

## Feliz cumpleaños

A nuestras socias que cumplieron años en el mes de julio y agosto y cumplirán años en el mes de Septiembre.

Marta Lidia Sotz Otzoy

Margarita Salvador Perez.

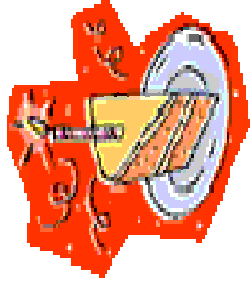
Felipa Tecun Ajiq'uy

Josefina Tocorá Lindo

Rosa Marina Apen Curuchich.

Rosalía Semeyá López.

Muchas felicidades y que cumplan muchos años mas.



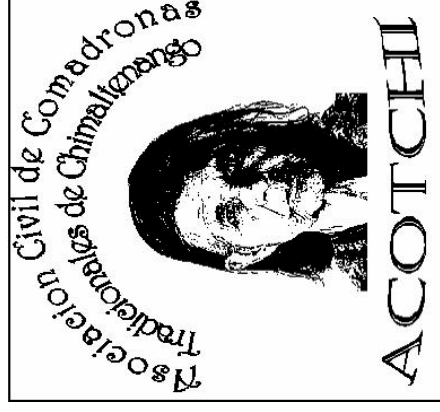
### “ACOTCHI”

La asociación no se hace responsable por la opinión y comentarios individuales vertidos por sus asociadas en este Informador Mensual.

## Fechas de las capacitaciones del mes de Septiembre

Para Comalapa martes 2 de septiembre  
Para Tecpan G. miércoles 3 de septiembre

Dirección: 2ª. Calle 4-02, Zona 4 .  
San Juan Comalapa  
Teléfono: 78498027  
e-mail: [acotchi@yahoo.com](mailto:acotchi@yahoo.com)  
Web Pag. [www . acotchi.org](http://www.acotchi.org)



## El informador comunitario

Herramienta de Información y Formación dirigido a Comadronas Tradicionales Asociadas de ACOTCHI.

Contenido .....	Página
Palabras a las comadronas.....	2
Antecedentes y aspectos históricos.....	2
Importancia de la organización en el desarrollo comunitario.....	3
Tecnología apropiada.....	4
Recetas de cocina.....	5
Inscripciones en el programa de alfabetización.....	5
Riesgos del embarazo.....	6
Bacterias para la buena salud.....	6
Productos de consumo básico.....	7
Asesoría sobre micro empresa.....	7
Feliz cumpleaños.....	8
Sobre opiniones.....	8
Fechas de capacitaciones.....	8
Dirección de ACOTCHI.....	8

Septiembre del 2008

No. 04-2008

## PALABRAS DIRIGIDO A LAS SOCIA

Estimadas Comadronas, es para mi un gusto saludarlas. Al mismo tiempo recordarles la importancia de participar activamente en las capacitaciones mensuales, para actualizar nuestros conocimientos.

Agradecemos a todos los que leen el informador comunitario. Hacemos nuestro trabajo con la intención de llevarle ratos de entretenimiento y alegría, con temas que pueden ser de interés o beneficio. Escogemos temas pensando en ustedes ya que no es fácil conseguir libros.

Les recordamos estimadas lectoras que estos espacios es para ustedes en donde pueden agregar algún contenido.

Maria Clara Mux López  
Vicepresidenta de ACOTCHI



## Antecedentes y Aspectos Históricos "ACOTCHI"

Datos de mortalidad materna en Guatemala.

En el periodo de 1990-1995 la tasa de mortalidad materna fue de 190 por mil nacidos vivos. La estimación se basa en datos de la segunda encuesta Nacional de Salud Materno Infantil 1995, que utilizo el método de las hermanas para recolectar información'

El último año disponible del que se posee información rutinaria es de 1994, cuando se registro una mortalidad de 96 por 100.000. se estima que el subregistro puede ser de 60%.

Las cinco primeras causas de mortalidad materna fueron las complicaciones del parto 30%, Retención de placenta 14% Sepsis Puerpal 11%, Eclampsia 11%, Abortos 7%

Datos sobre Mortalidad infantil peri nata.

En 1994 la tasa de mortalidad infantil peri natal fue de 14.2% x 1,000 nacidos vivos. En 1994 se registraron 17.907% defunciones en menor de 1 año 27.3% del total de defunciones. La mortalidad infantil fue de 48.3 x 1000 nacidos vivos y sus principales causas fueron las infecciones del periodo peri natal 50.5%, Neumonía 17%, las infecciones intestinales 8.8% y desnutrición 2.3 %. El % de neonatos con bajo peso menor 2.500 g. fue en 1993 de 7.8%, la lactancia exclusiva se mantuvo hasta los 4 meses de edad en 50,5% de los lactantes y hasta los 6 meses en 32% en 1995.

Continuara

## PRODUCTOS DE CONSUMO DIARIO

Presentamos el listado algunos productos y precios para este mes y mientras duren existencia.

Bienestarina Q. 6.00

Corazón de trigo Q. 4.85

Azúcar sellada y empacada Q. 2.50

Azúcar Morena sellada y empacada Q. 2.20

Azúcar por libra Q. 2.20

Jabón extra. Q. 5.25

Jabón Punto Q. 4. 80

Detergente blanca nieves Q. 2. 90

Detergente Fab. Limón. Q2. 85

Pastas Q. 2.60

Jabón corona 2.15



## Asesoría sobre micro empresa

Con el propósito de contribuir a la economía de las familias ACOTCHI brinda asesoría a todas las personas interesadas que así lo requieren. Se les brinda apoyo en lo referente a capacitación en formas técnicas de desarrollar una microempresa ( negocio familiar )

Si usted tiene interés en esto, le rogamos se comunice a la Dirección de ACOTCHI . La ubicación de ACOTCHI aparece al final de este informador.

## PROGRAMA DE ALIMENTOS



INVITAMOS A LAS INTERESADAS EN PARTICIPAR EN EL PROGRAMA DE ALIMENTOS QUE SE DISTRIBUYEN EN "ACOTCHI"

Si usted tiene interés en esto, le rogamos se comunice a la Dirección de ACOTCHI . La ubicación aparece ce al final de este informador.

Continuara

## Riesgos del embarazo

Les recordamos a todas las comadronas los riesgos del embarazo.

Primer embarazo	Mas de cinco niños.	Menor de 18 años
Mayor de 35 años.	Baja estatura.	Salida del liquido
Hemorragia en cualquier momento del embarazo.		Presión alta.

## BACTERIAS PARA LA BUENA SALUD

En el informador anterior dimos a conocer una receta con yogur, sin embargo, algunas de ustedes desconocen o nunca lo han probado ni lo probaran si desconocen su beneficio

Los prebióticos son bacterias que benefician a la salud, los cuales viven en el cuerpo humano y desempeñan una parte vital para mantener el organismo sin problemas.

Estos microorganismos se encuentran en la flora intestinal, que es un ecosistema donde viven esas bacterias, explica Nenna Lung, pediatra y Asesora de sanofi Aventis.

“Es importante cuidar atentamente la alimentación , incluyendo dentro de la dieta diaria alimentos con cierto contenido de prebióticos como el yogur, lácteos fermentados, aceitunas, soya, cereales, carnes y pescados fermentados, sugiere lung,

La especialista comenta que, dentro de los tipos de bacterias, con uso bioterapéuticos, destacaron los vacillus clausii,

Diversos estudios han demostrado, que al administrar ese microorganismo en pacientes con desordenes intestinales “esos ejercen un efecto terapéutico al restaurar el balance en la composición cualitativa y cuantitativa de la flora bacteriana”, asegura la peditra.

Por sus características el basillus clausii es una alternativa eficaz y segura en el tratamiento o prevención de la diarrea. Actualmente, también se pretende su uso para otras dolencias como el colon irritable, reducción del colesterol, infec-

## Importancia de la organización en el Desarrollo

### Comunitario

En esta ocasión, se explicara lo que significa la palabra **Organización** y después se explicara también lo que significa **Desarrollo y Comunidad** para una mejor comprensión del tema.

La Organización, es el ordenamiento de actividades que realizan dos o mas personas, para obtener un objetivo común, o sea, lograr la solución de un problema que los afecte a todos. Sin embargo, también es necesario que esas personas estén conscientes y se comuniquen de buena forma para poder cooperar entre ellas y distribuir el trabajo según las capacidades de cada uno.

Cuando ya han analizado el problema que les afectan, deberán decidir cuales son las soluciones mas efectivas, rápidas y baratas al alcance.

La organización es el acto de disponer y coordinar los recursos con los que se cuenta (materiales, humanos y económicos ) para la solución de un problema.

### Una organización solo existe cuando hay personas capaces de comunicarse y que están dispuestas a actuar.

En una organización debe existir también, un conjunto de normas y reglas creadas por los participantes y a las que deberán sujetarse todos los miembros, para que así todo se desarrolle de forma ordenada y efectiva.

Las personas también se organizan para obtener una mejor calidad de vida en aspectos educativos, deportivos, comerciales, artísticos, salud e higiene, seguridad, etc.

En las comunidades se pueden ver organizaciones que resuelven problemas específicos, por ejemplo: la policía, los bomberos, las diferentes iglesias, equipos deportivos, grupos artísticos y otros.

Continuara...

Luis Alberto Letona S.

# TECNOLOGIA APROPIADA



¿Quien no ha buscado alguna vez en que subirse para cambiar un bombillo o colocar algo en la pared? Les presentamos como hacer una silla, cuando se necesita, con sólo darle vuelta se convierte en una útil escalera.

El mueble mide 93 cm de alto y de ancho es de 46 cm. En el dibujo las piezas se ven esquinas. A demás se puede dar ciertas formas a las piezas para que tenga una mejor apariencia.

Para este trabajo se necesitan los siguientes materiales  
1 tabla lisa o cepillada de 2 centímetros de grueso por 23 de ancho y de 176 centímetros de largo.

1 regla lisa o cepillada de 2 centímetros por siete de ancho y de 270 centímetros de largo.  
2 reglas lisas o cepilladas de 2 centímetros de grueso por 5 de ancho y de 190 centímetros de largo

2 bisagras de unos 7 centímetros de largo.

60 tornillos para madera de 2 pulgadas.

12 tornillos para madera de 1 pulgada para pegar las bisagras.

Cola blanca y lija. Además , barniz o laca según el acabado que desee.

La madera se corta de la siguiente forma para sacar. Las piezas estas medidas, Estas dadas en centímetros

# 6	93 x 7 cm	# 6	93 x 7 cm	# 5	42 x 7 cm	# 5	42 x 7 cm
# 7	54 x 5 cm	# 7	54 x 5 cm	# 8	44x 5 cm	# 9	38 x 5 cm
# 7	54 x 5 cm	# 7	54 x 5 cm	# 8	44x 5 cm	# 9	38 x 5 cm

No.1	46 x 15 cm	No. 1 b	46 x 23 cm	No.4	42x23 cm
No.2	46 x 8 cm				

41 cm

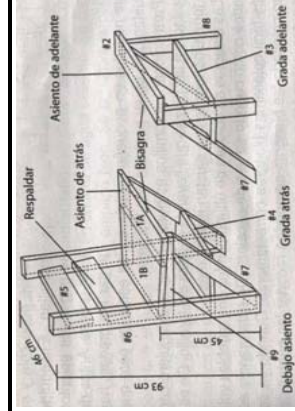
14 cm

# 1 B Asiento

# 1 A

# 2

46 cm  
ASIENTO



Piezas que se necesitan	Cantidad	largo	Ancho	Grueso
Asiento de atrás	1 Pieza # 1 A	46 cm	15 cm	2 cm
Asiento de atrás	1 Pieza # 1 B	46 cm	23 cm	2 cm
Asiento de adelante	1 Pieza # 2	46 cm	8 cm	2 cm
Asiento de adelante	1 Pieza # 3	42 cm	23 cm	2 cm
Grada de atrás	1 Pieza # 4	42 cm	23 cm	2 cm
Respaldar	2 Pieza # 5	42 cm	7 cm	2 cm
Patas de atrás	2 Piezas # 6	93 cm	7 cm	2 cm
Patas diagonales	4 Piezas # 7	54 cm	5 cm	2 cm
Patas de adelante	2 Piezas # 8	44 cm	5 cm	2 cm
Debajo del asiento	2 Piezas # 9	38 cm	5 cm	2 cm

Es importante observar que en realidad hay que hacer dos muebles, que al final se unen por medio de las bisagras. Así se puede voltear la parte del respaldar hacia adelante y obtener la escalera.

Para el asiento de atrás se deben unir la pieza # 1 A y la # 1 B para que quede 38 centímetros de ancho. Conviene poner juntas las piezas # 1 A, la # 1 B y # 2 para hacerles un recorte como de ven en el dibujo.

Si tuvieran alguna duda, visítenos con gusto trataremos de ayudarle.

## RECETA DE COCINA

KAK-IK

INGREDIENTES

- 1 pavo o chompipe cortado en piezas
- 4 ramas de cilantro
- 2 cabezas de hajo
- 3 cabezas de cebollas
- 1 manojito de hierbabuena
- 25 tomates

PROCEDIMIENTO

Se pone a cocer las piezas de pavo o chompipe con una cabeza de cebolla, las hojas de cilantro y una cabeza de hajo, luego se asan y se licuan las cebollas y los tomates la cabeza de hajo el achiote, si se desea lo cual se vierte sobre el pavo y se le agrega el chile en polvo al gusto.

## INSCRIPCIONES DE ALFABETIZACIÓN 2009

Les hacemos una cordial invitación a todos los y las interesados@s. dirigido a todas las persona y de 14 años en adelante y en el programa de educación extra escolar a los y las adolescentes de 12 a 14 años. Que por diversas situaciones no estuvieron o no terminaron el año en la escuela.

Las inscripciones se realizan los días martes, miércoles y jueves de dos a cinco de la tarde. Los esperamos.