

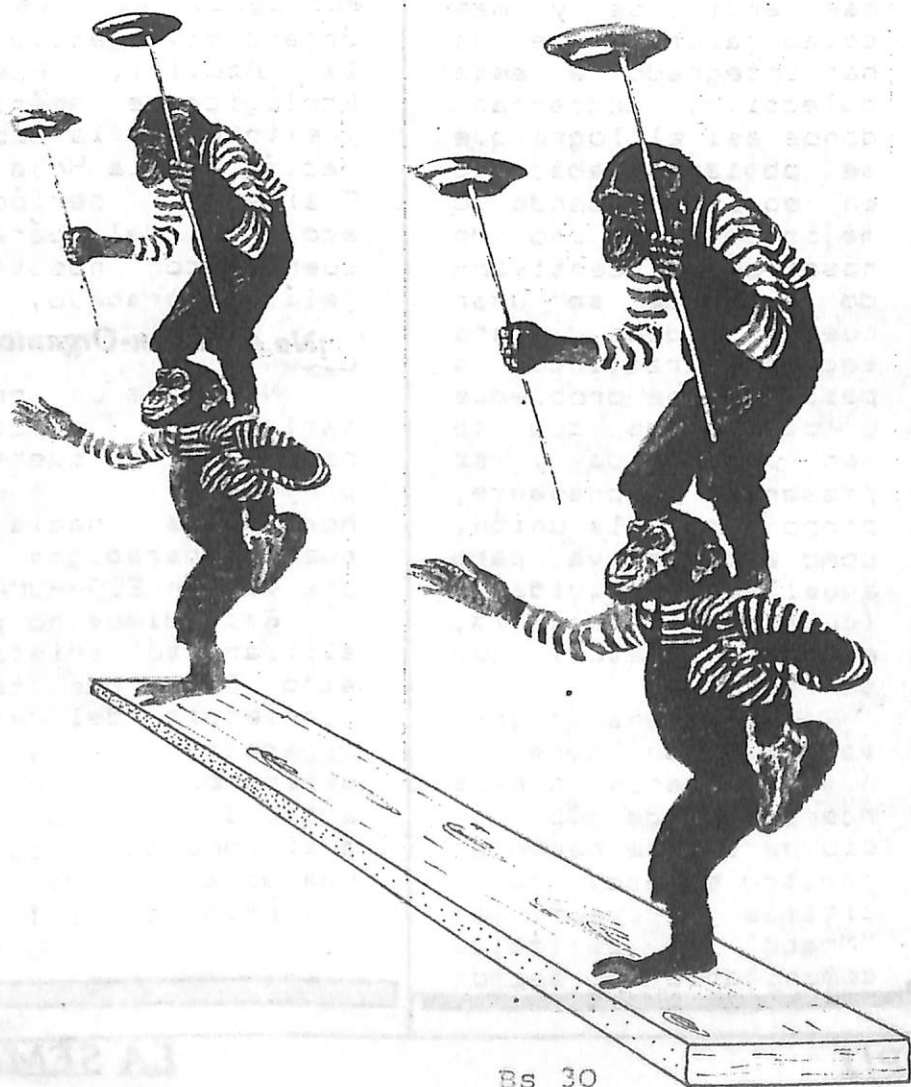
LA SEMILLA

PERIODICO DE INFORMACION ALTERNATIVA

AÑO 1 N° 5 | MAYO- JUNIO 1995

MERIDA- VENEZUELA

EDICION ESPECIAL



Bs 30

Editorial

Ya cumplimos un año, y por esta razón decidimos sacar esta edición especial que consta de más páginas, más artículos y más colaboradores que se han integrado a este colectivo, demostrándonos así el logro que se obtiene trabajando en equipo y dando lo mejor de cada uno de nosotros e incentivando a que se unan nuevas ideas para seguir creciendo, a pesar de los problemas u obstáculos que se han presentado y se presentan constante, proponiendo la unión, como alternativa para aquellas actividades (culturales, sociales, ecológicas, etc.) que se realizan.

Nos llena de gran satisfacción tener en nuestras manos nuevos ejemplares de publicaciones que se hacen en nuestro estado, felicitamos y apoyamos a: "Maaco" - periódico comunitario del sector

Pueblo Nuevo-Mérida. A los amigos de "Activo" - publicación del Arrenal - Mérida, igualmente a "La Voz ecológica" que es un órgano divulgativo de la Azulita, Pueblo Ecológico de América, y extrañando la publicación de "La Hoja del Frailejón" periódico ecológico del páramo, cuenten con nosotros, feliz trabajo, y

¡No Agonicen-Organicen!

No damos un recetario sobre soluciones, pero si queremos proyectar nuevos horizontes hacia un nuevo paradigma con una visión ECO-HUMANA.

Escribimos no para aliviar tu tristeza, sino para que tomes conciencia del cambio esperado. Ya no esperamos vuestros artículos te esperamos a ti como activista de una sola voz de lucha
¡Por la Vida!

ENVIADOS ENVIADOS ENVIADOS ENVIADOS ENVIADOS ENVIADOS ENVIADOS

En el individuo nuestro punto de partida y SU fin último.

Entretenidos con actividades de carácter social, dedicamos la dedicación que exige nuestro propio ser. No prestamos la atención que merece nuestra misma personas, nuestra individualidad. Hemos dejado que el mismo Sistema nos convenza. Somos críticos con la realidad que nos circunda o con situaciones en lugares lejanos, pero escudamos autocráticamente con nuestra vida cotidiana.

No somos capaces de descubrir los mecanismos sutiles que el Sistema ha introducido en nuestras vidas desde la misma infancia, porque no estamos por observar nuestra misma existencia. La cultura dominante modela al individuo y le marca la conducta durante toda la vida. No cambiamos, ni cambiaremos el mundo, el mundo seguirá que nos rodeará si no modificamos nuestros pensamientos, sentimientos, hábitos, actitudes...

Es claro que ese proceso personal tiene una limitación grande al desarrollarse en un marco socio-político y económico como el presente. Pero es ahí cuando cobra todo su sentido la actuación colectiva. Abogar por el individuo libre no significa el entregarse al egoísmo staliniano. La exaltación del individuo surgió de su propia libertad, de su misma autonomía, que tiene sentido y se prolonga en la de los que lo rodean.

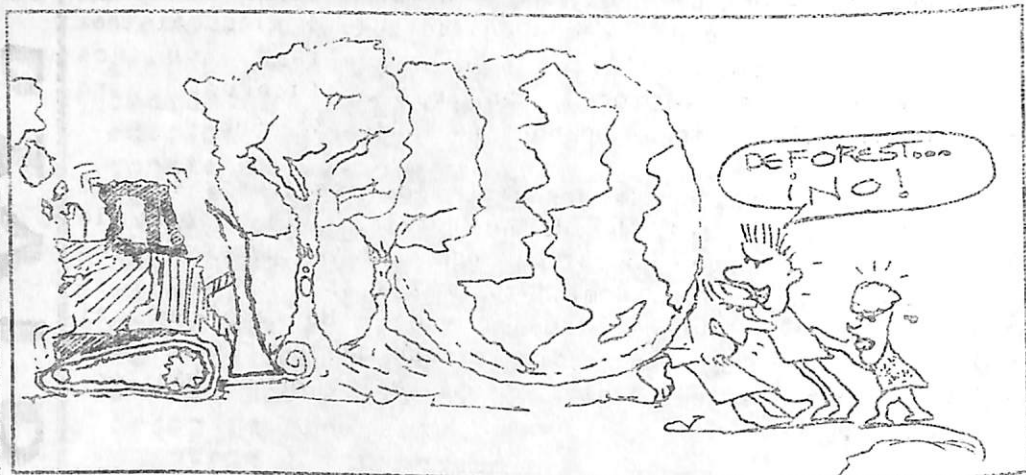
Hasta que el individuo no asuma su responsabilidad e inicie la (re)conquista de cuantas parcelas hoy le mantienen secuestradas las distintas manifestaciones de la autoridad, no podrá aspirar o vivir en una sociedad en libertad. La base de la sociedad libre es el individuo libre un ser autónomo, responsable de su vida, que decide en cada momento, que no admite interferencia de poder alguno en lo referente a su individualidad.

Hoy estamos y trabajamos en un proceso de redefinición de la "libertad personal", que lo que queremos es un cambio radical en la estructura social, la política, la económica de la sociedad, para que podamos vivir en libertad y responsabilidad con nosotros mismos, no para que el sistema nos controle y manipule. El individuo es el punto de partida y el fin último de la vida.

INTERNACIONAL

MONTAÑA Y ECOLOGIA

PARQUES NACIONALES



Con el objeto de difundir las reservas naturales que forman parte de nuestro patrimonio cultural y entendiendo que nuestra tierra posee diversidad de paisajes únicos y de gran belleza, brindamos información sobre los Parques Nacionales para conocer y preservar sus encantos naturales.

¿QUE ES UN PARQUE NACIONAL?

Son áreas del territorio nacional asignadas para proteger la naturaleza, propender a la investigación científica, educar, asegurar el control y atención del visitante preservando el estado natural.

Actualmente existe una Ley de Parques Nacionales, que contempla artículos que enjuician actos destructivos dentro de las áreas protegidas.

¿QUE ES UNA RESERVA NATURAL?

Son espacios que interesan para la conservación de sistemas ecológicos; son zonas protectoras de Parques Nacionales.

¿QUE SON MONUMENTOS NATURALES?

Son regiones, objeto, especies vivas de animales o de plantas de interés estético, valor histórico o científico, que merecen atención absoluta las únicas visitas permitidas son las científicas autorizadas.

¡PROTEGE NUESTROS PARQUES NACIONALES!

Efectos de la hipoxia o "Mal de Altura"

Las enfermedades que se presentan en la montaña son fundamentalmente causadas por la falta de oxígeno o hipoxia, la presión atmosférica disminuye a medida que nos alejamos del nivel del mar. Niveles bajos de oxígeno desencadenan una serie de cambios fisiológicos potencialmente fatales, no obstante, una exposición prolongada a la altitud puede producir ajustes a nuestro organismo los cuales conocemos con el nombre de aclimatación, este proceso le permite al

montañista sobrevivir con niveles de oxígeno, que de otra manera le causarían serios problemas. El cerebro es extremadamente vulnerable. Por lo general, el cerebro humano recibe de 10 a 15% de sangre bombeada por el corazón y utiliza de 15 a 20% de oxígeno consumido por el cuerpo. Existen varias formas de identificar el mal de montaña: El dolor de cabeza, la náusea, los vómitos y el insomnio.

Efectos de la Hipoxia o "Mal de altura"

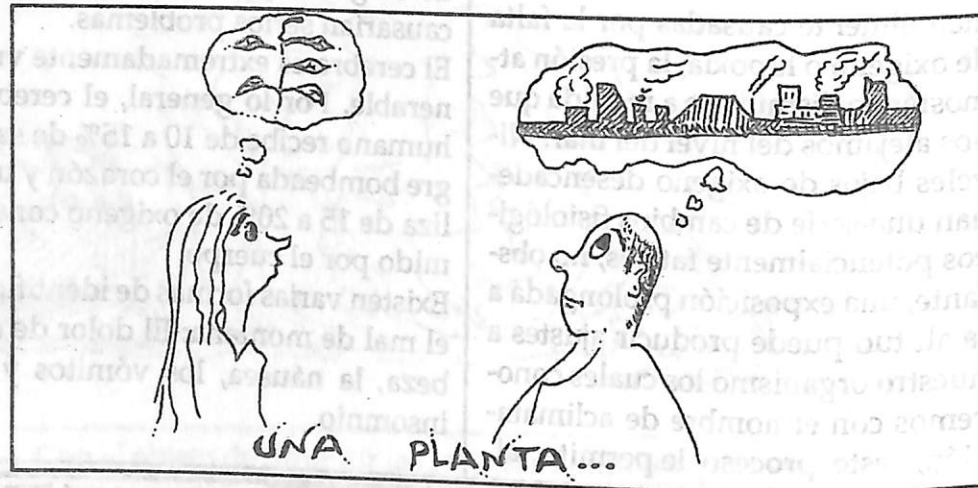
- 1. Cerebro**
 El flujo sanguíneo en el cerebro aumenta creando una acumulación de fluidos. La presión resultante puede causar dolores de cabeza y afectar la capacidad de juicio.
 Al nivel del mar / En altitud
- 2. Riñón**
 Los reducidos niveles de dióxido de carbono, causados por la hiperventilación, hacen más alcalina la sangre. Los riñones proceden a eliminar el bicarbonato para recuperar el PH normal del fluido.
 Al nivel del mar / En altitud
- 3. Glóbulos rojos**
 La hormona eritropoietina estimula la producción de glóbulos rojos. No obstante, un número excesivo de los mismos puede impedir el flujo del oxígeno a los tejidos y causar la formación de coágulos.
 Al nivel del mar / En altitud
- 4. Retina**
 Las venas y arterias de la retina pueden duplicar su tamaño, ocurriendo pequeñas hemorragias.
 Al nivel del mar / En altitud
- 5. Alveolos**
 Se acumula fluido en las membranas de los alveolos. Con el tiempo, éste puede penetrar en los alveolos, impidiendo que el oxígeno pase a la sangre y causando la asfixia del montañero.
 Al nivel del mar / En altitud
- 6. El sodio y el potasio**
 La falta de la bomba de sodio (Na) a ciertas altitudes hace que las células pierdan demasiado potasio (K), alterando el equilibrio de agua y generando un edema.
 Al nivel del mar / En altitud

Fuente: Scientific American, Octubre 1982

Fuente: CORPUS

M U J E R

... Reconociendo nuestros derechos



Actualmente, la problemática de la mujer ha dejado de ser una experiencia individual para convertirse en una experiencia grupal y colectiva, donde se llega a comprender que el problema no es individual sino de género y tienen dimensiones políticas, dimensiones que exigen modificaciones a nivel de toda nuestra sociedad.

Creemos necesario, como parte de una lucha que comprende otras tareas, brindar a la mujer un instrumento que le dé respuesta y le ayude a solucionar situaciones con las cuales se puede topar a diario, pero que también le permite comprender que la opresión de la mujer, agravada por una opresión de clase, existe, y sobre todo, que puede ser cambiada. Con la tenaz lucha, que la mujer le ha tocado enfrentar, se han conquistado algunas libertades, algunas declaraciones legales de igualdad entre los dos sexos, pero estas conquistas no necesariamente se han cumplido en la realidad.

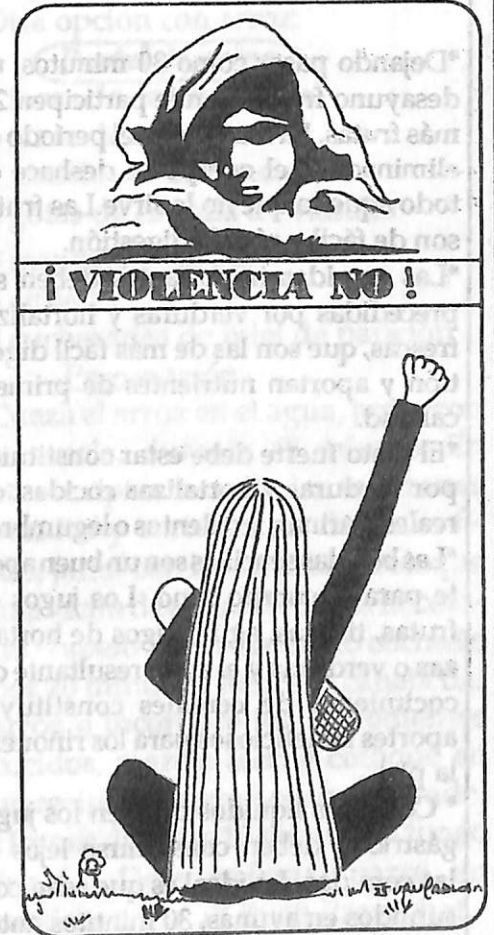
Por ello queremos destacar en este número de la Semilla los derechos garantizados para la mujer, que a nuestro entender reflejan el sentimiento de las mujeres para alcanzar cotas más altas de desarrollo

integral, desde la libertad, la igualdad, la justicia y la solidaridad.

Derechos Universales

- a.- Derecho a la vida y a la integridad personal.
- b.- Derecho a vivir en un medio ambiente libre de contaminación.
- c.- Derecho a la honra, a la buena reputación y a la intimidad.
- d.- Derecho a la libertad de opinión.
- e.- Igualdad ante la Ley.
- f.- La libertad de conciencia.
- g.- La inviolabilidad del domicilio.
- h.- Derecho a la inviolabilidad de la correspondencia.
- i.- Derecho a transitar libremente.
- j.- Derecho a dirigir quejas y peticiones a las autoridades.
- k.- Libertad de trabajo.
- l.- Libertad de contratación.
- m.- Derecho a la asociación.
- n.- Derecho a un nivel de vida más digno.

- o.- Derecho a guardar reserva sobre convicciones políticas y religiosas.
- p.- Derecho a participar en la vida cultural de la comunidad.
- q.- La libertad y la seguridad personal.



Tomado de: Guía Legal de los derechos de la Mujer. "CAM" Quito-Ecuador

A tú Salud... A tú Salud... A tu salud...A tu salud...

"Una silueta mejor formada, una piel más tersa, un aspecto más joven, un estado de ánimo más agradable, una mirada más limpia, una salud más visible son argumentos que se ven; no es necesario mencionarlos. Cada uno es dueño de su destino".

*Dejando pasar como 30 minutos, un desayuno frutal, donde participen 2 ó más frutas. La mañana es el período de eliminación, el cuerpo se deshace de todo aquello que no le sirve. Las frutas son de fácil y rápida digestión.

*Las comidas importantes deben ser precedidas por verduras y hortalizas frescas, que son las de más fácil digestión y aportan nutrientes de primera calidad.

*El plato fuerte debe estar constituido por verduras y hortalizas cocidas; cereales, harinas, feculentos o legumbres.

*Las bebidas sencillas son un buen aporte para el cuerpo sano. Los jugos de frutas, tisanas, agua, jugos de hortalizas o verduras y el agua resultante del cocimiento de cereales constituyen aportes beneficiosos para los riñones y la piel.

*Cómo los líquidos diluyen los jugos gástricos, deben consumirse lejos de las comidas. Lo ideal es que sean consumidos en ayunas, 30 minutos antes, o de 2 a 3 horas después de las comidas.

*Mientras mayor sea la cantidad de

productos vitales que se consuma, mejor será el resultado para nuestro cuerpo.

*La cena debe realizarse en hora temprana, dado que el período de incorporación de los nutrientes asimilados por el organismo a las células comienza a partir de que finaliza la última digestión del día.

*Romper con nuestras costumbres no es tarea fácil, pero tampoco imposible. Cuando notamos los resultados que día a día se producen, el entusiasmo crece, y el aspecto y las sensaciones corporales mejoran. Y mejora la vida.

*Convierta la cocina en un lugar cómodo y agradable, debe ser alegre, que invite a cocinar y a comer.

*La música puede resultar un complemento útil para cocinar.

*Consideremos que esto no es magia. Debemos ser constantes y perfeccionar cada día nuestra conducta frente al placer del alimento.



Llevar a la práctica.

Ocupandonos un poco de nuestra alimentación podremos lograr sabrosos platos, rápidos y agradables.

Estas sencillas recetas le ayudarán a comenzar a poner en práctica la teoría.

Arroz Integral

El arroz integral es un cereal desprovisto sólo de su cáscara exterior más dura o capa protectora. Nos provee de proteínas e hidratos de carbono y tiene una baja proporción de grasas.

Es rico en vitamina E y B, tiamina, niacina y ácido pantoténico. Minerales como el calcio, fósforo, hierro, potasio, sodio. Para lograr una buena digestión de este alimento es fundamental una correcta masticación e insalivación de cada bocado.

Para cocinar el arroz integral sólo tiene que agregarle 1/2 taza de agua más que el que usted preparaba y no le quedará duro.

Para 6 personas

2 tazas de arroz integral

5 tazas de agua

1 cucharadita de mantequilla

sal al gusto

cebolla, pimentón, apio esparta, ají dulce, etc. (Todo esto proporcional, o sea a su gusto).

Preparación

Se coloca el agua con el arroz se pone a cocinar, al primer hervor coloque todos los aliños a su gusto. De 40 a 45 minutos estará listo para comer.

Si le queda arroz lo puede preparar en tortitas o arepas.

Otra opción con arroz:

Pastel de arroz

2 tazas de arroz integral

5 tazas de agua

2 conchitas de canela

6 gotas de esencia de vainilla

3 manzanas verdes

6 ciruelas

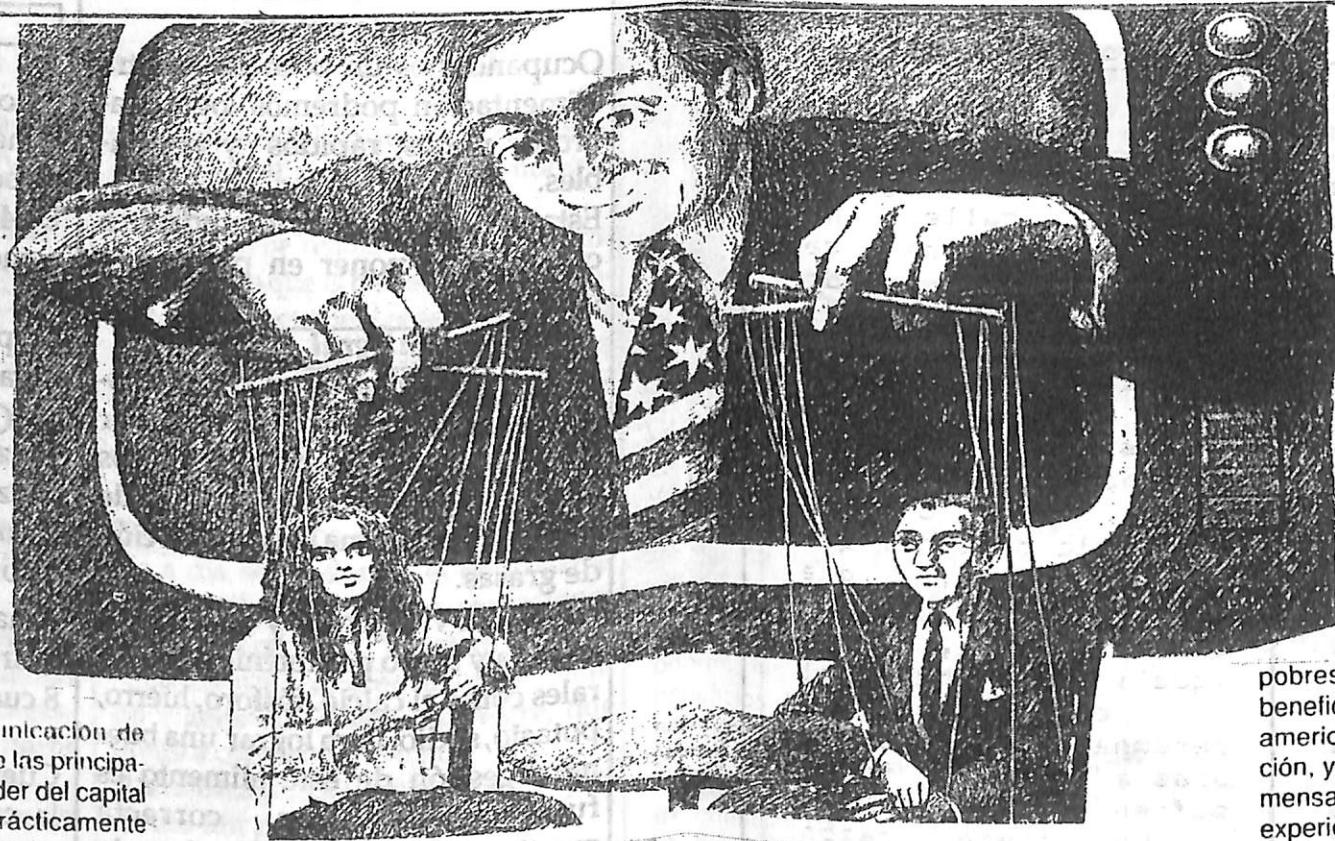
8 cucharadas de miel de papelón

Preparación

Cueza el arroz en el agua, junto con la canela, durante 45 minutos. En otro recipiente cueza las manzanas peladas y cortadas en láminas finas, junto con las ciruelas. Coloque una tacita de agua, sólo si es necesario. Tapelo y a fuego lento cocínelo por 20 minutos. Retire la canela del arroz e incorpore los ingredientes cocidos, mezcle bien y coloque en un recipiente para horno cuadrado. Hornee durante 10 minutos a fuego fuerte. Deje enfriar, corte en cuadritos. ¡Y Buen Provecho!

Recopilación: Coromoto Hernández P.

EKINTZA



ZUZENA

Los medios de comunicación de masas constituyen una de las principales fuentes de salud y poder del capital norteamericano. Hoy, prácticamente uno de cada cinco de entre los norteamericanos más ricos obtienen su riqueza a través de sus intereses en medios de comunicación, desplazando a otros sectores industriales.

Los medios de comunicación se han convertido en una parte integral del sistema norteamericano de control político y social, y una de las principales fuentes de obtención de superbeneficios. A medida que aumentan los niveles de explotación, desigualdad y pobreza, los medios de comunicación controlados por Estados Unidos actúan para convertir a un público crítico en una masa pasiva. Las celebridades de

MEDIOS DE COMUNICACION DE MASAS: PROPAGANDA Y ACUMULACION DE CAPITAL

los medios y del espectáculo de masas se han vuelto importantes ingredientes en la desviación de potenciales inquietudes políticas.

Existe una relación directa entre el incremento del número de aparatos de televisión en América Latina, la reducción de ingresos y la disminución de

las luchas populares. Entre 1980 y 1990, el número de televisores por habitante en América se incrementó en un 40%, mientras que el promedio real de ingresos descendió en un 40%, y una multitud de candidatos políticos neoliberales muy dependientes de las imágenes de televisión conquistaron la presidencia. El incremento de la penetración de los medios de comunicación de masas entre los sectores más

pobres, las crecientes inversiones y beneficios de las corporaciones norteamericanas en medios de comunicación, y la omnipresente saturación con mensajes que ofrecen a la población experiencias de consumo individual y de aventuras, representativas de las clases medias-altas, definen la actual fase de colonialismo cultural.

Mediante las imágenes televisivas se establece una falsa intimidad y una vinculación imaginaria entre los individuos afortunados que aparecen en los medios de comunicación y los empobrecidos espectadores de los barrios periféricos. Estos enlaces ofrecen un canal a través del cual se propaga el discurso de las soluciones individuales para problemas privados. El mensaje es claro: se culpa a las víctimas de su propia pobreza, haciendo recaer el éxito en los esfuerzos individuales.

El imperialismo cultural

HAY QUE DESARMARSE

Un mundo lleno de armas es un mundo lleno de odio, discriminación de poderes y desigualdad humana. Hay que desarmarse; para ello debemos arrancar todo este negativo de nuestra mente, y dejar sitio para la paz y la armonía.

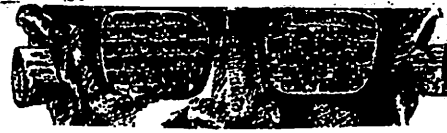
Esto en realidad es una tarea sobrehumana en este mundo controlado por el egoísmo y la avaricia, en un mundo donde unos tienen mucho y otros poco o lo que es peor unos tienen todo y los otros nada, donde no se quiere compartir, donde se construyen murallas para separar a la gente, donde existen etiquetas para diferenciar aún grupo de personas de otras y lo peor de lo peor donde el color de piel hace diferente un ser humano de otro, donde unos están a la izquierda y otros a la derecha como si el mundo fuera un partido político.

Cuando salgamos a la calle no veamos personas de derecha ni de izquierda sino solo personas, en el vertedero del trabajo o del autochoc no veamos personas negras o blancas, personas de rango mayor o menor sino solo personas que son iguales, que ambas tienen vida y sufren igual, bien igual; en el hospital no se pueden ver personas diferentes unas a otras, todas sufren por igual.

No tiene razón hacer distinción entre nosotros, ni pegarnos etiquetas o pintar a otros de un color para diferenciarlos de él.

Por qué separarnos en personas buenas y malas, rojas, blancas, negras o amarillas, digamos no a la izquierda y derecha.

Si seguimos separándonos de esta forma nos vamos a convertir en enemigos de guerra.



No nos llamemos esas personas de izquierda y derecha, que estas son palabras usadas por la propaganda del poder para separar a la gente en bloques políticos y agregar el odio entre todos, a la izquierda le dicen dictadura de fachas y a la derecha dictadura de rojos y lo que hacen es echarse en contra los mismos insultos y amenazas.

Necesitamos un esta bandera estúpida, basta ya de estas banderas que llevan a la violencia, no convirtamos ninguna persona en un blanco para disparar un rifle de violencia.

Sabemos que en este mundo los pobres no se la llevan bien con los ricos porque ellos se riegan de compartir; pero no borrando la diferencia de clases sociales, además lo material no nos sirve para nada sino somos lo suficientemente humanos.

Trabajemos en base a compartir calor humano y a vernos iguales unos a otros y tendremos por la igualdad y ya podremos hablar abiertamente de "libertad".

Destruyamos las esas grandes armas atómicas como el egoísmo, el veneno diferente o desiguales, la codicia y el odio.

Todos sufridos, sentimos, somos humanos. ¿Si somos iguales, ¿para qué estas armas?, etc.

MICRO

IDEAS ALTERNATIVAS

CASAS DE TIERRA

Continuación...

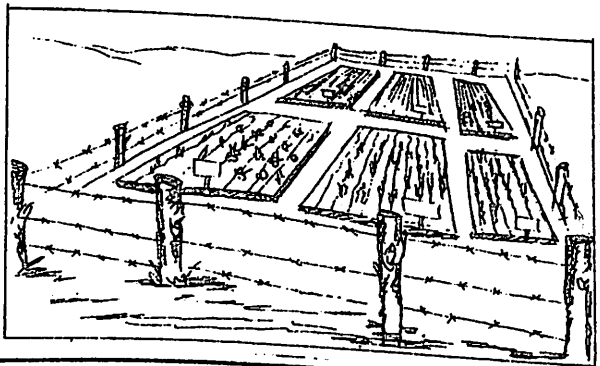
Sembrando la semilla en el trabajo colectivo en los pequeños que continuarán labrando el camino.

Luego de cumplir con todas las características en artículos anteriores complementaremos el hogar con una huerta y siembra de arboles frutales que contribuyan con el desarrollo ecológico del lugar.

Tanto en el campo como en la ciudad, en la huerta orgánica las plantas crecen y se desarrollan a través de métodos naturales y son alimentadas sólo a través de desechos orgánicos o con químicos minerales que se encuentran de manera natural en el suelo. La verdadera huerta orgánica evita el uso de insecticidas, funguicidas o herbicidas venenosos.

Un sitio para la Huerta

1.- El terreno debe estar cerca de la casa.



2.- Debe contar con suficiente agua. Recuerde que los vegetales contienen entre un 60 y 95% de agua.

3.- El terreno debe ser plano o de pendientes bajas. En caso contrario, los surcos deberán diseñarse en sentido contrario a la pendiente. También podrán construirse terrazas.

4.- El sitio escogido debe ser tierras nuevas o descansadas, preferiblemente no expuestas a labranzas excesivas o uso de plaguicidas.

5.- La huerta no debe quedar a la sombra. La mayoría de las hortalizas necesitan buen sol, especialmente el de la mañana.

6.- Es conveniente sembrar alrededor de la huerta, plantas medicinales o repelentes para evitar las plagas indeseables.

También se puede cercar para impedir la entrada de animales.

Ventajas de una Huerta Orgánica
1.- Conserva y mejora la humedad, la fertilidad y la vida del suelo.

2.- Reduce los riesgos de que ciertos organismos a la larga se conviertan en plaga.

3.- Su terreno siempre estará listo para la siembra.

4.- Se basa en una tecnología sencilla y barata.

5.- Mejora el aprovechamiento de la energía térmica (sol, agua, aire, suelo).

6.- Desarrolla la empresa familiar o comunal.

7.- Diversifica la producción y disminuye los gastos de insumo.

8.- Promueve un modo de vida más sano y armonioso con la tierra y no de la tierra.

Herramientas

* **Pala.** Sirve de arado, corta tierra y desmenuzador.

* **Escardilla.** Para limpiar, trazar surcos.

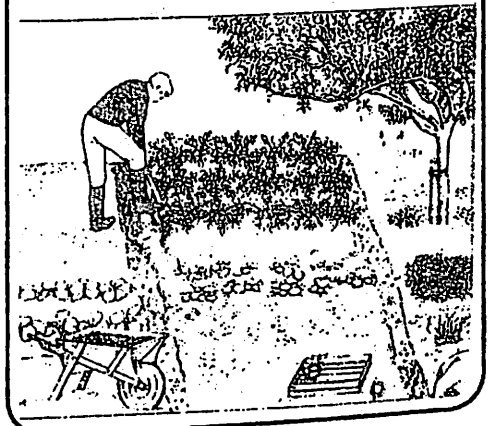
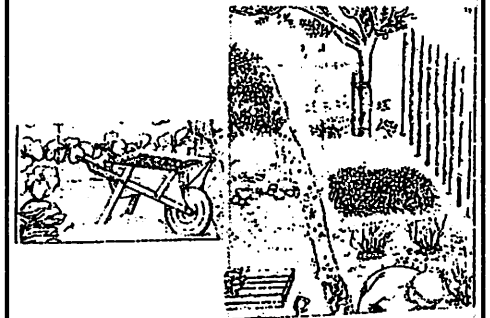
* **Rastrillo.** Desmenuza y nivela la tierra, limpia las malezas.

* **Plantador.** Es un cucharón de hoja aguda, que sirve para ahoyar la tierra y transplantar los retoños.

* **Pico.** Para cortar la tierra y abrir huecos o zangas

* **Regadera o manguera.** Para apli-

Agricultura Natural



car el agua.

* **Aspergadora.** Pequeña bomba para aplicar productos orgánicos de control de plagas.

* **Machete.** Sirve para desmenuzar y picar los materiales que se usarán como abono.

Todas estas ideas ayudan a desarrollar las alternativas de vivienda y desarrollo humano, contribuyendo a preservar la naturaleza y la calidad de vida de los seres humanos.

Fuente: Separata Nº 5 Revista LEA Nº 11

EL SINDROME DE ESTOCOLMO

El síndrome de Estocolmo es un fenómeno que se ha manifestado, en los prisioneros de Guerra y consiste en la ausencia de deseos de salir en libertad, a causa de la inseguridad creada por el miedo.

Parece mentira, pero "nuestra" cultura esta signada por este síndrome, aunque de forma tan sutil que no nos percatamos de nuestro presidio. Suena dramático, pero echamos un vistazo a los fundamentos que sustentan esta cultura.

El consumo y sus amigos más cercanos, la competencia, y el arrivismo que nos sustituyen las necesidades reales con falsas necesidades; muchos creen "que quien más tiene es más que los demás".

El dolor y el miedo a la muerte: El patriarcado y sus manifestaciones religiosas son factores que refuerzan el valor del sufrimiento, "los buenos deben sufrir para ganar el paraíso". La imagen de Cristo clavado en una cruz, es venerada exaltando el sacrificio y el sufrimiento como una virtud, todo esto sustentando en las ideas de cielo e infierno y el temor al más allá. (miedo a la muerte).

Sumisión para la autoridad y autoridad para la sumisión: La autoridad es la base de la dominación, esta cultura ha sido impuesta mediante la fuerza, se ha instalado en nuestros espacios sembrando un policía en cada uno, desde niños nos dominan los adultos, moldeando nuestro carácter según el suyo. Todos estos rasgos describen los elementos culturales que van a construir una moral social que, junto a otros agentes determinará el proceso de desarrollo del carácter.

El carácter es la forma de reaccionar frente a las distintas situaciones de la vida.

Tal vez parece una imaginación exagerada, pero el carácter que intenta crear esta cultura, (por supuesto con sus intereses de por medio), es un carácter atorazado, bloqueado, castrado de espontaneidad y originalidad.

Las manifestaciones de esta coraza, suelen estar disueltas en lo que se considera normal, "los hombres no lloran", total, ¿Y quién determina la normalidad? ¿Quién hace las normas?... los efectos de esta coraza son detectados en los llamados caracteres patológicos, que no son más que una manifestación de una enfermedad social.

• Observando un poco nuestra cotidianidad, notemos como hay una extraña tendencia a someterse inconscientemente a las normas sociales, independientemente de lo absurdo y doloroso de muchas de esas normas. Esto es una expresión de lo que se conoce como dominio del principio de realidad, sobre el principio de placer.

El principio de realidad es que recibimos por los sentidos del todo de la vida, pero nos damos como portante la felicidad, reconciliándonos con nuestra vitalidad.

Cuando el carácter esta conectado al principio de placer se ve reducido y controlado, llegando a veces a ser convertido en pequeños "valores de escape" que la misma coraza se permite para evitar un colapso.

Como es de esperarse en una sociedad enferma, las relaciones humanas se ven deterioradas y transformadas en espejos en los que se reflejan los valores que sustentan la forma de "vida", las relaciones humanas se convierten en pequeños estados; pequeños despotismos repletos de posesión, egoísmo, celos, competencia, utilitarismo, arrivismo y segregación.

Las instancias y espacios han sido ocupados casi en su totalidad por la autoridad y el poder. La familia en su forma patriarcal sigue los crecidos de condicionamiento al miedo y sometimiento incondicional a la autoridad paterna, creando un carácter mantenedor y reproductor de los esquemas autoritarios, no sólo hacia dentro, sino hacia fuera también.

El condicionamiento social a la autoridad comienza con un arraigo a la dependencia, con la identificación de nuestras capacidades de autonomía y la manipulación de las necesidades; tan es así que desde el primer momento del nacimiento o quizás antes, nuestras necesidades están en muchos casos se ven insatisfechas. La mayoría de las personas nacen en una fría sala de parto, en las que los padres son anestesiados y separados de los bebés, convirtiendo el acto de nacimiento en un momento enajenado de la relación parental.

Luego nos imponen el tiempo, hora de comer, dormir, de bañarse, etc... la presión para controlar los esfínteres, a veces con "violencia..." "Si no lloras te pago..." "Si el "no te loques" "no te muevas" "no llores" y todas las formas en las que recibimos nuestra dependencia y autorregulación natural.

Más adelante te enseñan los permisos, "no me gusta con quien andas" "¿cómo se llama", etc. Ni hablar de las relaciones con arquetípicamente con alguien; los miedos y desconfianzas, "el pecado", "la virginidad", "mis padres dicen..." el embarazo no deseado, el Sida, Daba.

¿Hay que comenzar a cambiar todo esto?... Bueno, antes que forzar una guerra, buscar enemigos y armarlos de ira, vamos a buscar en nosotros lo que hay que rescatar.

Para superar las relaciones de dominación, lo esencial es desbloquear nuestra espontaneidad y originalidad, ya que por su esencia están el miedo y así a la autoridad, la cual es base de la dominación.

Comencemos por identificar nuestro espacio. Nuestro espacio vital es nuestro cuerpo, mi cuerpo, tu cuerpo, es un espacio que se nos ha querido negar, a veces lográndolo, comencemos por ocupar nuestro espacio, conocerlo, sentirlo, sentirnos a gusto en él limpiándolo de las cadenas que lo atan.

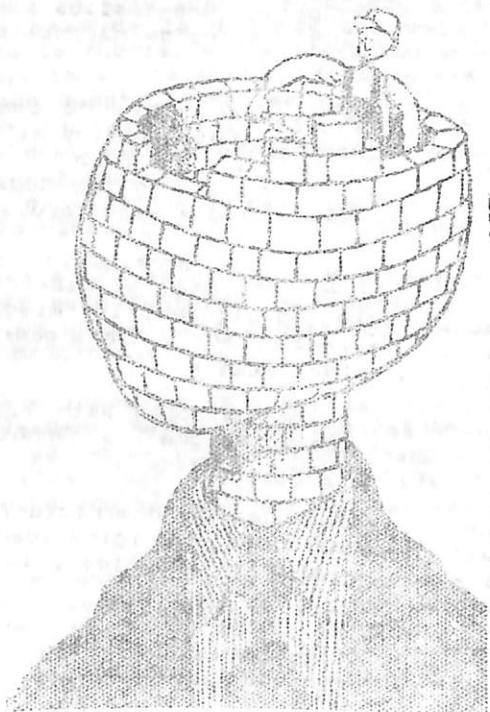
Hay una moral que lo segmenta y cuadrícula, hay toda una historia por analizar y revertir, hay montones de sensaciones, sentidos y conocimientos que hay reconocer y poner al servicio de tu espacio.

Un paso crucial es obtener una capacidad de expresión libre y espontánea, para dejar volar nuestra originalidad.

Atacando cada una de las traves o bloques que se nos han alojado en nuestro espacio, intentaremos hallar la espontaneidad corporal.

Desalojemos pues lo que nos impide mirarnos y tocarnos, utilizar todos los sentidos, decir la verdad sin miedo, abrazar y besar sin modificar, probar la camaradería y solidaridad, jugar, amar sin poseer, desear sin entrapar, conocernos, concertar en fin relacionarnos sin destruirnos.

La espontaneidad corporal trae como consecuencia la espontaneidad social.



AGRADECIMIENTO A:



INSTITUTO UNIVERSITARIO
TECNOLOGICO DE EJIDO
EJIDO - ESTADO MERIDA

"HERRAMIENTA DE TRANSFORMACION PARA

EL DESARROLLO DE LA REGION"

Colectivo de Montañismo
Ecológico



MERIDA - VENEZUELA

"SOLO EXISTE UN LUGAR EN EL
MUNDO DONDE ENCONTRAREMOS
PAZ AMOR Y LIBERTAD..."
...EL LUGAR DONDE LOS SUEÑOS
NO PESAN"

COMOECO "TATUY"



COMISION DE ECOLOGIA
Y AMBIENTE

"MANTENER EL AMBIENTE ES
UNA TAREA DE TODOS Y
A TODOS LOS NIVELES."

El Rincón de la

Sábila



Venta de Productos Naturales
Av. 4 con calle 19 C.C. La Glorieta

- TODO EN ARTES GRÁFICAS
- LITOGRAFÍA
- TIPOGRAFÍA

ROCA



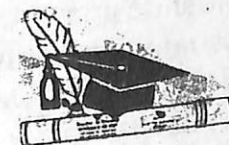
TU TIENDA DE
MONTAÑA.

VENTA DE EQUIPOS
DE CAMPING,
ESCALADAS

URB. SANTA ELENA. TELF. 634737.
FRENTE AL PALACIO DE LOS NIÑOS



EL PORTATITULO S.R.L.



Fabricantes de Portatitulos

Av. Los Próceres con pasaje 1 La Milagrosa N° 1-57
Diagonal al Ciclo Básico (ULA). Telf.: 440954 Mérida

Acción Activo Activista

Quien quiera que seas, dondequiera que estés.
No hay un "Planeta de repuesto" esperándonos en otro lado,
no tenemos a dónde escapar.
Este es el único planeta que tenemos.

¡Organizar! Une-te a un grupo ambientalista, o a un grupo de tu comunidad local. Prepara talleres sobre temas ambientales.



¡Educar! Habla con un amigo/a, compañero/a de trabajo o vecino/a, sobre el medio ambiente. Enseña a los niños a que sean activistas: sé un

Organiza tu propio grupo especializandolo en un determinado tema.

Forma alianzas estratégicas con otros grupos, boicotea, reclama, marcha en huelga.

¡Movilizar! Aprende a formular preguntas. El saber da mucho poder.

Habla de un tema que te importe con la gente. Establece organizaciones con intereses y dinámicas afines a tu grupo.

Haz una presentación en tu comunidad pidiendo apoyo. Utiliza audiovisuales, eslogans, afiches.

¡¡Crea el tuyo propio! Organiza una reunión pública e invita a un experto (a) en el tema a que dé una charla. Envía informes a la prensa.

buen ejemplo. Organiza actividades ambientales en tu familia, por ejemplo, observar y aprender sobre pájaros y animales, plantar un huerto o un jardín. Pide que se incluyan temas ambientales en las asignaturas que se enseñan en las escuelas.

¡Defender! Envía cartas a directores de periódicos y funcionarios gubernamentales.

Habla en los consejos de tu pueblo o ciudad.

Trata de influenciar a los políticos para que, el dinero de los impuestos recaudados se destine a programas ambientales.

"La acción por reducida que sea, siempre tiene efectos masivos"

Tomado de La Tribuna Nº 41 Centro de la Tribuna Internacional de la Mujer. CO.MO.ECO."TATUY"