



MADRE TRABAJADORA

AFOP's Health & Safety Programs

VOLUMEN 2 / EDICIÓN: MAYO 2014

LOS SACRIFICIOS DE UNA MADRE

Por: Norma Flores López, Trabajadora Agrícola y Directora de la Campaña Niños en el Campo

Me despierto al sonido de mi mamá levantándose de la cama y miro al reloj. Son las cuatro de la mañana. Mi mamá, cuidadosa, se mueve hacia la cocina y prende la luz. Miro su sombra bailar sobre el piso mientras rápidamente prepara el lonche del día para la familia. Entre calentadas de las tortillas, corre mi mamá a la recámara a ponerse su ropa de trabajo.

A las cinco en punto, mi papá se sienta en la mesa y mi mamá le arrima su café. A las seis y media, es hora de levantarme y despertar a mis hermanas. Camino hacia el baño que compartimos con las otras familias campesinas y miro escenas similares por las ventanas de los otros apartamentos, con madres alegremente preparando todo lo necesario para el día de trabajo.

Es difícil entender donde encuentran esas fuerzas, especialmente después de tantos días tan largos en la labor. Día tras día, año tras año, mi mamá se asegura que nosotros tengamos todo lo que necesitamos para aguantar el trabajo duro que nos espera. Y llegando de la labor, antes de que yo pueda adoloridamente aflojar las cintas de mis botas enzoquetadas para quitármelas, ella ya prendió el comal y empezó las preparaciones para la cena. Mientras descanso frente la tele, ella está barriendo la casa. Mientras me baño, ella está lavando la ropa.

Nos cuida. Nos apapacha. Nos mima. Y a ella, ¿quién la cuida?

Ella ha sido el ejemplo de la mujer ideal – cariñosa, trabajadora, alegre – y gracias a sus esfuerzos y sacrificios, mi niñez fue llena de alegres recuerdos y mucho amor. Este Día de las Madres, quiero agradecer a mi querida madre Carmen y a todas las madres trabajadoras como ella.



¿CÓMO PUEDE PROTEGERSE DE LOS RESIDUOS DE LOS PESTICIDAS EN SU HOGAR?

Para una vida saludable, evite el uso de pesticidas en la casa. Si es necesario el uso de los plaguicidas en su casa o su trabajo, siga estos pasos para disminuir su riesgo de exposición:



1. Solo un profesional con licencia puede aplicar pesticidas.
2. No entre a las áreas donde aplicaron los pesticidas.
3. Guarde la comida, los platos y los utensilios antes de que apliquen pesticidas.
4. Lave el área donde prepara comida después de que hayan aplicado pesticidas.
5. Lave bien las frutas y vegetales antes de cocinarlos o consumirlos.
6. Si usan pesticidas fuera de la casa, cierre las ventanas y apague el aire acondicionado y ventiladores hasta que se disipen los pesticidas para evitar que entren la casa.

¿Sabías que los productos de limpieza que usa en su hogar son germicidas o mejor conocido como pesticidas? Use de productos alternos como *el vinagre, el limón, o el bicarbonato de sodio* para limpiar su hogar.

Concinando con Sazón...

CHURROS (Receta para 4 Personas)

INGREDIENTES:

- 2 litros de aceite vegetal
- 1 taza de agua
- ½ taza de margarina
- 1 taza de harina de trigo
- ¼ de cucharadita de sal
- 3 huevos
- ¼ de taza de azúcar refinada
- ¼ de cucharadita de canela molida



MODO DE PREPARACIÓN: (Tiempo para cocinar: 15 minutos)

1. Caliente el aceite en un sartén profundo a 180° centígrados (350°F). El aceite debe tener una profundidad de 5 centímetros.
2. Coloque el agua y la margarina en una cacerola y deje que hierva. Mezcle la harina y la sal e incorpóralas al líquido hirviendo. Reduzca el fuego a bajo y mueva con fuerza hasta que la mezcla forme una bola, aproximadamente 1 minuto. Retire del fuego e incorpore los huevos, uno a la vez. Vierta la mezcla en una manga pastelera con una boquilla de estrella grande (si usted no tiene una manga pastelera utilizar una bolsa de sándwich y corte un pequeño agujero en la esquina).
3. Presione la manga pastelera o la bolsa de sándwich cuidadosamente, generando churros de 12 cm directamente sobre el aceite caliente. Fríe de 3 a 4 churros a la vez, hasta que se doren bien, aproximadamente 2 minutos por cada lado. Escorra los churros ya fritos en toallas de papel. Mezcla aparte el azúcar y la canela y revuelva los churros calientes en esta mezcla.

¡Comparta sus recetas con nosotros! Mande por correo electrónico a: kelly@afop.org o publique en nuestra página de Facebook.

Consejos Saludables!

COMO LIMPIAR LAS VENTANAS DE CRISTAL

- **QUE NECESITA:** Agua, periódico y bicarbonato de sodio (baking soda)
- **CÓMO USARLO:** En vez de comprar un limpiador químico para los cristales de tu casa, puedes utilizar agua y hojas de periódico. Moja una hoja de periódico y friega el vidrio, después sécalo con otra hoja de periódico seca.

Si el vidrio está muy manchado, puedes usar un estropajo con jabón o bicarbonato de sodio y luego limpiarlo con agua y periódico.



¡Comparta sus consejos saludables con nosotros! Mande por correo electrónico a: kelly@afop.org

FOLLOW US!



@AFOP Health & Safety



@AFOPHealth

Para recibir entrenamientos sobre los pesticidas o de estrés por el calor contáctese con:

Association of Farmworker Opportunity Programs

1726 M St NW Ste. 602, Washington, DC 20036 • Tel: (202) 828-6006 • Fax: (202) 828-6005