

# ALTIRO

Valparaíso, Enero - Febrero de 1996./ Boletín de distribución gratuita.  
Editado y distribuido por el Taller de Acción Comunitaria - TAC

## En este número:

- \* Editorial
- \* Historia de nuestro barrio
- \* Noticias
- \* Por una salud mejor
- \* Plantas medicinales
- \* Separata ecológica



## EDITORIAL

Durante muchos años el TAC ha venido realizando escuelas de Verano e invierno para niños del Cerro Cordillera y cercanos. La escuela realizada durante enero no fue una excepción y vinieron niños de cerro Toro, Mesilla, Santo Domingo y por supuesto de Cordillera. A los talleres más conocidos de la escuela, historia local, medio ambiente, teatro danza, manualidades, etc, se sumaron temas y títos nuevos. Se incorporaron módulos de radio y diario mural, teniendo una gran acogida entre los niños y monitores quienes prepararon información y transmitieron pequeños microprogramas que llegaron al barrio a través de la radio.

Creemos que la continuidad de la escuela ha permitido que muchos niños de estos sectores hayan vivido (a lo menos una vez) la experiencia de una escuela distinta, que junto con ser un espacio educativo, es también un espacio donde el niño es protagonista, donde su opinión, su capacidad creadora, su inventiva, son muy importantes; donde se sabe querido y respetado, con derechos y deberes claros, y porque no decir también donde trabajan

Nos parece bueno preguntarse que es lo que pasa aquí, que los niños en vacaciones de invierno en lugar de pensar en descansar, dormir hasta más tarde, ver televisión, quedarse en casa, muy temprano (antes de la hora) llegan a esta su colorida casa, y al término de una larga jornada se les hace tan difícil irse. En la escuela de verano algunos llegan puntuales creyendo que no es necesario inscribirse sencillamente porque "soy antiguo". Llegan llenos de ideas y propuestas, y la mayoritaria antes de empezar es que la escuela no termine y que "estemos todas las vacaciones".

Creemos que los niños han encontrado en el TAC un lugar donde hay mucha verdad, donde se saben queridos y respetados, saben que son parte de nuestras vidas pero también hay que decir que los niños de los cerros NO tienen espacios de encuentro, recreación, respeto, seguridad y eso debe interpelarnos tanto a padres, vecinos y autoridades, comprometiéndonos a generar alternativas hoy y no lugares de rehabilitación mañana.



# POR UNA SALUD MEJOR

## EL VALOR NUTRITIVO DE LAS CARNES

En el artículo pasado hablamos de las verduras, para continuar con esta serie en este artículo trataremos sobre las carnes y su valor nutritivo.

Las carnes nos aportan proteínas las que son necesarias para crecer, formar y reparar tejidos y desarrollarnos. Las proteínas de mejor calidad las aportan los alimentos de origen animal, la carne, el pescado, el pollo, los huevos, la leche, etc. Sin embargo estos alimentos, por lo general, son más caros, lo que impide un consumo adecuado de ellos.

Para poder reemplazar las proteínas de origen animal, podemos consumir otros alimentos, que combinados entre sí, aportan proteínas de tan buena calidad como la carne y a un menor costo. Por ejemplo, un plato de

legumbres con cereales, porotos con mote, lentejas con chuchoca, porotos con tallarines guiso, etc.

¿ Con qué alimento podemos reemplazar un plato de carne de vacuno o pollo?: albóndigas de carne vegetal, jurel en conserva, huevos, riñón, porotos con tallarines, lentejas con arroz, mote con garbanzos, etc.

Ahora que sabemos que existen otras posibilidades, no debemos angustiarnos si es que no tenemos dinero para comprar carne. Recordemos que la carne de pescado es una excelente alternativa pues además de ser mucho más barata tiene menor contenido de grasas dañinas para la salud y más de aceites buenos para el corazón y la circulación.

¡ Nos despedimos hasta el próximo artículo, y recuerde: comá pescado!



## PLANTAS MEDICINALES

### El Matico

A partir de este número iremos haciendo entrega de una pequeña ficha informativa sobre la utilización que podemos dar a plantas que poseen propiedades medicinales. Iniciaremos esta nueva sección de nuestro boletín con una hierba muy conocida y usada: el matico.

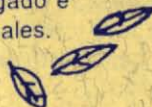
El matico (también conocido como Palguín, Palqui, Palquín, o Pañil) es un arbusto que puede alcanzar tres metros de altura. Posee unas hojas grandes terminadas en punta, de superficie muy arrugada y cubierta de pelusa. Las flores se agrupan en globos amarillos, pegadas de 2cm., en 2cm. y despiden un agradable olor a miel.

#### APLICACIONES

Para lavar heridas. Cicatrizante y antiséptico



Enfermedades del hígado e inflamaciones intestinales.



#### FORMA DE USO Y DOSIS



##### Cocimiento.

*Preparación:* Hervir durante algunos momentos 2-3 hojas en medio litro de agua. Colar y dejar enfriar. Aplicar localmente en la herida.

##### Infusión.

*Preparación:* Vaciar una taza de agua hirviendo sobre 2 o 3 hojas. Dejar reposar 10 minutos. Beber caliente 1-2 tazas al día.



# HISTORIA DE NUESTRO BARRIO

## La Virgen de las Canteras

Este año el Taller de Historia Local (Conociendo el Cerro) de la escuela de verano del TAC, nuevamente realizó numerosas entrevistas y recorridos que permitieron confeccionar una pequeña guía turística de los cerros Cordillera y Santo Domingo. El material que conforma este breve relato, fue conseguido gracias al trabajo de los niños que participaron en este taller, Carla, Carol, Andrea, Leslie, Miguel Angel, Danilo, Fabián y Alvaro.

En la intersección de Camino Cintura con Tomas Ramos, existe un camino de tierra (a mano izquierda mirando hacia el cerro) que se interna hacia los cerros. Tras unos 5 minutos de camino se llega hasta un pequeño recodo, allí al pie del cerro se levanta una pequeña y modesta gruta que acoge a la Virgen de las Canteras. Junto a la gruta se encuentran más de 100 placas de agradecimientos por los favores y milagros que ha realizado la virgen, la mayoría de ellas datan de la década de los 50.

Una entrevista realizada previamente al maestro Julio Alballay,

antiguo vecino del cerro, nos motivó a visitar el lugar. El maestro nos contó sobre la historia de esta milagrosa Virgen. Hacia mediados de siglo hubo en el lugar en que actualmente existe la gruta una aparición de la imagen de la Virgen. Comenzaron entonces largas peregrinaciones de personas que acudían en busca de sanaciones y favores. Todavía hoy se conserva allí la muleta de quién fuera la primera persona a la que habría sanado la milagrosa imagen.

El ex párroco de la Iglesia del Perpetuo Socorro, padre Gabriel Correa, nos contó que por aquellos años subían interminables procesiones por la calle Todas Ramos, hacia la gruta de la Virgen de las Canteras. Con el tiempo el fervor comenzó a decaer y las procesiones se terminaron.

Hoy en día los vecinos más nuevos del cerro y la gente más joven desconocen la interesante historia de la Virgen de Las Canteras, esperamos que esta breve nota les motive para visitar y conocer un poco más sobre la historia de nuestro cerro.



Todavía hoy se conserva allí la muleta de quién fuera la primera persona a la que habría sanado la milagrosa imagen.



## ESCUELA DE VERANO DEL TAC

Entre los días 2 y 12 de enero se realizó la 18 escuela de verano del TAC. Participaron en ella niños provenientes de las escuelas Blas Cuevas y República de El Salvador, y de los cerros del sector. Durante los 9 días que duró la escuela los niños trabajaron activamente en cada uno de los 7 talleres que este año se impartieron: medio ambiente, salud y nutrición, manualidades, maquetas, conociendo el cerro, niños chicos y teatro. Además pudieron participar en actividades complementarias a sus talleres entre las que destacaron: creación de diarios murales, preparación de programas radiales, fabricación de papel, repostería, arte con desecho y danza teatro.

Pero la escuela no fue puramente trabajo. También los niños participaron con mucho entusiasmo en diversas actividades recreativas, durante todo los días de la escuela, y especialmente el último día que fue dedicado a una jornada recreativa, en la que destacaron los concursos sorpresas y el campeonato de Baby-Futbol. Al final obtuvo el primer lugar la alianza formada por el taller de manualidades y recorriendo el cerro.

El Taller de Acción Comunitaria desea

agradecer el apoyo brindado por diversas instituciones, entre las que queremos destacar a la JUNAEB, Iel Consultorio Cordillera, la Cruz Roja, Parroquia del Perpetuo Socorro, Parroquia la Matriz; y por vecinos del sector, como las señoras Adriana Arancibia, María Chamorro, a los maestros Julio Albálay, Jose Flores y Jorge Droguett

## MURAL EN LA BLAS CUEVAS

El día martes 09 de enero se llevó a cabo la inauguración de un mural gigante realizado en el frontis de la escuela Blas Cuevas. Este mural forma parte de las actividades que se realizan en el marco del proyecto "Recuperación ambiental con niños del Cerro Cordillera" que desarrolla el TAC en conjunto con el Fondo de las Américas.

El acto inaugural fue preparado por los niños y los tíos del TAC que participaban en la escuela de verano, contó además con la presencia de profesores de la escuela, autoridades de CECAP, el párroco de la Iglesia La Matriz y numerosos vecinos del sector. También llegaron hasta el lugar numerosos medios de prensa que se mostraron vivamente interesados por la culminación de esta iniciativa artística y social.



## RECETA

### Ingredientes:

Pan duro o añejo  
1 huevo  
¾ de leche  
harina  
canela y clavo de olor

### Colación para el colegio: caballeros pobres

Se corta el pan en torrijas y se pasa por un poco de leche hervida con canela y clavo de olor. Luego preparo un rico batido con el resto de la leche, huevo y harina y se vuelve a pasar en torrijitas por este batido. Luego se frien en aceite bien caliente. Se les puede agregar azúcar en polvo, miel o almíbar.