

# 15 el diario de LAS CHICAS

*"El 4to. Encuentro fue para mí muy valioso por su riqueza en experiencias, calidad humana, compañerismo... y la belleza del monumento a la Bandera, la del río Paraná.*

*El aguante del chofer.*

*Las canciones compartidas.*

*La abuela que nunca se quejó.*

*El deseo enorme de ver la cordillera cuando volvíamos...*

*Hubo mucho Tucurú, que en idioma indígena quiere decir: "Aquí hay mucho amor".*

*"Fue algo muy lindo porque nos sirvió para reflexionar sobre muchas cosas, el indulto, la sexualidad, el trabajo, el futuro... ver también el deseo de trabajar, de conocernos..."*

*"El viaje a Rosario fue para mí muy hermoso, a pesar de la lluvia y el mal tiempo; aprendí a compartir mis ideas con mis compañeras".*

*"Este encuentro fue para mí el primero; una experiencia muy grata, una enseñanza muy especial".*

*"Ganas de haber estado en el grupo de sexualidad pero satisfacción por el trabajo de mi grupo".*

*"... me gustaría haber participado en otros talleres".*

*"Me gustaría volver a participar otra vez".*

*"Gracias al Encuentro descubrí cosas que yo creí que en esta época en mi país no pasaban".*

Esto y más dijeron algunas mujeres de los barrios que participaron en el IV ENCUENTRO NACIONAL DE MUJERES.

Agosto 1989 ROSARIO





## IV Encuentro Nacional de Mujeres

La tarde del sábado 23 de setiembre nos juntamos algunas mujeres de barrios mendocinos (Las Heras, Dorrego, Carrizal, Luján) que fuimos al IV ENCUENTRO NACIONAL DE MUJERES.

Sería y no sería mentiroso decir que todas lo vivimos de la misma manera. Sería, porque no todas estuvimos en los mismos talleres, y no sería porque es cierto que compartimos mucho.

La reunión era para contarnos detalles y evaluar juntas el Encuentro.

Cada una fue opinando, describiendo su experiencia. Una charla que nos mostró a todas interesadas, más curiosas y listas para el próximo año.

Soledad y Victoria contaron que las "abuelas" de la 3a. edad hablaron de la necesidad de prepararse para la vejez, de la desvalorización con que la sociedad trata a los viejos y... lo mejor de todo: parece que la cosa se viene primaveral. "No hay que temer volver a amar", "no hay edad límite para la sexualidad, dura toda la vida y está presente hasta en el roce de una mano", "Hay que animarse a resurgir sensaciones, sentimientos y a mimarse". "Superar prejuicios en este aspecto es parte de reaprender a disfrutar de la vida". Cosas así propusieron. Chicas decididas, se ve.

Entre mates tapados ("rechazo o llega el enamorado") o chorreando ("alguien llora por vos") y consejos de agregaditos de tomillo, naranja y café con su correspondiente significado, fuimos charlando de a poquito, escuchándonos todas, pensando unas veces y riéndonos otras, con muchas ganas.

Sonia, Ana María y Teresa hablaron sobre los grupos del Taller del Trabajo Barrial, (uno de los más numerosos de este encuentro). Destacaron la habilidad y la participación numerosísima de las mujeres en los trabajos organizativos de los barrios; contaron experiencias de la emergencia en otras provincias. Se sorprendieron con un caso rosarino en el que la gente de una barriada comenzó a hacer jabón para consumo propio (porque era "pan o jabón" y comer jabón todavía queda feo) y terminó creándose una fuente de trabajo gracias a la magia de la solidaridad real y la organización.

A Erika le gustó el Encuentro pero se lamentó de no haber podido intercambiar casi, experiencias con otras mujeres rurales como ella. En el taller en el que estuvo (Trabajo femenino) se trató especialmente empleo doméstico y el trabajo de los pescadores en Rosario, por ser la asistencia más numerosa. La situación del campo y de la mujer rural todavía no adquiere la relevancia necesaria en estos encuentros. Es un déficit importante a superar en el '90.

Miriam también estuvo en Trabajo. Se interesó mucho por el empleo doméstico, eternamente desvalorizado y mal pagado por las propias 'congéneres'.

Iris, Adelina y Neri estuvieron en los talleres de Salud y Violencia, respectivamente. Inevitablemente comentaron la situación deplorable e indigna del sistema sanitario en hospitales públicos y salitas; abordaron la drogadicción, la falta de prevención del embarazo y el alcoholismo femenino. (A propósito: parece que se denunció una vez más la antigua práctica de pagarles a los obreros/as rurales con bebidas alcohólicas). Neri descubrió la difícil realidad de la violencia familiar. Aquí todas hablamos mucho sobre la educación de los hijos, los castigos y maltratos, la necesidad de ayuda de la mujer "acostumbrada" a recibir golpes porque está, probablemente, en una relación de sometimiento absurdo con su compañero y mucha falta de aprecio por sí misma.

Para qué negarlo, el tiempo más gordo se lo llevó el relato de Mónica sobre el taller de Sexualidad, también muy concurrido. Parece que ahí nadie se quedó sin hablar o preguntar —a las sexólogas que coordinaban— todo lo que querían. Un ambiente libre, respetuoso y participativo, evidenció la necesidad de sacarse de encima el miedo al sexo que nos han puesto (a todos) y las ganas de 'disfrutar de la vida', como dicen las "terceras".

Concluyendo: El Encuentro fue para todas muy positivo. Pocos rasgos negativos vinculados a la organización, que sabemos no es fácil. (Este año fuimos casi 3000 féminas!).

Y lo que dijo la abuela Victoria expresó el sentir común:

*"el año que viene me voy nada más con la mochila! ¡qué canastas ni nada! Uno ha andao siempre cargada! Esto es muy lindo; uno ha tenio que conocer distinta clase de mujeres!"*

NUESTRA HISTORIA NO ES UN RINCON

USO EXCLUSIVO  
SALA DE LECTURA

## No sólo el aceite hirvió

¿Quiénes fueron las anónimas mujeres que arrojaban piedras y aceite hirviendo desde las terrazas de Buenos Aires durante las invasiones inglesas en 1807?

Poco se sabe de ellas, ni de las mujeres de la Colonia en general.

Los cronistas e historiadores describen una vida apacible, muy reglamentada, en la que nada ni nadie puede salirse del riel. Los negocios, las ceremonias religiosas y los asuntos amorosos llenaban la vida del Virreinato. Los hombres participaban del comercio, de los cargos públicos o la milicia. Las mujeres, de sus ocupaciones domésticas, sus novenas o sus inquietudes casamenteras. Todo estaba prolijamente repartido. Hasta las antinomias: ud. estaba con los criollos o con los españoles, con el libre comercio o con el monopolio, con el clero secular o con el de clausura... Pero no se pasaba de allí.

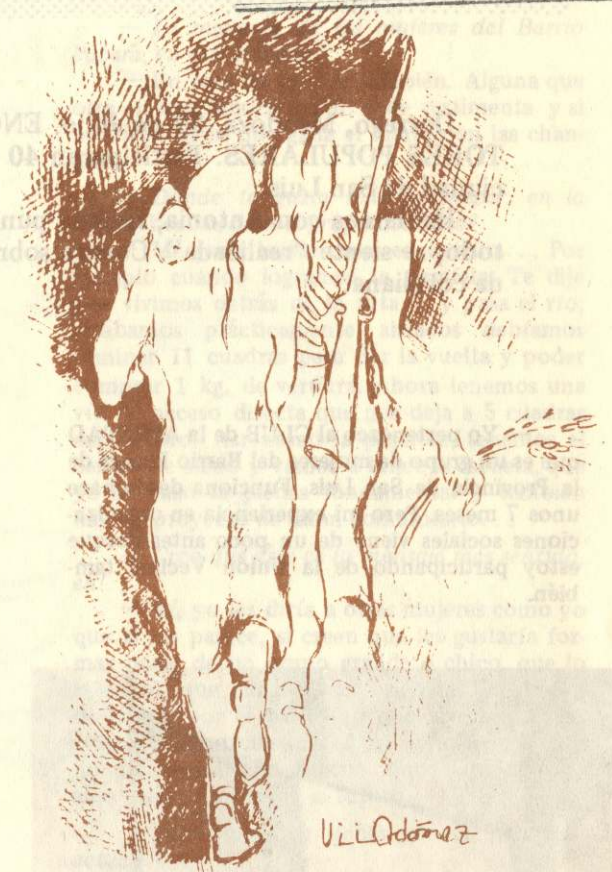
Al llegar los ingleses, todo se trastorna. Se desarrollan y acrecientan diferencias y contradicciones que buscarán resolverse en 1810. Las invasiones inglesas movilizan a las mujeres. Rompen las pautas establecidas y se conducen de una manera distinta a la esperada.

El gobierno las había convocado para que suministraran vendas, hilos, colchones, sábanas, almohadas, frazadas... y un "caballero síndico" se debía encargar de organizar los "servicios femeninos".

Ellas hacen mucho más. Para procurar fondos, recorren la ciudad de puerta en puerta forman comisiones, y cuando los acontecimientos se agravan, no se amedrentan en la acción.

Algo sucede en la conciencia de muchas. Descubren a pesar de las pautas culturales españolas que las someten, que pueden ser factor decisivo en los acontecimientos públicos, y que pueden actuar al lado de los hombres igual que el más bravo.

De esta coyuntura histórica hemos heredado las mujeres argentinas a MARTINA CESPEDES y a MANUELA PEDRAZA. Nada más que dos nombres y dos escuetas anécdotas se han podido conservar (en documentos militares de la época).



MANUELA era la "Tucumanesca". Peleó junto a su marido y cuando él cayó, tomó el arma y mató a un enemigo cuyo fusil entregó luego a Liniers. Este la nombró "Alférez". A la historia de Manuela se agrega solamente que murió loca y en la miseria, años más tarde.

MARTINA era una señora como tantas, que vivía en San Telmo. Con sus tres hijas fue sorprendida por una docena de ingleses que le piden alguna bebida alcohólica. Se las dieron y cuando los soldados estuvieron ebrios, los encerraron en una habitación y los entregaron a Liniers. (En verdad, parece que entregaron a 11 nomás, porque en las pocas horas transcurridas, una de las muchachas inicia un idilio que terminará en casamiento). Martina es nombrada "Sargento mayor" con uniforme y sueldo. No dejará de trabajar por la revolución.

Imagínese qué habrán pensado estas mujeres de aquella vieja copla tan famosa en su época:

*Nosotras sólo sabemos  
oír la misa y rezar  
componer nuestros vestidos  
y zurcir y remendar.*



# REPORTAJE

Dorrego, Mendoza, 29 de Julio. **ENCUENTRO DE MUJERES DE SECTORES POPULARES.** Participaron 40 chicas. 12 de ellas vinieron desde la ciudad de San Luis.

Hablamos con Antonia, risueña puntana de unos 40 años que, a pesar de todo, se siente "realizada". Cuenta sobre su experiencia barrial y sobre la vida cotidiana.

— Yo pertenezco al CLUB de la AMISTAD que es un grupo de mujeres del Barrio Pucará de la Provincia de San Luis. Funciona desde hace unos 7 meses. Pero mi experiencia en organizaciones sociales viene de un poco antes porque estoy participando de la Unión Vecinal también.

— *Qué hacen en el Club de la Amistad?*

— Nos juntamos y charlamos, debatimos sobre distintos temas que nos interesan: mujer, familia, hijos, nuestro organismo. Tratamos de colaborar con el barrio para compras comunitarias, festejos del día de la madre, del día de la mujer, del día del niño. Hicimos un Festival por el derecho a vivir. . .

— *Participan muchas mujeres del Barrio?*

— Más o menos. El grupo fijo somos unas 12. (Nos sorteamos para venir acá). Las mujeres tienen bastantes dificultades para participar, ya sea por los problemas en sus hogares, la poca comprensión de los maridos, otras veces por los problemas de los hijos, el trabajo y en el Barrio en concreto, por la falta de apoyo de las demás entidades que nos han aceptado como grupo.

— *Por qué pasa esto?*

— El motivo de la resistencia es. . . no sé cómo explicarte. . . es que la Comisión Vecinal es un organismo que tienen entendido que todo grupo u organización en el Barrio debe depender de ellos, no se puede formar otro sin su autorización, sin el visto bueno de ellos, aunque yo creo todo lo contrario: que todo vecino tiene la posibilidad de participar en cualquier grupo sin tener que pedirle permiso a la comisión.

— *Vos dijiste que en el Club hacen charlas de salud de la mujer. ¿Qué les parece esa actividad a las vecinas del Barrio?*

— Bueno, la primera experiencia que hemos tenido fue una charla con el ginecólogo. Con diapositivas fue explicando en concreto cada parte de nuestro organismo. Nosotras las hemos transmitido a las otras mujeres y ha servido para motivarlas a participar; están deseosas de que la próxima vez las invitemos porque ellas también quieren conocer, les ha gustado.

— *Les parece necesario. . .*

— Sí, se van dando cuenta de que es importante conocer para poder enseñarles a las

hijas mujeres e inclusive para uno misma.

— *Estás casada, Antonia?*

— No. Estoy sola, ahora. Pero tengo 5 hijos. Un hijo casado y un nieto.

— *Te parece que las mujeres solas, sin pareja, participan más?*

— Yo creo que sí porque es un medio de evadirse de los problemas que se tienen en la vida cotidiana. La vida cotidiana, como te diría, es muy difícil para la mujer sola porque cuando es un matrimonio las dificultades por lo general son compartidas por los dos, pero cuando es la mujer sola debe asumir el rol de madre y de padre y es más difícil porque aparte debe llevar la casa, la educación de los hijos, las dificultades diarias, entonces a veces una parece caerse, no querer seguir más. Y en esto es como un motivo de recreación, de esparcimiento, de hacer lo que a uno le gusta. . . porque si uno está en una organización es porque le gusta. . .

— *Vos te sentís bien, parece.*

— Sí, me siento como se dice comúnmente, "una mujer realizada".

— *Has crecido como persona participando en la Unión Vecinal y en el Club de la Amistad?*

— Sí, yo pienso que sí, porque uno saca un poco de adentro lo que tiene deseos de hacer; va aprendiendo o va viendo las cosas que no debió hacer. . .

— *Por ejemplo cuáles?*

— Por ejemplo en mi vida con mi compañero. Yo dejé de lado todo lo que era compartir, socializar, por excluirme a la vida de mis hijos y de él y me he dado cuenta de que es un poco egoísta eso, egoísta por parte de mi compañero y de mí misma porque me reclusa a vivir encerrada.

— *Cuál es el trabajo que hacés?*

— Yo trabajo por hora, en casa de familia.

— *Cuánto están cobrando en San Luis, las empleadas domésticas?*

— Están entre 100, 150 y 170 por hora.

Yo trabajo todos los días 5 horas en una casa, que son padrinos de una de mis hijas. Cobro 50 la hora pero me ayudan en otras cosas, en la educación de mi hija, en la vestimenta y demás.

— *La mayoría de las mujeres del Barrio Pucará, en qué trabajan?*

— En casa de familia también. Alguna que otra en una fábrica textil, o de vestimenta y si no viven de lo que gana el marido en las changas.

— *Dónde te gusta más participar, en la Unión Vecinal o en el grupo del Club?*

— Me gusta lograr cosas en común. . . Por ejemplo cuando logramos la pasarela. Te dije que vivimos detrás de la ruta 7, y pasa el río; estábamos prácticamente aislados debíamos caminar 11 cuadras para dar la vuelta y poder comprar 1 kg. de verdura. Ahora tenemos una vía de acceso directa que nos deja a 5 cuadras del Centro. Así como la pasarela, tenemos el centro de salud y vamos a tener la escuela, que ya se puso la piedra fundamental y también hay un proyecto de salón comunitario. . .

— *Creo que éste es tu mensaje más sentido, eh! . . .*

— Sí, yo les diría a otras mujeres como yo que si les parece, si creen que les gustaría formar parte de un grupo grande o chico, que lo intenten, que hagan la experiencia, que traten de luchar por el barrio en que viven, por una vida mejor porque eso es en definitiva, luchar no sólo para uno mismo sino para dejarles algo mejor a los hijos, al futuro.

— *¿Qué opinión tenés de la situación actual?*

Y. . . (risitas). . . que es tremendamente difícil. Pero que debemos mirarla con fe porque pienso que en otras partes del mundo se está viviendo peor y que los argentinos tenemos posibilidades de salir adelante.

— *Tenés esperanzas?*

— Sí, tengo siempre esperanza.







## POR EL ALIMENTO DIARIO

Yo soy una empleada del comedor de la Escuela Ferrocarriles Argentinos. Son 5 ayudantes de cocina, ninguna somos efectivas, todas somos contratadas.

Entramos a las 9 de la mañana y salimos a las 15 hs.

En el comedor comen actualmente 300 niños en el cuál no hay diferencia de política, ni religión, ni menos social, los niños no comen "muy bien que digamos, pero comen bien, una comida que tiene muchas vitaminas a la cual se le agrega muchas verduras de temporadas y alimentos concentrados.

Actualmente se estaban por cerrar los comedores porque la municipalidad no le alcanzaba el dinero para comprar los alimentos, pero se logró que el gobernador mandara más dinero, con ese dinero ya no se compra más en La Paz, se trae todo de la ciudad directamente.

Lo que sí se sabe ahora es que por el momento los comedores no se pueden cerrar, porque quedarían muchos niños sin comer que realmente lo necesitan.

En la escuela también comen los maestros que hacen turnos de tarde y mañana, los que vienen de fuera del departamento, los celadores y cuatro personas que son del barrio, dos señoras y dos chicas de 12 y 14 años, de muy bajos recursos económicos.

A mi opinión no se deberían cerrar los comedores, porque se quedarían muchos niños sin su alimento diario, y mucho personal sin trabajo ya que son cuatro comedores en el pueblo y realmente necesitamos trabajo.

LUCIA TOSCANO

# MUJERES TRABAJANDO

## CUATRO VOLUNTADES... UN COMEDOR

Apenas amanece. Con paso rápido y el rostro desafiante al frío se dirigen hacia la escuela Doña Mercedes, luego llega Mónica, Elena y Elizabeth. Cuatro mujeres: MERCEDES BIANCO, MONICA MOYANO, ELENA QUEZADA y ELIZABETH PAREDES DE MONTECINOS. Cuatro madres. Cuatro voluntades. Manos llenas de amor, que todos los días, con casi nada hacen mucho, muchísimo... el plato diario para más de trescientos niños. Hoy una polenta, mañana fideos, pasado arroz...

— ¿Qué ingredientes ponen? — preguntamos.

— Primero sacrificio diario — explicaron — luego ternura, más amor y alegría.

Nos contaron muchas anécdotas. Una, de una pequeña que comía todo, menos el minúsculo pedacito de carne que le tocó para llevárselo a su mamá. Otra, que muchos chicos las llaman "mamá", unos por cariño, otros por recuerdo a esos días cuando a la hora del almuer-

zo se reunía toda la familia.

Y nos preguntamos:

¿Dónde está la riqueza de la Argentina?

¿Quiénes la defraudaron? ¿Cuáles son sus nombres? ¿Dónde están los responsables?

¿Qué investiga la justicia? ¿Qué castigo merecen los culpables?

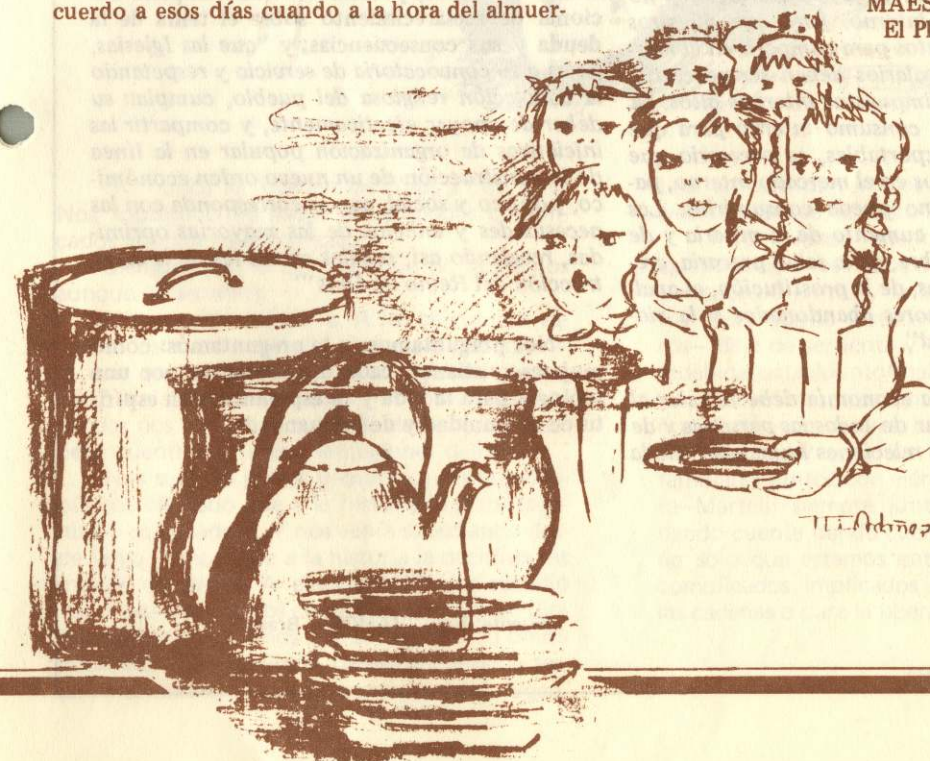
¿Por qué nos prometieron tanto? ¿Dónde está el trabajo?

¿Por qué nos cambiaron la vida?

¿Qué es más justo, un comedor o un salario digno?

Todo esto y mucho más nos planteamos cada vez que nuestros niños nos miran expectantes ante un presente angustiante y un futuro incierto... pero allí en la cocina de la escuela cuatro laboriosas mujeres ponen el sabor a cientos de platos humeantes, el calor de madres, el ejemplo de vida...

MAESTRO Esc. N° 1-122  
El Plumerillo - Las Heras





## "Una cuenta que decide sobre la vida y muerte de la personas"

Meses atrás en Brasil, se hizo una Consulta Nacional sobre la DEUDA EXTERNA de la que participaron las Iglesias Cristianas. Como la tragedia de la deuda es la misma en todos los países de América Latina, incluido el nuestro, transcribimos algunas CONCLUSIONES:

"Somos de la convicción de que la cuestión de la deuda externa no puede ser tratada como si fuera un compartimiento estanco de la vida nacional. Al contrario, porque su existencia decide la vida y la muerte de las personas, ella debe ser abordada por nosotros, cristianos, también a partir de un enfoque bíblico-teológico".

"A fin de pagar esa enorme cantidad, la economía fue dirigida hacia la exportación y no hacia el mercado interno. Para que nuestros productos sean baratos para competir en el mercado exterior, los salarios deben ser necesariamente bajos, y los impuestos internos altos. (A fin de disminuir el consumo interno para que haya excedentes exportables, es necesario que sus precios sean altos en el mercado interno, para que el pueblo no pueda consumirlos. Las consecuencias son: aumento de la miseria y de la pobreza, del hambre, de la salud precaria, crecimiento de las villas, de la prostitución, el analfabetismo, los menores abandonados y la violencia urbana y rural".

"La lógica de la economía debería estar al servicio del bienestar de todas las personas y de la convivencia y las relaciones humanas, y de la

humanización de esas relaciones. Pero, al contrario, ella se fundamenta en una teología de la muerte" . . . "Es tarea de los cristianos, por un lado, anunciar ese hecho, y por otro, desenmascarar esa teología de la muerte sobre la cual se va construyendo la economía".

No se quedaron en la denuncia y el análisis, sino que propusieron que las iglesias y organizaciones cristianas, promuevan una campaña nacional de esclarecimiento sobre el tema de la deuda y sus consecuencias; y "que las Iglesias, fieles a su convocatoria de servicio y respetando la convicción religiosa del pueblo, cumplan su deber de apoyar efectivamente, y compartir las iniciativas de organización popular en la línea de la construcción de un nuevo orden económico, político y social, que se corresponda con las necesidades y anhelos de las mayorías oprimidas, revelando así, señales concretas de la construcción del Reino de Dios"

Nos preguntamos, y te preguntamos: como mujeres cristianas, cada día, optamos por una teología para la vida y la esperanza, con espíritu de comunidad y de hermandad?

Fuente: Rev. "VAMOS" - Brasil

## ME SUCEDIO . . .



No nunca le suceden las cosas a uno solo. Nos sucedió entramados entrampados complicados implicados complicados.

Siempre con el otro aunque no queramos aunque no sepamos.

Nos sucedió la guerra. A los chicos que yacen en las islas les sucedió juntos allí por sorpresa con otros chicos argentinos ingleses. Les sucedió sin saber tal vez que otras cosas muy profundas nos venían sucediendo desde muy atrás: desencuentros intereses ambiciones demencia. .

Nos sucedió juntos siempre juntos que habíamos olvidado que a la historia se la protagoniza o se la padece. Y nos venía sucediendo desde largo tiempo que a la historia la decidían los mesías de turno. A ellos también les sucedió con nosotros con vos conmigo: se creyeron dioses y nosotros dejamos que se creyeran su omnipotencia. Y les temimos. Dioses del antiguo testamento coléricos que separaron nuestra Argen-

tina en buenos y malos al mejor estilo de un western yankee, al estilo Reagan vamos.

Y los buenos —justicieros al estilo western ajusticiaron a los malos de la película argentina. Les sucedió juntos y la brecha los separa —juntos hasta que la justicia— no la de los justicieros— deje de ser lenta y ciega y obediendementedebidahastaelpuntofinaldelindulto.

Y en el mientras tanto de tanto dolor de niños—botín—de—guerra juntos con secuestradores—adoptadores juntos con abuelas—madres—familiares juntos con ejército—civiles—Sna. Santa—Martelli siempre juntos sucede nos fuimos dando cuenta dando cuenta que a nadie le sucede solo que estamos entrampados entramados complicados implicados complicados. . . para las cadenas o para la liberación.

OLGA BALLARINI



**NUESTROS DERECHOS**

# Los 11 años de Monzón y el concubinato

Carlos Monzón fue condenado a 11 años de prisión por la muerte de su esposa. Este caso llenó los titulares de los diarios y largos espacios de radio y televisión, por mucho tiempo. Si Alicia Muñiz se cayó del balcón o si Monzón la arrojó después de estrangularla son los aspectos más trillados, por morbosos.

Para nosotras, el caso Monzón tiró sobre el tapete el problema de la violencia doméstica, tan frecuente como ocultado. Nadie sabía, hasta entonces, que el "campeón" solía agarrar a trompadas a sus sucesivas esposas. Con la muerte de Alicia Muñiz el maltrato tomó estado público y sirvió para descubrir las muchas Alicias que merecen atención.

Pero hay otro aspecto del caso Monzón que no fue muy batido, se trata de la calificación del delito.

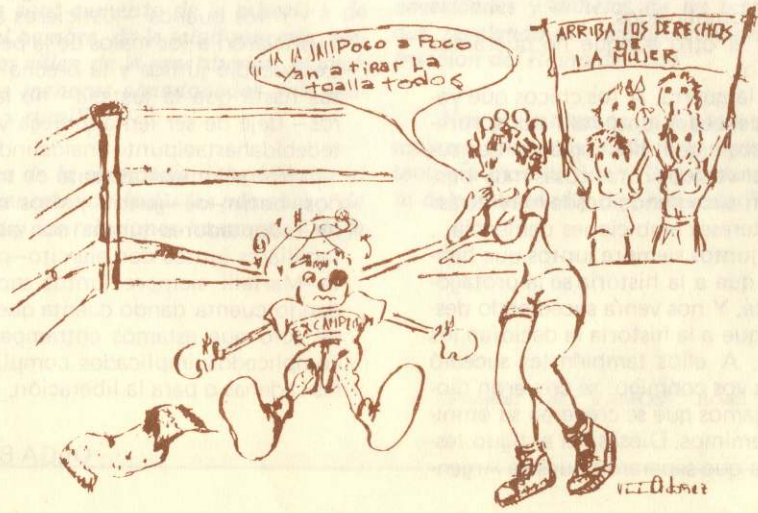
El proceso que se le inició a Monzón fue por "homicidio simple" y no por "homicidio agravado" como sostenían algunos abogados. El art. 80 del Código Penal establece penas de reclusión o prisión perpetua a quien mate a su "ascendiente", descendiente o cónyuge". En este caso se consideró "simple" y el fiscal pidió 18 años y no prisión perpetua porque la pareja era casada vía Miami. No había libreta argentina de por medio.

Pese a que vivieron juntos varios años y te-

nían un hijo en común, el vínculo no fue reconocido jurídicamente. Para encarar este tipo de delitos, los cónyuges de hecho, merecen el mismo tratamiento que una persona que pasa por la calle. Así en el caso Monzón, pareciera que por falta de Libreta el homicidio no es tan grave. En el trasfondo está el segundo aspecto que queremos destacar: lo poco que se ha avanzado en relación a los derechos de la mujer que integra matrimonios de hecho o concubinatos.

La Argentina de las anteojeeras ha quedado atrás en relación a otros países latinoamericanos en los que se ha abordado el tema y legislado con generosidad. En varios se reconoce a la mujer que forma pareja con un hombre "solterito" o con "aptitud nupcial" —es decir en condiciones de casarse—, los mismos derechos que a las que pasaron por el registro civil. En nuestro país de las formalidades, por mucho tiempo las situaciones de hecho fueron y son legalmente ignoradas.

Recién en 1985 se contemplaron algunos derechos para la concubina mediante la Ley 23226. Se concedió la pensión para la mujer si la pareja ha tenido hijos o si demuestra, mediante testigos, una convivencia de por lo menos 5 años. La pensión y nada más; el concubinato no da derecho a herencia o salario familiar; ni otros reconocidos por el vínculo legal.



## VITAMINA . . . En dónde estas?



Vitamina A	Indispensable para el crecimiento y la salud.	Manteca, queso, espinaca, zanahorias, aceite de hígado de bacalao, yema de huevo, crema de leche.
Vitamina B	Previene la anemia.	Lentejas, trigo, espinacas, berros, tomates, repollo, coliflor, manzanas.
Vitamina C	Para las enfermedades de la piel.	Naranjas, limones, tomates, lechuga, garbanzos, arvejas, espinacas, berros.
Vitamina D	Imprescindible para el raquitismo y la tuberculosis.	Aceite de hígado de bacalao, sardinas, yema de huevo, duraznos.
Vitamina E	Previene y combate la esterilidad.	Trigo, avena, maicena, yuca.
Vitamina F	Para fortalecer los huesos.	Hígado, lechuga, aceitunas, aceite de oliva.
Vitamina G	Generadora de fuerzas y calor.	Carnes, leche, levadura, yema de huevo.



# 15 DE OCTUBRE DIA DE LA MADRE

## Nuestro Regalo

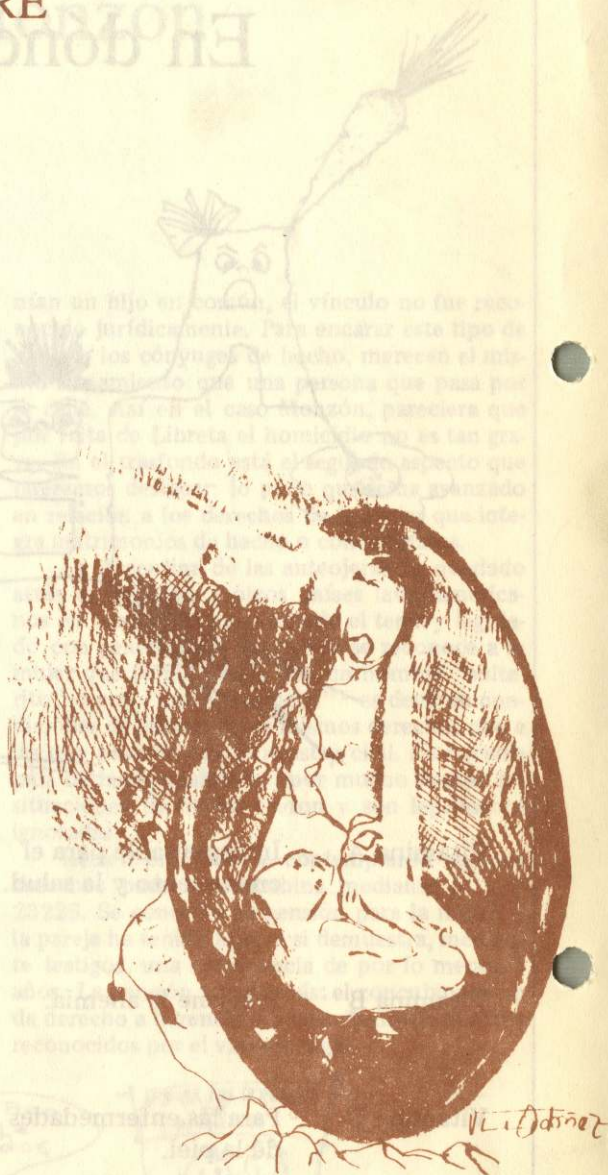
### MATERNIDAD

*Mujer: en un silencio que me sabrá a ternura,  
durante nueve lunas crecerá tu cintura;  
y en el mes de la siega tendrás color de espiga,  
vestirás simplemente y andarás con fatiga.  
— El hueco de tu almohada tendrá un olor a nido,  
y a vino derramado nuestro mantel tendido—.  
Si mi mano te toca,  
tu voz, con la vergüenza, se romperá en tu boca  
lo mismo que una copa.  
El cielo de tus ojos será un cielo nublado.  
Tu cuerpo todo entero, como un vaso rajado  
de pierde un agua limpia. Tu mirada un rocío.  
Tu sonrisa la sombra de un pájaro en el río. . .*

*Y un día, un dulce día, quizá un día de fiesta  
para el hombre de pala y la mujer de cesta;  
el día que las madres y las recién casadas  
vienen por los caminos a las misas cantadas;  
el día que la moza luce su cara fresca,  
y el cargador no carga, y el pescador no pesca. . .  
—tal vez el sol deslumbré; quizá la luna grata  
tenga catorce noches y espolvoree plata  
sobre la paz del monte; tal vez en el villaje  
llueva calladamente; quizá yo esté de viaje. . . —  
Un día, un dulce día, con manso sufrimiento,  
te romperás cargada como una rama al viento.*

*Y será el regocijo  
de besarte las manos, y de hallar en el hijo  
tu misma frente simple, tu boca, tu mirada,  
y un poco de mis ojos, un poco, casi nada. . .*

José Pedroni



el diario de  
**15 LAS CHICAS**

Ilustraciones: VIVIANA ORDOÑEZ  
Impresión: ALFA Editorial  
Colón 142 - Ciudad (5500) MENDOZA

El Diario de Las Chicas es una publicación de la SECRETARÍA DE LA MUJER -  
Fundación EcuMénica de Cuyo. Las Chicas estamos los martes y jueves de 16.30 a 20.30  
en Pedernera 1291, (5519) San José, Guaymallén, Teléfono 250175.

Precio del ejemplar: **A 100**