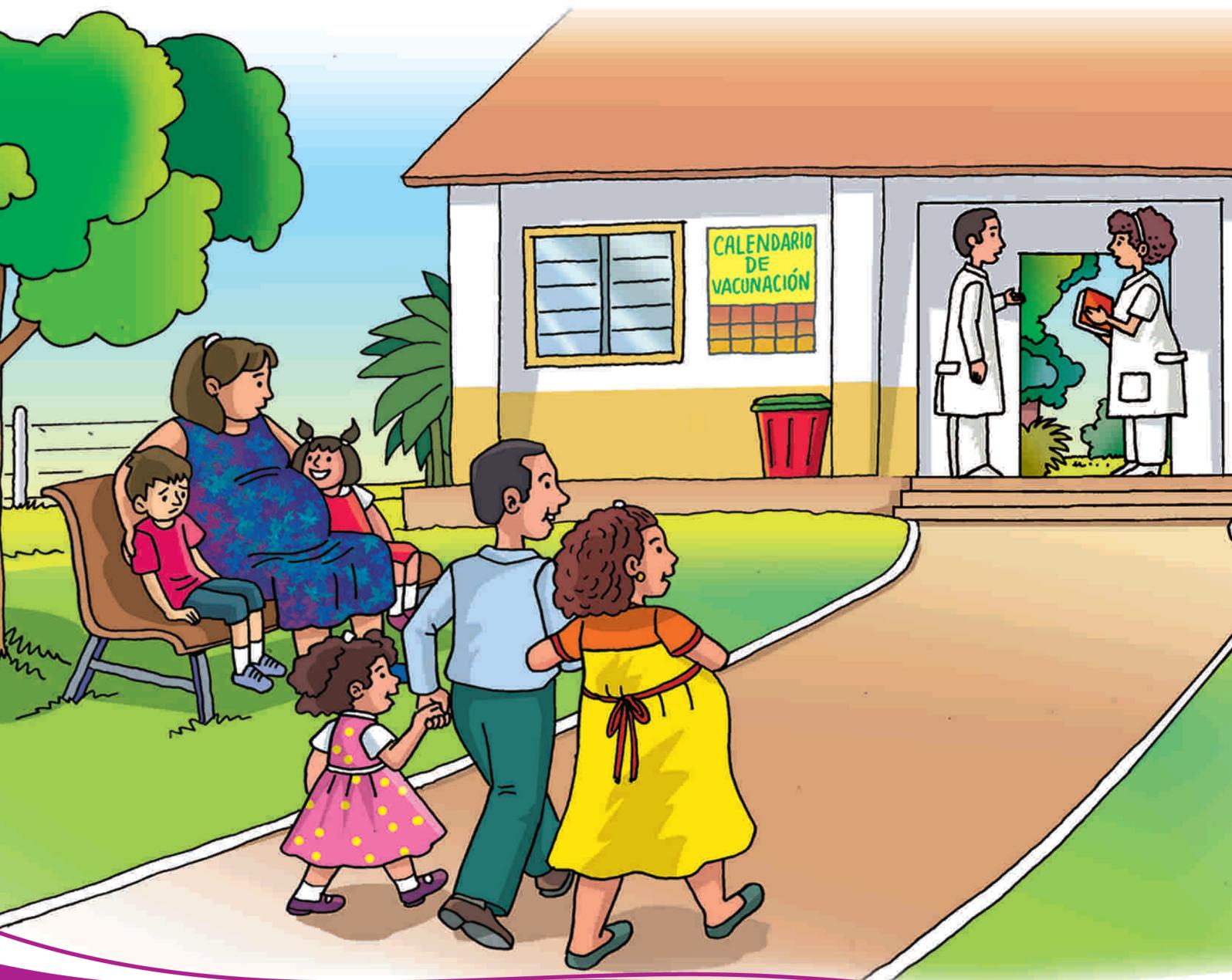


Programa Tekoporã  
TMC - Transferencias Monetarias con Corresponsabilidades

CUADERNO PEDAGÓGICO

# Facilitadores/as Comunitarios



# 2

S e g u n d a E t a p a



Programa Tekoporã  
TMC - Transferencias Monetarias con Corresponsabilidades

CUADERNO PEDAGÓGICO

# Facilitadores/as Comunitarios



# 2

S e g u n d a E t a p a

© Secretaría de Acción Social de la República del Paraguay.  
Fondo de Población de las Naciones Unidas UNFPA.  
Cooperación Técnica Alemana GTZ.

Las opiniones contenidas en este documento no reflejan necesariamente las opiniones ni la posición oficial de las instituciones citadas.

Este material ha sido elaborado por contrato con el Centro de Capacitación y Tecnología Campesina (CECTEC), en el marco de la cooperación SAS/UNFPA/GTZ, y esta destinado exclusivamente a uso educativo de la SAS, no permitiéndose su comercialización en el Paraguay ni en el extranjero.

Están autorizadas la reproducción y la divulgación del contenido de este material, por cualquier medio lícito, siempre que se cite la fuente.

Autor: Secretaría de Acción Social de la República del Paraguay  
CECTEC – Centro de Educación, Capacitación y Tecnología Campesina.

Edición del material: Elizabeth Duré. Ada Rosa Martínez

Diseño y diagramación: Karina Palleros  
Dibujos: Amado Escobar

Asunción, Noviembre 2010

## 1 Presentación

Este material, que se llama **Cuaderno Pedagógico**, forma parte de la estrategia de formación y capacitación de las TMC. Transferencias Monetarias con Corresponsabilidades. Programa Tekoporã, una de las iniciativas de la **SAS, Secretaría de Acción Social**, que se ocupa de atender a las familias en extrema pobreza, implementando acciones integrales.

El **Programa Tekoporã** está orientado a la inclusión de los sujetos sociales a través de un incentivo de transferencia para el ejercicio de sus derechos, dirigido a los hogares en situación de extrema pobreza del área urbano - rural que busca garantizar principalmente el acceso a salud, educación, ambiente saludable y seguridad alimentaria de niñas, niños, mujeres embarazadas, adultos mayores, personas con discapacidad y comunidades indígenas.

El Cuaderno Pedagógico está dirigido particularmente a las Facilitadoras y los Facilitadores Comunitarios (FC), con el propósito de fortalecer los conocimientos, capacidades y habilidades de los mismos para el desarrollo de las tareas cotidianas de seguimiento y apoyo a los hogares beneficiarios.

Con este material, se pretende presentar de forma práctica y comprensible los principales contenidos que las Facilitadoras y los Facilitadores necesitan conocer para desarrollar su tarea de apoyo sociofamiliar comunitario, de modo a lograr el cumplimiento de compromisos por parte de los hogares beneficiarios, orientados a desarrollar el capital humano y social de sus miembros.

En total son 4 Cuadernos Pedagógicos, uno por cada etapa.

En el presente material, que es el **Cuaderno Pedagógico 2 - Segunda Etapa**, se desarrollan contenidos sobre los siguientes ejes temáticos:

- Educación.
- Salud.
- Alimentación y nutrición.
- Ambiente saludable.
- Soberanía y seguridad alimentaria.
- Educación Permanente de Jóvenes y Adultos (alfabetización).

### Estructura del Cuaderno Pedagógico

El **Cuaderno Pedagógico 2 - Segunda Etapa** está dividido en las siguientes 3 secciones:

- En la **primera sección** se presentan orientaciones sobre la estrategia metodológica de intervención basada en el acompañamiento sociofamiliar, cuyo objetivo es “acompañar a los hogares

beneficiarios para que con el cumplimiento de su compromiso mejoren sus capacidades humanas y sociales, y puedan así romper con la transmisión intergeneracional de la pobreza”.

- En la **segunda sección** se presentan orientaciones metodológicas para las visitas familiares, así como las pautas sobre cómo utilizar el Cuaderno Pedagógico para organizar y desarrollar los temas durante la visita a los hogares que el/la Facilitador/a acompañan. Es importante señalar que como apoyo para el desarrollo de los temas en las visitas, los y las FC cuentan con diferentes banners que facilitan su tarea de transmitir orientaciones y conocimientos a los hogares beneficiarios del Programa Tekoporã.
- En la **tercera sección** se desarrollan los ejes y contenidos temáticos relacionados a la Segunda Etapa.

Al final de cada uno de los contenidos, se delinean preguntas orientadoras para las visitas familiares, vinculadas sobre todo a los compromisos que deben cumplir los hogares beneficiarios para el paso de una etapa a otra.

## 2 Método de abordaje

### 2.1 El enfoque de la intervención

#### La familia y sus integrantes

La familia en nuestro país es el espacio básico de protección de sus integrantes. Por lo tanto, es una institución que cumple un rol social, con funciones básicas de amparo y defensa de sus miembros.

El trabajo con las familias se orientará a iniciar un proceso educativo desde un enfoque de Educación Liberadora. Entender a los sujetos sociales con capacidad de transformación colectiva desde su entorno más inmediato con la capacidad de orientar el avance de las familias desde una perspectiva comunitaria..

Por lo tanto, el objetivo es que los hogares beneficiarios puedan mejorar su alimentación y hacerse usuarios permanentes de la oferta pública de carácter social de acuerdo a sus necesidades más primordiales.

Por otro lado, el acompañamiento continuo al hogar beneficiario puede garantizar el desarrollo de capacidades básicas, lograr el desarrollo personal - familiar a través de la incorporación y el aprendizaje de buenas prácticas en salud y educación.



## Red social en la comunidad

Culturalmente, las familias tienen como referencia muy importante a la comunidad como un espacio de construcción, con una fuerte pertenencia a una identidad sociocultural, en el cual desarrollan un aprendizaje social.

En este sentido, la participación comunitaria permite que los hogares beneficiarios puedan iniciar una red de relaciones a través de los espacios y referencia organizativa en su ambiente microsocioal.

Esto significa dar los primeros pasos para identificar y potenciar líderes locales, para propiciar los espacios de participación ciudadana, así como de pequeñas iniciativas asociativas para el autoconsumo y la comercialización.

Estas acciones permitirán que las familias de los hogares beneficiarios puedan iniciar la construcción de su **capital social**.

## 2.2 La estrategia metodológica de la intervención

### ¿Qué es el apoyo sociofamiliar?

Desde un enfoque de proceso educativo con una metodología de Educación Popular, es el trabajo de acompañamiento de los Facilitadores/as Comunitarios a las familias y comunidad, en distintas áreas o temas para que las mismas puedan identificar y fortalecer el capital humano de sus integrantes a través de cambios de comportamientos, incorporación de buenas prácticas, de la valorización de la inversión familiar en el desarrollo y la utilización de la oferta de los servicios públicos.

El abordaje pone énfasis en vínculos y procesos comunitarios. Con una fuerte pertenencia a una identidad sociocultural, en el cual las familias puedan desarrollar un aprendizaje social.

En el proceso de acompañamiento, se capacita a las familias en lo que concierne a la higiene del hogar, la disposición apropiada de las basuras, el valor nutricional de los alimentos, la importancia de vacunar a los niños y niñas, la asistencia escolar e identificar sus capacidades y carencias para encaminarlas hacia los servicios existentes.

Además, desarrolla el seguimiento a las familias en el proceso educativo del desarrollo de sus capacidades para el logro de los compromisos. Se propone la adquisición de buenas prácticas en salud y educación, seguridad y soberanía alimentaria; el acompañamiento particular para aquellas que requieran una atención especial (violencia intrafamiliar, alcoholismo, etc.) y el trabajo con la comunidad, que es el entorno inmediato de los hogares beneficiarios.

El Facilitador y la Facilitadora Comunitarios apoyarán a las familias para fortalecer aquellos aspectos que permitan el crecimiento personal, familiar y comunitario de los beneficiarios, como una nueva valoración del cuidado de sí mismos, de la familia y de la comunidad, en lo que se refiere a alimentación, nutrición, salud y educación.

## Objetivos

### Objetivo general:

- La población beneficiaria del Programa Tekoporã mejora su calidad de vida a través del aumento del uso de los servicios básicos y de la aplicación y enseñanza de prácticas en salud y educación.

### Objetivos específicos:

- Los hogares beneficiarios incrementan sus recursos con transferencias de ingreso.
- Los hogares beneficiarios reciben apoyo sociofamiliar (Comunitario) a través de un acompañamiento para el cumplimiento de sus compromisos con el Programa e incorporar buenas prácticas en salud y educación.
- Los hogares desarrollan participación protagónica en iniciativas comunitarias y se relacionan estrechamente en la implementación y evaluación del Programa.

## 2.3 El proceso de intervención

Con el fin de asegurar una intervención que ayude a llegar a los objetivos propuestos por el Programa Tekoporã se propone un proceso de intervención por etapas.

### Intervención por etapas

La propuesta metodológica de intervención es por etapas. Las facilitadoras y los facilitadores comunitarios y los hogares beneficiarios van trabajando los contenidos de cada etapa de acuerdo al avance que van teniendo.

El abordaje tiene un punto de partida, la situación inicial en que se encuentra el hogar beneficiario respetando sus propios conocimientos, culturas, costumbres, etc. Desde ahí el/la facilitador/a comunitario/a va visualizando y priorizando –junto con los hogares beneficiarios– las necesidades más inmediatas y los temas a ser trabajados.



Una vez seleccionados los temas, el/la facilitador/a comunitario/a emprende un proceso de “enseñanza - aprendizaje”, al mismo tiempo que realiza el seguimiento a cada tema abordado hasta que los hogares logren poner en la práctica lo aprendido.

Una vez alcanzado el aprendizaje, el/la facilitador/a comunitario/a va trabajando otros temas acordados con el hogar. De esta forma se va dando un avance progresivo. Este proceso se detalla a continuación:

### Dimensiones del proceso:

- 1- Progresivo:** Es el avance que van teniendo los hogares beneficiarios y el aumento en los cambios de comportamiento. Son los cambios que se van dando en los hogares en su proceso de avance a través de las etapas establecidas por el Programa.
- 2- Sistémico:** Se entiende como sistema a un todo integrado por partes interdependientes. El proceso se realiza con la familia como unidad social, pero afecta a cada uno de los integrantes que la conforman, vinculándolos a la comunidad a la que pertenecen.
- 3- Holístico:** Visión integradora. Significa vincular y relacionar lo privado con lo público, lo particular con lo universal. El proceso se considera como único e integrado, aunque para fines metodológicos se lo divide en etapas.
- 4- Flexible:** Se adapta fácilmente a los cambios y a las diversas situaciones o circunstancias que se presentan dentro del proceso: buscando *soluciones variadas y flexibles*.
- 5- Acumulativo:** Es el cúmulo de conocimientos y cambios adquiridos y producidos en el proceso de avance que van experimentando los hogares beneficiarios.

# índice

<b><i>Eje temático: educación</i></b>	<b>10</b>
1- Los ejes a ser tratados con la familia en educación	10
2- La función de educar	10
2.1 Talleres de capacitaciones complementarios	13
2.2 La estimulación oportuna en niños y niñas	14
2.3 El juego para el desarrollo y aprendizaje de niños/as de 0 a 5 años	15
2.4 Diagnóstico precoz del proceso discapacitante en una niña o un niño menor de cinco años	17
3- Atención no formal a la primera infancia	23
<b>Compromisos en el área de educación</b>	<b>23</b>
<b>Indicadores de avance en educación. Preguntas orientadoras</b>	<b>24</b>
<b><i>Eje temático: salud</i></b>	<b>25</b>
1. Aprendemos sobre métodos de planificación familiar	25
1.1 ¿Qué es la planificación familiar?	25
1.2 Métodos de planificación familiar	26
2. Aprendemos sobre métodos anticonceptivos para adolescentes	31
2.1 El género en la salud sexual y reproductiva de las y los adolescentes	31
<b>Compromiso en el área de salud</b>	<b>30</b>
<b><i>Eje temático: alimentación y nutrición</i></b>	<b>34</b>
1. Aprendemos sobre alimentación y nutrición	34
1.1 ¿Qué es la nutrición?	35
1.2 Guías Alimentarias para niñas y niños menores de 2 años del Paraguay	37
<b>Indicadores de avance en alimentación y nutrición. Preguntas orientadoras</b>	<b>40</b>



*índice*

<b><i>Eje temático: ambiente saludable</i></b>	<b>42</b>
<b>1. Aprendemos sobre ambiente saludable</b>	<b>42</b>
1.1 Manipulación de alimentos	42
1.2 ¿Cómo se contaminan los alimentos?	42
1.3 La contaminación cruzada	43
<b>2. Métodos de potabilización del agua</b>	<b>44</b>
2.1 Formas de conseguir agua potable	44
<b>Indicadores de avance en ambiente saludable. Preguntas orientadoras</b>	<b>46</b>
<b><i>Eje temático: soberanía y seguridad alimentaria</i></b>	<b>47</b>
<b>1. Cómo elaborar un presupuesto familiar</b>	<b>47</b>
1.1 Elaborar un presupuesto básico familiar	47
<b>2. Aprendemos sobre cómo hacer una huerta familiar</b>	<b>49</b>
2.1 Las semillas	50
2.2 La cobertura de la siembra	52
<b>3. Producción de caña de azúcar con técnica de manejo agroecológico</b>	<b>55</b>
3.1 La caña de azúcar: técnicas de manejo de producción agroecológica	55
3.2 Cultivo de la caña de azúcar	56
<b>4. Aprendemos sobre participación social</b>	<b>60</b>
4.1 ¿Qué es la participación social?	60
4.2 El liderazgo en la participación social	60
4.3 Autoestima	62
<b>5. Tipos de organización en la comunidad</b>	<b>63</b>
5.1 ¿Cómo se construye una organización? Los pasos previos	63
5.2 Cómo iniciar el proceso de conformación de un Comité de Beneficiarios	64
5.3 El plan de acción del Comité de Beneficiarios	64
5.4 Comité de Beneficiarios del Programa Tekoporã	65
<b>Indicadores de avance de soberanía y seguridad alimentaria. Preguntas orientadoras</b>	<b>67</b>
<b><i>Eje temático: alfabetización</i></b>	<b>70</b>
<b>1. Aprendemos sobre educación permanente de jóvenes y adultos y cursos de alfabetización</b>	<b>70</b>
1.1 La alfabetización de personas jóvenes y adultas	70

**1** Los ejes a ser trabajados con la familia en educación

Se reconoce que las familias deben cumplir tres funciones esenciales en relación con las niñas, los niños y adolescentes:

**Proteger:** cuando asumen su responsabilidad económica, pero también cuando evitan a sus hijos/as humillaciones, postergaciones o confusiones innecesarias. Exige poner continua atención a las consecuencias en los sentimientos de los hijos y las hijas de lo que hacen o dejan de hacer. Cuando las personas adultas piensan más en sus propias necesidades o intereses que en los de los niños y las niñas, no los están protegiendo, así no les falte nunca de comer o los atiendan cada vez que se enferman

**Normar:** cuando ponen límites al comportamiento de sus hijos/as, para evitar que sus desbordes los pongan en riesgo o perjudiquen a otros y para que aprendan a tomar decisiones en su vida cotidiana teniéndose siempre en cuenta a sí mismos tanto como a los demás. Sin embargo, cuando las familias –los padres o cualquier otro miembro responsable de los niños y las niñas– establecen límites que ellos mismos no saben respetar, educan en la transgresión.

**Nutrir:** cuando se preocupan porque sus hijos/as tengan el alimento necesario para que crezcan con salud su cuerpo, mente y alma. Es decir cuando, además de comer lo necesario, tienen oportunidades para descubrir y ampliar

sus capacidades en todo orden de cosas y para satisfacer sus necesidades de saber, de enriquecer su comprensión sobre el mundo y sobre ellos mismos. No cumplen con esta función las familias que acostumbran mirar a sus hijos/as como incapacitados.



**2** La función de educar

**La vida en familia**

La familia es el lugar donde el niño, la niña y el adolescente aprenden sobre los valores. El valor es una cualidad que da a las cosas, hechos o personas una apreciación, ya sea positiva o negativa. Los valores son características éticas que desarrollan y rigen la forma de ser de las personas, por ejemplo honestidad, responsabilidad.

### La influencia de la familia en la educación

Entre otros aspectos, las investigaciones destacan el papel de la familia en el rendimiento educativo, que está influenciado por el clima educativo del hogar.

El niño, la niña y el adolescente se relacionan con sus padres, madres, hermanas/os, personas adultas cuidadoras y otros miembros que conviven en el hogar de manera diferente, de acuerdo a las formas de interrelación existentes.

La vida en el hogar es la primera escuela para el aprendizaje emocional.



Las familias y la escuela se comunican y así los niños y las niñas aprenden mejor.

### El hogar como centro de aprendizaje

La relación de la familia con la escuela debe fortalecerse para facilitar el paso de la niña y el niño del hogar a la institución educativa, poniéndose de acuerdo sobre las responsabilidades de cada uno y así ambos comparten la misma responsabilidad. Los niños y las niñas ven esta actitud y aprenden de ella.

### Acompañamiento de las tareas escolares

La familia y la escuela tienen una preocupación en común, la educación de los niños y las niñas. Los padres, madres, personas adultas cuidadoras deben apoyar las actividades que maestros y maestras sugieren y en sus casas reforzar el aprendizaje de sus hijos/as, los incentivan, expresando, alentando, valorando y reconociendo el esfuerzo que hacen.

Esta es una actividad importante que permite no solo mejorar y profundizar el aprendizaje escolar, sino trabajar con las bases para el buen desarrollo del NNA: pertenencia, afecto, autoestima, comunicación, incluso orientación, en un ambiente libre (el hogar) y en donde se vivencien valores como la solidaridad.

Se pretende que los miembros de la familia acompañen y orienten a sus hijos e hijas en las tareas escolares.

Para orientar a los padres, madres, personas adultas cuidadoras para que puedan dar apoyo a sus hijas e hijos, los y las facilitadores comunitarios deben realizar reuniones por lo menos 2 o 3 veces por mes. Es necesario apoyar a las madres líderes para que las mismas sean monitoras.

Es importante, si hay condiciones, contar con un coordinador/a voluntario/a; joven que haya terminado el bachillerato o estudiante último año del nivel medio, de la misma comunidad para acompañar esta actividad.

### Aprender con los hijos e hijas

Cuando los niños y niñas empiezan a ir a la escuela, las tareas educativas de los padres, madres o personas adultas cuidadoras no terminan. Mientras los/as docentes saben cómo enseñar mate-

máticas, lectura, historia, ciencias, en la familia se enseñan valores. Los padres enseñan valores como la solidaridad, el respeto, hábitos, tradiciones y aseguran que los niños y las niñas entiendan sus tareas conversando con ellos.

Además, compartir los aprendizajes en el hogar permite vincularlos con su realidad en la comunidad.

### **Así van creciendo y aprendiendo los niños y las niñas:**

- Enfrentan sin mayores dificultades las exigencias de la escuela.
- Aprenden con más interés porque lo enseñado por sus maestros tiene relación con lo que ellos/as saben o hacen en sus casas.
- Responden motivados porque lo que aprenden les sirve para la vida.
- Reconocen y valoran a la comunidad como una gran aula.
- Desarrollan su autoestima y manifiestan mayor deseo de aprender.
- Aprenden lo que tiene relación con sus vidas
- Comprenden y valoran sus raíces culturales y la de su comunidad.
- Aprenden en familia y con la familia.
- Toman conciencia de su ritmo de aprendizaje.
- Desarrollan aptitudes para trabajar solas/os

### **Como apoyar a los niños, niñas y adolescentes en la casa:**

- Asegurar que desayunen, en la casa o en la escuela.
- Asegurar que duerman bien en la noche.
- Prestar atención y conversar sobre lo que pasa en la escuela y en la comunidad.
- Demostrar cariño y comprensión, entre las personas que integran la familia
- Entusiasmar a los niños, niñas y adolescentes a trabajar bien y felicitarles por sus esfuerzos.
- Preocuparse de llevarlos al doctor/a o al Servicio de Salud cuando están enfermos.
- Preparar la vuelta a clases después de vacaciones o fines de semana, para que asistan dispuestos a estudiar.
- Estar en contacto con los maestros y maestras, a través de mensajes escritos, visitas a la escuela u otros medios de comunicación.
- Asistir a las reuniones cuando invita la maestra/o o pedir información sobre su hija o hijo si es necesario.
- Participar como voluntarios/as en la escuela para acompañar otras actividades de sus hijas/os.
- Informar a la maestra, cuando sus esfuerzos con los niños, niñas y adolescentes han sido satisfactorios.

- Asistir a las actividades de la escuela, ferias, fiesta de San Juan, competencias deportivas y otros.
- Interesarse por saber lo que están aprendiendo para poder revisar las tareas.
- Ver televisión o escuchar radio y conversar sobre las noticias.
- Conversar con otras familias sobre la crianza de los niños, niñas y adolescentes sobre temas de la escuela y de la comunidad.
- Asistir a talleres que ofrecen la escuela u otras organizaciones comunitarias para apoyar el aprendizaje de los hijos y las hijas.
- Asistir a reuniones de la Asociación de Cooperadora de Padres donde se pregunta sobre lo que esperan de los padres y plantear sus necesidades.
- Leer o contar historias o cuentos en algún momento del día.
- Jugar con los niños, niñas y adolescentes.
- Dejar que ayuden en las actividades cotidianas y también en las que se necesite una habilidad especial.
- Reconocer que los niños, niñas y adolescentes adquieren valores, y que observan cómo se comportan las personas adultas.
- Preocuparse de que tengan un tiempo y un lugar para hacer sus tareas.
- Preguntarles si tienen alguna dificultad en la escuela.
- Utilizar los quehaceres domésticos para enseñar cosas que tienen que aprender en la escuela o aplicar lo que aprendieron.
- Trabajar con otros padres, madres y personas adultas cuidadoras para ofrecer actividades fuera de la escuela.
- Compartir la educación de las hijas, hijos y adolescentes con la escuela.

## 2.1 Talleres de capacitaciones complementarias

Se buscará dar respuesta a inquietudes especiales, incluyendo temas de interés como educación sexual para la vida familiar, violencia familiar, participación ciudadana, mejoramiento del ambiente, prevención del consumo de drogas y alcohol, niños, niñas y adolescentes con discapacidad, apoyo y cuidado de la persona adulta mayor.

Una modalidad importante para tener resultados formativos son las actividades de integración que permitan la puesta en práctica de capacidades adquiridas, particularmente en las áreas de convivencia familiar, social, el respeto a la naturaleza y el autocontrol sobre la base de reglas.

## Orientaciones de participación de los padres, madres y personas adultas cuidadoras como formadores/as de las niñas, niños y adolescentes

- Participación como artífices en la toma de decisiones.
- Participaciones de los padres, madres y personas adultas cuidadoras en las actividades comunitarias.

La ilusión como estrategia de aprendizaje: ¿Cómo se logra ilusionar y despertar en los niños, las niñas y los jóvenes la adhesión a los valores? Se logra creando un ámbito de relaciones que favorezca este despertar, a través del encuentro con las vivencias o situaciones cotidianas vividas por ellos, guiándolos hacia un proceso activo, que permita conectar la afectividad (sentimientos y emociones) con la acción. Por ejemplo, después de una pelea con amigos/as, conversar sobre ello, las razones y consecuencias de esa acción. Dichas vivencias puede partir de juegos, historias u otras experiencias reales.

La elección de técnicas tiene relación con experiencias que se desean vivenciar para que sean significativas y además que estén articuladas con lo que se quiera enseñar.

### 2.2 La estimulación oportuna en niñas y niños

El concepto más conocido es **estimulación temprana**, que tiene sus críticas, ya que lo señalan como parcialmente inadecuado, por considerar que el problema no radica en facilitar la estimulación en un momento dado, sino que lo que importa es la oportunidad en la que esta estimulación se realice.

De ahí se deriva un término que es el de la **estimulación oportuna**, a veces llamado adecuada, donde se señala que no solo es importante el momento en que esta se aplica, sino que sea **adecuada**.

Los primeros años de vida son importantísimos para la estimulación del cerebro infantil. Esta estimulación debe ser adecuada, precisa y efectiva para conseguir beneficios y logros en las niñas y los niños.

La **estimulación oportuna** es el conjunto de medios, técnicas, y actividades con base científica y aplicada en forma sistémica y secuencial que se emplea en niños y niñas desde su nacimiento hasta los seis años, con el objetivo de desarrollar al máximo sus capacidades cognitivas, físicas y psíquicas. Permite, también, evitar estados no deseados en el desarrollo de la niña, el niño y el adolescente, y ayudar a las personas adultas en su cuidado y desarrollo.

#### ¿Por qué realizar estimulación oportuna?

Durante esta etapa se perfecciona la actividad de todos los órganos de los sentidos, en especial, los relacionados con la vista y oído del niño y la niña, lo que les permitirá reconocer y diferenciar



colores, formas y sonidos. Todo lo que se forma en el niño y la niña durante esta etapa constituyen las habilidades que resultarán significativas en su vida posterior.

La etapa de 0-3 años de vida del niño y la niña:

- Ritmo acelerado del desarrollo del organismo.
- Interrelación entre el estado de salud, el desarrollo físico y psico-nervioso.
- Alto grado de orientación con el medio.
- Desarrollo de estados emocionales.
- Papel orientador del adulto en el proceso del desarrollo.

La estimulación oportuna busca que la niña y el niño tengan un desarrollo natural que les permita contar con una base para los aprendizajes que tendrán a lo largo de la vida.

### 2.3 El juego para el desarrollo y aprendizaje de niñas y niños de 0 a 5 años

El juego es considerado el principal medio de aprendizaje para los niños y las niñas; algunos lo consideran como el trabajo más serio durante la infancia. Es la manera más natural de experimentar y aprender. Favorece el desarrollo del niño y la niña en diferentes aspectos:

- En su desarrollo socioemocional, les permite expresar emociones y aliviar tensiones, les proporciona placer y alegría. Es un medio que les permite socializar, ya que entran en contacto con otros niños, niñas y con los adultos, aprendiendo a respetar normas de convivencia y a conocer el mundo que les rodea. Cumple un rol muy importante en el desarrollo de la personalidad.
- En el desarrollo psicomotriz, les brinda la oportunidad de ser activos y explorar a través del cuerpo sus movimientos con toda libertad.
- Al jugar, el niño y la niña aprenden y estimulan las capacidades de pensamiento, entre ellos, la atención, memoria y el raciocinio.

El juego permite que el niño o la niña haga uso de su creatividad, desarrolle su imaginación y posibilita el aprendizaje significativo, puesto que la actividad lúdica capta su interés y atención.

Es importante darle toda la libertad al niño o la niña para que “aprenda jugando”. No es prudente intervenir o establecer un orden a sus juegos. Es el niño o la niña quien en todo momento guía el juego. Es fundamental respetar los temas, las reglas y los personajes que asumen mientras juegan. Solo dejando que experimente y haga uso de su imaginación podrá desarrollarse plenamente.

#### Tipos de juegos según la edad del niño o la niña

Los niños y las niñas juegan de diversas formas, dependiendo de



su personalidad y de sus capacidades, intereses o necesidades personales, pero principalmente, el juego se presenta de acuerdo a su edad.

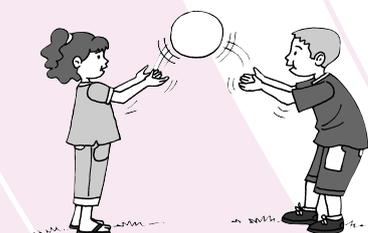
**0 a 2 años:** En esta etapa el juego se centra en sí mismo, en su cuerpo y en descubrir los objetos que le rodean. Este tipo de juego “en solitario” es lo que hace que los niños y las niñas de esta edad les guste sacudir sonajeros, tirar pelotas o armar rompecabezas solos.

**2 a 3 años:** Esta edad comprende el “juego paralelo”, a los niños y las niñas les gusta jugar en compañía de otros, pero aún no interactúan completamente con ellos.

**3 a 4 años:** En esta etapa juega con otros compañeros y otras compañera, pero cada uno le da un uso diferente, no hay roles específicos (juego asociativo).

**4 a 5 años:** El niño o la niña ya se relaciona completamente con los demás, de manera más organizada, asumiendo roles para obtener un producto o cumplir una meta. A esto se denomina “juego cooperativo”.

Conforme evoluciona, el juego se hace más complejo, con temas más imaginarios, con reglas y detalles más estructurados.



### Cómo estimular el desarrollo de los bebés

En esta etapa el bebé está empezando a conocer lo que pasa a su alrededor y lo hará a través de sus sentidos. Los juegos y las actividades de estimulación temprana deben estar orientados de acuerdo a los siguientes criterios:

- Es necesario fortalecer los músculos y posibilitar el control del cuello del bebé.
- Desarrollar los sentidos del bebé (táctil, auditivo, visual, olfativo y gustativo).
- En los tres primeros meses, el bebé puede ver los objetos a una distancia de 25 a 30 cm aproximadamente y los colores blanco, negro y rojo son los que le llaman la atención.

Es importante recordar que en el recién nacido la atención es involuntaria, no hay que forzarle a realizar los juegos.

A continuación se presentan algunas orientaciones para estimular el desarrollo de los bebés en sus primeros meses de vida:

- Con el niño o la niña acostado/a boca arriba, acercar el rostro y con tono de voz agudo acercarle un juguete o sonajero, a una distancia de 20 a 30 cm del rostro. Luego, se le anima a girar la cabeza a ambos lados, procurando que siga con la vista el juguete presentado. Tratar de motivarlo hablándole.
- Tocar la mejilla del bebé suavemente con los dedos hablándole cariñosamente. Luego, tocarle los labios con el chupete para que el bebé pueda girar la cabeza en una respuesta de búsqueda del estímulo.



- Colgar, cerca del lugar donde duerme, un trapo de color blanco, rojo o una pelota de colores para estimular el desarrollo del sentido de la vista.
- Hacer ruido con una cuchara o monedas, cerca del bebé.
- Jugar coreco - guá.
- Acercarle objetos para que pueda agarrar con sus manos.
- Hacerle cosquillas en las distintas partes del cuerpo, en la espalda, la nuca y luego en las piernas mientras se le va diciendo las partes del cuerpo.
- Cantarle canciones de cuna o cualquier música, de modo a lograr atraer su atención.
- Ponerle en la muñeca una pulsera que tenga ruido, de tal forma que cuando mueva las manos, escuche el ruido y lo busque.
- Hablarle de forma clara, contarle lo que se está haciendo. Si está preparando alimentos, por ejemplo, mostrarle la mandioca, contarle el nombre y para qué sirve.
- Si se tiene una radio, ponerle música con volumen no muy alto.

## 2.4 Diagnóstico precoz del proceso discapacitante en una niña o un niño menor de cinco años

Cuando falla la prevención y por alguna causa el niño o la niña se ve afectado/a por un proceso discapacitante, es fundamental la detección precoz. El inicio oportuno del tratamiento permite reducir, en gran medida, la discapacidad y lograr el máximo desarrollo de las potencialidades para su integración social.

Para hacer el diagnóstico precoz, es necesario establecer un sistema de control del desarrollo. Es el proceso continuo, flexible, de observación sobre cómo avanza el desarrollo del niño o la niña en el ámbito de la atención primaria. Esta evaluación sistemática ayuda a revelar a aquellos niños y aquellas niñas con un curso atípico del desarrollo que requieran de "intervención temprana".

Cuando no se detecta a tiempo, se puede perder tiempo para iniciar el proceso de intervención temprana que puede contrarrestar o minimizar la discapacidad.

Es fundamental la detección de las alteraciones en la niña o el niño menor de cinco años, donde existe una gran plasticidad del Sistema Nervioso Central, que permite un alto potencial de recuperación.

### ¿Qué es el test del Piccito?

El Test del Piccito es el estudio que debe hacerse a todos los recién nacidos para diagnosticar enfermedades congénitas como el hipotiroidismo congénito y la fenilcetonuria que si no son tratadas



El facilitador/a debe informarse sobre donde se realiza el test del piecito para informar a las familias.

a tiempo pueden producir retardo en el desarrollo físico y mental, además de la fibrosis quística cuyo tratamiento precoz permite mejorar la calidad de vida del paciente.

### ¿Cuándo y Cómo debe ser realizado el Test del Piecito?

Se toma una muestra de sangre que ser tomada idealmente entre los dos y siete días de vida del bebé o al alta hospitalaria, antes del primer mes de vida.

La muestra se toma mediante un punzado en el talón del bebe, para sacarle 3 a 4 gotitas de sangre que se dejan caer a una tarjeta de papel filtro y se envían al laboratorio del programa para su análisis.

### ¿Qué permite detectar el test del piecito?

El test del piecito permite detectar a tiempo las siguientes enfermedades:

**Hipotiroidismo Congénito Primario:** Es un desorden de la función de la glándula tiroides caracterizado por una disminución de las hormonas producidas por esta, lo que se traduce en un aumento de la hormona estimulante de la tiroides TSH, cuyo dosaje permite descubrir la patología. Esta carencia en el período neonatal, es responsable de un importante retraso en el crecimiento y en el desarrollo mental y las causas por la que se produce pueden ser muy variadas. Con el tratamiento que consiste básicamente en el aporte de la hormona tiroidea deficiente, T4, de manera rápida y eficaz se evita fundamentalmente el daño cerebral que produce.

**Fenilcetonuria:** La fenilalanina es un aminoácido esencial para la vida que en esta enfermedad de origen genético se encuentra elevado y es capaz de causar retraso mental irreversible si no es tratada a tiempo. En la mayoría de los casos este problema aparece por deficiencia en la enzima fenilalanina-hidroxilasa hepática. En la detección del recién nacido se miden los niveles en sangre de la fenilalanina cuando aún las manifestaciones clínicas no aparecen y el tratamiento consiste en la administración de una dieta especial restringida en fenilalanina, bajo control continuo.

**Fibrosis quística:** Es una enfermedad genética, que causa un mal funcionamiento en el transporte de cloro y sodio a través de las membranas celulares. Esta alteración hace que se produzca un moco espeso en los bronquios y pulmones, facilitando infecciones a repetición y causando problemas respiratorios. Otra manifestación es el bloqueo de los ductos pancreáticos, causando problemas en el sistema digestivo.

A pesar de no tener cura, diversas medidas terapéuticas permiten mejorar la calidad de vida de los pacientes afectados

**EL TEST DEL PIECITO ES GRATUITO Y OBLIGATORIO.**

## Cuidado con la infección de oído en bebés, niñas, niños

La hipoacusia también se puede desarrollar en niños que tenían audición normal cuando eran bebés. La pérdida puede ocurrir en uno o en ambos oídos y puede ser leve, moderada, severa o profunda. La hipoacusia profunda es lo que la mayoría de las personas llaman sordera.

Los procesos infecciosos pueden generar sordera, suelen originarse por diversas causas tales como cuadros gripales mal cuidados o no resueltos.

Es muy importante acudir al servicio de salud más cercano cuando las y los bebés, niñas o niños tienen cuadros gripales, sobre todo si son repetitivos.

### Síntomas para tener en cuenta:

Las señales de hipoacusia en los bebés varían por edad.

Por ejemplo:

- Un bebé recién nacido/a con hipoacusia puede no alterarse cuando suena un ruido fuerte cerca.
- Las y los bebés mayores, que deben estar respondiendo a las voces familiares, pueden no mostrar ninguna reacción cuando se les habla.
- Las niñas, niños deben estar utilizando palabras sueltas hacia los 1 año y 3 meses y, oraciones simples de 2 palabras hacia la edad de 2 años. Si ellos no alcanzan este desarrollo en el lenguaje, la hipoacusia desde la lactancia puede ser la causa.

### Intervención temprana en niños y niñas con discapacidad

La intervención temprana está dirigida a niñas y niños de 0 a 5 años que han tenido dificultades antes, durante o después del parto y, que han generado un déficit ya establecido o con riesgo de padecerlo.

Se puede realizar con niñas y niños que presentan:

- Déficit motor, como parálisis cerebral,
- Déficit intelectual como niños y niñas con síndrome de Down que presentan retardo mental entre otros.
- Déficit sensorial, como la baja audición o sordera total, ceguera o baja visión, problemas de lenguaje y de conducta.

Al final de la década del 90 y al iniciarse el siglo XXI, aparecen publicaciones que sostienen que: *“De los 0 a los 3 años de vida son críticos en la formación de la inteligencia, la personalidad y el comportamiento social, y que los efectos del descuido son acumulativos”*. Además, *“el cerebro humano se desarrolla durante el primer año a una velocidad mayor a la que creíamos y, ese cerebro es más vulnerable a las influencias del ambiente de lo que sospechábamos, in-*



*cluyendo la nutrición y, también, la calidad de interacción, el cuidado y la estimulación afectiva”<sup>1</sup>.*

UNICEF sugiere que cuando más rápido o temprano se realice la intervención para diagnosticar y posteriormente apoyar el desarrollo de un niño o una niña con discapacidad, mayor será el progreso y también la posibilidad de que se integre socialmente. La realización de ejercicios, terapia para niñas y niños con discapacidad física; uso de técnicas de orientación y movilidad para niñas/os ciegos y la introducción temprana del lenguaje de señas permiten que se integren a una vida cotidiana normal en la comunidad.

Pérez Álvarez<sup>2</sup> sostiene que: *“Intervención temprana es un concepto abarcador, que implica estudiar el problema en su aspecto biológico, psicológico y social, y desarrollar acciones en cada uno de estos aspectos, implica la integración de especialistas de diferentes ramas, de padres organizados en grupos de apoyo, de espacios en la comunidad para ofrecer ayuda y asistencia social, en caso necesario”.*

Cualquier intervención sobre la discapacidad de un niño o una niña debe disminuir el impacto de la discapacidad sobre su vida, así como actuar sobre los factores que pueden entorpecer o favorecer su desarrollo evolutivo.

La intervención temprana debe ser realizada por un equipo interdisciplinario que trabaja de manera coordinada y conjunta como el psicólogo o la psicóloga, especialista del lenguaje, terapeuta físico, pedagogo/a y asistente/a social. La finalidad es trabajar en los primeros años de vida, donde la plasticidad cerebral del niño o la niña permite desarrollar las áreas cerebrales que presentan algún déficit y buscar su normalización e inclusión en la sociedad.

### **Estimulación a niños y niñas con síndrome de Down**

El síndrome de Down es un defecto congénito que aparece cuando hay un cromosoma de más en cada una de sus células (no es hereditario). Es muy común y se encuentra en todas las razas; afecta por igual a ambos sexos, a todas las clases económicas, nacionalidades, sin distinguir posición social o nivel cultural. Nada de lo que padre o la madre hizo o hace antes o después del embarazo es la causa del síndrome de Down. Es la causa más común de retraso mental.

Otra forma como se define el síndrome de Down es usando palabras como mongólica, mongoloide, idiota, que generaron una mirada ofensiva sobre las posibilidades reales de integración en la sociedad que estos niños, niñas y adolescentes tenían. Este concepto se ha modificado en las últimas décadas.

<sup>1</sup> Uno en diez, Intervención Temprana, Volumen 20, 1999 (RI/UNICEF One in Ten on Early Intervention, Volume 20.1999. [www.disabilityworld.org](http://www.disabilityworld.org).

<sup>2</sup> El Síndrome de Down, su manejo en la comunidad. Dr. Luis Pérez Álvarez. Proyecto Esperanza para los niños discapacitados. Camagüey - Cuba. 2004

### Estimulación a niños y niñas con discapacidad auditiva

La dificultad que puede llegar a tener una niña o un niño sorda/o está relacionada por el nivel de lenguaje en el momento de aparición de la sordera. Es diferente la discapacidad auditiva de un niño o una niña que ya desarrolló el lenguaje y la lecto escritura, que uno/a que es sordo/a desde el nacimiento.

**Niñas, niños, adolescentes con sordera congénita (de nacimiento):** Tienen una gran dificultad de comunicación con el entorno, ya que carecen de lenguaje (sordomudos). Enfrentan más dificultades para relacionarse con los demás e interactuar con el medio. Cuanto más intensa sea la sordera, mayor probabilidad de que haya mudez. A pesar de esta deficiencia, el niño o la niña o adolescente sordomudo/a estimulado/a correctamente desarrolla un nivel de inteligencia normal.

**Niñas, niños, adolescentes con sordera congénita (de nacimiento):** Las dificultades de la sordera adquirida cambian en función de si ha aparecido antes de aprender a hablar y/o escribir, o después. Si todavía no se desarrolla el lenguaje, la situación es parecida a los niños y las niñas con sordera congénita. Si hay lenguaje en el momento de la aparición de la sordera, la dificultad para el desarrollo es menor.

Es muy importante realizar un diagnóstico temprano que permita tomar las medidas necesarias para la aplicación de un tratamiento adecuado. Favorecerá el desarrollo de la niña o el niño iniciar lo antes posible la estimulación temprana, uso de prótesis (audífonos), aprendizaje de lenguaje por señas, lectura labial, y el tratamiento médico-quirúrgico (implantación de prótesis, intervenciones quirúrgicas, medicación), siempre y cuando el equipo médico lo considere necesario.

Algunos pasos para estimular al niño o la niña con deficiencia auditiva:

- Estimular el tacto, tocando materiales suaves, ásperos, todo aquello que le llama la atención.
- Hacerle tocar vibraciones percibidas por el tacto, juguetes, licuadora cuando se usa.
- Respecto al lenguaje, cuando se le habla, mirarle a la cara permitiéndole que pueda leer los labios. La lectura labial facilita la comunicación (sobre todo en los casos de audición deficiente).
- Evitar conductas de sobreprotección y de rechazo.
- Hablar, cantar, jugar con el niño y la niña y, en la medida de lo posible, sin pensar “no me escucha”. Pensar que lo que afecta al niño o niña con deficiencia auditiva no siempre es una cuestión de volumen, sino más bien de calidad del sonido.



La niña o el niño sorda/o puede ser más desobediente que los demás. No siempre controla sus reacciones. Cuando no se le hace caso, puede demostrar rabia, agresividad o melancolía cuando se le lleva la contraria. Frente a situaciones que no siempre puede dominar, el niño o la niña sordo/a reacciona a la defensiva, desaparece, se esconde de un entorno que no le gusta.

La ausencia de comunicación es percibida por el niño o la niña como una fuente de frustración. Debido a su déficit, no comprende –como podría hacerlo una o un niño normal– las órdenes que se le dan en casa o en la escuela. Todos estos aspectos influyen sobre su personalidad y hay que tenerlos en cuenta a la hora de tratar sus conductas inapropiadas. Es recomendable la intervención de un psicólogo o una psicóloga para tratar los problemas afectivos del niño o la niña, y atender las necesidades de los familiares.

### Estimulación a una niña o un niño ciego

Durante los primeros meses será la mamá la que debe incorporar juegos, situaciones, caricias, sonidos, ecos, a las vocalizaciones del o la bebé. Esto permitirá que crezca su interés hacia el mundo, que adquirirá significado.

Los objetos y las personas deben ser traducidos a fin de construir una realidad con sentido

Por ejemplo:

- Facilitarle objetos que no puede ver, pero sí tocar, escuchar, oler, chupar, agarrar.
- Hablarle mirándole a la cara, despacio, con buena entonación de la voz.
- Usar en la familia ropas con colores fuertes.
- Cuando se le baña, usar el tacto para hablarle, agua tibia.
- Hacerle escuchar música, enseñarle a bailar, cantarle.
- En la medida de lo posible, la casa debe estar adaptada, sacar muebles, objetos que le pueden impedir manejarse.
- Dejar las puertas cerradas, no entreabiertas.
- No cambiar las cosas de la casa de lugar, para evitar accidentes.
- Llevarle al oculista en forma periódica.



### 3 Atención no formal a la primera infancia

El Plan Nacional de Educación 2024, incorpora como una de sus acciones principales la: *Ampliación y diversificación de las ofertas educativas para la Primera Infancia, la Educación Escolar Básica, la Educación Media y la Educación Permanente.*

Actualmente el Paraguay está elaborando una Política Nacional de Atención a la Primera Infancia (PNAPI), con la finalidad de lograr que los niños de 0-8 años de edad accedan a sus derechos de desarrollo integral de sus potencialidades y sus familias se fortalezcan en su rol de crianza.

La Secretaria de la niñez y la Adolescencia, seleccionó los Municipios de **Luque, Belén, Choré, San Ignacio, Filadelfia y Caaguazú** para instalar planes y programas locales que, a futuro, puedan replicarse en todo el país.

Uno de los ejes de la propuesta es la atención a la primera infancia, que a nivel país es una de las deudas superiores con consecuencias estructurales que se generan a partir de este abandono.

La Facilitadora y el Facilitador Comunitario deben informarse en los diferentes municipios sobre las propuestas de atención en primera infancia que se está implementando en las comunidades donde realiza seguimiento y estimular a las familias de Tekoporã.

#### En el área de educación los compromisos a ser cumplidos son:

- Matriculación de los hijos e hijas de los hogares beneficiarios dentro del Sistema Educativo Nacional Niños, niñas y adolescentes de 6 a 18 años deben estar matriculados en una institución educativa.
- Asistencia de los mismos debe ser del 85%.
- Deben evitarse la deserción, el ausentismo y la repitencia.
- Asegurar la reinserción de los educandos rezagados.
- Niños, niñas y adolescentes de 6 a 18 años, matriculados, cuentan con útiles escolares y ropa adecuada para asistir a las instituciones educativas.

### Indicadores de avance en educación

- Niñas, niños y adolescentes de 6 a 18 años que se encuentran matriculados en la escolar básica en instituciones educativas.
- Niños, niñas y adolescentes de 6 a 18 años que estén matriculados en la escolar básica, tienen una asistencia regular del 85% en instituciones educativas.
- Niños, niñas y adolescentes de 6 a 18 años matriculados en la escolar básica, cuentan con útiles escolares y ropa adecuada para asistir a instituciones educativas.

Estos indicadores se efectivizarán en función, por un lado, a una identificación tanto de la demanda como de los servicios públicos ofertados y, por otro, a una articulación con el MEC para garantizar el acceso a estos servicios para el cumplimiento de derechos.



#### preguntas orientadoras *educación*

- ¿Todos los niños y las niñas de 6 a 18 años están matriculados en la escuela?
- ¿Han faltado a la escuela en las últimas semanas? ¿Por qué?
- ¿Cuentan con ropas adecuadas y útiles necesarios para estudiar?

**1** **Aprendemos  
sobre  
métodos de  
planificación  
familiar**

La Constitución Nacional del Paraguay expresa en su artículo 61: *“El Estado reconoce el derecho de las personas a decidir libre y responsablemente el número y la frecuencia del nacimiento de sus hijos, así como a recibir educación, orientación científica y servicios adecuados en la materia”*.

Este derecho significa que las instituciones responsables del Estado deben brindar información y servicios de salud reproductiva a la población, respetando la libre decisión de las personas. Como los padres tienen el compromiso y la responsabilidad de dar a sus hijos salud, educación, vestimenta, alimentación y afecto, ellos deben considerar cuándo y cuántos hijos están en condiciones de mantener. La planificación familiar les brinda los medios para tomar esta decisión responsablemente.

### 1.1 ¿Qué es la planificación familiar?

La planificación familiar es un instrumento de salud cuyo objetivo es que las personas y las familias puedan decidir cuántos hijos e hijas se pueden atender y cuándo es el momento adecuado para tenerlos.

También se denomina planificación familiar al conjunto de actividades, procedimientos e intervenciones dirigidos a hombres y mujeres en edad fértil, dentro de los cuales se encuentran la información, la educación y la consejería.

Tener un determinado número de hijos/as y espaciar los embarazos beneficia a la familia porque:

- Protege la salud de la madre. Una mujer que tiene hijas o hijos muy joven o en edad avanzada corre más riesgos de sufrir complicaciones durante el embarazo o parto.
- Aumenta la probabilidad de concebir niños y niñas sanos. Diversos estudios demuestran que esperar dos a más años entre cada embarazo reduce la mortalidad infantil.
- Eleva la oportunidad de atender mejor a cada hijo/a.



## 1.2 Métodos de planificación familiar

Los métodos anticonceptivos son procedimientos y medios que sirven para que tanto la mujer como el hombre prevengan embarazos no deseados.

### Métodos anticonceptivos naturales

Los métodos naturales son los que **no utilizan ningún mecanismo de protección externo al cuerpo**. Consisten, fundamentalmente, en no tener relaciones sexuales durante los días fértiles de la mujer. Estos métodos no tienen efectos secundarios, pero se necesita el esfuerzo de evitar relaciones sexuales en días concretos y no proporcionan protección frente a las infecciones de transmisión sexual.

Como los métodos anticonceptivos naturales tienen relación con la etapa fértil del ciclo menstrual, antes de conocer los distintos métodos, es importante recordar el ciclo menstrual.

### Los principales métodos anticonceptivos naturales

- **Método del calendario o ritmo.** Consiste en evitar las relaciones sexuales durante la etapa fértil del ciclo. El periodo fértil se extiende desde cinco días antes de la ovulación hasta dos días después de esta.
- **Método del moco cervical.** Consiste en observar, cada mes, los cambios en el flujo o moco vaginal de la mujer. Si este moco es cristalino, elástico, resbaloso, abundante, con apariencia similar a la clara de huevo, nos indica que existe la posibilidad de quedar embarazada.
- **Método de la temperatura basal<sup>3</sup> corporal:** Consiste en tomar la temperatura de la mujer con un termómetro, todos los días, a la misma hora y en el mismo sitio del cuerpo, boca o axila, antes de levantarse de la cama, desde el primer día de la menstruación, para identificar los cambios que señalan los días de ovulación. Normalmente, la temperatura se encuentra entre 36 y 36,5 grados centígrados. Durante el día de la ovulación se eleva hasta 37 grados o más, permaneciendo elevada hasta la siguiente menstruación. Hay que evitar la relación sexual desde el día que sube la temperatura hasta que vuelva a normalizarse.



### ¿Para quiénes son apropiados los métodos naturales de planificación familiar?

- Las parejas que tienen el deseo y la motivación de aprender cómo observar, registrar e interpretar los signos de fertilidad de la mujer.
- Las parejas que aceptan la posibilidad de que haya un embarazo no intencionado.

<sup>3</sup> Temperatura basal: temperatura del cuerpo al despertar después de una noche de sueño normal.

- Las parejas que tienen poco o ningún acceso a métodos anticonceptivos modernos.
- Las mujeres que tienen ciclos menstruales regulares.
- Las mujeres que no pueden usar otros métodos anticonceptivos.

### Desventajas de los métodos naturales de planificación familiar

- Tasa de fracaso elevada, pueden fallar.
- Requieren mucha motivación y capacidad de seguir instrucciones.
- Requieren la colaboración y comprensión del hombre.
- Las parejas que practican la abstinencia periódica se deben abstener del acto sexual durante un periodo considerable cada mes. No protegen contra las infecciones de transmisión sexual (ITS) ni contra el Virus de Inmunodeficiencia Humana -VIH.
- En mujeres con ciclos irregulares, puede ser difícil detectar el periodo fértil.

### Ventajas de los métodos naturales de planificación familiar

- No tienen efectos médicos secundarios, es decir, su uso no afecta a la salud.
- Son gratuitos.
- Su uso mejora la comunicación en la pareja.
- **Método de amenorrea de la lactancia - MELA.** El MELA es otro método anticonceptivo natural que se basa en la infertilidad natural de la etapa de posparto que ocurre cuando una mujer amamanta plenamente. La succión efectuada por el bebé, en algunos casos, impide la producción de las hormonas que se requieren para la ovulación. Si no hay ovulación, no puede haber embarazo. Para usar el MELA, la mujer debe amamantar. Inmediatamente después del parto, con frecuencia, cada vez que el lactante lo pide, y sin horario, sin biberones, ni chupete, sin dejar transcurrir largos periodos entre una alimentación y otra, de día y de noche, sin suplementos, incluso cuando la madre o el bebé estén enfermos.

### ¿Quiénes pueden usar el MELA?

Las mujeres que cumplen con los tres criterios siguientes:

- Lactancia materna exclusiva o casi exclusiva.
- Ausencia de menstruación después del parto.
- Amenorrea: no tener menstruación.

### Ventajas del MELA

- Muy eficaz (evita el embarazo, por lo menos, en un 98%).
- Fácil de usar.
- Comienza inmediatamente después del parto.
- No interfiere con el acto sexual.
- No tiene efectos secundarios.
- Beneficia a la salud de la madre y del lactante.

### Desventajas del MELA

- No es una opción para las mujeres que no amamantan.
- Puede ser difícil mantener el patrón de amamantamiento.
- La duración del método es limitada.
- No protege contra las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) ni contra el VIH.

### Los métodos anticonceptivos artificiales

Los métodos anticonceptivos artificiales ayudan a prevenir el embarazo no deseado a través de elementos ajenos al cuerpo. Se dividen en **métodos temporales** y **métodos definitivos**.

Los métodos temporales pueden suspenderse en cualquier momento. Si la mujer desea quedar embarazada, la fertilidad retornará. Por el contrario, los métodos definitivos son procedimientos quirúrgicos que evitarán que el hombre y la mujer vuelvan a tener hijos de por vida.

### Métodos artificiales temporales

Los métodos temporales son altamente efectivos, previenen el embarazo en un 98%. Estos métodos se clasifican en tres grupos: **hormonales**, **de barrera** y **dispositivos intrauterinos** (intrauterino, que se ubica dentro del útero).

- **Píldoras anticonceptivas:** Vienen en presentaciones de 28 píldoras que se deben tomar una cada día, sin olvidarlas, para mantener su eficacia.
- **Inyectables:** Son inyecciones intramusculares que pueden ser de aplicación mensual o trimestral.
- **Barrera:** Se llaman métodos de barrera, aquellos métodos químicos o mecánicos que interfieren en el encuentro de los espermatozoides con el óvulo. Los métodos de barrera son: el condón o preservativo, el diafragma y los espermicidas.

Los anticonceptivos hormonales pueden ser administrados de dos maneras: en píldoras o en inyecciones. Solo el doctor o la doc-



tora debe decidir cuál es el más conveniente. Consulte siempre en los servicios de salud de su comunidad.

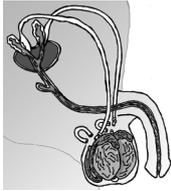
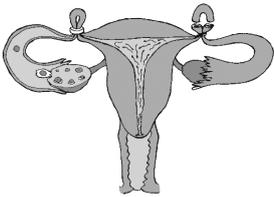
- **El condón o preservativo:** El condón es una goma muy fina y delgada, que se coloca sobre el pene desde el momento de la erección para que el semen no entre a la vagina. Actualmente, es el único método para prevenir las infecciones de transmisión sexual (ITS) y el VIH/SIDA. Aunque poco conocido, también existen los condones para las mujeres. Al igual que el condón masculino, es un dispositivo de barrera utilizado para prevenir el embarazo y protege de las infecciones de transmisión sexual (ITS), incluyendo el VIH. El condón femenino está hecho de un plástico delgado y fuerte llamado poliuretano que se ajusta al interior de la vagina.

El **condón femenino** tiene un anillo en cada extremo. El anillo que se ubica en el interior de la vagina se ajusta sobre el cuello uterino, envolviéndolo con el material protector de goma. El otro anillo, el cual está abierto, permanece por fuera de la vagina y cubre la vulva.

- **Píldora del día después:** es una pastilla que se puede usar cuando se rompió el condón, la persona se olvidó de tomar la pastilla anticonceptiva o en casos de violaciones. Para evitar un embarazo no deseado, debe tomarse en el menor tiempo posible transcurrido luego de la relación sexual. No es abortiva. Se puede usar hasta entre 3 a 5 días después de haber tenido relaciones sexuales sin protección. El uso de la píldora del día después es de venta libre en Paraguay. Es de distribución gratuita en los servicios del Ministerio de Salud y, también está en venta en farmacias.
- **El diafragma:** Es un revestimiento elástico y redondo. Se coloca en el fondo de la vagina para impedir que los espermatozoides lleguen al útero.
- **Los espermicidas:** Son sustancias químicas que destruyen los espermatozoides. Vienen en presentaciones de cremas, jaleas, espumas, óvulos o tabletas. Se aplican en la vagina minutos antes de la penetración.

La eficacia varía de un método a otro. El condón y el diafragma ofrecen una protección del 93%, los espermicidas protegen en un 85%.

- **Los dispositivos intrauterinos:** Son pequeños elementos que se colocan en el útero de la mujer e impiden que los espermatozoides fecunden el óvulo. La T de cobre o dispositivo intrauterino - DIU: es un objeto de plástico recubierto de cobre, que se coloca en la matriz. Requiere de personal capacitado para su colocación y retiro. Tiene un efecto anticonceptivo que perdura por diez años. La protección que ofrece es del 98%.



### Métodos definitivos

Los métodos definitivos son procedimientos quirúrgicos que se pueden practicar a hombres y mujeres para evitar para siempre un nuevo embarazo. Su eficacia es del 99,5%.

- **Para la mujer, ligadura de trompas**

Las trompas de Falopio se encargan de transportar el óvulo desde el ovario hasta el útero. La ligadura de trompas es un procedimiento quirúrgico destinado a bloquear las trompas y, por lo tanto, impedir la unión entre óvulo y espermatozoide.

El método requiere una operación simple que se realiza con anestesia general y se denomina laparoscopia.

- **Para el hombre, vasectomía**

Dentro del aparato reproductor masculino, los conductos deferentes son los canales que transportan los espermatozoides desde los testículos hasta la uretra.

De este modo, en el momento de la eyaculación, los espermatozoides salen al exterior mezclados con el semen. En la vasectomía, el médico corta y sutura estos conductos para bloquear el camino de los espermatozoides. Es un procedimiento quirúrgico que dura entre 20-30 minutos y se realiza con anestesia local. Después de la operación, los espermatozoides son absorbidos por el organismo, sin causar ningún trastorno.

## 2 Aprendemos sobre métodos anticonceptivos para adolescentes

Las y los adolescentes tienen derecho a la información, la consejería y al uso de métodos anticonceptivos.

El método anticonceptivo para un adolescente debe ser:

- Económico.
- Fácil de conseguir.
- Seguro.
- Fácil de usar.
- Reversible.
- Adaptado a su estilo de vida.
- Apropiado para la edad.
- Que ayude a prevenir las infecciones de transmisión sexual.

### Hay 3 métodos anticonceptivos NO recomendados para adolescentes:

1. El coito interrumpido (retiro del pene)
2. EL DIU (dispositivo intrauterino)
3. La esterilización.

Los métodos anticonceptivos que SI están recomendados para adolescentes son:

1. **Preservativo o condón:** deben aprender a usarlo correctamente. Hay diferentes tipos de condones: con lubricante, con espermicida, de colores, de sabores, etc.
2. **Pastillas anticonceptivas:** Deben ser recetadas por un médico/a, quien decidirá cuál es el que le conviene más. Hay diferentes tipos de pastillas y se necesita de mucha responsabilidad para usarlo, no olvidar tomarlo etc. No se recomienda tomar pastillas por recomendación de amigas o el vendedor/a de la farmacia, ya que es importante que un médico/a las recete.
3. **Espermicidas (óvulos, geles, espumas y esponjas):** Se requiere uso correcto para su colocación intravaginal adecuada. El espermicida es el Nonoxynol-9, el mismo que tienen los condones con espermicida. En algunas mujeres ocasiona irritación vaginal. Se usa en conjunto con el condón masculino para aumentar la eficacia en la protección anticonceptiva.

## 2.1 El género en la salud sexual y reproductiva de las y los adolescentes

El género como categoría de análisis nos permite comprender porque hay un mayor control social sobre la vivencia sexual de las mujeres, las prohibiciones para el conocimiento de su cuerpo, porque el placer es considerado bueno para los hombres pero “malo” para las mujeres, porque la vivencia sexual de las mujeres está asociada a tener hijo/as.

Algunas mujeres adolescentes educadas en el sistema patriarcal y machista donde se valoriza más al hombre, tienen dificultades para negociar el uso de métodos anticonceptivos con su pareja, sobre todo el uso del condón.

Para que las mujeres adolescentes puedan negociar con sus parejas deben conocer su cuerpo, estar bien informadas para tomar decisiones adecuadas sobre las condiciones, el momento y el método a utilizar en caso de tener relaciones sexuales. O también para decir que no, si no está preparada.

### Compromiso en el área de salud:

- Los niños y niñas de 0 a 14 y jóvenes de 15 a 18 años que estén matriculados en la escolar básica asisten al centro de salud para su control de crecimiento y desarrollo 2 veces al año.
- Personas adultas mayores de 65 años en adelante y con discapacidad asisten al centro de salud para su control 2 veces al año.
- Los niños y niñas de 0 a 14 años cuentan con sus vacunas al día.
- Las mujeres embarazadas realizan su control prenatal 3 veces y 1 vez en el pos natal.



NOTAS

eje temático:

# alimentación y nutrición

## 1 Aprendemos sobre alimentación y nutrición

Cuatro métodos NO recomendados para adolescentes:

- Esterilización
- El DIU (Dispositivo Intrauterino)
- Retiro del pene
- Abstinencia Periódica o MCF (Métodos de Conocimiento de la Fertilidad)

Es muy importante que las y los adolescentes que mantienen relaciones sexuales frecuentes adopten principalmente métodos de barrera (preservativo masculino o femenino) Que además los proteja de ITS y SIDA.



### Compromiso en el área de salud

- Los niños y las niñas de 0 a 5 años asisten al Servicio de Salud, para control de crecimiento y desarrollo, 2 veces al año.
- Los niños y las niñas de 6 a 18 años asisten al Servicio de Salud, para su control médico, 2 veces al año.

- Los niños y las niñas de 0 a 14 años cuentan con vacunas al día.
- Las mujeres embarazadas realizan control prenatal 3 veces durante el embarazo y 1 vez después del parto.
- Padres y madres tienen conocimiento de métodos de planificación familiar.

Existen muchas enfermedades relacionadas o provocadas por una deficiente o mala nutrición, ya sea en cantidad, por exceso o defecto, o por mala calidad. Por eso, es importante aprender a alimentarse bien.

### 1.1 ¿Qué es la nutrición?

La nutrición es el proceso en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales.

#### Gráfica de las Guías Alimentarias del Paraguay<sup>4</sup>

La gráfica se divide en niveles de mayor o menor tamaño donde se ubican los grupos de alimentos de similar contenido nutricional, teniendo en cuenta los principios básicos de variedad, moderación y proporcionalidad.

- Se entiende por variedad que se deben consumir diferentes tipos de alimentos de cada uno de los 7 grupos en la alimentación diaria, para cubrir necesidades nutricionales del organismo.
- Por moderación, que se debe regular o disminuir el consumo de ciertos alimentos como grasa y azúcares para evitar riesgos de enfermedades nutricionales.
- Por proporcionalidad debe entenderse que se deben consumir más alimentos de los grupos que se encuentran en la base de la gráfica y menos de los grupos que se encuentran en el último nivel o en la parte superior de la gráfica. Considerando que ningún grupo es más o menos importante que el otro, pues los mismos se complementan.



Para alimentarse bien, todos los días se debe consumir un poco de: frutas, verduras, leche y sus derivados, carnes, legumbres secas, huevos, azúcares o miel, aceites o grasas, cereales, tubérculos y derivados.

La mezcla de los diferentes alimentos en las comidas del día: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena, es la mejor forma para tener una alimentación saludable.

- Se deben comer al menos 2 frutas por día, para mantenerse sana/o.

<sup>4</sup> Fuente: Guías Alimentarias del Paraguay. Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social. Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición. INAN. Asunción, Paraguay. 2003



Las frutas brindan una cantidad importante de vitaminas y minerales. Se deben comer enteras o preparadas en forma de ensaladas o jugos. Para que la fruta no pierda sus vitaminas es mejor comerlas enseguida. Se deben aprovechar las frutas de estación porque son más baratas y están más disponibles.

- Se deben comer todos los días verduras de colores verde y amarillo porque tienen vitaminas.

Las verduras verdes y amarillas tienen vitaminas A y C y hierro, que ayudan a mantener las defensas del cuerpo. Además, tienen fibras, que son necesarias para el funcionamiento del intestino, del corazón y para prevenir algunos tipos de cáncer. Por eso se recomienda comerlas todos los días.

- Se deben consumir 2 tazas de leche o yogur, o 2 pedazos de queso todos los días, para mantener los dientes y huesos sanos.

La leche, el queso y el yogur son alimentos que tienen calcio. Se deben consumir diariamente, especialmente las niñas y los niños, adolescentes, embarazadas y mujeres que dan de mamar.

- Se deben comer diferentes tipos de carnes, sin mucha grasa, por lo menos 4 a 5 veces por semana.

Se debe elegir carne con poca grasa y sin mucho hueso como pollo, pescado o carnaza, porque tienen proteína, hierro y menos colesterol. Las menudencias o churas como hígado, riñón y corazón alimentan igual como las carnes y son más baratas.

Es importante consumir legumbres secas con cereales 2 a 3 veces a la semana porque juntos alimentan mejor.

Al preparar la comida mezclando una parte de porotos, soja, lenteja con 3 partes de arroz, fideo o maíz se consigue una proteína de muy buena calidad, que es bien aprovechada por el cuerpo y puede reemplazar a la carne a un precio más bajo.

- Se debe consumir menos azúcar o miel para cuidar los dientes. Disminuir el consumo de azúcares, mieles y otros alimentos que tienen mucha azúcar como tortas, dulces, gaseosas, helados, etc., que dan más energía de la que se necesita y además favorecen la aparición de caries dentales y problemas de salud.
- Se deben consumir aceite de origen vegetal en vez de grasa animal porque es más saludable.

Consumir aceite vegetal porque no tiene colesterol y “protege” al corazón. El consumo elevado de grasa animal causa enfermedades del corazón porque tiene mucho colesterol. No se debe abusar del consumo de alimentos fritos y embutidos (fiambre, chorizo, etc.)

- Se debe preparar las comidas con sal yodada y poner poca cantidad.

El uso y consumo de la sal yodada ayuda a tener niñas y niños sanos, fuertes y con buen desarrollo; además para que los jóvenes y adultos sean activos e inteligentes y no tengan bocio, coto o *ju'ái*. Utilizar sal yodada en poca cantidad porque el exceso causa presión alta y enfermedades del corazón.

- No consumir bebidas alcohólicas porque dañan la salud.  
Las bebidas alcohólicas no alimentan y no forman parte de una alimentación saludable porque solo aportan mucha energía. Las personas que consumen bebidas alcohólicas pueden tener problemas físicos, mentales y sociales.  
La mujer embarazada no debe tomar bebidas alcohólicas, porque pueden afectar la salud del bebé. No se debe permitir que niñas, niños y adolescentes tomen ningún tipo de bebidas alcohólicas.

## 1.2 Guías alimentarias para niñas y niños menores de 2 años del Paraguay



- La leche materna es lo mejor para la niña y el niño, y no necesitan otro alimento durante los primeros 6 meses.
- Desde el momento que nace la niña o el niño, debe empezar a mamar. Se le debe dar de mamar cada vez que lo pida. Así, habrá más cantidad de leche.
- La primera leche o calostro que toma la niña o el niño es un líquido de color amarillento muy alimenticio e importante porque lo protege de las enfermedades. Si sale poca cantidad de calostro, no hay que preocuparse, es suficiente.
- La leche materna es el alimento más completo, porque da al niño y a la niña todo lo que necesitan para un buen crecimiento y desarrollo.

La organización Mundial de la Salud OMS, recomienda amamantar hasta los 2 años de vida. El pecho es el mejor recipiente para el bebé, pues está libre de infecciones, la leche está a la temperatura perfecta y es gratuita. La leche materna hace más resistente al bebé a las infecciones y enfermedades como diarrea, problemas respiratorios y desnutrición.

Disminuye hasta siete veces la incidencia de alergias. Para la madre, dar el pecho ayuda a que el útero regrese más rápido a su tamaño normal y permite bajar de peso.

- La leche materna no solo ayuda al crecimiento del o la bebé, sino es más económico. Según el MSPyBS, 4.200.000 guaraníes al año, como mínimo, es lo que le cuesta a una madre que no da pecho, alimentar al bebé con leche de fórmula. Un niño/a necesita 40 kilos de leche por año.
- Además, durante la lactancia, se le da cariño, afecto y la protección que necesita para llegar a ser una persona segura e independiente.

**Además de la leche materna, desde los 6 meses el niño o la niña debe consumir otros alimentos como verduras, frutas, cereales y carne**

- A partir de los 6 meses de edad, además de la leche materna, la niña o el niño debe comer otros alimentos, porque su organismo ya está preparado para aprovecharlos y así crecerá fuerte y sano.
- Comenzar primero con puré de verduras como: papa, zapallo, batata, mandioca, acelga, espinaca, zanahoria. Puré de frutas: banana, pera, manzana, durazno, mamón, mango, guayaba, aguacate.
- Después cereales: arroz, maíz (polenta), maicena, fideos con carne de vaca o pollo ya sea molida o desmenuzada.
- Agregar a las comidas 1 cucharadita de aceite (girasol, soja, maíz, etc.).
- La cantidad de alimentos que se debe dar a esta edad es de por lo menos 1 a 2 cucharaditas, hasta completar medio plato pequeño en el almuerzo y la cena.

**Desde los 9 meses darle de comer a la niña o el niño: pescado, huevo y toda clase de porotos**

- Desde los 9 meses, la niña o el niño ya puede comer otros alimentos como pescado, bien picadito y cuidando que no tenga espinas; también hígado de vaca o pollo, bien picadito y cocinado.
- Huevo entero, bien cocinado (huevo duro, no frito), uno por día y hasta dos a tres veces por semana.
- Porotos en general, lenteja, poroto rojo o soja, entre otros, en forma de puré o licuado.
- Además, yogur y queso Paraguay fresco.
- Atención, estos alimentos, ingeridos antes de los 9 meses, pueden causar alergias u otros problemas de digestión.
- Agregar a las comidas 1 cucharadita de aceite, para que la comida sea más alimenticia.
- La cantidad de alimentos recomendada a esta edad es, como mínimo, 4 cucharadas hasta completar un plato pequeño.
- Se debe continuar con la leche materna.

**Los alimentos que come la niña o el niño deben ser espesos, bien picaditos o molidos**

- La comida debe ser blanda y espesa, en forma de puré, porque le alimenta mejor.
- En cambio, las preparaciones líquidas o los caldos con mucha agua (*y rei*) solo llenan el estómago y no alimentan.

- Preparar la comida con diferentes alimentos.

Por ejemplo: para hacer un puré de zapallo o papa, se lo debe mezclar con otros alimentos como leche, queso, carne o huevo y además agregarle una cucharadita de aceite y sal yodada en pequeñas cantidades.

- A partir del primer año de vida, alimentar al niño o la niña 5 veces por día, para que crezca sano/a y fuerte.
- Las niñas y los niños que se alimentan correctamente crecen mejor y se enferman menos. Deben recibir al día 3 comidas principales y 2 meriendas: una a la mañana y otra a la tarde.
- En el desayuno y la merienda darle leche o yogur con pan o galleta con dulce, manteca o miel para que le dé mucha energía.
- En el almuerzo y la cena, darle los alimentos que consume toda la familia, cuidando que no sean muy condimentados, picantes, salados, duros, muy fríos o calientes.

### **Acostumbrar a la niña o al niño a comer verduras y frutas porque tienen vitaminas**



- Las verduras y las frutas son alimenticias y tienen mucha vitamina A, que mantiene sanos la piel, el pelo y la vista y aumenta las defensas del organismo. Al igual que la vitamina C, que ayuda a que las niñas y los niños sufran menos de enfermedades respiratorias y diarreas.
- Las frutas y verduras no deben faltar en la alimentación diaria de la niña o el niño. Comerlas, por lo menos, 1 a 2 veces al día.
- Las verduras pueden consumirse cocinadas en forma de guisos, puré, sopa espesa o crudas, en forma de ensaladas o jugos.
- Antes de los 2 años de edad, cuidar de no darle verduras como repollo, pepino, coliflor, porque son difíciles de digerir y producen muchos gases.
- Se deben aprovechar las frutas de la época, preparando puré, jugos, ensaladas, postres, en trocitos, combinando con gelatina, leche o yogur.
- Se recomienda que los niños y las niñas no consuman frutas cítricas, como por ejemplo naranja, mandarina, pomelo y toronja, antes de cumplir 1 año de edad.

### **La niña o el niño debe comer de su propio plato para saber la cantidad que come**

- Desde que la niña o el niño comienza a comer alimentos distintos a la leche, es muy importante que coma en un plato aparte, no con la madre, ni con otra persona que lo cuida, porque así podrá saber la cantidad de alimentos que realmente comió.



- Entre los 6 y 8 meses de edad, además de la leche materna, la niña o el niño debe comer, por lo menos, la cantidad de medio plato pequeño de comida.
- A partir de los 9 a 12 meses, debe comer por lo menos la cantidad de un plato pequeño de comida.
- Siempre ayudar al niño y a la niña a comer, y si rechazan algún alimento, insistir ofreciendo la misma comida más tarde, pero con mucha paciencia y cariño.

### **La higiene de las manos y de los alimentos ayuda a mantener la salud de la niña y del niño**

- Cuando se preparan los alimentos, lavarse muy bien las manos y también los cubiertos que se van a usar, para eliminar cualquier microbio que puedan producir enfermedades.
- Los alimentos que se descomponen fácilmente se deben guardar en la heladera y en recipientes limpios con tapa o cubriéndolos con paños limpios.
- No comprar o consumir alimentos que estén en bolsas rotas o en envases golpeados, aplastados o herrumbrados.
- Controlar la fecha de vencimiento del producto, porque así se previenen muchas enfermedades.
- Desde pequeño, la niña o el niño tienen que aprender a lavarse correctamente las manos, principalmente antes de alimentarse y después de ir al baño.

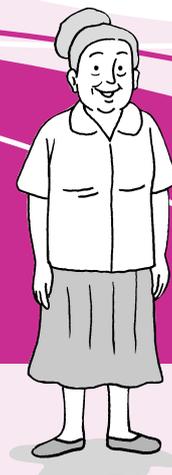
### **Indicadores de avance en alimentación y nutrición**

- Los niños y las niñas de la familia consumen los productos de la huerta familiar.
- Madres líderes organizan cursos de cocina saludable.

#### **preguntas orientadoras**

## *alimentación y nutrición*

- ¿Tiene huerta familiar?
- ¿Cuáles son las hortalizas cultivadas?
- ¿Qué verduras incorporan a las comidas?
- ¿Qué aprendieron en los cursos de cocina organizados por las madres líderes?



NOTAS

eje temático:  
*ambiente saludable*

**1** **Aprendemos  
sobre  
ambiente  
saludable**

### **1.1 Manipulación de alimentos**

Algunas enfermedades provocadas por el consumo de alimentos contaminados hacen que el manejo higiénico de estos tenga mucha importancia.

### **1.2 ¿Cómo se contaminan los alimentos?**

Los alimentos se contaminan a través de microorganismos, los cuales pueden llegar por diversas vías, como las personas infectadas, los animales infectados, el agua no potable, el polvo, la tierra, los utensilios y los equipos sucios, etc.

#### **¿Dónde se desarrollan los microorganismos?**

Las bacterias son organismos microscópicos que circulan por el ambiente, incluido en los alimentos, el agua, las personas y los animales. Muchas bacterias son inofensivas y algunas de ellas son útiles para el desarrollo humano. Por ejemplo, son necesarias para la elaboración del yogur y también para algunos tipos de quesos. Sin embargo, un pequeño número de bacterias provoca el deterioro en los alimentos, y algunas son las responsables de provocar enfermedades.

#### **¿Cuándo lavarse las manos?**

- Al iniciar la preparación de los alimentos.
- Después de tocar los alimentos crudos.
- Antes de manipular los alimentos cocinados.
- Después de usar el baño.
- Después de manipular la basura.
- Después de cambiar los pañales de la niña o el niño.

#### **¿Qué se debe evitar mientras se preparan los alimentos?**

Mientras se preparan los alimentos evitar fumar, comer, escupir, tocar dinero, peinarse o rascarse, secarse el sudor con la mano, toser o estornudar encima de los alimentos, probar los alimentos directamente de la olla.



### La temperatura y el tiempo en la preparación de los alimentos

- Cocinar los alimentos a una alta temperatura (70° o más), para asegurar la destrucción de los microorganismos.
- Evitar mantener los alimentos durante mucho tiempo sin consumir, sobre todo cuando hace mucho calor, especialmente los que se preparan con huevo.
- El recalentamiento de los alimentos deberá efectuarse de forma rápida.

### 1.3 La contaminación cruzada

La contaminación cruzada se produce cuando los microorganismos pasan de un alimento a otro mediante utensilios, equipos, superficies o manos sucias.

Por eso:

- Evitar el contacto entre los alimentos crudos y cocinados.
- Limpiar las superficies y los utensilios antes y después de haberlos utilizado.
- Lavar las manos antes y después de manipular los alimentos.
- Lavar la verdura y la fruta con agua potable.

### El almacenamiento de los alimentos

Los alimentos que no necesitan refrigerarse se deben almacenar en lugares limpios, secos, ventilados y protegidos de la luz solar.

Los alimentos se deben colocar en estantes y no se deben poner nunca en el suelo o en contacto con las paredes.

Los alimentos cocinados se deben separar de los crudos.

### El aprovisionamiento de agua

Utilizar únicamente agua hervida para cocinar y agua potable para limpiar los utensilios utilizados y para la higiene corporal.

### Prácticas higiénicas en la manipulación de alimentos

- Realizar diariamente la limpieza del lugar donde se preparan los alimentos y los utensilios.
- El suelo no se debe barrer nunca en seco. Echar un poco de agua y después limpiar.
- Las cacerolas, ollas y otros utensilios se deben limpiar y desinfectar después de su uso.
- Los productos de limpieza y desinfectantes se deben guardar correctamente identificados y separados de los alimentos.



### La basura

- La basura se debe recoger en recipientes de materiales fáciles de limpiar, en lo posible con tapa. Si no se tienen recipientes, enterrarlos.
- Los restos orgánicos se pueden enterrar en un lugar alejado de la casa.
- Después de manipular la basura se deben lavar las manos con agua y jabón.

## 2

### Métodos de potabilización del agua

La contaminación del agua es uno de los problemas ambientales más graves. Trae como consecuencia que el agua que se tiene en las comunidades no posea las condiciones adecuadas para su uso en la alimentación y, en muchos casos, es el origen de enfermedades que pueden ser prevenidas con un tratamiento adecuado del agua.

Se llama potabilización del agua al proceso de tratamiento del agua, para que tenga condiciones óptimas para el consumo de las personas.

#### 2.1 Formas de conseguir agua potable

Hay dos formas para conseguir que el agua sea potable, una es **hirviendo el agua** y la otra, mediante un **tratamiento químico**.

##### Hervir el agua

Hervir el agua es el mejor método para hacer el agua segura para beber y eliminar los microorganismos que causan enfermedades como *Giardia lamblia* y *Cryptosporidium* (las cuales son encontradas frecuentemente en ríos y arroyos).

Estos microorganismos pueden causar diarrea, cansancio y calambres.

Los pasos para hervir el agua son:

- Poner en un recipiente limpio el agua y hervirla. Hervir el agua elimina la mayoría de los tipos de organismos presentes que causan enfermedades.
- Si el agua está oscura, se puede filtrar por medio de paños limpios o se debe dejar que se asiente y después remover el agua clara para hervirla.
- El agua se debe hervir por un minuto.
- Dejar enfriar y guardar en recipientes limpios con tapas.

- Para mejorar el sabor blando del agua hervida, se puede airear el agua cambiándola de un envase a otro y dejándola reposar por unas horas o agregar una pizca de sal por cada cuarto o litro de agua hervida.

### Potabilización del agua a través de un tratamiento químico

Cuando hervir el agua no es posible, se puede potabilizar el agua a través de un tratamiento químico, que eliminará la mayoría de los organismos dañinos o que causan enfermedades.

Los pasos para el tratamiento químico del agua son:

- Para que la desinfección química sea efectiva, primero, el agua debe ser filtrada y depositada.
- El cloro y el yodo son las dos sustancias químicas comúnmente usadas para tratar el agua.
- Se puede usar el cloro o lavandina no perfumada para desinfectar el agua.
- No se debe usar lavandina sin cloro para desinfectar el agua. Comúnmente, la lavandina que se usa en la casa contiene cloro.
- Se deben agregar unas 8 gotas de lavandina por cada litro de agua.
- Mezclar bien el agua tratada y dejar reposar durante 30 minutos antes de utilizarla.
- El agua debe tener un ligero olor a cloro. Si no es así, repetir la dosis y permitir al agua reposar otros 15 minutos. Si el agua tratada tiene un fuerte sabor a cloro, dejar el agua reposar, expuesta al aire durante varias horas, o cambiar de un envase a otro repetidamente.
- Guardar el agua tratada en recipientes limpios y con tapas.
- El yodo o tintura de yodo común, que se utiliza en la casa por motivos medicinales, se puede también usar para desinfectar el agua. Añadir 5 gotas al 2% de tintura de yodo, por cada cuarto o litro de agua limpia. Para el agua turbia añadir 10 gotas y dejar la solución reposar durante 30 minutos, antes de utilizarla.
- Si se tiene un pozo que se ha inundado, el agua debe ser probada y desinfectada después que la inundación se desvanezca.
- Si se sospecha que el pozo puede estar contaminado, comunicarse con un responsable del Servicio de Salud o de SENASA, para recomendaciones específicas.



### Indicadores de avance en ambiente saludable

- Manipulación adecuada de alimentos: lavado de manos para cocinar, lavado de los alimentos antes de cocinar, lavado de utensilios para cocinar, lavado de manos antes de comer.
- En los hogares se conocen y aplican métodos de potabilización del agua y consumen agua potable.
- Los hogares cuentan con servicios sanitarios adecuados.
- Los hogares cuentan con espacio adecuado para cocinar.

#### preguntas orientadoras

### *ambiente saludable*

- ¿Qué es importante tener en cuenta al manipular alimentos?
- ¿Cuándo se deben lavar las manos?
- ¿Qué se debe evitar mientras se preparan los alimentos?
- ¿Cómo se prepara agua para que sea potable? ¿Cómo se prepara agua potable con tratamiento químico?



eje temático:

## *soberanía y seguridad alimentaria*

### **1** **Cómo elaborar un presupuesto familiar**

Una familia para tener una vida digna, además de garantizar la seguridad alimentaria de sus miembros/as, debe también obtener ingresos que permitan cubrir las necesidades de cada uno/a.

La mayoría de las familias campesinas no tiene como práctica realizar un manejo y control del presupuesto familiar.

Una de las razones es porque gastan en la medida que ganan. La mayoría de las familias viven al día.

En la elaboración del presupuesto familiar, se deben tener en cuenta los ingresos no monetarios, como por ejemplo si por un trabajo en vez de recibir dinero, se reciben alimentos a cambio.

#### **1.1 Elaborar un presupuesto básico familiar**

Elaborar un presupuesto básico familiar permite saber:

- Cuánto se gasta en forma mensual.
- Cuáles son los gastos más comunes.
- Cuáles son los meses que se tienen más gastos y cuáles menos.
- Cuáles son los meses que se tienen más ingresos y cuáles los meses de menos ingresos.
- Saber si se gasta más de lo que se tiene como ingreso o menos, y organizar el presupuesto de acuerdo a eso.
- Ver los gastos innecesarios que se realizan.
- Dar mayor importancia a los gastos de salud y de educación.

Significa que al tener una idea clara de cuánto se tiene y cuánto se gasta, se puede ver qué gastos realizar en primer lugar, cuáles no son importantes y ver la posibilidad de ahorrar, si hay condiciones.

#### **Pasos básicos para elaborar un presupuesto familiar**

- Tener un cuaderno donde anotar.
- Hacer una lista de los gastos fijos mensuales, por ejemplo, cuanto se gasta en comida, educación, transporte y salud.

- Hacer una lista de cuánto ganan, por la venta de productos, lo que reciben como transferencia condicionada de parte del Programa Tekoporã u otros ingresos.

#### Presupuesto familiar mensual, mes de abril

##### Ingresos

Transferencia de Tekoporã para consumo	Gs.	80.000
Transferencia de Tekoporã por cuatro hijos/as	Gs.	140.000
Changa	Gs.	40.000
Apoyo familiar del exterior	Gs.	
<b>TOTAL DE INGRESOS</b>	<b>Gs.</b>	<b>260.000</b>

#### Presupuesto familiar mensual

##### Egresos

Compra de material para higiene	Gs.	15.000
Compra de ropa para niños/as, zapato, uniformes, útiles escolares (por cuatro)	Gs.	140.000
Compra de alimentos	Gs.	80.000
<b>TOTAL DE EGRESOS</b>	<b>Gs.</b>	<b>235.000</b>

Al tener el presupuesto, es importante conversar en la familia sobre:

- ¿Se gasta más de lo que se tiene? Sí es así, ¿qué se puede hacer al respecto?
- Si hay más ingreso que gastos, ¿qué se hace con lo que queda?
- ¿Qué se puede hacer para fortalecer la seguridad alimentaria y gastar menos en la compra de alimentos?
- ¿Se realizan gastos que no son necesarios? (bebidas alcohólicas, alimentos que se pueden cultivar en la chacra).
- ¿Qué se puede hacer para mejorar la situación de la familia?  
¿Cuánto tiempo puede llevar?

#### La libreta en el almacén

- El uso de la libreta de almacén es muy común.
- Si bien es cierto que muchas veces saca de apuro a las familias, genera mucha dependencia.
- En muchos casos, tener libreta y deber genera que las familias no piensen en los cultivos de autoconsumo tan importantes para una alimentación sana.
- Es muy importante tener control sobre qué y cómo se compra en el almacén.

## 2 Aprendemos sobre cómo hacer una huerta familiar<sup>5</sup>



A continuación se presenta todo el proceso sobre cómo realizar una huerta, además de algunas propuestas de producción que pueden servir para el consumo familiar y sus excedentes pueden ser usados para la comercialización y generación de ingresos.

### ¿Qué necesitamos para hacer una huerta?

- Un espacio cerca de la casa, que reciba mucho sol, buena aireación y ubicada lo más cerca posible de una fuente de agua.
- Semillas.
- Herramientas: palas, rastrillos, azadas, machetes, regaderas, pulverizadores.

### ¿Cómo proteger la huerta?

Se puede proteger una huerta mediante un cerco. Para la construcción de un cerco pueden emplearse alambrado, cañas, varas de monte, o cualquier otro material que sea fácil de conseguir en la zona.

El cerco se puede aprovechar para producir plantas trepadoras o que necesitan tutor como poroto manteca, tomate, papa del aire y otras.

Se pueden alternar los cultivos de hortalizas con plantas aromáticas (orégano, albahaca, tomillo), plantas medicinales (hinojo, verbena, ruda, manzanilla, menta, cedrón, romero y muchas otras más) y flores que no solo alegrarán la vista, sino que protegerán la huerta de plagas y enfermedades. Por eso es importante distribuir su cultivo entre las verduras. Además, algunas de ellas ayudan a ciertas hortalizas a crecer mejor.

### ¿Cómo conseguir abono?

Como abono se puede usar todo tipo de residuos descompuestos (humus) como: hojarasca de monte, estiércoles de animales (caballo, vaca y aves de corral). O fabricar nosotros mismos el abono (compost) a partir de este y otros residuos de la siguiente manera: primero, buscar un lugar apropiado. Luego, se procede a colocar sucesivas capas en el siguiente orden:

- Resto vegetal (15 cm): yuyos, hojas secas, pastos, residuos de cocina (menos plásticos, vidrios o latas).
- Estiércol (5 cm): de vaca, caballo, cerdo, gallina, etc.
- Cenizas: de cocina, horno de barro, etc.
- Así sucesivamente, se van colocando las capas hasta llegar a la altura de nuestra estaca (1,50 m).

<sup>5</sup> Extraído de la Serie Agroecología: Huerta Familiar del CECTEC.

- Luego se retira para facilitar la aireación y cubrimos con paja o pasto secos para conservar la humedad. Una vez terminado, se riega con abundante agua.
- Si se hace en verano, el abono estará listo para usar en 2 a 3 meses; si se prepara en el invierno, estará en 4 o 5 meses.
- Una vez que tenga aspecto de tierra negra y olor a tierra fértil, está listo.

### ¿Cómo preparar los canteros o tablones?

#### • Cantero o tablón común

**Limpieza de terrenos:** sacar toda la basura, yuyos y piedras.

**Marcación de los canteros o tablones:** para ello se utilizan 4 estacas e hilos, siendo las medidas recomendadas de 0,80 a 1 m de ancho y el largo no deberá sobrepasar los 4 m. Es importante dejar entre los canteros un camino de separación de por lo menos 30 o 45 cm, para facilitar las tareas que se realizan en el cuidado de una huerta.

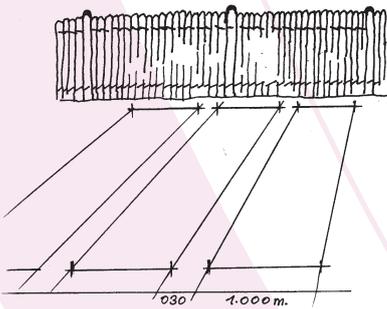
**Incorporación del abono:** con la pala de punta se procede a aflojar la tierra, rompiendo los terrones grandes; este es el momento en que se procederá a abonar, mezclando el abono con la tierra a una profundidad de 10 cm. Luego se rastrilla con la finalidad de empujar y así preparar una buena cama de siembra.

#### • La cama alta

Es un tipo de tablón que ofrece ventajas especiales por la forma que está construido. En la base de la cama se coloca materia orgánica y esto ayuda a ir mejorando el suelo.

#### **Ventajas:**

- Mantiene al tablón por largo tiempo, flojo y aireado.
- Se desarrollan mejor las hortalizas de raíz por la profundidad del suelo removido
- La materia orgánica (hojas, ramas, estiércol) colocada en su interior, al descomponerse, va abonando y ayudando a los microorganismos del suelo.



## 2.1 Las semillas

Es muy importante disponer de semillas de diferentes especies hortícolas, para asegurar una producción continua y variada de hortalizas.

Las semillas deben ser de buena calidad y para producir nuestras semillas debemos elegir las mejores plantas, dejar que florezcan y den frutos. Antes de que caigan las semillas, se arrancan las frutas, seleccionando las mejores. Las semillas extraídas de las frutas se lavan y se dejan secar en un lugar aireado por varios días sobre un paño bajo sombra. Se retiran y se guardan en frascos, identificando cada una de ellos.

Las especies que pueden producir semillas fácilmente son: arveja, tomate, sandía, melón, zapallito de tronco, cebolla de hojas, pepino, lechuga, zanahoria, locote, cebolla de bulbo, perejil, zapallo.

### ¿Cómo debemos sembrar?

De acuerdo a lo que pretendamos cultivar, la siembra se hará en forma directa o en almácigos. La primera se hace con las semillas más fuertes que necesitan menos cuidado. Estas semillas se siembran en el lugar donde las plantas crecerán hasta la cosecha (Ej.: zanahoria, perejil, remolacha, etc.).

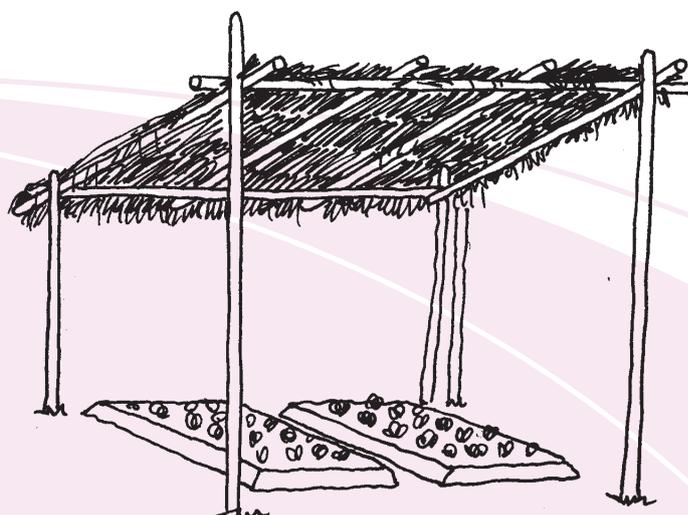
La segunda se hace con las semillas de verduras que necesitan más cuidado. Estas se siembran primero en un lugar especial llamado almácigo que pueden ser cajoncitos, latonas o almácigo en el suelo. Cuando las plantitas han estado un tiempo en el almácigo se realiza el trasplante, que consiste en llevar las plantitas desde este al lugar donde crecerán hasta la cosecha (por ejemplo, repollo, lechuga, acelga, tomate, pimiento, etc.).

La siembra en ambos casos se hace:

- **Al voleo:** echar la semilla en la tierra sin ningún orden.
- **En línea:** echar la semilla a lo largo del surco previamente marcado.
- **A golpe:** haciendo pequeños agujeros, separados entre sí, donde se colocan 2 o 3 semillas.

### Verduras que NO se trasplantan (SIEMBRA DIRECTA)

Especie	Germina a los	Se cosecha en
Perejil	15 días	30 días
Zanahoria	15 días	90 días
Sandía	8 días	150 días
Melón	8 días	150 días
Rabanito	3 días	20 días



**Verduras que necesitan ser trasplantadas**

Especie	Germina a los	Se trasplanta	Se cosecha en
Lechuga	3 días	15 días	45 días
Achicoria	5 días	15 días	60 días
Repollo	8 días	30 días	90 días
Pimiento	8 días	60 días	120 días
Tomate	8 días	30 días	150 días
Acelga	10 días	30 días	190 días
Remolacha	10 días	30 días	90 días
Cebolla	10 días	60 días	180 días
Coliflor	8 días	30 días	150 días

**Para tener cosecha continua**

Cada 10 / 15 días	Cada 30 / 50 días	Una vez al año
Rabanito	Tomate	Cebolla de cabeza
Lechuga	Pimiento	Arveja
Zanahoria	Acelga	Ajo
Repollo	Remolacha	
Achicoria	Perejil	

**2.2 La cobertura de la siembra**

Para lograr una buena producción, es importante que el suelo no quede al descubierto, expuesto al sol y la lluvia. La cobertura evita que el suelo se seque y se vuelva duro. Como cobertura se pueden usar: paja, pasto, hojas secas, etc.

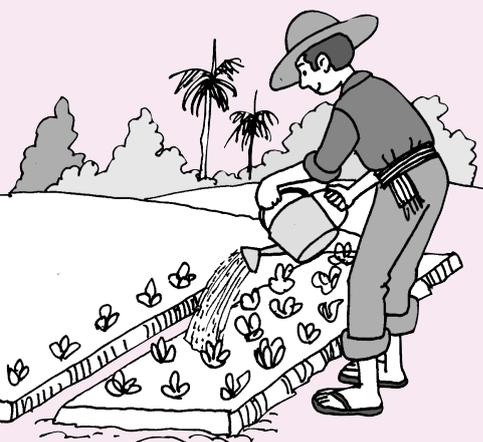
**¿Cómo cuidar la huerta?**

Las semillas han brotado con fuerza y las plantitas están creciendo día a día.

Pero, para llegar a tener una buena cosecha, deben realizarse ciertos trabajos llamados “labores culturales”, que nos ayudarán a no perder el trabajo hecho hasta ahora.

Las principales labores culturales son:

- **Sacar los yuyos:** las raíces de los yuyos “roban” los alimentos del suelo a nuestras verduras.
- **Carpir:** el remover la tierra permite una mejor acción del agua y del aire.
- **Regar:** el agua es indispensable. Por lo tanto, no debe faltar en la huerta.
- **Ralear:** cuando las plantas crecen muy juntas, se molestan unas a otras en el crecimiento. Por lo tanto, se las debe entre-sacar y dejar cierta distancia entre ellas.



- **Aporcar:** hay plantas que necesitan que se les amontone tierra junto a las raíces para crecer vigorosas. Ej: tomate, pimiento, zapallo de tronco, etc.
- **Tutorar:** sirve para sostener a las plantas de tomate, poroto, arvejas, etc., mediante el uso de palos o cañas.
- **Podar:** para el tomate, al cual deben dejarse uno o dos tallos principales.
- **Control de plagas y enfermedades:** para descubrir en la huerta la presencia de plagas y/o enfermedades es fundamental la observación diaria de la misma y así poder combatir las con productos naturales (venenos caseros) que nosotros mismos podemos preparar. Pero es conveniente saber que estos no solo afectan a dichas plagas y enfermedades, sino que también su mal uso puede afectar al ser humano. Por eso, es necesario tomar las precauciones necesarias al preparar y utilizar estos productos.
  - Entre los principales insectos que dañan la huerta están: hormiga cortadora (*ysau, akekê*), orugas, *yvytaso*, pulgones y chinches, entre otros.
  - Suelen aparecer también algunas enfermedades. Cuando el ataque de las plagas no es muy intenso, el control se puede realizar manualmente y también es importante la rotación de los cultivos en una parcela.
  - Es recomendable utilizar productos naturales (venenos caseros) para combatir las plagas y enfermedades.

### Control natural de plagas

Para prevenir o controlar el ataque de plagas empleando métodos naturales, que no dejan residuos tóxicos, en los productos agrícolas o en el suelo, hay que aplicar venenos naturales y biológicos, que no perjudican la salud del productor ni tampoco al consumidor, pues no dejan residuos tóxicos en las plantas.

Existen diversas clases de venenos naturales que pueden ser aplicados para distintos tipos de insectos o enfermedades de las plantas.

- Hojas de tomate

Las hojas del tomate pueden ser usadas para controlar pulgones y pulguitas, para lo cual se debe machacar 0,5 kg de hojas de tomate, mezclar con 1 litro de alcohol, estacionar 4 días. Posteriormente mezclar 0,5 litros del preparado con 20 litros de agua y pulverizar sobre el cultivo. No emplear este insecticida en cultivos de tomate, locote, tabaco, ají picante o berenjena.

- Ajo

El ajo puede ser empleado para controlar pulgones, pulguitas, arañitas, enfermedades causadas por hongos, mbiru, burrito, vaquita; marchitamiento de hojas causado por hongos, entre

otros. Se deben machacar 4 cabezas de ajo, mezclar con 10 litros de agua y estacionar durante 5 días. Luego, colar el preparado y pulverizar sobre las plantas. No usar en cultivos de arveja, habillas y poroto manteca, porque detiene el crecimiento.

- Ceniza

La ceniza se emplea para controlar burrito, hongos, hormigas rojas, marchitamiento en general. Se emplea aplicando las cenizas directamente sobre las plantas, el suelo, el hormiguero; en forma manual o al voleo.

La ceniza también puede mezclarse con agua: 0,5 kg de ceniza en 20 litros de agua y aplicándola con una regadera para controlar burrito, pulgón, pulguitas y cigarrita.

- Paraíso

Para controlar mosca de las frutas y larvas, pulgones y pulguitas se debe dejar en remojo unos 100 gramos de frutas y hojas de paraíso en 20 litros de agua por 3 días. Colar, y si sobra, se puede guardar y volver a usar.

- Cal viva

La cal viva se puede emplear para controlar *ysau* y *akeke*, hormigas cortadoras. Se mezclan 600 gramos de cal viva con 0,5 kg de sulfato de amonio. Se diluye en 20 litros de agua y se pulverizan las minas de *ysau* y *akeke*.

- Ruda

La ruda se emplea para controlar pulgón, pulguitas, mosca y mosca blanca. Se hierve durante 20 minutos un puñado de ruda en 1 litro de agua, se estaciona por un día en un frasco tapado, y luego se diluye en agua hasta completar los 20 litros. Se pulveriza sobre las plantas afectadas.

- Ají picante y jabón

Para controlar la vaquita se puede machacar un puñado de ají seco, mezclado con 3 litros de agua caliente. Estacionar por un día y luego agregar 18 cucharaditas de jabón en polvo. Colar y mezclar con agua hasta completar los 20 litros del pulverizador.

### Recomendaciones

- Para preparar y aplicar los venenos caseros se recomienda utilizar preferentemente utensilios de plástico; por ejemplo, baldes, coladores, regaderas, pulverizadores.
- No usar para otros fines los elementos usados para la preparación de venenos naturales.
- Tomar medidas de precaución al preparar y aplicar los venenos: usar guantes, botas, entre otros.
- Evitar el contacto directo con la piel, mucosas nasales, así como también su ingestión.



- Los preparados de ajo y cebolla no deben aplicarse en cultivos de arveja y habilla, porque afectan el crecimiento de las plantas.
- No aplicar los venenos naturales cuando hay viento fuerte, ni temperaturas elevadas. Aplicar a la mañana temprano o a la tardecita.
- Se recomienda pulverizar solamente las plantas afectadas, sobre todo cuando se utilizan productos muy tóxicos como el paraíso, el tártago, con fines de preservar a los insectos benéficos.

### Insecticidas y fungicidas biológicos

También existen insecticidas y fungicidas biológicos que son preparados a base de organismos vivos, como ser: los hongos, virus, bacterias, etc., que se preparan sin productos químicos y se venden en forma comercial. También existen insecticidas y fungicidas botánicos que se preparan a base de extractos de plantas.

## 3 Producción de caña de azúcar con técnica de manejo agroecológico

El cultivo de caña de azúcar es muy importante en el Paraguay desde el punto de vista social, económico y comercial.

Se cultiva en mayor extensión en los departamentos de Guairá, Caaguazú, Central (antigua zona de introducción), Cordillera (pequeñas industrias meleras y de aguardientes), Paraguari, Caazapá y Presidente Hayes.

Su múltiple utilización en la finca familiar, tanto para el consumo en forma directa, como producto elaborado o forraje para animales, es motivo suficiente para que el/a productor/a incorpore como rubro infaltable en la diversificación de la producción.

Un buen manejo con visión ecológica: asociaciones, incorporación de materia orgánica, resistencia al ataque de insectos y enfermedades, convierte a este rubro como una opción muy válida, considerando el clima tropical ideal para su buen desarrollo en el Paraguay.

### 3.1 La caña de azúcar: técnicas de manejo de producción agroecológica

#### Propiedades

El tronco constituye la fuente para la obtención del jugo azucarado (mosto), que a su vez es materia prima para la producción de azúcar, alcohol, miel y aguardiente. También se obtiene de estos:

- Cogollo, rico en sustancias de crecimiento, ideal para semilla y forraje.

- Caña superior, sacarosa muy diluida, rica en azúcar reductora, utilizada para la producción de miel.
- Tallo basal, alto contenido en sacarosa, cristaliza con facilidad, ideal para la producción de azúcar.

### Características

Familia: *Gramineae*

Género: *Barberi, sinensi, spontaneum*

Nombre científico: *Saccharum officinarum*

El cultivo es sensible a las variaciones climáticas como sequías prolongadas y heladas.

### Componentes

Los componentes varían de acuerdo con la variedad de la caña, edad, madurez, clima, suelo, método de cultivo, abono, lluvia, etc. Sin embargo, unos valores de referencia general pueden ser: agua, 73 a 76%; sacarosa, 8 a 15%; fibra, 11 a 16%; sales y ácidos orgánicos, 1,1 a 2,5%.

### Usos

Las hojas como cobertura y forraje, el tallo como semilla y extracción de mosto. El bagazo como leña para la cocción y como materia orgánica para el suelo.

## 3.2 Cultivo de la caña de azúcar

### Selección de parcela

Los suelos a ser destinados para el cultivo deben ser profundos, fértiles, bien aireados, que tengan una elevada capacidad de retención de agua utilizable, una buena estructura y buen drenaje natural.

### Preparación del suelo

Una arada profunda de hasta 40 cm. Una rastreada y una apertura de surco en el día de la plantación.

### Preparación de caña semilla

La caña destinada para semilla debe ser sana. La mejor semilla se obtiene de plantaciones nuevas de primer año.

Se debe evitar en lo posible el uso de caña soca como semillero, así como caña con yemas golpeadas o con yemas brotadas, ya que ocasiona fallas en la brotación.

## Variedad

La variedad es uno de los factores importantes a ser considerados para mejorar el rendimiento de la caña de azúcar, que esta tenga un alto potencial genético (capacidad de rendimiento).

Maduración		
Temprana	Mediana	Tardía
TUC 77-42	SP 70-1284	RB 78-5148
TUC 72-16	SP 70-1143	SP 81-3250
RB 76-5418	RB 72-454	PR 61-632
SP 80-1842	RB 85-5536	RB 72-5828

## Criterios de evaluación de calidad

- Resistencia o tolerancia a enfermedades prevalentes en el país (carbón, escaldadura, raquitismo, roya, etc.).
- Alto potencial de rendimiento agrícola, buen contenido de sacarosa y vitalidad de las cañas socas en comparación con las variedades existentes.
- Adaptabilidad a los diferentes suelos y climas de las áreas cañeras del país.
- Buenos hábitos de crecimiento: cañas erectas, deshoje natural y sin pelos.

## Sistema y densidad de plantación

El sistema de plantación recomendado es el de doble caña en surco corrido. Las cañas son depositadas en el surco en forma yuxtapuesta y son cortadas cada 2 a 3 yemas.

El espacio recomendado entre hileras es de 1,20 a 1,30 m para labores culturales realizadas a tracción animal y 1,40 a 1,50 m, para manejo de cultivo a tracción mecánica.

## Época de plantación

La época de plantación es muy importante y tiene una gran incidencia sobre el rendimiento.

Plantaciones tempranas: febrero - marzo

Plantaciones tardías: julio - agosto

## Replante

Si la germinación no ha sido buena, debe realizarse el replante 3 a 4 semanas después de la plantación.

### Cuidados culturales

Con una buena cobertura se podrá minimizar el desarrollo de plantas indeseables que puedan competir con el cultivo. En la primera etapa es necesario el cultivo de abonos verdes en las melgas. En el segundo año ya se podrá contar con suficiente cobertor del propio cultivo, pudiendo intercalar con la cobertura viva.

### Control de enfermedades e insectos perjudiciales

El cultivo de la caña de azúcar puede ser afectado por una diversidad de insectos, pero el más importante es el salivazo, causado por un insecto del género *Mahanarva*.

<b>Broca</b>	Control Liberación de insectos benéficos en el campo Mosca amazónica: 40 moscas/Ha Avispita <i>Cotesia flavipes</i> : 1000 adultos/Ha
<b>Mahanarva</b>	Preparado a base de 500 g de hojas de pipi + 1 kg de hojas de paraíso, macerado en 10 litros de agua. Dejar reposar por 24 horas; agregar pedazo de jabón para facilitar la adherencia, colar y aplicar en dosis de 250 a 500 cc por 20 litros de agua.

### Algunas enfermedades:

Enfermedad	Causada por:	Control
Carbón	hongo <i>Ustilago scitaminea</i>	Macerado de ajo o cebolla (250 g Para 10 a 15 litros), reposar por 24 hs y aplicar.
Mancha parda	<i>Cercospora longipes</i>	Un puñado de hojas de penicilina, hojas de ajo, hojas de cebolla y de cenizas en 20 litros de agua. Se deja reposar por 24 horas. Se utilizan 5 litros del preparado en 20 litros de agua como preventivo; como curativo, 10 litros en 20 litros de agua.
Raquitismo de la soca	bacteria <i>Clavibacter xyli</i>	
Escaldadura de la hoja	bacteria <i>Xanthomonas albilineans</i>	
Roya	<i>Puccinia melanocephala</i>	
Pudrición roja	<i>Colletotrichum falcatum</i>	

## Cosecha

El tiempo apropiado para la cosecha se determina mediante el análisis del grado Brix con refractómetro manual o brixómetro.

Se realiza en tres partes de la caña: punta, medio y base.

La caña llega a su periodo óptimo de cosecha cuando la diferencia de grado Brix entre las partes es mínima.

El corte de la caña se recomienda realizar a ras del suelo; luego, se hace el corte en la parte superior y, por último, el deshoje, eliminando las hojas secas o verdes que quedan adheridas a las cañas.

## Manejo post cosecha

- El manejo del retoño o la caña soca empieza con el acomodo de rastrojo (encallerado)
- Abonado: a los 30 días después del corte.
- Cuidados culturales: carpida y aporque.

## Factores que condicionan una buena producción

**Insolación:** Los nutrientes minerales son asimilados solo durante la luz del día y el grado de absorción del agua en caña de azúcar en un día soleado es doble con relación a la que se observa bajo un cielo nublado. Durante la fotosíntesis se produce la sacarosa. La calidad y cantidad dependen directamente de la intensidad de insolación que reciba el cultivar.

**Precipitación:** La caña de azúcar necesita un promedio de precipitación de 1.200 a 1.500 mm por año. Este requerimiento se acentúa durante la germinación, macollamiento y crecimiento.

Durante el periodo de maduración el requerimiento de agua es más reducido debido a que la sacarosa se almacena solo cuando la caña detiene su crecimiento.

**Suelo:** La caña de azúcar, en lo posible, debe ser cultivada en terrenos con pendientes no superiores al 8 %. En todos los casos será necesario cultivar contra el sentido de la pendiente.

Debe ser preferentemente de textura franco-areno-arcilloso con pH de 6,5 6,8.

## 4 Aprendemos sobre participación social

### 4.1 ¿Qué es la participación social?

Por participación social se entienden aquellas iniciativas sociales en las que las personas toman parte consciente en un espacio, posicionándose y sumándose a ciertos grupos para llevar a cabo determinadas causas. La participación es una posibilidad de configuración de nuevos espacios sociales o como la inclusión de actores sociales, mujeres, hombres, campesinado, niños, niñas, adolescentes, trabajadores en los movimientos sociales, en organizaciones gubernamentales y no gubernamentales, que con su presencia en la esfera pública reclaman o demandan cambios.

Lo que caracteriza a la participación social efectiva de una organización, asociación o cualquier otra forma de organización es la capacidad del grupo de intervenir en la gestión política en determinado territorio.

Las y los miembros de un grupo deben tener un razonable nivel de conciencia política para poder ejercer una participación social que busque a través de la toma de decisiones transformación de estructuras de poder en las instituciones públicas.

### 4.2 El liderazgo en la participación social<sup>6</sup>

En todo espacio de participación, surgen personas que se puede calificar de líderes. Se propone a una persona como líder en la medida en que otras personas acepten las ideas de dicha persona y que estén de acuerdo en centrar su tiempo en una dirección común.

Las personas líderes tienen una visión colectiva de futuro y, al mismo tiempo ayuda a las y los integrantes de un grupo, organización a expresar sus propias visiones individuales. Motiva y luego reconstruye colectivamente en propuestas y objetivos donde se sientan integradas todas las personas del grupo.

Cuando se habla de liderazgo, generalmente lo primero que aparece son hombres. Aún con los avances en la lucha de las mujeres por una mayor participación social y política los nombres de mujeres considerados lideresas a nivel nacional e internacional son muy pocos. La historia no muestra en su totalidad el liderazgo de mujeres que se han destacado en política, economía, ciencia, cultura.

#### Tipos de liderazgos

En los Comités u Organizaciones es común escuchar que fulana/o es autoritaria/o, Doña no hace nada o hace todo como ella o él quiere. Esa forma de ser tiene que ver con la forma o estilo de liderazgo que la persona desarrolla.

Hay liderazgos que influyen en forma positiva y otras que influyen en forma negativa en las personas y la organización. En muchos

<sup>6</sup> Adaptado de Cartilla Mujer y Liderazgo. CECTEC. 2006. Asunción,

casos la persona repite el modelo de alguien que tiene cerca, el seccionalero, el dirigente de base de un partido, el caudillo de turno.

Repita sin preguntarse si hay otras formas de ser líder o lideresa.

### Liderazgos autoritarios

Es aquella persona que:

- Da órdenes,
- Es rígida, no le gustan las críticas constructivas,
- No consulta, ni comparte las opiniones con las otras compañeras/os
- Desconfía de las y los demás integrantes,
- Utiliza el cargo en su provecho,
- No permite la participación de los demás,
- Es prepotente
- Maneja al grupo, a la organización de espaldas a sus integrantes,

Otros liderazgos tratan de disfrazar su autoritarismo y caen en lo que se llama demagogia que significa una persona que utiliza todo lo necesario para conseguir convencer a la gente sin reparar en los métodos, utilizando más el entusiasmo que el razonamiento. Escuchamos por ejemplo: *durante la campaña electoral se destacó la demagogia de los políticos que prometían al electorado lo imposible para conseguir sus votos.*

Sus características son:

- Parece democrático/a, aparentemente escucha al grupo
- Permite que participen y después hace lo que le parece.
- Engaña a las y los integrantes del Comité u Organización
- Parece simpática/o y accesible.
- A algunos/as les gusta estar en puestos importantes sin comprometerse
- Quieren estar bien con todo el mundo,
- Actúan sin pensar en un objetivo claro.

Liderazgo de tipo: Dejar hacer y dejar pasar.

- Deja que cada una haga lo que quiere con tal evitarse problemas,
- No cumple sus funciones de orientación y conducción para estar bien con todas,
- Aparenta llevarse bien con todo el mundo,
- Es pasiva
- Aprovecha el desorden,
- No se responsabiliza de nada
- Le echa la culpa a las demás de que las cosas no salgan bien.

Un buen liderazgo requiere manejo adecuado para la resolución de problemas, saber cómo incorporar las ideas de las demás personas y el reconocimiento de que cada integrante tiene una habilidad o cualidad que puede aportar para el proceso colectivo del grupo.

### 4.3 Autoestima

#### ¿Qué es autoestima?

Puede definirse la autoestima como el sentimiento de aceptación y aprecio hacia una/o misma/o, que va unido al sentimiento de apreciación personal. El concepto que tenemos de nosotras/os mismas/os no es algo heredado, sino aprendido de nuestro alrededor, mediante la valoración que hacemos de nuestro comportamiento y de la asimilación e interiorización de la opinión de las demás personas respecto a nosotros.

La autoestima es importante porque nos estimula a actuar, a seguir adelante y nos motiva para perseguir nuestros objetivos.

Autoestima es quererse a una/o mismo y querer a las/os demás. Significa saber que una/o es única/o, digno/a, que tiene capacidad. Implica respetarse a una/o mismo y enseñar a las/os demás a hacerlo.

Las personas con alta autoestima se caracterizan por lo siguiente:

- Superan sus problemas o dificultades personales
- Afianzan su personalidad
- Favorecen su creatividad
- Son más independientes
- Tienen más facilidad a la hora de tener relaciones interpersonales

Cuando se tiene una autoestima alta, la persona se siente bien consigo mismo; siente que puede controlar su vida.

#### Autoestima en las mujeres

Muchas mujeres tienen autoestima baja porque fueron educadas en una sociedad donde se valoriza más al hombre. Fueron educadas para satisfacer las necesidades de las otras personas, sin pensar en ellas mismas.

Una mujer con baja autoestima fácilmente cae en relaciones abusivas, pudiendo ser víctima de diferentes formas de violencia de parte de su pareja o de otras personas.

La mujer que tiene una buena autoestima enfrenta más adecuadamente su vida, lo que quiere, los proyectos que tiene. Aprende a decir no, porque hay mujeres que pretendiendo hacer todo por los demás olvida que dicha actitud no es siempre la mejor, ya que termina realizando cosas que no son de su agrado.

La autoestima es muy importante para que la mujer sienta que tiene capacidad de aportar, hablar, participar en reuniones, organizaciones.

## 5 Tipos de organización en la comunidad

En el área rural, se conforman diversos tipos de organizaciones. Normalmente se conforman comités para resolver problemas de caminos, ayudar en la construcción y el mejoramiento de la escuela, pero también se conforman comités que tratan de encontrar soluciones a aspectos productivos, mejorar ingresos familiares, transformación de la producción y comercialización.

Algunos tipos de organizaciones comunitarias son:

- **De fomento:** Aquellas que buscan incorporar mejoras en la comunidad, acceso a electricidad, agua, caminos, puentes.
- **Deportivas:** Clubes que desarrollan todo tipo de deportes.
- **Comité de mujeres:** Buscan mejorar las condiciones de vida de la mujer y luchan por la igualdad de derechos.
- **Sociales y populares:** organizaciones que luchan por reivindicaciones como el derecho a la tierra, la salud, la no discriminación de las mujeres, comercialización y precios justos.
- **Beneficencia:** Resuelven problemas puntuales de la comunidad, enfermedades, sepelios, viviendas para personas adultas mayores, etc.
- **De producción y comercialización:** Comités de agricultores, de productores.
- **Multiactivas:** Son las cooperativas que ofrecen servicios y realizan actividades para beneficio de sus asociados/as.

### 5.1 ¿Cómo se constituye una organización? Los pasos previos

#### Pasos previos para la constitución de un comité

Cuando un grupo de personas tiene la finalidad de constituir un comité se deben reunir estas características:

- Establecer metas u objetivos.
- Tener liderazgos honestos que promuevan la participación.
- Responsabilidad.
- Entusiasmo.
- Organización.
- Unidad - diálogo.

#### Etapas de la organización de un comité

- Definición de los objetivos.
- La estructura, división del trabajo, formando equipos de trabajo o secretarías.
- Definición de obligaciones y responsabilidades, redacción de un reglamento o estatuto.
- Elección de autoridades.

## 5.2 Cómo iniciar el proceso de conformación de un Comité de Beneficiarios

Una vez que los Facilitadores y Facilitadoras Comunitarios definen las comunidades y familias que se contactarán para conformar el Comité de Beneficiarios/as, procede con las siguientes acciones:

- Visitas a las comunidades.
- Contacto con los hogares beneficiarios.
- Diagnóstico inicial, potencialidades, dificultades, oportunidades, necesidades de los hogares beneficiarios.

### Acercamiento y contacto

Involucrarse en la cotidianidad de la comunidad y de los hogares beneficiarios, identificando su dinámica, recursos, líderes y organizaciones de servicio comunitario.

En esta fase es conveniente realizar las siguientes acciones:

- Informar sobre el Programa Tekoporã y cómo se incorpora el Comité de Beneficiarios/as.
- Realizar encuentros de integración con los hogares beneficiarios, incorporando a todos sus miembros, madres, padres, niño/as, abuelos/as, y otros miembros familiares.
- Contactar con otros grupos de base, organizaciones comunitarias e instituciones de servicio, para triangular planes y propósitos que coadyuven a los comités.

### Diagnóstico participativo

Lograr que las mujeres y los hombres que integran el Comité de Beneficiarios/as elaboren su propio diagnóstico de la realidad.

- Se cita a los hogares beneficiarios procurando que asistan representantes de cada uno de los siguientes grupos: niños, niñas, jóvenes, adultos.
- Se facilita la reflexión para que investiguen juntos sobre su realidad, se comentan los beneficios.

## 5.3 El Plan de Acción del Comité de Beneficiarios/as

### Definición de prioridades para elaborar un plan de acción

Promover un proceso participativo, para que los y las participantes se encaucen en fines comunes una vez hayan definido sus prioridades.

Las técnicas implementadas en el proceso de diagnóstico participativo le dan al equipo de trabajo los insumos e informaciones necesarias para definir las prioridades del Plan de Acción del Comité de Beneficiarios/as.

Las prioridades resultarán ser los proyectos o microproyectos de carácter solidario, ayuda mutua y económico que se implementarán.

### **Diseño del Plan de Acción**

Elaborar el Plan de Acción del Comité que oriente las acciones de la organización comunitaria en torno al logro de sus metas y objetivos.

En esta fase se hace necesaria la realización de sesiones intensivas de capacitación en torno al tema de diseño, formulación y evaluación de planes y proyectos.

En este proceso de capacitación deben involucrarse a todos/as los/as integrantes del Comité de Beneficiarios/as, quienes serán los responsables del diseño, de la ejecución y evaluación de sus propios planes, de acuerdo con sus necesidades e intereses.

Es conveniente que los grupos planeen metas viables, de manera que a medida que las van cumpliendo puedan plantear otras de mayor alcance, lo que contribuye a mantener el interés y entusiasmo del Comité.

El Plan de Acción debe ser conocido por todas las personas que integran del Comité, de modo que tenga la información que facilite su involucramiento y le entusiasme en su participación.

### **Acompañamiento a los Comités de Beneficiarios/as**

La Facilitadora y el Facilitador Comunitario debe apoyar y ayudar a la conformación de los Comités de Beneficiarios/as que respondan a las necesidades visualizadas por la comunidad y podrá desarrollar distintas actividades propuestas y cualquier tipo de iniciativas de alternativas socioeconómicas de las familias. Asimismo, promoverá la evaluación del proyecto en el ámbito comunitario.

## **5.4 Comité de Beneficiarios/as del Programa Tekoporã**

Forma organizativa integrada por mujeres y hombres de los hogares beneficiarios, con la finalidad de desarrollar emprendimientos productivos y de ayuda mutua tendiente al empoderamiento de la comunidad.

**Los tipos de Comités de Beneficiarios/as que pueden ser conformados son:**

- Producción.
- Servicios.
- Ayuda solidaria.

**Los Comités de Beneficiarios/as pueden desarrollar diferentes tipos de iniciativas, tales como:**

- Almacén de consumo comunitario
- Cría de gallinas
- Elaboración de jabón
- Comité de ayuda comunitaria (fondo solidario)
- Cría de chancho
- Elaboración y venta de chipas
- Cría de pollitos
- Forrajera comunitaria
- Actividades de ayuda mutua
- Sistema de agua corriente
- Venta de productos
- Huerta comunitaria
- Trabajo comunitario
- Farmacia Social
- Industrias rurales
- Transformación de productos
- Gestionar una chanchería
- Gestionar una panadería
- Regularización de terreno de la escuela de la comunidad
- Comité para recaudar fondos para la adquisición de fogones.
- Huerta orgánica comunitaria
- Comité de cultivo de autoconsumo (chacra, huerta, etc.)
- Comité de reflexión comunitaria
- Comité de cooperación comunitaria

Organizan actividades tales como:

- Torneo de fútbol, vóley
- Venta de chipa, etc.
- Feria de comidas típicas
- Fiesta comunitaria
- Aporte mensual
- Capacitaciones en temas varios
- Reuniones de encuentro

### Indicadores de avance de soberanía y seguridad alimentaria

- Los hogares beneficiarios cuentan con un presupuesto organizado.
- Los hogares beneficiarios cuentan con una huerta familiar.
- Los hogares beneficiarios inician los Comités de Beneficiarios/as.



#### preguntas orientadoras

### *soberanía y seguridad alimentaria*

- Explicar la importancia del presupuesto familiar.
- Realizar un ejercicio del presupuesto familiar.
- Revisar cómo se encuentra la huerta familiar.
- Explicar lo que es el Comité de Beneficiarios/as. Su importancia para el hogar beneficiario.

NOTAS

NOTAS

eje temático:

## alfabetización

1

**Aprendemos sobre Educación Permanente de Jóvenes y adultos y cursos de alfabetización**

### 1.1 La alfabetización de personas jóvenes y adultas

En Paraguay se considera analfabeta a aquella persona que no ha concluido 2 años de escolaridad.

La alfabetización se define como un proceso que no acaba cuando se aprende a leer y escribir. Para Freire, *“El aprendizaje de la escritura y de la lectura es como una llave con la que el analfabeto iniciaría su introducción en el mundo de la comunicación escrita. En suma, el hombre en el mundo y con el mundo. Como sujeto y no meramente como objeto”*. Es la puerta de entrada al mundo letrado y el inicio del proceso a través del cual las personas aprenden y analizan su realidad. Se adquiere conciencia del mundo, se interpreta y reinterpreta el conocimiento desde su propia cultura, descubre el sentido de la propia vida, redescubre el sentido de su existencia personal y social incorporando la reflexión en su práctica cotidiana para cambiarla, para mejorarla, para vivir con mayor dignidad.

En cuanto a las modalidades de atención, en el Paraguay se implementan programas formales y no formales dirigidos a las personas jóvenes y adultas.

### 1.2. Estructura de la Educación de Persona Jóvenes y Adultas

#### Educación Básica Bilingüe para Jóvenes y Adultos

##### ¿Qué es?

Es un programa formal de Alfabetización y Educación Básica Bilingüe Castellano-

Guaraní para personas jóvenes y adultas que ofrece la Dirección General de Educación Permanente a los/as ciudadanos/as paraguayos/as y extranjeros/as de 15 años de edad en adelante que no han iniciado o concluido la Educación Escolar Básica.

##### Objetivo

Mejorar el nivel educativo de ciudadanos/as paraguayos/as y extranjeros/as que no han iniciado o no han concluido la Educación Escolar Básica, facilitándoles herramientas básicas.

### ¿Dónde se desarrolla?

El programa tiene una cobertura nacional; se desarrolla en Asunción y en los 17 departamentos del Paraguay, en aproximadamente 1.400 centros de educación de personas jóvenes y adultas.

### Enfoque

Adopta un modelo pedagógico propio organizado en cuatro ciclos con enfoque bilingüe Castellano – Guaraní, el cual responde a la realidad sociolingüística del país, de acuerdo a las necesidades, los intereses y las características de las personas jóvenes y adultas.

Cada ciclo tiene equivalencia en la Educación Escolar Básica (EEB).

La formación se basa en competencias de carácter conceptual, procedimental y actitudinal para desenvolverse en la vida diaria. La integración de los contenidos posibilita no sólo el saber, sino el saber hacer; es decir, estar mejor preparados/ as para desempeñarse en su entorno.

En el currículo se prevé la culminación del programa en un período de cuatro años. A partir del 2º ciclo, los/as participantes pueden asistir a talleres de Formación Profesional Inicial. Al término del 4º ciclo, quienes acreditan el desarrollo de las competencias propuestas en el programa, obtienen la certificación de Graduado en Educación General Básica, que les posibilita acceder a otros niveles o modalidades del Sistema Educativo Nacional, o al mundo laboral.

## Bi-alfabetización Guaraní Castellano

### ¿Qué es?

Es un programa no formal de carácter intercultural de alfabetización simultánea en guaraní y castellano destinado a jóvenes y adultos/as bilingües. Aborda temas de desarrollo productivo, protección del medio ambiente, equidad de género, derechos civiles y salud comunitaria con énfasis en salud reproductiva.

### Objetivo

Contribuir al desarrollo humano de los/as participantes mediante el fortalecimiento de competencias en lecto-escritura bilingüe, la educación para la producción y el auto cuidado de la salud reproductiva en el marco del respeto a su identidad cultural y de la equidad de género.

### Población meta

Personas jóvenes y adultas de 15 años de edad en adelante, bi-

lingües, de zonas rurales, asentamientos campesinos y comunidades indígenas excluidas del sistema educativo, de los departamentos con mayor índice de analfabetismo y pobreza del país.

### ¿Dónde se desarrolla?

Se desarrolla en un espacio abierto y en permanente relación con la comunidad vecinal, en hogares o cualquier otro lugar elegido por los/as participantes, de acuerdo con su disponibilidad de tiempo.

### Enfoques

Los enfoques de equidad de género e interculturalidad del programa Bialfabetización Guaraní-Castellano consideran el abordaje crítico de la conducta cotidiana de mujeres y hombres, los procesos de autoafirmación de la identidad de género, así como la reafirmación de la identidad cultural de los/as participantes.

Se focalizan las necesidades prácticas urgentes de la producción, el medio ambiente, la salud comunitaria y el respeto por los derechos. Durante los encuentros se aprende a leer y escribir en ambas lenguas y se responde a intereses estratégicos de género, relacionando de esa manera la condición sociocultural de las mujeres indígenas y/o campesinas con su posición ante los hombres y la sociedad.

## Atención Integral a la Niñez y la Familia

### ¿Qué es?

El programa de Atención Integral a la Niñez es un servicio que busca brindar atención integral a los niños y las niñas de la comunidad, principalmente a hijos e hijas de los/as participantes de los diferentes programas y proyectos ofertados en los Centros de Recursos por la Dirección General de Educación Permanente en articulación con la Dirección de Educación Inicial, de manera a posibilitar la formación de padres y madres, apostando así por una mejor calidad de vida.

### Objetivo

Contribuir al mejoramiento del acceso a la educación y la atención integral de las familias.

### ¿Dónde se desarrolla?

En los Centros de Recursos, con el apoyo de las municipalidades y otros actores locales relacionados con la atención a la niñez y la familia.

### ¿Qué metas se propone?

Que los niños y las niñas de 0 a 8 años de la comunidad y las familias de los/as participantes de los diferentes programas sean atendidos integralmente.

Que los niños y las niñas aprendan felices.

Que la comunidad y la familia reconozcan y valoren la importancia de la primera infancia.

Que las educadoras comunitarias mejoren su formación y se comprometan con los resultados de sus trabajos.

Que los Centros de Recursos y las organizaciones de la comunidad coordinen y articulen sus acciones.

## Educación en Contextos de Encierro

### ¿Qué es?

Es la implementación de los programas de Educación Permanente en los Centros

Educativos en Contextos de Encierro.

### Objetivo

Brindar a las personas en contextos de encierro la posibilidad de acceder al Sistema Educativo Nacional. Población meta

Los/as beneficiarios/as directos/as ascienden a más de 5.000 internos/as, mientras que se benefician de forma indirecta sus familias, el funcionariado del Ministerio de Justicia y Trabajo, del Ministerio de Educación y Cultura, y la sociedad en general.

Los/as participantes son personas privadas de su libertad, de 15 años de edad en adelante.

### ¿Dónde se desarrolla?

El programa se implementa en todos los establecimientos penitenciarios y en los centros de privación de libertad de adolescentes infractores de la ley.

### Ofertas

En los Centros Educativos en Contextos de Encierro se implementan la Educación Básica Bilingüe para Jóvenes y Adultos, la Educación Media a Distancia para Jóvenes y Adultos/ as con Énfasis en Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación, y la Formación

Profesional. Se han instalado proyectos en materia de formación artística, derechos humanos y deportes. Además se recibe el apoyo de facilitadores internos voluntarios.

Asimismo, en articulación con el Ministerio de Justicia y Trabajo, se emprende la tarea de darles seguimiento educativo pos penitenciario, lo que hace posible la disminución de la reincidencia en los delitos.

## **Educación Media a Distancia para Jóvenes y Adultos con Énfasis en Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación**

### **¿Qué es?**

Es un programa que provee una oportunidad de estudio a todas aquellas personas que no han accedido a la Educación Media o no la han culminado. Es una propuesta de aprendizaje abierto con el compromiso de promover el diálogo de saberes y la discusión argumentada en torno a la formación de seres humanos integrales, autónomos, críticos, reflexivos y creativos que contribuyan a la construcción de una sociedad más justa, equitativa, democrática y al mejoramiento de la calidad de vida individual, familiar y comunitaria.

### **Objetivo**

Proveer de una oportunidad de estudio a personas que no han completado su Educación Media.

### **Población meta**

La Educación Media a Distancia está dirigida a todas las personas jóvenes y adultas a partir de los 18 años de edad, y/o a quienes hayan culminado el 4º ciclo de la Educación Básica Bilingüe (o su equivalente).

### **¿Dónde se desarrolla?**

El programa se implementa en todos los departamentos del país.

### **Enfoque**

La educación a distancia es una modalidad educativa abierta y flexible implementada desde el año 2006, basada en un enfoque de competencias para la vida, a través de tutorías individuales y colectivas.

Los módulos abordan cuatro competencias:

Aprender a Ser: desarrollo integral de la persona, individual y socialmente.

Aprender a Aprender: autogestión eficiente del aprendizaje y de la información.

Aprender a Emprender: desarrolla la iniciativa propia para la transformación de ideas en acciones.

Digital: utilización de tecnologías de la información y la comunicación a partir de la comprensión de la naturaleza y el modo de operar de los sistemas tecnológicos y del efecto que sus cambios tienen en el mundo personal y socio-laboral.

Así se da un acercamiento a las áreas de Comunicación, Medio Social, Medio Natural, Lógico Matemático, Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación. Estas tecnologías son a la vez instrumento y medio de comunicación para generar espacios de aprendizaje virtual.

## Educación Media Alternativa para Jóvenes y Adultos/as

### ¿Qué es?

Es un programa presencial de Educación Media destinado a personas de 18 años de edad en adelante que no hayan iniciado o culminado la Educación Media en tiempo regular.

### Población meta

Egresados/as de la Educación Básica Bilingüe o su equivalente (9° grado de la Educación Escolar Básica) que deseen un sistema de educación presencial, abierta y flexible.

### ¿Dónde se desarrolla?

El programa es implementado en instituciones de gestión pública y/o privada en Asunción y en los departamentos: Concepción, San Pedro, Cordillera, Guairá, Caaguazú, Caazapá, Itapúa, Misiones, Paraguarí, Alto Paraná, Central, Amambay y Canindeyú.

### Objetivo

Proveer de una oportunidad de estudio a personas que no han completado su Educación Media y que necesitan culminarla en menos tiempo y con atención presencial.

## Formación Profesional Inicial

### ¿Qué es?

Es un programa no formal de carácter modular que se propone desarrollar y/o afianzar competencias laborales de carácter básico de un oficio que facilite la inserción o el mejor desempeño de los/as participantes en el mundo laboral.

## Objetivo

Mejorar la oferta y la calidad de la formación profesional y la orientación laboral de personas jóvenes y adultas en el marco del Programa de Educación Básica Bilingüe y Media de Jóvenes y Adultos PRODEPA Ko'è Pyahu.

## Población meta

Población joven y adulta de 15 años de edad en adelante con el primer ciclo de la Educación Básica Bilingüe para personas Jóvenes y Adultas (EBBJA) o su correspondiente en la Educación Escolar Básica (EEB) aprobado.

## ¿Dónde se desarrolla?

El programa es implementado en instituciones de gestión oficial y privada de todos los departamentos geográficos del país.

## Especialidades

Algunos de los cursos impartidos en los centros de jóvenes y adultos de Formación Profesional Inicial son:

### A. Artesanía

Especialidades que incluye: Marroquinería y talabartería - Bordados - Tejidos - Cotillón - Manualidades - Alfarería - Cerámica - Pintura sobre tela - Reciclado

### B. Diseño, Corte y Confección

Especialidades que incluye: Corte y Confección - Diseño de moda - Pantalonería - Camisería - Sastrería - Lencería - Tejido a máquina - Bordado a máquina

### C. Belleza Integral

Especialidades que incluye: Peluquería - Manicura y pedicuro - Cosmetología - Maquillaje - Masaje estético - Depilación - Estudio y depilación con cera caliente y cera tibia

### D. Idiomas

Especialidades que incluye: Inglés - Portugués - Guaraní

### E. Hospitalidad

Especialidades que incluye: Gastronomía: Cocina: Cocina básica, cocina internacional, panadería, confitería, repostería.

Bar/bebidas, Atención al público.

Turismo: Agencia de viajes, Guiado turístico, Gestión turística local.

Hotelería: Recepción, Hospedaje / alojamiento.

### F. Administración y oficina

Especialidades que incluye: Auxiliar - Secretariado - Gestión administrativa - Administración y finanzas.

### G. Informática

Especialidades que incluye: Computación - Informática

## Formación Profesional

### ¿Qué es?

Es un programa que implementa un currículo especial con enfoque a la formación de mano de obra calificada para una ocupación laboral específica.

### Objetivo

Mejorar la oferta y la calidad de la formación profesional y la orientación laboral de personas jóvenes y adultas en el marco del Programa de Educación Básica Bilingüe y Media de Jóvenes y Adultos PRODEPA Ko'ê Pyahu.

### Población meta

Población joven y adulta con 17 años de edad en adelante que haya concluido el 4° ciclo de la Educación Básica Bilingüe para Jóvenes y Adultos o su equivalente en la Educación Escolar Básica (EEB).

### ¿Dónde se desarrolla?

El programa es implementado en instituciones de gestión oficial, subvencionada y privada en todos los departamentos geográficos del país y en la Capital.

### Especialidades

Algunos de los cursos impartidos en los Institutos de Formación Profesional, son:

#### A. Artesanía

Especialidades que incluye: Marroquinería y talabartería - Bordados - Tejidos - Cotillón - Manualidades - Alfarería - Cerámica - Pintura sobre tela - Reciclado

#### B. Diseño, Corte y Confección

Especialidades que incluye: Corte y Confección - Diseño de moda - Pantalonería - Camisería - Sastrería - Lencería - Tejido a máquina - Bordado a máquina

#### C. Belleza Integral

Especialidades que incluye: Peluquería - Manicura y pedicuro - Cosmetología - Maquillaje - Masaje estético - Depilación - **Estudio y depilación con cera caliente y cera tibia**

#### D. Idiomas

Especialidades que incluye: Inglés - Portugués - Guaraní

#### E. Hospitalidad

Especialidades que incluye:

Gastronomía: Cocina: Cocina básica, cocina internacional, panadería, confitería, repostería.

Bar/bebidas, Atención al público.

Turismo: Agencia de viajes, Guiado turístico, Gestión turística local.

Hotelería: Recepción, Hospedaje / alojamiento.

#### **F. Administración y oficina**

Especialidades que incluye: Auxiliar - Secretariado - Gestión administrativa - Administración y finanzas.

#### **G. Informática**

Especialidades que incluye: Computación - Informática

### **Aula Mentor**

#### **¿Qué es?**

Aula Mentor es un espacio de formación virtual, a distancia y por Internet en el que el/la participante aprende como quiere, cuando quiere y donde quiere.

Para facilitar el acceso a las aulas, se cuenta con centros de recursos equipados con computadoras, conexión a Internet, programas informáticos, materiales y asesoramiento de un/a administrador/a para ayudar a cada persona en la elección del curso adecuado a sus necesidades y aspiraciones.

#### **Objetivo**

El proyecto tiene por finalidad incorporar las nuevas tecnologías de la información y la comunicación a la formación personal y profesional. Además, se pretende iniciar una experiencia tendiente a elaborar cursos adaptados a la realidad nacional.

#### **Población meta**

Los cursos están destinados a personas jóvenes y adultas de 15 años de edad en adelante interesadas en actualizarse desde el punto de vista laboral y personal. El sistema se caracteriza por su flexibilidad; el/la participante planifica su propia formación.

#### **Enfoque**

Los cursos Mentor permiten a los/as participantes marcar su propio ritmo de trabajo, de manera que cada uno/a distribuye su tiempo de acuerdo a sus posibilidades.

A cada participante se le asigna un/a tutor/ a que lo/a acompañará durante el desarrollo del curso. La oferta de cursos está apoyada en “mesas de trabajo”, que son escritorios virtuales con enlaces que permiten el acceso a los materiales de formación, ejercicios, evaluaciones.

Las aulas Mentor ofrecen un sistema de capacitación accesible para cualquier persona mayor de 15 años con intenciones de superarse; con miras a una capacitación acorde a las necesidades del mercado laboral actual.

La oferta de cursos Mentor es la siguiente:

Iniciación a la Informática. Sistema operativo Windows

Iniciación a Microsoft Office

Microsoft Excel

Inglés; Módulos I y II

Macromedia Flash

### ¿Dónde se desarrolla?

#### **Aula Mentor Asunción**

Ubicada en el Centro Paraguayo de Educación Permanente Ko'ê Pyahu, en el km 4,5 de la Avenida Eusebio Ayala. Está abierta al público en general, según las disponibilidades.

#### **Aula Mentor Centro Educativo Itauguá**

Funciona en el Centro Educativo para Menores Infractores; destinada a la población interna de la institución.

#### **Aula Mentor Buen Pastor**

Funciona en la Casa del Buen Pastor; destinada a la población interna de la institución.

#### **Para más información:**

Dirección General de Educación Permanente

Av. Eusebio Ayala km 4 ½

Telefax: (021) 506-794/5, (021) 512-304/5

[www.mec.gov.py](http://www.mec.gov.py)

[www.mentor.mec.es](http://www.mentor.mec.es)

[www.educacionpermanente.edu.py](http://www.educacionpermanente.edu.py)

Correo: [aasm0004@olmo.pntic.mec.es](mailto:aasm0004@olmo.pntic.mec.es)

[mentor@educacionpermanente.edu.py](mailto:mentor@educacionpermanente.edu.py)

gtz



# 2

El **Cuaderno Pedagógico** forma parte de la estrategia de formación y capacitación del **Programa Tekoporã**, una de las iniciativas de la **Secretaría de Acción Social (SAS)**, tendiente a disminuir las condiciones sociales adversas de la población paraguaya en pobreza extrema y prevenir su transmisión intergeneracional.

El **Cuaderno Pedagógico** está dirigido a las y los **Facilitadores/as Comunitarios**, con el propósito de fortalecer los conocimientos, capacidades y habilidades de los mismos para el desarrollo de las tareas cotidianas de seguimiento y apoyo a los hogares beneficiarios.

