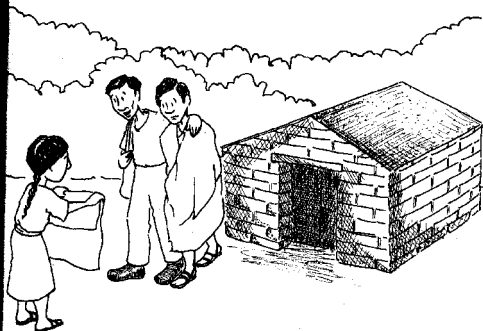
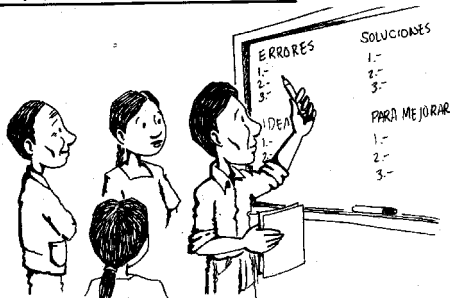




15. Aprenda otras formas de curar:

Existen otras formas de curar enfermedades y de aliviar molestias sin usar medicina química. Algunas serían, por ejemplo: la medicina tradicional (la medicina maya o medicina de nuestros antepasados), la acupuntura, la acupresión o digitopuntura, los masajes, el chuj o temascal y la relajación. Es bueno ir conociéndolas y agarrar poco a poco práctica en su uso. Hay que ir despacio para no equivocarse. A veces la gente siente desconfianza y no aceptan fácilmente otros tipos de medicina, pero si aprende a usarlas con buena cabeza y precaución pueden ayudar más a los enfermos.

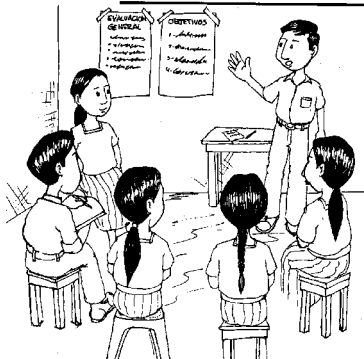


16. Evalúe su trabajo:

Esto quiere decir que es bueno revisar constantemente qué cambios se han hecho para mejorar la salud y el bienestar de su comunidad. Para una buena evaluación es bueno que se reúnan con más promotores y platiquen despacio sobre el trabajo que han hecho, sobre lo que ha fallado, lo que hace falta, lo que ha mejorado... también es bueno que lo escriban en papel o en un pizarrón (también puede ser en un papelógrafo o en una tabla).

Lo importante de una evaluación es:

- Ver cuáles han sido los errores para no volver a cometerlos.
- Compartir las nuevas ideas que han probado y que han dado resultado para seguir las haciendo.
- Darse apoyo entre compañeros para solucionar los problemas.
- Una evaluación debe hacerse lo más ordenada que se pueda.



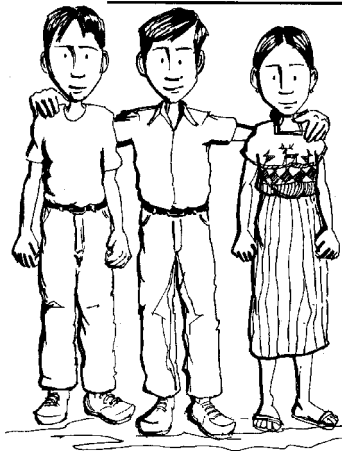
17. Sea promotor y educador al mismo tiempo:

Un educador es alguien que toda la vida se preocupa por que la gente aprenda cosas que le ayuden a vivir mejor. Por ejemplo, cuando cure a un señor que tiene una infección, explíquelo bien qué es lo que tiene, hágale saber por qué fue que se enfermó y cómo se puede curar en su propia casa. Esto es algo que muchas veces no hacen los médicos con tal de que la gente dependan de ellos. Pero no solo debe ser educador con las personas a las que cura sino que con toda la comunidad, desde los más chiquitos hasta los más grandes. Comparta con ellos sus ideas, ayude a que conozcan otras maneras de progresar.



18. Busque formas para que la gente le entienda mejor y no se aburra:

Esto se llama ser didáctico, que quiere decir, explicar las cosas pensando en que la gente le entienda y le saque el mejor provecho a lo que aprende. Para esto puede usar carteles, dibujos, dinámicas, paseos, hacer teatro o sociodramas, y todo lo demás que se le ocurra.



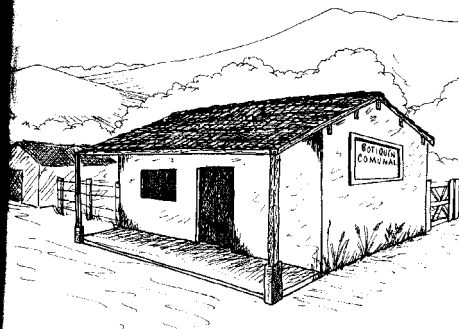
19. Busque cómo unir a su gente:

La mejor forma de resolver los problemas es uniéndose, platicando de las necesidades que hay y de cómo resolverlas todos juntos. Esto es algo que a veces lleva tiempo en aprender, pero que es muy necesario. Para esto puede organizar actividades donde todos puedan participar, compartir, trabajar y estar alegres.



20. Únase a otros promotores y promotoras:

Dicen los refranes populares que "la unión hace la fuerza" y que "varias cabezas piensan mejor que sólo una". Es una buena idea que los promotores y promotoras del municipio o de la zona se junten y se organicen para trabajar por la salud de la gente. Pueden formar una asociación de promotores o un comité de salud.



1. Organice un Botiquín Comunal con su gente:

Si en su comunidad no hay puesto de salud o es difícil conseguir medicina, puede ser una buena idea organizar con la población un Botiquín o Clínica comunal. Allí pueden tener medicamentos genéricos esenciales que son muy baratos y se usan en el tratamiento de las enfermedades más comunes en la comunidad (también puede consultar el folleto de CEIBA sobre el Botiquín Comunal).

Un último consejo:

Tal vez muchos promotores se decepcionen o se desesperen porque a pesar de que trabajan duro por su comunidad, siguen enfermándose la gente y todavía hay niños que mueren.



A estos promotores les decimos:

No hay que olvidar que las enfermedades de nuestra población tienen sus raíces en la pobreza, la injusta distribución de la tierra, la falta de educación, los bajos salarios, la falta de vivienda digna, la discriminación contra los mayas y las mujeres...

Estas son causas profundas muy difíciles de cambiar. Para que desaparezcan, es necesario que todo nuestro país vaya cambiando.

Ante esto, creemos que lo mejor que pueden hacer los promotores y promotoras preocupados por la salud de su comunidad, es:



Ayudar a que su gente reflexione y busque cuáles son las causas profundas de los problemas de la comunidad.

Y contribuir a que se trabaje juntos, ya sea formando asociaciones, comités o cooperativas, apoyando la lucha de las organizaciones populares, o uniéndose en la comunidad para trabajar juntos por un futuro mejor.



Francisca: ¿Y ahora cómo le voy a hacer? ¡Son muchos consejos y no se me van a quedar de memoria!

Andrés: Pero no es necesario que te los aprendás de memoria. Como están escritos en este librito de consejos para el promotor de salud, podés irlos leyendo despacio, de uno en uno cada vez que tengas un tiempo libre.



Francisca: Si, yo creo que voy a leer uno o dos consejos cada día. Los voy a tener presentes en cada cosa que haga con la gente.

Andrés: Es buena idea, yo también lo voy a hacer.



Y usted compañera promotora o compañero promotor, también puede irlos leyendo poco a poco. Son consejos sencillos, pero esperamos que le sirvan de ayuda y se recuerde de ellos cada vez que trabaje con la gente. Cuando termine de leer, usted puede ir agrandando este librito, poniendo en las páginas del final, otros consejos que usted les daría a los promotores y promotoras de salud.

***«Si los promotores han de ganarse la confianza y
colaboración de la gente, necesitan
EMPEZAR POR DONDE ESTÁ LA GENTE
Y BASARSE EN ESO»***