



BOZZETTI
INTERATTIVO



AFRO - EMBLEMATO





**BOZZETTI
INTERATTIVO**



AFRO - EMBLEMATO



300

UN INFORMITIVO
NUESTRO.

PARA CONDECER DE LOS
OTROS Y PARA QUE
NOS CONOZCAN.

!! POR QUE TAMBIEN
SOMOS IMPORTANTES !!

-1-

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

ESTE BOLETIN SE LOGRO GRACIAS
A LA AYUDA DE LA :
FUNDACION INTER-AMERICANA
A ELLOS RETERAMOS NUESTROS
AGRADECIMIENTOS.





INTRODUCCION

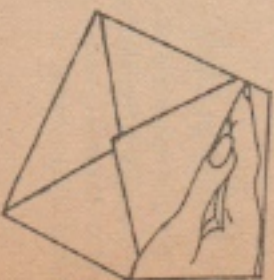
Estimado amigo lector, tiene en sus manos el primer boletín campesino afro-ecuatoriano que estará en nuestras casas cada mes.

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

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

CARTAS :

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



PRESENTACION DE LOS GRUPOS:

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

TECNICAS :

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

CONSEJOS PARA LA SALUD :

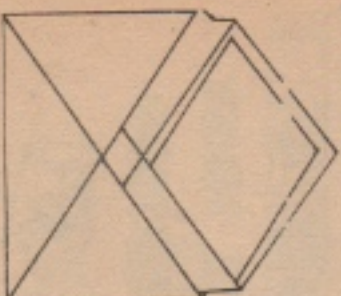
En los consejos para la salud daremos algunas recetas y formas de curación utilizando remedios caseros, principalmente vegetales y de fácil aplicación.

CULTURA :

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

Estos y otros títulos aparecerán mensualmente en este boletín.

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



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

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

LA CONFIDENZA
EN SI MISMO
ES EL PRIMER
SECRETO DEL ÉXITO



CON FIANZA
LE DAREMOS AL HOMBRE
ALGO QUE NINGUNA
MÁQUINA



CONSEJOS
PARA LA SALUD
Y PARA LA

ECONOMÍA
DE LA
FAMILIA



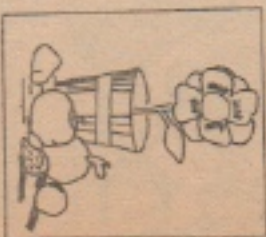
**ES MISTO O UN
APRENDER MUYO,
EL APRENDER
FOCAS BUNDA**



LA FRUTA UN ALIMENTO VITAL

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

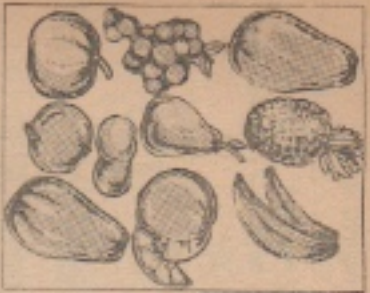
- Primer lugar . - Nos dan sustancias minerales y muchas vitaminas.
- Segundo lugar . - Porque contienen proteínas, grasas e hidratos de carbono.
- Tercer lugar . - Ayudan a las funciones intestinales.



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

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

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



vo y obstruculizando una alimentación por- vechosa para el orfa- nismo.

LAS FRUTAS Y LA ALIMENTACION DE LOS NIÑOS

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

Para niños de nueve meses a un año de edad :

- State de la mañana .- Un pedazo de pepaya, piña, aguacate o banano.
- Diez de la mañana .- Jugo de naranjas, toronja



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



- Doce del día .- Almuerzo: Puré de papa, le- gumbresi o un plato preparado con chocho ra- llado, coliflor, pimientos, todo esto tiene que estar coninado; leche.

- Cuarta de la tarde .- Leche.
- Seis de la tarde .- Merienda: Sopa de al- guna harina o de fideos, lentejas, garbanzos un poco de arroz, leche.

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



EL VALOR DE AHORRAR

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



Antes de gastar un sueldo, piénsalo, si lo está gastando bien o mal. Leemos en lo posible ahorrar un diez por ciento de los ingresos semanales, es decir, que si tenemos en una semana de trabajo mil sueros debemos guardar milno cien sueros. Cantidad que debe ser separada inmediatamente y puesta en un lugar seguro, lo más conveniente es que la familia tenga una alcancía o una libreta de ahorros en el Banco más cerca.

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



en nuestra familia o no; por que muchas veces gastamos el dinero comprando cosas que no necesitamos realmente. No debemos pensar que el dinero es solamente papel o sonédas; sino que es el producto de muchas horas de dura labor, sacrificio y sudor.



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

de dinero.

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



hasta que lleve a la tortuga.

- ¿ Buena vieja, y de quién corre ?

- Vea, dejeme a mí...

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

- Un zabollo que ne quiere come'...

- Metase aquí en el ranchito.

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

- Zambujea, burbujes, quea, quea, quea...

- Buena vieja, bajo, bajo, bajo...

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

- ¡ Buena vieja, de quién corre ?

- Vea, dejeme a mí, dejeme a mí...

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

10.- Un zabollo que quiere come'...

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

PREPARACION :

- Una cuchara llena de azúcar

- Una cuchara llena de sal

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

debenos mezclarla con más de la mitad de harina de trigo).

- Una taza y media de agua tibia o leche

- Cuatro tazas de harina integral o trigo molido (si

quiere hacer con otra harina

debemos mezclarla con más de la mitad de harina de trigo).



- Una taza y media de agua tibia o leche

- Cuatro tazas de harina integral o trigo molido (si

quiere hacer con otra harina

debemos mezclarla con más de la mitad de harina de trigo).

- Una taza y media de agua tibia o leche

- Cuatro tazas de harina integral o trigo molido (si

quiere hacer con otra harina

debemos mezclarla con más de la mitad de harina de trigo).

¿COMO PREPARAR UN PAN INTEGRAL?

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

INGREDIENTES :

- Una taza y media de agua tibia o leche

- Cuatro tazas de harina integral o trigo molido (si

quiere hacer con otra harina

debemos mezclarla con más de la mitad de harina de trigo).

tos.



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

- La lata (de manecaca) más vieja y quemada se calienta con leña, vacía y bien tapada.

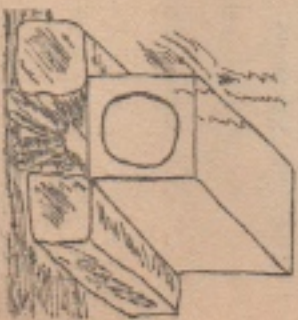
- Una vez que esté caliente, ponga los panclitos en el fondo de la lata y tapela.

- Deje que los panclitos se doren (más o menos diez minutos).

- Si la lata es nueva, los panclitos se quemarán muy rápido.

- Saque los panclitos y ponga otros, así hasta acabar con toda la masa de pan.

Acabado de cosnar todos los panclitos, se los saca de la lata, se deja enfriar y se los



sirve.

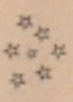
Obteniendo de esta manera, un riquísimo pan hecho en nuestra propia casa, para poder comerlo y disfrutarlo con café o con lo que a usted más le guste.

Hagan la prueba en familia o en grupo.

Les deseamos ...

¡ SUERTE !

EL VERDADERO
MODO DE NO
SABER NADA
ES APRENDERLO
TODO A LA VEZ



HOY QUE
APRENDEMOS PORQUE
UTILIZAMOS BIEN
QUE PORQUE
ADMIRAMOS



CULTURA

Lo que

APRENDEMOS DE NUESTRAS

MAYORES . . .

ii ESA ES

NUESTRA

CULTURA

ii

CUENTO :

LA VIEJA Y EL ZAPALLO

ESMERALDAS

Esta era una vieja; a ella le gustaba vi-
vi' solita en su casa ... Un día, se bajó a ba-
rrer' la pampa de la casa, barre y barre, barre
y barre hasta que se encontró una pepita de za-
pallito. Cuando la vió, dijo :

- Encontré mi pepita de zapallito.

La pepita le contestó :

- Encontré mi pepita de zapallito ...

Así que ya la agarró, le pandó y se jue-
gó a los últimos cerros de la montaña a sembrarla.
Ya llegó allá, cogió la pepita de zapallito y di-
jo :

- Aquí sembró mi pepita de zapallito.

Le contestó la pepita :

- Aquí sembró mi pepita de zapallito ...

Todos los días iba a ver' esa pepita de zapa-
llito hasta que ya nació la natita. Cuando la
vió, dijo :

- Ya nació mi natita de zapallito.

Le contestó la natita :

- Ya nació mi natita de zapallito ...

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

- Ya tiene una flor mi natita de zapallito.

Y le contestó :

- Ya tiene una flor mi natita de zapallito ...

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

- Ya tiene un zapallito mi natita de zapallito.

Contestó la natita :

- Ya tiene un zapallito mi natita de zapallito..

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

- Ya está hecho, mi zapallito.

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

Birncó y, pass, lo cortó del pico ...
Cuando lo cortó, ese zapallo dejó el bote pa' encima "onde la viejecilla... así que la viejecilla salió corriendo y el zapallo atrás de la viejecilla. Y el zapallo cantaba :

- Bambujes, bambujes, quea, quea, quea ...

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

- Bambujes, bambujes, quea, quea, quea...

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

- ¿ Buena, vieja, de quién corre ?

- Ven, dejeme a mí ...

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

- Hay un zapallo que me quiere comer ...

-28- Metase aquí, en el ranchito.

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

- Bambujes, bambujes, quea, quea, quea...

- Buena vieja, baje, baje, baje... Baje de aquí, de mi casa ...

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

- ¿ Buena vieja, de quién corre ? Le dijeron las ranas.

- Ven, dejeme a mí ...

- Buena vieja: " los malos comunicados saben tener alivio " ...

- Un zapallo que me quiere comer ...

- Metase aquí en nuestro ranchito.

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

- Bambujes, bambujes, quea, quea, quea...

Se abrió la vieja y corrió, corrió, corrió

-29-

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

- En un sitio plano, seco y limpio, se echan las cuatro tazas de harina, se hace un hueco en el centro y allí se le echa la mezcla de agua con azúcar y levadura.

- Se va amasando mientras se echa poco a poco una taza de agua tibia o leche con la sal disuelta.

- Trabaje con las manos limpias.

- Se golpea, se dobla, se enrolla (ver dibujos), hasta que quede una masa flexible y suave, que no se pegue a las manos.



- Amase más de quince minutos para que la masa sea suave.

- Si la masa está demasiado seca, aumente agua y si se suaviza demasiado, aumente harina, vuelva a amasar, hasta que la masa esté lista.

- Una vez hecha la masa, se forman los panes.



Ahora sí, brincó y del solito mamazo lo paró y le dió una nidad a la viejita y la otra se la comió ella.

En seguida, la capecula la metió pa' dentro y ella ya se quedó ajuera y se crió más grande que el mismo zapallo...

- Metase aquí, buena vieja, metase pa' dentro. Cuando ya venía ese zapallo, tumbando pa' lo y todo lo que encontraba por delante... Hagta que llegó 'onde estaba la viejita.

EL ZORR Y LA
RIZONA IRRONIA;
LA IGNORANCIA
Y EL ERROZ
CRISTINA



QUINA PERINA
A MADRER,
ARZOBISPO PRIMERO
A OSORBER,



CUENTO :

EL CONEJO Y EL LOBO

VALLE DEL CHOTTA

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

- Hola, sobrino... ¿ Cuándo se está yendo ?

- Por acá, que me han invitado las gallinas a una fiesta que van hacer de una boda poro yo ca, barriguita pequeña, no he de alcanzar a comer nada ...

- ¿ Y qué es de hacer, sobrino Conejo, para ir a la boda ?

- Nada... Solamente mézase en este saco que está lleno de plumas y a de esperar a que las gallinas le vengan a recoger y le den llavando ...

- ¿ Nada más es de hacer, sobrino ?

- Nada más, tío ... Mézase breve porque ya no más han de venir.

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

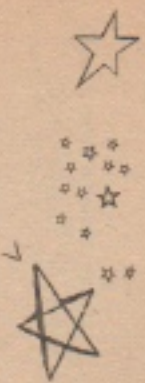
- Sobrino... Pero me amarra bien, cosa de no poder salir hasta no llegar allá.

- Bueno, tío ... Mézase ahí ...

El ca, rápido, rápido, se mete... ¡ Qué plumas ni qué nada ! ... Llenó el saco, llenó de espaldas de turno ... El erita ... Conejo rápido, rápido, le sigue amarrando el saco y el lobo que daba botes, ahí amarrado ...

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

~~~~~



HAY QUE  
APRENDER COSAS  
UTILES MAS BIEN  
QUE COSAS  
ADMIRABLES



**PLANTAS**

**MEDICINALES**

**Y**

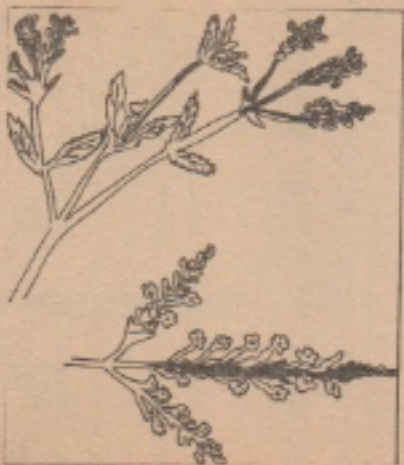
**REMEDIOS**

**PRECIOS**

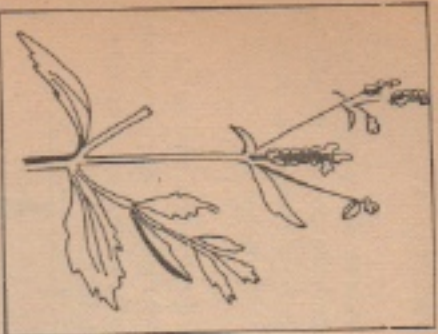
## LA VERBENA

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

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



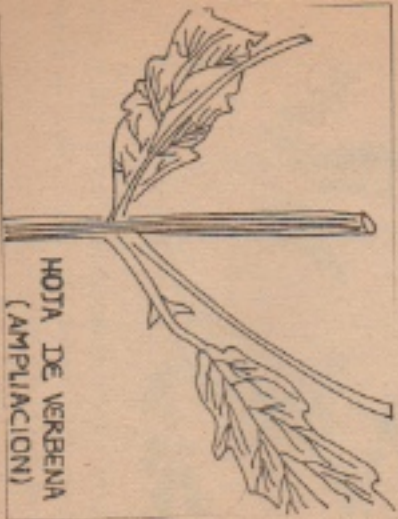
Sirve especialmente para la gripe y dolor de cabeza. Aquí damos los pasos para la preparación de esta planta :



VERBENA



VERBENA HEMBRA  
O VERBENILLA



HOJA DE VERBENA  
(AMPLIACION)

**PREPARACION :**

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

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

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

## VOCABULARIO

Queridos amigos lectores :

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

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

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

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

FERTILIZANTES = significa = Abonos para la tierra.

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

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

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

DOBAR = significa = Que se cocina, asa o se fríe muy poquito, por encima nada más.



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

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

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

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

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

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

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

TRITURAR = significa = Moler, desmenuzar, quebrar una cosa dura, por ejemplo, triturar rocas, caña de azúcar. Desmenuzar una cosa rasándola.

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

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

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

AHORRAR = significa = Economizar o guardar dinero para alguna necesidad importante (enfermedad).

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

LIBRETA DE AHORROS = significa = Guardar dinero en un banco, y llevar las cuentas en una libreta para darse cuenta cuanto a guardado y cuanto a sacado.

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

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

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

MI MEDITUD NO ES UNA MANCHA DE AGUA MUERTA  
EN EL OJO MUERTO DE LA TIERRA  
\*\*\*\*\*  
MI MEDITUD NO ES UNA TORRE NI UNA CATEDRAL

SE ZAMBULLE EN LA CARNE ROJA DEL SUELO  
SE ZAMBULLE EN LA CARNE ARDIENTE DEL CIELO  
AGUJEREA EL AGOBIO OPACO DE SU ERGUDA  
FACIENCIA.

