suministrar primeros auxilios son...

- 1 VIAS RESPIRATORIAS
- 2 RESPIRACION
- 3 CIRCULACION (y derrames de sangre)

Sólo entonces mire quemaduras y fracturas.

1. Vías Respiratorias

Las vías respiratorias de una persona inconsciente pueden estar restringidas o bloqueadas, haciendo que la respiración sea difícil, ruidosa o imposible. Esto sucede cuando la lengua cae hacia atrás y



obstruye la garganta. Levantando el mentón e inclinando la cabeza hacia atrás hace que la lengua quite la presión de la entrada del aire. Coloque dos dedos por debajo del mentón de la víctima y levante la mandíbula, simultáneamente coloque su otra mano sobre la frente e incline la cabeza bien hacia atrás. Si piensa que el cuello está herido, incline la cabeza con cuidado y sólo lo suficiente para abrir las vías respiratorias.

2. Respiración

Verifique la respiración acercando su cara a la nariz y la boca de la víctima. Trate de sentir la respiración en su mejilla o fíjese si



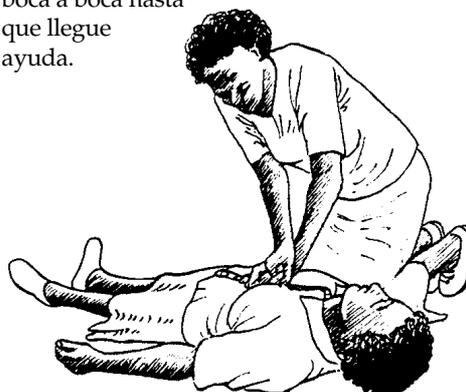
su mano se humedece. Si la persona recién deja de respirar, practique **respiración artificial**. Asegúrese que las vías respiratorias de la víctima estén libres y su cabeza inclinada hacia atrás. Cíerrole la nariz, respire hondo y sople en su boca, haciendo un sello con sus labios en torno a la boca para que no se pierda aire. Debería ver expandir el pecho del paciente. Separe



sus labios y deje bajar el pecho. Continúe con este procedimiento, dando aproximadamente diez respiraciones por minuto hasta que llegue ayuda o la víctima recupere su respiración.

3. Circulación

Verifique la circulación (para comprobar si el corazón está latiendo) tocando con dos dedos la nuez de la garganta (bulto sobre la laringe). Deslice los dedos hacia un costado de la laringe y sienta el pulso. Si el corazón ha dejado de latir, practique **compresiones del pecho** para tratar de reactivar el corazón. Coloque la palma de una mano sobre el punto donde las costillas se unen con el esternón. Coloque su otra mano encima entrelazando los dedos. Con los brazos derechos presione con firmeza el esternón unos 4-5 cm. Afloje la presión y repita las compresiones, haciendo aproximadamente 80 por minuto. Si la víctima tampoco está respirando, alterne 15 compresiones con dos respiraciones boca a boca hasta que llegue ayuda.



Pare el derrame de sangre aplicando presión firme sobre la herida por 15 minutos. Nunca use un torniquete.

Antes que nada

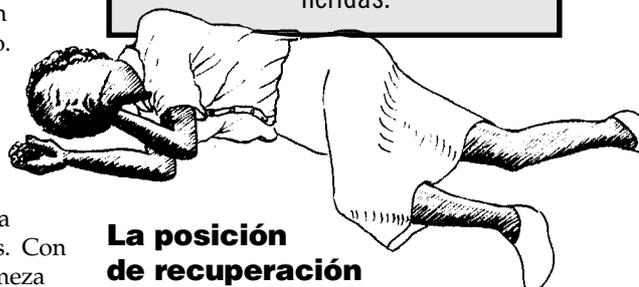
En una emergencia habrán varias cosas que requerirán de su atención al mismo tiempo. Si trata de hacer todo simultáneamente con facilidad se distraerá de los asuntos esenciales. Al llegar al lugar de la emergencia...

1 Evalúe la situación

- Rápidamente aprecie lo que ha sucedido.
- Identifique posibles peligros para usted y la víctima.
- Asegure el área.

2 Evalúe las víctimas

- Una persona inconsciente siempre será prioritaria y requerirá de atención inmediata para asegurar de que pueda respirar.
- Sólo entonces puede usted comenzar a evaluar las heridas.



La posición de recuperación

Esta es la mejor posición para una persona inconsciente o que esté sufriendo un ataque. Les permite respirar con facilidad y previene que se atragante. Luego de haber verificado los tres puntos mencionados, doble el brazo más cercano a usted, poniendo la mano cerca de su cabeza. Luego traiga el otro brazo sobre el pecho del paciente, y tenga las dos manos del paciente con una suya. Con la otra mano tome la pierna más lejos de la víctima, y doblándole la rodilla voltéelo hacia usted de tal manera que quede acostado en esta posición.

Practique ahora los procedimientos de primeros auxilios con un amigo. Mejor aún, y si es posible, asista a un curso de primeros auxilios. La organización St John's Ambulance tiene varias subsidiarias en diferentes partes del mundo. ¡Algún día sus conocimientos de primeros auxilios podrían salvar una vida!

¿QUE PASA UN DESASTRE

por Ian

Componentes de un desastre...



LOS ACONTECIMIENTOS naturales tales como los terremotos y las inundaciones forman parte de la creación de Dios. Por ejemplo, los terremotos son acontecimientos naturales que ayudan a dar forma a los paisajes. Los huracanes mueven agua de mares templados para que luego caiga en forma de lluvia sobre la tierra. Las inundaciones proveen irrigación y fertilizan la tierra dejando aluvión. No hay que ver siempre los acontecimientos naturales como algo negativo – son parte de la creación de Dios.

Estos acontecimientos sólo representan peligro cuando amenazan a gente o edificios. Cuando un terremoto ocurre en un desierto causa poco daño. De la misma forma, causaría poco daño en una ciudad como San Francisco, USA, donde la población tiene los recursos para estar mejor protegida. Un acontecimiento natural sólo causa mucho daño cuando afecta a un área donde las personas corren riesgo y están mal protegidas. Los desastres ocurren cuando se juntan estos dos factores...

- gente viviendo en condiciones precarias
- un acontecimiento natural tal como una inundación, un huracán o un terremoto.

Casi siempre se culpa a éste último por causar el desastre, pero, en realidad, la causa verdadera podía ser que la gente era pobre y estaba mal protegida. Muchas personas pobres saben que están viviendo en zonas de alto riesgo de inundaciones o terremotos constantes. Muchas veces no tienen los recursos para vivir en otra parte. No les queda más remedio que arriesgarse.

Una vez que entendamos claramente las causas verdaderas de los desastres, nos daremos cuenta de cómo se pueden mejorar situaciones por medio de apoyo y programas de desarrollo oportunos. El diagrama al pie de la página demuestra una situación ideal – el desarrollo equilibrado de la comunidad resulta en un ambiente bien protegido con casas y edificios fuertes y una economía local saludable. También existen medidas de protección contra el viento, medidas para controlar las inundaciones, y un sistema de advertencia que da un preaviso de por lo menos 24 horas en caso de ciclones, huracanes, terremotos, etc.

Por más medidas que se tomen, nunca se podrá proveer protección contra todas las posibilidades, pero estas ideas, puestas en práctica, traerían beneficios enormes.

Cómo aminorar un desastre...



Reducción de riesgos

Almacenamiento de alimentos en Egipto (Génesis 41: 34–36)

Reconstrucción

Reconstrucción de Jerusalén (Nehemías 6:15)

Restauración

Restauración de tierra hipotecada (Ruth 4:1–12)

EL PROCESO DE RESTAURACIÓN

Emergencia

Una vez que ha ocurrido un desastre, nuestra preocupación principal es la de llevar a cabo una labor de emergencia eficaz – apoyando a todos los afectados para que se recuperen de los efectos inmediatos del desastre. Ésto es comúnmente conocido como trabajo de emergencia e implica el suministro de alimentos, ropa, amparo y atención médica a las víctimas. El trabajo de emergencia sucede inmediatamente después del desastre – normalmente dura varias semanas. En el caso de sequías, el trabajo puede llegar a durar meses o hasta años.

PRODUCE ASTRE?

Davis

TECCION Ciclo los astres

RACION Auxilio

ACION

Restauración

En esta etapa se asiste a restaurar los servicios básicos que las personas necesitan para poder volver al ritmo de vida que tenían antes del desastre. Por ejemplo, proveyendo semillas a los agricultores o asistiendo a reiniciar pequeños negocios.

Reconstrucción

Está vinculada con la etapa de restauración e involucra la reconstrucción de casas y negocios. Es importante diseñar edificios que puedan resistir futuros desastres.

EL PROCESO DE PROTECCION

NO BASTA SIMPLEMENTE actuar contra el desastre inmediato. Es necesario prepararse para cualquier desastre futuro. Este proceso se conoce como *protección* – es decir, permitir a la comunidad a que se proteja. Es importante que las personas que corren más riesgo – las más pobres en la comunidad – tengan todas las medidas de protección a su disponibilidad.

Reducción de riesgos

Esta etapa viene después de la etapa de reconstrucción e incluye esas cosas que ayudarán a reducir el riesgo de daño por acontecimientos similares en el futuro. Por ejemplo, esta etapa puede incluir la construcción de paredes para prevenir inundaciones o puede incluir medidas de seguridad en las casas para fortalecerlas contra el derrumbe durante terremotos futuros. Podría incluir la construcción de depósitos para almacenar los granos que hayan sobrado durante cosechas buenas. Hay muchas actividades en los programas de desarrollo que pueden ser vistas como una reducción de riesgos.

Algunas medidas prácticas...

Tormenta tropical

- instalar rompevientos de árboles y arbustos
- sujetar techos con cuerda y gran peso
- construir edificios fuertes

Inundaciones

- medidas para almacenar agua
- canales de desagüe
- bolsas de arena en las puertas
- construir depósitos de almacenamiento en tierra alta
- no poner enchufes a nivel del suelo
- planifique su ruta de escape por el techo
- plantar cultivos que toleren el agua p.e. sorgo

Terremotos

- refuerce todos los edificios nuevos – ate los techos, las paredes y la base de la casa con barras de metal o tablas
 - construya iglesias fuertes – muy seguido la gente busca protección en las iglesias – y también escuelas
 - construya edificios cuadrados
- #### Sequía
- irrigación
 - medidas para controlar la erosión del suelo
 - medidas para recolectar agua
 - almacenes de granos

ESTUDIO DE CASO

En el Valle de Rimac, Perú, un grupo conocido por el nombre de PIEVAR ha animado a grupos de la comunidad a que construyan defensas en los ríos y a que eviten la deforestación, el pastoreo excesivo y la erosión del suelo en los valles altos de los ríos. La gente está ahora mejor protegida contra huaicos (derrumbes de tierra) e inundaciones – ambos habían sido previamente la causa de mucho daño y pérdida de vidas.

Preparación

Las etapas de reducción de riesgos y *preparación* están fuertemente vinculadas. La reducción de riesgos involucra asistir a la comunidad a reducir los riesgos que enfrenta. La preparación ayuda a la comunidad a estar mejor preparada para enfrentar otra situación difícil en caso de que llegue a ocurrir. Esta etapa incluye la planificación de medidas tales como un plan de evacuación para una comunidad ubicada cerca a una posible fuente de inundación. Podría incluir la capacitación de líderes o la participación de la comunidad en la construcción de rompevientos.

Muy a menudo existe la tendencia de que grupos cristianos ofrezcan apoyo sólo en la etapa de emergencia. Sin embargo, el ciclo de desastres demuestra que las varias etapas están vinculadas una con la otra y que todas son importantes cuando se responde a un desastre. Desafortunadamente, muchos grupos no entran al ciclo hasta que ha ocurrido un desastre. Pero, si estos grupos hubieran comenzado en la etapa de reducción de riesgos, podrían haber estado trabajando para reducir los efectos dañinos del desastre antes de que éste ocurriera. De la misma forma, es mejor educar sobre la salud para prevenir enfermedades que esperar hasta que alguna enfermedad seria se desarrolle. Prevenir es mejor que curar.



Este artículo fue adaptado del manual *Christian Perspectives on Disaster Management (Perspectivas Cristianas sobre el Manejo de Desastres)*. Ian Davis es el Director Ejecutivo del Centro de Oxford para Estudios de Desastres – PO Box 137, Oxford, Inglaterra – tiene 20 años de experiencia en las áreas de manejo de desastres, refugios para desastres, además de realizar trabajo de consultoría y de capacitación.

COMO PREVENIR UN SEGUNDO DESASTRE

EL HERMANO LAL (nombre ficticio) era quizás el obrero cristiano más conocido en toda la región – estaba muy comprometido con su trabajo, era muy activo en la predicación y en la enseñanza en varios pueblos y también era una persona muy confiable.

Durante un período de hambruna, se le preguntó al Obispo si algún miembro responsable de sus iglesias pudiera ayudar con la distribución de alimentos y ropa para los necesitados. Fue una decisión fácil. El Hermano Lal sería responsable y aseguraría que todo se hiciera equitativamente y abiertamente.

A los pocos meses, el Obispo empezó a tener noticias preocupantes. Los miembros de una comunidad se quejaban de que no habían recibido ninguna ropa. Varias personas comentaron de que el Hermano Lal estaba extendiendo su casa y ¡que había comprado una tienda! ¿Cómo pudo hacer eso con un salario tan bajo? Un oficial de emergencia informó que latas de carne envasada, donadas por su organización, estaban de venta en el mercado.

En el camino equivocado

Para ser breve, en vez de servir al Señor, el Hermano Lal ahora se dedica al comercio a tiempo completo. El Obispo lamenta la pérdida de un buen obrero el cual no es fácil de reemplazar. También se preocupa por Lal, su vida personal y espiritual.

El primer desastre (la escasez) llevó a un segundo desastre (para la iglesia y el hermano Lal).

Las tentaciones y las presiones

Esta historia sirve para ilustrar un problema que se está volviendo más común a medida que incrementan los desastres. Las agencias de auxilio necesitan personas confiables y responsables para supervisar la distribución. Las iglesias ‘prestan’ a sus mejores personas. Pero por varias razones, algunas de éstas no soportan bien la tentación ¿Por qué?

En primer lugar, las tentaciones y las presiones son enormes. Un obrero mal pagado de repente tiene grandes recursos a su disposición. También hay presión de los ricos y poderosos quienes desean comprar los bienes que están destinados a la distribución gratuita. Pueda ser que presenten amenazas, soborno o que sencillamente persuadan al trabajador a darles lo que quieren.

Segundo, estos obreros sienten la responsabilidad hacia sus propias familias. Los parientes ruegan por un poco más. ¿Cómo se puede negar a su propia familia? ¿No nos dice la Biblia que debemos proveer por nuestras propias familias?

En tercer lugar, los miembros de la iglesia pueden pedir ayuda extra. ¿No deberíamos ayudar a nuestros hermanos cristianos?

Trabajando con sabiduría

El peso de éstas y otras presiones puede ser enorme – mucho más de lo que una persona pueda soportar sola ¿Qué se puede hacer para evitar esto? Un refrán antiguo nos dice que, ‘El peor mal es la

corrupción de lo mejor.’ Animaría a los líderes de las iglesias a considerar lo siguiente...

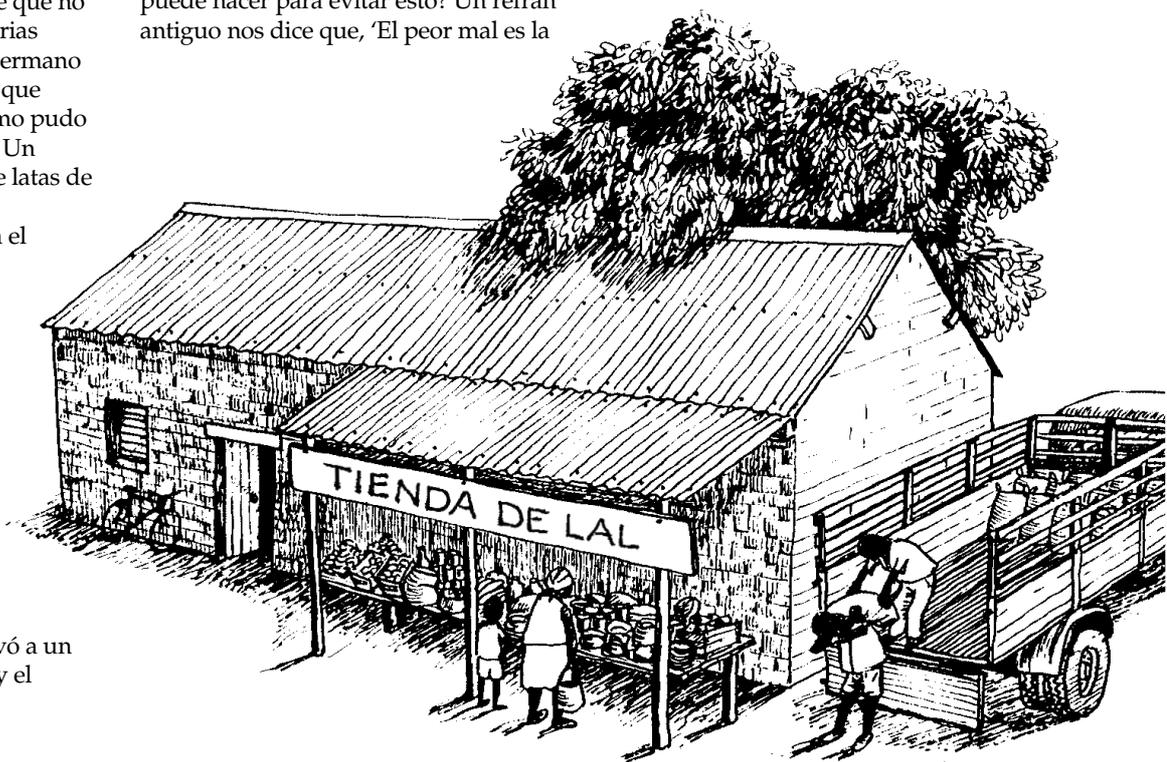
- Sean cautelosos al proveer personas para el trabajo de emergencia. Los apóstoles vieron claramente que aquéllos que tenían los dones de predicación y oración no debían desviarse de ese trabajo para hacer el trabajo que podría ser hecho por otros (Hechos 6:1-7). Si, después de orar, parece correcto que el personal de la iglesia se involucre, escoja sabiamente a estas personas.

- Los seleccionados deberán estar equipados con capacitación adecuada (por ejemplo en administración, registros y comunicación), o deberán tener personas con habilidades apropiadas para que trabajen con ellos. El trabajo en equipo es mucho menos riesgoso que el depender de una sola persona.

- Tenga por escrito las responsabilidades y los deberes de todos los involucrados, para que todos conozcan sus responsabilidades.

- Fomente la apertura y los informes constantes. Las cuentas y los informes deberán estar abiertos para que sean examinados no sólo por la iglesia y los oficiales de la agencia de auxilio, sino también por la comunidad.

- Apoye a los trabajadores con oración y por medio de visitas. Tome interés en su trabajo. Si surgen sospechas, discútalas abiertamente con las personas implicadas, pero no juzgue antes de que los hechos



estén claros. A veces los que se han mantenido leales a pesar de las enormes tentaciones, se pueden desanimar tremendamente a raíz de las acusaciones falsas y la falta de confianza.

Prepararse para lo inesperado

No es raro que la iglesia se vea involucrada en el trabajo de emergencia antes de poder prepararse – ¡normalmente los desastres ocurren sin aviso! Pero el personal puede estar capacitado para ser mejores administradores, saber cómo llevar registros y cuentas y cómo ser abiertos y responsables además de saber

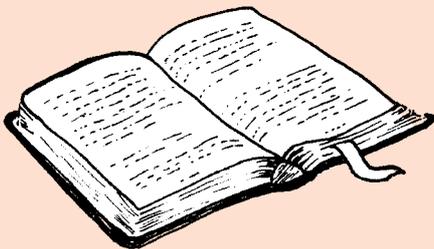
cómo dirigir reuniones públicas. La inversión que la iglesia o la agencia donante pueda hacer para desarrollar a las personas de esta forma es muy importante. Puede ayudar a preparar a la iglesia o los promotores comunitarios locales a enfrentar situaciones inesperadas – además de ayudarles a realizar mejor su trabajo diario. Pero todo esto será de poco valor si no es apoyado por una enseñanza cristiana sólida, el estudio bíblico y la oración que ayudan a desarrollar y fortalecer el carácter cristiano.

El autor trabajó en Uganda durante muchos años con Crosslinks (antes BCMS).

¿Y las Mujeres?

'Las mujeres africanas tienen una mejor comprensión de la economía que los hombres; en general demuestran ser muy buenas personas de negocios. Entonces, ¿por qué no ponemos a más mujeres a cargo de los fondos de la iglesia y de los proyectos? ¡Una vez que los hombres acepten la idea de tesoreras femeninas se resolverá el problema de la mala contabilidad y de fraudes!'

Comentario de un señor senegalés durante una conferencia reciente de RURCON en Senegal.



ESTUDIO BIBLICO

José y su respuesta a la sequía

Por Mike Wall y Vinay Samuel

Lea Génesis Capítulo 41. José, quien estaba en la cárcel en ese tiempo, fue llamado a interpretar unos sueños claros del Faraón. Su explicación de lo que Dios estaba diciendo a través de estos sueños era tan convincente que el Faraón lo puso a cargo de todo Egipto. José organizó el almacenamiento de todo el grano excedente durante los siete años de cosechas buenas. Pidió que los agricultores dieran una quinta parte de la cosecha de cada año y se almacenara por parte del gobierno. El grano se almacenaba en almacenes en ciudades cercanas.

Al principio de la sequía, se abrieron los almacenes y la gente pudo comprar el grano. A medida que la situación empeoraba, se aceptaba ganado, mano de obra y tierra a cambio del grano (Génesis 47:13–21). La gente de los países vecinos también podía comprar grano (Génesis 42:1–5).

Al final de los siete años de sequía, José entregó semillas a la gente para que pudiera sembrar. Como toda la tierra en Egipto ya le pertenecía al Faraón, José pidió que un impuesto de una quinta parte de los cultivos se diera al Faraón. Las otras cuatro partes le pertenecían al pueblo.

Puntos claves

- José tenía las habilidades de un buen gerente. Dios lo guiaba y así pudo planificar cuidadosamente y predecir lo que pasaría. Para poder llevar a cabo una planificación cuidadosa, necesitaba autoridad y poder. Cualquiera que esté a cargo de un programa de emergencia también necesita autoridad para poder tomar y llevar a cabo decisiones rápidas que serán respetadas y obedecidas por los demás.
- El plan de José le pareció 'bueno' al Faraón y sus oficiales (Génesis 41:37). El liderazgo local aceptó y confió en sus planes. José tenía la confianza de todas las personas. En las situaciones de emergencia necesita haber confianza en el

liderazgo. La gente está bajo una presión grande y necesita un líder en quien confiar.

- Una quinta parte de la cosecha fue quitada al agricultor para tener reservas de alimentos. José desarrolló un nuevo sistema de uso de la tierra. Ciertas cosas que se desarrollan en una emergencia se pueden luego mantener como patrones de la vida diaria.

- La manera en que se almacenó y luego distribuyó el grano, diseminó el trabajo y la responsabilidad por todo el país. En vez de tener un centro grande, José estableció almacenes en cada región.

- Egipto era la única tierra que se encontraba preparada para la hambruna en el Medio Oriente. Pudo satisfacer sus propias necesidades además de las de los países vecinos. La buena planificación en anticipación de desastres puede tener efectos extensos.

- No hay indicación de que esta hambruna haya sido un castigo de Dios sobre el Faraón y Egipto. Parece haber sido una calamidad natural. Pero Dios usó el proyecto de emergencia para salvar a la familia de José y la nación futura de Israel. La planificación en el desastre puede ser usada por Dios para hacer el bien y lograr sus propósitos en el mundo.

Para discutir

- ¿Cuánto se podría aprender de las habilidades administrativas de José que nos podría ayudar en la gestión diaria de nuestro trabajo?
- ¿Qué cambios podría hacer para preparar a su comunidad para enfrentarse a cualquier dificultad o desastre? ¿Tiene por ejemplo programas de discipulado y capacitación de liderazgo?

Discutan y oren juntos sobre los posibles planes y las mejoras que podría llevar a cabo en su comunidad.

People in Rural Development

por Peter Batchelor

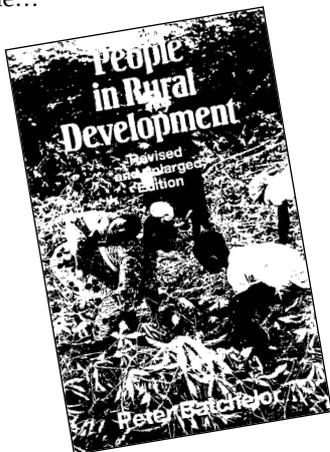
Paternoster Press 240 páginas
ISBN 0-85364-541-8

Esta es una nueva edición de un libro valioso publicado por primera vez en 1991. 'Primero la Gente' – el título del primer capítulo – demuestra el enfoque de Peter Batchelor hacia el progreso en el mundo en vías de desarrollo. El manifiesto que 'La filosofía esencial del libro es que la gente es más importante que las cosas y que lo pequeño es lo más bello.'

Es un enfoque particularmente cristiano para el desarrollo rural, específicamente en el África. Se consideran temas tales como el cambio y la motivación, las relaciones humanas, las prioridades, el financiamiento y la mayordomía, la capacitación y la atención médica. Siete estudios de caso nuevos sobre el África, además de preguntas para discutir, hacen que el libro sea una herramienta valiosa para estudiantes y profesores de temas de desarrollo, junto con agencias misioneras y de desarrollo.

El libro cuesta £8.99 (incluyendo correo) y se obtiene de...

Paternoster Press
PO Box 300
Carlisle
Cumbria
CA3 0QS
Inglaterra.



Seed to Seed

por Suzanne Ashworth

ISBN 0-9613977-7-2 222 páginas

Este es un libro útil con técnicas sobre cómo ahorrar semillas para el horticultor – una guía completa y detallada de ahorro de semillas para 160 cultivos vegetales. La autora ha cultivado semillas de todas las hortalizas que se mencionan en el libro, y por lo tanto todos los métodos han sido probados. Parte del material es bastante técnico (incluyendo información sobre cruce) pero siempre se explica clara y sencillamente. Este libro sería un recurso valioso para cualquier equipo de trabajadores de desarrollo agrícola, particularmente en las zonas donde es

difícil obtener semillas para hortalizas o donde éstas son muy caras. Se explican dos técnicas simplificadas para ahorrar semillas en la página 13.

El libro cuesta \$20 (incluyendo correo) y se obtiene de...

Seed Savers Exchange
3076 North Winn Road
Decorah
Iowa 52101
EEUU.

The Church Health Educator

por Iris H Stober y Berry H Wecker

Publicado por Macmillan Press
ISBN 0333-57361-7

Este es un libro práctico que cualquiera que quiera mejorar la salud de su familia puede usar. La Primera Parte considera las razones de la educación de salud y discute cómo comunicar y enseñar la salud. La Segunda Parte ofrece una serie de clases muy bien preparadas en las cuales se explica la información médica claramente. Trata varios problemas que puedan surgir durante las clases. Los temas abarcan infecciones, higiene personal, dieta, saneamiento, peligros del alcohol y el tabaco, planificación familiar y el SIDA. Es fácil de usar y muy práctico.

Se basa en las creencias cristianas, y el libro no sólo considera la salud física sino también la salud espiritual.

La versión inglesa cuesta £5.99, la versión francesa – *Manuel de Santé pour Animateur Chrétien* – £10.99. Este libro debería estar disponible en las librerías grandes de la mayoría de países. En caso de tener problemas, pídalo a...

International Division, Macmillan Press
Houndmills
Basingstoke
Hants
RG21 2XS
Inglaterra.

Disaster Mitigation – A Community Based Approach

por Andrew Maskrey

ISBN 0-855981229 100 páginas

Este es el número 3 en la serie de Guías de Desarrollo producido por Oxfam. Basado en experiencias prácticas en el Perú, el libro considera los peligros de los huaicos (derrumbes de barro) y las inundaciones que experimentan muchas comunidades en la zona sísmica alrededor de Lima y en el Valle del Rimac. El autor muestra qué tan efectivas pueden ser las medidas

protectoras cuando se planifican y se llevan a cabo por las organizaciones comunitarias. Se incluyen varios estudios de caso.

Este libro es un recurso muy útil para cualquiera que trabaje con comunidades que experimentan la amenaza de desastres naturales, o para aquéllos que capaciten a otros en la emergencia y la rehabilitación.

Este libro se puede obtener en pasta rústica a £7.45 (incluyendo correo) de...

Oxfam Publications
274 Banbury Road
Oxford
OX2 7DZ
Inglaterra.

Christian Perspectives on Disaster Management

Editores Ian Davis y Mike Wall

Publicado por Tear Fund

Este manual de capacitación está diseñado para trabajadores de desarrollo y de emergencia. Contesta algunas de las preguntas que surgen cuando cristianos se encuentran en situaciones de emergencia. Contiene estudios bíblicos útiles, información técnica, consejos sobre dirección, habilidades y material de capacitación para usar en talleres o para uso personal.

El *Manual* cuesta £10.00 y la *Trainers' Guide* (*Guía para Capacitadores*) cuesta £5.00 cada una (incluyendo correo marítimo) de Tear Fund. Sin embargo, las copias son gratis para los grupos que trabajen para promocionar el desarrollo comunitario en el extranjero. Favor de escribir con detalles de su trabajo a...

Christian Perspectives Mailing List
Tear Fund
100 Church Road
Teddington
Middlesex
TW11 8QE
Inglaterra.



Ideas para Juntar Semillas

Adaptado del libro *Seed to Seed* por Suzanne Ashworth, con su permiso

La Familia del Repollo

Esta incluye el repollo, la col rizada, el brocoli, el coliflor y el repollo chino. Todos los miembros de esta familia se pueden cruzar. Por eso, es mejor cultivar sólo una sola variedad de esta familia en el huerto si uno desea juntar las semillas. Seleccione algunas de las plantas más saludables y no las coseche cuando estén listas para comer. Deje que continúen a crecer y eventualmente producirán flores amarillas y luego una vaina con semillas. Los repollos no producirán semillas hasta la próxima estación. Los tallos de las semillas son bastante altos.

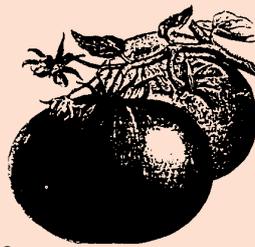


Cuando las vainas de las semillas comienzan a ponerse de un color marrón claro y se rompen fácilmente, comience a cosecharlas. Las vainas más maduras se encuentran en la parte de abajo de cada tallo y tienen que ser cosechadas con la mano a medida que se van secando. La cosecha durará varias semanas. El tallo entero se puede cosechar cuando la mayoría de las

vainas estén secas si es que no hay tiempo para hacerlo a mano. Seque las vainas bien fuera de la luz del sol. Trille las vainas secas y avenge lo que resta de las vainas. Guarde las semillas secas en jarros herméticos. Se mantendrán bien por unos cinco años.

Tomates

Los tomates provienen originalmente de Sud América, sin embargo ahora se pueden encontrar en todo el mundo. Los tomates se autopolinizan por lo tanto es posible cultivar variedades distintas en el mismo huerto y juntar las semillas de cada variedad. Es fácil juntar las semillas de los tomates. Coseche los tomates maduros y córtelos por la mitad a través del centro (no por la parte del tallo y la flor). Apriete para que salgan las semillas y la pulpa y colóquelas en un tazón o balde. Lo que queda del tomate se puede comer. Añada un poco de agua a las semillas y mezcle hasta que se haga un puré. Si es posible, lo ideal sería usar una licuadora eléctrica.



Cada semilla de tomate se encuentra rodeada de una capa de gelatina. Bajo condiciones naturales (o sea si no cosechamos el tomate para comerlo), esta gelatina contiene sustancias que inhiben la germinación hasta que la fruta del tomate se descomponga y deje a las semillas en la tierra para que germinen. Necesitamos imitar este proceso de descomposición. Deje fermentar el envase de semillas y la gelatina durante unos tres días. Dará un olor bastante feo, así que no lo deje cerca de la casa o donde los niños o los animales lo puedan voltear. Pronto tendrá una capa de moho gris o blanco. Añada suficiente agua para duplicar la cantidad de la mezcla y revuelva bien. Las semillas buenas se asentarán en el fondo del envase, permitiendo a uno retirar el moho, la pulpa y las semillas huecas. Añada más agua y repita hasta que tenga semillas limpias. Eche las semillas a un colador de cocina. Seque el fondo del colador para quitar toda el agua que sea posible. Luego eche las semillas en un plato para que se sequen. No las ponga sobre papel porque son muy difíciles de quitar. Déles vuelta por lo menos dos veces al día hasta que estén secas. No seque las semillas a la luz del sol ni en el horno. Almacene las semillas en un jarro de vidrio hermético – se pueden guardar de 4 a 10 años.

MUCHAS VECES el costo y la disponibilidad de semillas para hortalizas es un problema para los agricultores. Generalmente, los agricultores saben bastante sobre cómo cultivar y propagar cultivos tradicionales. Sin embargo en muchos países del mundo las verduras recién introducidas tales como el repollo, los tomates, la cebolla, la col rizada y los pimientos, ahora son muy comunes. Con frecuencia, los agricultores no tienen mucho conocimiento sobre cómo recoger y almacenar sus propias semillas de estos cultivos. Muchas veces compran semillas nuevas para cada cultivo. Estas son algunas ideas útiles adaptadas del libro *Seed to Seed* (reseñada en la página anterior).

¿QUIEN ESPERA QUE EN LA PARTICIPACION COMUNITARIA?



by Ben Osuga

CON FRECUENCIA, las comunidades reciben visitas de grupos de gente que esperan ayudar a la comunidad. Estas visitas suelen traer *paquetes de asistencia* que esperan sean bienvenidos por la comunidad. Cuando las comunidades reciben visitas de este tipo, éstas crean sus propias expectativas sobre los visitantes y sus planes para el futuro.

Preguntas y respuestas

Cuando miembros de la comunidad se enteran de la visita, inmediatamente surgen preguntas tales como...

- ¿Quiénes son las visitas y de dónde vienen?
- ¿Cuáles son sus motivos?
- ¿Son extranjeros?
- ¿Es la primera vez que vienen?
- ¿Qué han dado en otras partes?

Dependiendo de cuáles sean las respuestas a estas preguntas, la comunidad creará su propia imagen de las visitas. ¡Estas respuestas serán, según la comunidad, lo que las visitas querrán escuchar! Por ejemplo, si la comunidad recibe una visita de un agricultor, lo que más necesitarán serán azadones y

semillas, sin embargo, si un grupo médico llega a la comunidad lo más importante será la atención médica.

Problemas de comunicación

Luego los visitantes compartirán con la comunidad ciertas condiciones que aumentarán su chance de recibir el paquete de asistencia. Inevitablemente, estas condiciones casi siempre incluyen lo que se llama *participación comunitaria*. Muchas personas hablan de participación comunitaria, pero sin embargo lo que hacen es acomodar a la comunidad dentro de las actividades que ya han planificado. Es raro que los líderes o las visitas pasen tiempo en la comunidad 'mirando, escuchando y aprendiendo' para que realmente puedan comprender y compartir cuáles son las prioridades de la comunidad.

Esto casi siempre presenta problemas – hay varias razones...

- Las actividades que realmente provienen de la comunidad son con frecuencia lentas, llevan tiempo y no son muy profesionales.
- Los líderes traen sus propias ideas de otros proyectos y no las quieren adaptar.
- A las agencias donantes les gusta ver resultados – a veces la comunidad tiene prioridades que no se pueden cambiar o medir fácilmente.

Niveles de participación...

Usando los servicios proporcionados – El programa ha sido introducido por gente de afuera. La comunidad hace uso de los servicios disponibles.

El programa pre-planificado – El programa ha sido desarrollado fuera de la comunidad la cual es invitada a tomar parte. Se hacen algunos esfuerzos para desarrollar habilidades dentro de la comunidad y promover cierto nivel de enseñanza.

Participación basada en las decisiones y prioridades de la comunidad – Este nivel significa que las comunidades reciben asistencia para desarrollar habilidades importantes, identificar necesidades y planificar futuras actividades.

Desarrollo del poder de la comunidad – En este caso la comunidad ha sido concientizada y puede tomar control de su propio desarrollo.

Hay varias cosas que pueden impedir una participación completa. Por ejemplo,

- el creer que las cosas concernientes al desarrollo son muy técnicas y por lo tanto hay que dejarlas a los 'expertos'.
- la promoción de servicios curativos – en vez de atención de salud preventiva o primaria.
- mala comunicación entre los centros de desarrollo y la comunidad.

Promoviendo una verdadera participación

Usaremos la atención primaria de salud como ejemplo para demostrar como su desarrollo tiene que ser visto como un proceso donde las diferentes etapas se llevan a cabo de una manera flexible. De esta forma, la comunidad considerará al proceso como suyo y continuará con las actividades.

Lo importante es interesar a la comunidad a confiar en sí misma. Al inicio, el programa externo tendrá la mayoría de las ideas, las responsabilidades y el sentido de posesión. Tomará casi todas las decisiones y proveerá muchos de los recursos necesarios.

Hay siete pasos para promover una verdadera participación...

1. Concientización

El objetivo es asistir a que las comunidades entiendan la idea de atención primaria de salud. La concientización de las personas permitirá que éstas...

- puedan comprender lo que está ocurriendo en su comunidad y pueblos circundantes.
- puedan comprender que la prevención de enfermedades es útil y vale la pena.
- comiencen a tener un sentido de posesión de sus recursos para que mejoren su propia salud
- puedan comprender que la comunidad es responsable por la salud de las personas y la organización de actividades.
- puedan comprender los diferentes papeles que juegan los comités de salud, los promotores de salud y las parteras tradicionales.

2. Capacitación

La capacitación es necesaria en distintos niveles...

Nivel nacional – Capacitación de promotores

Nivel regional – Capacitación de promotores, instructores y líderes de programas

Nivel local – Capacitación de promotores, líderes de programas y comités de salud

Nivel comunitario – Capacitación del recurso humano – promotores de salud, parteras tradicionales, curanderos tradicionales, miembros del comité de salud.

3. Cómo identificar la atención primaria de salud en la comunidad

Nuevamente, esto se hace en distintos niveles...

Nivel regional – Mantener discusiones con departamentos gubernamentales y de salud sobre la atención primaria de salud y las actividades prácticas que mejorarían la situación en la comunidad.

Nivel local – Obtener el apoyo de los líderes de la comunidad. Repetir el proceso de concientización. Ponerse de acuerdo con las maneras prácticas de introducir la atención primaria de salud.

Nivel comunitario – Reunirse con los líderes de la comunidad para introducir estas ideas e iniciar el proceso de concientización por medio de visitas domiciliarias. Convocar la comunidad a una reunión y elegir un comité de salud de la comunidad.

4. Asistiendo a la comunidad a comenzar su propia atención de salud

Continúe con el proceso de concientización. De este proceso surgirá...

- un acuerdo de asociación entre la comunidad y el programa
- la identificación de los problemas principales y cómo resolverlos de una manera práctica
- la elección de los miembros del comité quienes guiarán el proyecto de salud basado en la comunidad.

5. Comprendiendo la situación actual

Capacitar el recurso humano y el comité de salud en recopilar información sobre la situación presente y lo que se entiende por salud. Por ejemplo, se pueden visitar las comunidades y animar a que la gente hable sobre los casos de enfermedades, sus nombres y tratamientos locales. Es necesario comprender sus esperanzas y necesidades antes de comenzar un proyecto de salud.

6. Acción y Monitoreo

Una vez que el programa de salud esté en marcha...

- Haga visitas de seguimiento (durante cinco años).
- Reúna las comunidades para que puedan compartir experiencias y planes.
- Refuerce los vínculos con unidades de salud locales y con promotores de salud.
- Provea cursos de repaso.

7. Evaluación

Discuta con los comités de salud, los patrocinadores y los promotores si se han alcanzado las metas originales.

Según lo que se ha descubierto y las lecciones aprendidas, anime el desarrollo de nuevas ideas y planes para el futuro trabajo.

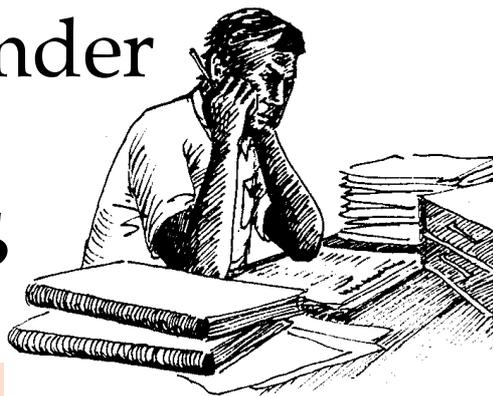
¿Con qué actividad tendríamos que comenzar?
¿Cómo lo deberíamos hacer?



Ben Osluga es el Asesor Técnico de Oxfam en Uganda para la Asociación de Atención de Salud Basada en la Comunidad. Este artículo es una adaptación de un documento presentado a funcionarios del Gobierno de Uganda.

EL PROCESO DE CONCIENTIZACION ES LARGO Y NO SE PUEDE APRESURAR.

Cómo contender con el estrés



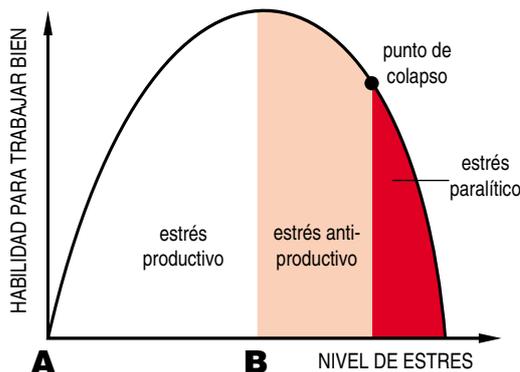
por Mike Wall

‘SI NOS ECHAN al fuego el Dios a quien servimos es capaz de salvarnos.’ (Daniel 3:17) La gente que se encuentra en situaciones de emergencia tiene que soportar niveles altos de tensión y presión, por lo tanto el saber lo que es el estrés y cómo soportarlo puede ser una gran ayuda.

Tres tipos de estrés

Muchas situaciones diarias nos causan tensión. Sentimos una ansiedad saludable y necesaria cuando nos encontramos en situaciones nuevas – tales como empezar un trabajo nuevo, jugar un deporte, conocer a grupos nuevos de personas. En efecto, este tipo de estrés nos ayuda a responder y a enfrentar mejor estas situaciones difíciles. A esta clase de estrés la llamamos **productiva**.

Sin embargo, a medida que este tipo de estrés aumenta, continúa aumentando la presión. Pasa el tiempo y nos preocupamos cada vez más. Finalmente llegamos a un punto cuando ya no podemos enfrentar muy bien estas situaciones difíciles. Toda nuestra energía se concentra en nuestra propia supervivencia. Este tipo de estrés se podría llamar **estrés anti-productivo**.



Si los niveles de estrés continúan a aumentar, hay aún un nivel superior de estrés que se denomina **estrés parálítico**. La persona ya está a punto del colapso y no puede trabajar para nada. Este estado extremo necesita ayuda especializada.

El diagrama muestra estos tres tipos de tensión. Entre los puntos **A** y **B** el trabajador puede trabajar lo mejor posible. Sin embargo, una vez que se pasa el punto **B**, la persona puede trabajar con menos y menos efectividad. En la vida real no hay cambios repentinos que nos dicen que alguien ha pasado al estrés anti-productivo. En cambio, se pueden observar algunas señales de advertencia.

Señales de advertencia

Señales físicas...

- úlceras
- dolores de cabeza
- cansancio
- no poder dormir
- ataques de pánico

Señales mentales...

- sentido de fracaso
- cólera y resentimiento
- el deseo de escapar de una situación-inhabilidad de concentrarse en lo que alguien está diciendo
- sospecha de otros
- dificultades en tomar decisiones
- depresión

Señales espirituales...

- Dios parece estar distante y sin preocupación de nosotros
- falta de entusiasmo en servir a Dios
- pérdida de gozo en la relación con Dios
- énfasis sobre juicio de Dios en vez de su misericordia

Otras personas no necesariamente notarán estas señales por mucho tiempo. La persona puede tener una mezcla de las señales anteriores, pero no serían

características típicas de la persona antes de estar en una situación de tensión.

Cómo enfrentarse al estrés...

■ Pídale a Dios que le provea de recursos extras para enfrentarse a la situación difícil en que se encuentra. El ha prometido equiparnos con todo lo que necesitemos para servirle.

■ Si es posible, intente quitar un poco de la presión. Por ejemplo, si hay una relación difícil con un colega, intente hablar abiertamente sobre el problema. Claro, en el caso de una situación de emergencia pueda ser que no sea posible quitar la presión.

■ Desarrolle maneras de soportar el estrés...

- Cuide de su salud y tome tiempo para relajarse.
- Hable de sus sentimientos con otras personas.
- Evalúe la manera en que trabaja – ¿se ha fijado metas y límites imposibles?
- Aprenda a delegar – y comparta las responsabilidades.
- Agradezca las bendiciones que tiene, no esté siempre pensando sólo en sus problemas, y viva día por día.
- Acepte apoyo, ayuda y ánimo de otros – amigos, familia, miembros de la iglesia y colegas de trabajo.

Mike Wall está a cargo del departamento que responde a situaciones de emergencias de Tear Fund, Inglaterra.



Publicado por

TEAR FUND



CHRISTIAN CONCERN IN A WORLD OF NEED

100 Church Rd, Teddington, TW11 8QE, Inglaterra
Directora: Isabel Carter, 83 Market Place, South Cave, Brough, N Humberside, HU15 2AS, Inglaterra