



Boletín No. 2  
Febrero de 2021

# Caminando juntos

*“...fidelidad en la imitación de Jesús, siempre cercano, accesible, disponible para todos, deseoso de comunicar vida en cada rincón de la tierra”*

*Documento de Aparecida No. 372*



**¡Bienvenidos y bienvenidas!**



## Contenido:

- “La voz de la comunidad”: un lindo testimonio familiar
- En “Resolviendo dudas”: algunos aspectos importantes del Covid-19
- Para la sección “De interés”:  
Una alimentación sana para fortalecer nuestras defensas.
- Testimonios de la diócesis de San Marcos en la sección: “Participe con nosotros”
- Celebración de la vida de la comunidad

Bienvenidos y bienvenidas, nos encontramos de nuevo en este segundo boletín. Esperamos en Dios que este medio de comunicación nos esté ayudando a integrarnos más como la gran comunidad de la Pastoral de la Primera Infancia.

Seguimos en tiempos de pandemia. La enfermedad sigue cobrando víctimas y sigue entre nosotros. Pero lastimosamente no solo el virus ha afectado a nuestra gente. El año pasado, nuestro país fue azotado por dos depresiones tropicales que causaron muchos daños en varias de nuestras comunidades. En estas circunstancias los menos favorecidos son los que menos recursos tienen, las comunidades que menos ayuda han recibido y se ven duramente dañadas en sus cosechas y en sus viviendas. Invitamos a que, desde el corazón, seamos solidarios en estos tiempos difíciles. Muchas familias aún siguen sin poder regresar a su casa. Siguen a la expectativa de cómo reponer sus cosas, sus cosechas perdidas, sus viviendas y, en general, sus vidas.

Tenemos que ver más allá y hacer las cosas de forma diferente. Las instancias de gobierno no deben atender solo emergencias, sino procurar que estas comunidades sean dignificadas con viviendas seguras, acceso a alimentos, salud, servicios básicos, educación y trabajo.

Como cristianos estamos llamados a unirnos, solidarizándonos con las comunidades que siguen sufriendo el impacto de las tormentas.

Preguntemos en nuestras iglesias, trabajos y centros de estudio cómo sumarnos a las acciones de solidaridad con estas comunidades.



## La voz de la comunidad



Hoy queremos compartir el testimonio de la familia Duarte Portillo. Ellos viven en la comunidad Rancho Alegre, de San Andrés Villa Seca, departamento de Suchitepéquez, de la parroquia Inmaculada Concepción. La familia está formada por Don Eddy y Doña Claudia. Tienen 4 hijos: Griceidy de 8 años, Edy de 6 años, Nely de 3 años y Eduardo, el más pequeño, de 1 año y 4 meses.

En ocasiones, la situación de vida se torna muy preocupante porque los ingresos no alcanzan para cubrir todos los gastos. La familia utiliza el patio para sembrar un poco de hierbas para su alimentación. A veces hay una persona que los ayuda, alquilándoles

Un testimonio de la diócesis de Suchitepéquez-Retalhuleu.

un lote de terreno para poder sembrar elote y algunas hierbas. La familia tiene acceso a luz y agua potable entubada. El terreno donde viven es propio, y cuenta con media cuerda de tierra para sembrar. A pesar de las dificultades, ellos están alegres porque no hay mucha contaminación por donde viven, como en otros lugares, y los niños pueden jugar libremente en espacios seguros.

Doña Claudia nos cuenta que, a través del acompañamiento, Eduardo se desarrolló mucho mejor que sus otros hijos. Con él puso en práctica todos los cuidados que la Pastoral ha recomendado. Con mucha alegría nos dice que Eduardo es uno de los niños de su familia que ha nacido con mejor peso y que continúa desarrollándose bastante bien.

Al final nos dijo: *“Siempre le doy gracias a Dios porque, en medio de la situación del Covid-19, mi familia recibió pequeñas ayudas. La situación en el hogar se vio difícil, pero Dios nunca nos dejó solos. Y a pesar del problema que tengo, me encuentro bien”*.



## Resolviendo dudas



Envíe sus dudas para que podamos resolverlas juntos.

### ¿Cuánto tiempo tardan en aparecer los síntomas de Covid-19?

El tiempo entre la exposición al COVID-19 y el momento en que comienzan los síntomas es de 5 o 6 días, pero puede variar entre 1 y 14 días. Por ello se recomienda que las personas que hayan estado expuestas al virus se queden en casa, alejadas de otras personas, durante 14 días, con el fin de prevenir la propagación del virus, especialmente cuando no es fácil hacerse una prueba.



**Fuente: Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, Gobierno de Guatemala.**

<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>

### ¿Tiene el Covid-19 efectos a largo plazo?

Algunas personas que han padecido COVID-19, tanto si han necesitado atención hospitalaria como si no, siguen experimentando síntomas de cansancio, dificultades respiratorias y problemas neurológicos.

Temas interesantes y actuales para ayudar al cuidado de nuestra salud y la de nuestras familias.



*De interés*



## Consejos para fortalecer el sistema inmune, nuestro defensor contra enfermedades

1

**Evitemos** alimentos muy industrializados y con químicos como: gaseosas, jugos en lata o caja, compotas, sopas de vaso, consomé, galguerías y golosinas.

2

**Bebamos mucha**, pero mucha **agua pura**, que en este tiempo es fundamental para las defensas y el buen funcionamiento del cuerpo.



3

**Acompañemos las comidas con refrescos naturales.** Esto siempre ayuda a la salud, a la digestión y a aprovechar mejor otros nutrientes que comemos.

4

### Comamos más:

- *Hojas de color verde oscuro*, como espinaca, bledo, hierba mora, chatate o chaya y brócoli.
- *Frijoles, arvejas, ejotes, habas, guandul, etc.*
- *Frutas y flores amarillas o anaranjadas*, como la papaya, el mango, flor de ayote, etc.
- *Alimentos ácidos crudos* como el tomate, la naranja, la lima o el limón. Mejor si son frescos, cosechados o en nuestro patio o en nuestra comunidad.



Compartimos cómo ha sido la experiencia de acompañar familias en la pastoral de la primera infancia.



*Participe con nosotros*



“Para mí ha sido una experiencia muy bonita. He aprendido de la pastoral. He podido entrar en los hogares y eso me ha abierto la puerta para apoyar a las familias en sus necesidades. Ellas han compartido siempre sus ideas. La misión me ha ayudado mucho sobre cómo educar a mis hijas.”

Anabela Ventura, comunidad El Boquerón, San José Ojetenam.

“He visto mucho cambio. Lo que más me ha gustado es reconocer a Jesús mismo en los niños. A veces buscamos a Jesús en otro lado y lo tenemos cerca viendo a un niño.”

Blanca Roblero, comunidad El Caballito, San José Ojetenam.

“Me ha gustado trabajar con las familias de los niños. Hemos aprendido muchas cosas en las capacitaciones y lo hemos compartido con las hermanas para que ellas estén atentas a la salud y bienestar de sus hijos. También animamos a las madres para que apoyen a sus hijos en el camino del Señor.”

Gerónima Ortiz, comunidad Sagrada Familia, El Quetzal, Tacaná.

**Animadoras la Diócesis de San Marcos**

## Celebración

En cada boletín presentaremos una celebración para realizar en familia. Cada semana pueden repetirla o ir cambiando las preguntas para ir profundizando y creciendo en la unión familiar.

### Celebración de la vida de la comunidad

1

En nuestra celebración vamos a alegrarnos por la vida en comunidad, por todas las bendiciones de pertenecer a ella. En este tiempo de distanciamiento físico podemos hacerla en el seno de nuestra familia teniendo presentes a todos y cada uno de los miembros de nuestras comunidades.

**Texto: Mateo 18, 19-20:** Se sugiere leer el texto completo.

**Introducción:**

*Jesús nos muestra que en comunidad podemos pedir por nuestras necesidades y que estas serán escuchadas. Nos muestra la eficacia que tiene el pedir juntos, por nuestras familias, por nuestras necesidades y nos da el camino de la comunidad, de la Iglesia para poder caminar juntos.*



2

**Preguntas para compartir en familia.**

- ¿Qué palabra del texto ha llamado nuestra atención y ¿por qué?
- Pensemos en nuestra comunidad, ¿cuáles son sus luces y sus sombras?
- ¿Qué alegrías podemos compartir en comunidad a la luz de esta lectura del evangelio?
- ¿Qué le pedimos al Señor en estos tiempos para nuestra comunidad?

3

**Juego: “Número PUM”**

**Objetivo:** Promover la convivencia y la sana diversión en familia.

**Orientaciones:** Los participantes hacen una rueda. De izquierda a derecha van contando del 1 al 30, pero con el cuidado de sustituir con la palabra **PUM** los múltiplos del número seleccionado.

Ejemplo: Si se escoge el 2, se dirá PUM en sus múltiplos: 2, 4, 6, etc. Y al ir diciéndolo cada uno, se escucharía algo así: *uno, PUM, tres, PUM, cinco, PUM, etc.* Si se escoge el 3, sería: *uno, dos, PUM, cuatro, cinco, PUM...* y así sucesivamente. Se pueden cambiar de números para hacer bastantes veces el juego.

4

**Oración:** La familia se coloca alrededor de una vela o de una imagen de Jesús. Un miembro de la familia lee la siguiente oración:

*Señor, comprendo que solo no se va a ninguna parte, y Tú me ofreces la oportunidad de vivir en comunidad. Haz que los otros acepten mi ritmo en el caminar, pero haz, también, que yo acepte con paciencia el ritmo de los otros.*

*Hazme sencillo, para dar a los otros la oportunidad de ayudarme; hazme abierto, para que ellos encuentren en mí una buena ayuda. Llénanos de tu Espíritu, a fin de que en las cosas de cada día descubramos tu llamada al compromiso.*

*Amén.*