

18 Lej



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTONOMA DE
MEXICO

ESCUELA NACIONAL DE ARTES PLASTICAS

EL DISEÑO GRAFICO Y LAS TECNICAS AUDIOVISUALES COMO APOYO EN
EDUCACION BASICA PARA LA SALUD, EN COMUNIDADES INDIGENAS.

Incluye un video VHS

TESIS PROFESIONAL
PARA OBTENER EL TITULO DE

LICENCIADA EN DISEÑO GRAFICO

P R E S E N T A

JULIANA MARTHA GONZÁLEZ LARIOS

DIRECTOR:

LIC. JUAN CARLOS MERCADO ALVARADO

ASESOR:

LIC. GERARDO GARCIA-LUNA MARTINEZ

MEXICO, D. F. 1999.

11/21/92

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

EL PRESENTE TRABAJO LO DEDICO

A la memoria de mi Padre
Eloy González Vera

*A aquellos
que han tenido
el valor de protestar
contra el abuso y la injusticia*

A mi Hijo
A mi Esposo
A mi Madre
A mis Hermanos
A mis Cuñados
A mis Sobrinos

A todos aquellos
que me han
brindado su apoyo
desinteresadamente

MI MÁS PROFUNDA GRATITUD A:

Todas aquellas personas que, de un modo u otro, contribuyeron para mi formación profesional.

En particular deseo manifestar mi agradecimiento:

A mi hijo: *Daniel*. Porque a pesar de tu corta edad supiste comprender lo que esto significa para mi. Que sirva como ejemplo para que las puertas de la sabiduría nunca estén cerradas para ti.

A mi esposo: *Marco Antonio*. Porque has estado presente cada vez que te he necesitado, ofreciéndome tu apoyo y alentando mis planes, el logro no es sólo mío sino de los tres, mil gracias a ti.

A mi madre: *Isabel*. Por apoyarme en la medida de sus posibilidades para que yo lograra mi más grande sueño.

A mis hermanos: *Flor, Inés, Gonzalo, Carlota, Erasto, Alejandra, Crescencio, Hipólito, Mercedes*.

Por su ayuda en todos los sentidos, muy especialmente a *Julia* por su paciencia, por creer en mí y darme todo lo que estuvo en sus manos. Nunca podré agradecerles suficiente el haberme ayudado a lograr mi más preciada meta.

CON ADMIRACIÓN Y RESPETO

Al M.V.Z. Jorge Enrique Rafael Valencia López.
Por su apoyo y palabras siempre de aliento.

A mis compañeros de generación.
En particular a: Carmen, Guadalupe,
Margarita y Rosa.
Por su compañía y comprensión.

A mis sobrinos.
Por su confianza, no puedo ofrecerles
más que mi experiencia.
Deseo que al paso del tiempo vivan
este momento.

A la familia Castro Montiel.
por su disponibilidad y confianza.

MI RECONOCIMIENTO SE HACE EXTENSO A:

La Universidad Nacional Autónoma de México

La Escuela Nacional de Artes Plásticas

*Al Departamento de Programas Rurales,
del Servicio Social Multidisciplinario
de la UNAM.*

A la Brigada Multidisciplinaria San Sebastián Fase II

Laura, Martín, Nínive, Paty.

Por todo lo que vivimos y compartimos juntos.

*A los habitantes de la población de San Sebastián,
Municipio de Teziutlán, Estado de Puebla.*

*Quienes me aceptaron en su población
y fueron la motivación que me llevara a
realizar el presente proyecto.*

Al Lic. Juan Carlos Mercado Alvarado

Al Lic. Gerardo Garcia-Luna Martínez

*Por su apoyo y asesoría sumamente
importante para el desarrollo de este trabajo.*

A la profesora bilingüe.

Fidelina Hernández Losada

*Por su valiosa colaboración en la traducción
del guión literario a la lengua Náhuatl.*

EL ÉXITO COMIENZA CON LA VOLUNTAD

Si piensas que estás vencido, lo estás
Si piensas que no te atreves, no lo harás;
Si piensas que te gustaría ganar
Pero no puedes, no lo lograrás;
Si piensas que perderás ya has perdido.
Porque en el mundo encontrarás que el éxito
Comienza con la voluntad del hombre.

Todo está en el estado mental;
Porque muchas carreras se han perdido
antes de haberse corrido;
Y muchos cobardes han fracasado,
Antes de haber su trabajo empezado.

Piensa en grande y tus hechos crecerán;
Piensa en pequeño y quedarás atrás;
Piensa que puedes y podrás
Todo está en el estado mental.

Si piensas que estás aventajado, lo estás;
Tienes que pensar bien para elevarte.
Tienes que estar seguro de ti mismo
antes de intentar ganar un premio;
La batalla de la vida, no siempre la gana
el hombre más fuerte ó más ligero;
Porque tarde o temprano, el hombre que gana
es aquel que cree poder hacerlo.

Anónimo.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

CAPITULO I

- Generalidades de las comunidades indígenas en México.....4
- Perfil de la población de San Sebastián Municipio de Teziutlán Estado.....25 de Puebla.
- Problemática general de la población de San Sebastián.....42
- La importancia de medidas básicas de higiene para la prevención de.....46 enfermedades.

CAPITULO II

- Antecedentes históricos y descripción de los medios audiovisuales.....69
- Análisis del vídeo como soporte audiovisual.....81

CAPITULO III

Realización y aplicación de la propuesta gráfica: Vídeo Educativo
"Las Medidas Higiénicas son importantes para conservar nuestra salud"

- Pre-producción.....107
 - Guión literario (español).....109
 - Guión literario (náhuatl).....112
 - Guión técnico.....115
 - Guión ilustrado.....118
- Producción
- Post-producción.....129
- Conclusiones.....131
- Bibliografía.....136

INTRODUCCIÓN

El inicio de nuestra vida como nación está ligada al planteamiento de Morelos: "acortar la brecha entre opulencia y miseria."

Sin embargo es notable el abismo que hay entre comunidades rurales miserables y resplandecientes metrópolis, entre la tecnología primitiva y la sofisticada, entre pobreza y fasto, entre hambre y abundancia.

Con el paso del tiempo, y como resultado de las luchas armadas y el debate de ideas, se ha ido formando un legado cultural que nos constituye como Nación al Estado Mexicano.

Los mexicanos actuales somos los descendientes de los indígenas y los españoles, la generación de una unión que mezcló sangre y tradición. Ni totalmente indios ni totalmente españoles en forma absoluta, se dice que los mexicanos somos una cultura distinta y particular. En todo México las tradiciones española colonial y mexicana moderna, están representadas por edificios e instituciones, en los cuales se practican las costumbres religiosas y seculares del país.

No obstante la cultura autóctona sólo está simbolizada por ruinas prehispánicas, templos, y museos que coleccionan elementos y objetos de una forma de vida "primitiva". Estas evidencias son solamente un recordatorio de una cultura que en otros tiempos fue grande pero fue destruida por los españoles y sustituida por su propia cultura.

Tal situación originó la inmigración de diversos grupos étnicos hacia las zonas más inhóspitas del Territorio Nacional con fines de supervivencia, heredando a nuestro pueblo rasgos culturales específicos que unidos, mezclados y/o asimilados a los de las culturas autóctonas, han formado un mosaico cultural que se sintetiza en lo que llamamos Cultura Nacional.

Los grupos Indígenas han preservado hasta nuestros días sus costumbres, su organización política y valores comunales, continuando así un número amplio de tradiciones que se reproducen cotidianamente y se preservan entre los nuevos miembros de las comunidades.

Entre las formas de defensa de las comunidades indígenas frente a las formas de dominación de la población mestiza de las regiones que habitan, podemos mencionar el sincretismo religioso, el uso de la medicina tradicional o herbolaria, y el habla de las lenguas autóctonas como una clara muestra de resistencia cultural ante los intentos por exterminar su cultura.

En lo que respecta a la lengua como forma de resistencia cultural, encontramos que en la República Mexicana existen 56 etnias que hablan igual número de lenguas (Náhuatl, Maya, Mixteco, Zapoteco, Otomí, Tzeltal, Tzotzil, Totonaca, Mazateco, Chol, Mazahua, entre otras) y múltiples variantes en sus dialectos, hecho que les ha permitido conservarse como grupos homogéneos, los que a su vez, sólo han logrado acceder a la vida nacional a través del bilingüismo. (1) (2) (3)

Este escrito está conformado por tres capítulos:

El primero integrado por cuatro subcapítulos, cuya primera parte corresponde a una descripción a grandes rasgos de algunos grupos indígenas mencionando parte de sus tradiciones y costumbres, como una mera referencia en cuanto a la diversidad étnica existente en nuestro país.

Como segundo parte encontraremos un perfil analítico de la población de San Sebastián situada en el municipio de Teziutlán, en la Sierra Norte del Estado de Puebla perteneciente a la etnia náhuatl, tiene un total aproximado de 2,200 habitantes, se menciona, la situación social, económica y política específicamente sus orígenes, la familia, la comunicación, la organización política, la economía, para así poder ubicar a la población dentro de un contexto nacional.

Posteriormente se destaca la problemática más común en la población de San Sebastián basada en un diagnóstico socioeconómico elaborado en el período mayo-octubre de 1991, permanecí en esta población seis meses designada por el departamento de Programas Rurales del Servicio Social Multidisciplinario de la Universidad Nacional Autónoma de México, para llevar a cabo el servicio social con el fin de contribuir al desarrollo de la comunidad mediante actividades de sensibilización, promoción y educación en lo que respecta al área de salud ya que los padecimientos más severos en esta población son:

Alcoholismo

Desnutrición

Dermatosis

Enfermedades gastrointestinales

Enfermedades de vías respiratorias

Enfermedades Infectocontagiosas (la mayor incidencia es la tuberculosis)

Parasitosis

Síndrome diarreico

Cuya valoración cuantitativa y cualitativamente determinó la propuesta del proyecto que sustenta el presente trabajo.

(1) Stein, J. Stanley y Stein H. Barbara " La Herencia Colonial de América Latina " Siglo XXI Editores México 1990.

(2) Revista, Universidad Pedagógica Nacional Vol.5 No.16, artículo "Identidad y Resistencia Cultural de Los Grupos Indígenas" Octubre-Diciembre 1988 Décimo Aniversario de Pedagogía 1978-1988.

(3) Friedlander Judith, " Ser Indio en Hueyapán " Editorial fondo de Cultura Económica, México 1977.

Para finalizar este primer capítulo se describe la importancia de las medidas básicas de higiene para la prevención de enfermedades como son:

- Control de fauna nociva y transmisora.
- Disposición adecuada de basura y desechos.
- Disposición sanitaria de excreta humana.
- Mejoramiento de la vivienda
- Producción de alimentos para consumo familiar
- Vigilancia y cuidado del agua para consumo humano

Y todos aquellos aspectos que incidan directa o indirectamente en el estado de salud de la población, respetando costumbres, su cultura y su organización política.

Procurando que sean los habitantes de la misma población los que participen en la solución de sus problemas para lograr un desarrollo sano como individuo y como comunidad.

El segundo capítulo está dedicado a dos puntos no menos importantes que los anteriores; antecedentes históricos y la descripción de los medios audiovisuales.

Para la realización del proyecto se utilizó como soporte audiovisual el vídeo por lo que se consideró de suma importancia hacer mención como es que surgen los medios audiovisuales y como se clasifican.

Posteriormente se realizó un análisis del vídeo como soporte audiovisual, el montaje ó edición, composición de imagen, el encuadre ó grabación, movimientos de cámara, iluminación, guión de rodaje, y postsonorización ya que este fue el medio que se utilizó para llevar a cabo la propuesta.

Lo anterior da pie al tercer capítulo, que corresponde a la pre-producción, producción y post-producción del vídeo titulado "Las medidas higiénicas son importantes para conservar nuestra salud."

Pre-producción, en esta parte se realizó la redacción del guión literario, así como su traducción a la lengua Náhuatl y el guión ilustrado.

Producción del vídeo, una vez realizado lo anterior se procedió a grabar las tomas con la cámara de vídeo cuadro por cuadro, tomando como referencia el guión ilustrado.

Post-producción, corresponde a la sincronización de imagen y sonido que se realizó en las instalaciones de la Escuela Nacional de Artes Plásticas, es lo que conocemos como edición cuyo resultado será el vídeo terminado o master.

Dentro de este capítulo se mencionan las conclusiones así como también la bibliografía citada.

Este trabajo tiene como objetivo fundamentar la propuesta gráfica resuelta a través de un vídeo educativo cuyo fin es el de educar a largo plazo a los miembros de la población de San Sebastián en un aspecto muy importante para su desarrollo, la salud, particularmente en las medidas básicas de higiene.

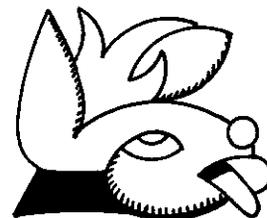
La experiencia del servicio social en la población de San Sebastián fue una satisfacción personal y un reto para mi formación profesional, sin embargo existen muchas cosas por hacer. Todo el esfuerzo que se ha realizado en esta propuesta es con el objeto de responder a las necesidades de ésta población y apoyar verdaderamente a mejorar sus niveles de vida.

Generalidades de las comunidades indígenas en México.

Desde la época de la Conquista y la cristianización se detuvo el desarrollo de muchos pueblos y con ellos su cultura, se impusieron los valores de la sociedad española y se produjeron cambios en las estructuras de los grupos indígenas convirtiéndose en comunidades marginadas. Nuestro país cuenta con una población indígena que se calcula aproximadamente entre los 10 y 12 millones de individuos, los cuales conforman 56 grupos étnicos de diferente magnitud, cada uno de ellos cuenta con una lengua propia y se distribuyen casi en todo el territorio nacional. En Chiapas, Oaxaca, Quintana Roo y Yucatán los indígenas representan la mitad de la población total; en Campeche e Hidalgo es superior a la cuarta parte; en Guerrero, Puebla, San Luis Potosí y Veracruz es superior al 10%; en el resto del país la población indígena representa menos del 10% del total.

Es importante destacar que debido a sus diferentes estructuras culturales, los grupos indígenas han alcanzado distintos niveles de desarrollo con lenguas y formas culturales peculiares. Este universo de los indígenas se caracteriza por su heterogeneidad en cuanto a su lengua, a su territorio y población, por lo cambiante e inestable de sus empleos, por un ambiente de inseguridad pública y por lo disperso de su ubicación geográfica se ven obligados con mayor frecuencia a emigrar temporalmente, a zonas de mayor desarrollo económico, tanto en áreas rurales como urbanas del país y del extranjero, para vender su fuerza de trabajo.

Generalmente los indígenas están subordinados a la población mestiza de las regiones que habitan. Las áreas urbanas habitadas por ellos se han convertido en verdaderas extensiones de las comunidades indígenas. (4)



(4) Revista, Universidad Pedagógica Nacional Vol. 4 No.10 pag. IV Abril- Junio 1987.

Tal es el caso de algunas de las mas grandes ciudades como es el Distrito Federal, el Estado de México, Puebla y Tijuana en nuestro País y como Los Ángeles California, Chicago e Illinois, en Estados Unidos de América. (4) Los índices poblacionales de los grupos fronterizos varían constantemente por el permanente e itinerante flujo de migración entre estas ciudades.

La ciudad de México alberga mas de un millón de indígenas, el conjunto mas grande del País.

Estos indígenas no han abandonado la pobreza; abandonan sus tierras y sufren una pobreza distinta; si en su comunidad la alimentación era insuficiente en la ciudad es cara y no pueden satisfacerla ni en un 50%; si en su localidad no había clínica o centro de salud, en la ciudad no son derechohabientes de la gran mayoría de las instituciones de salud pública y los costos de la medicina preventiva impiden que tengan acceso a ella, finalmente si su casa era pequeña y sin servicios, en la ciudad será igual pero no propia o sin regularizar la propiedad.

Los indígenas al igual que el resto de la ciudadanía sufren también el problema de enfrentar un ambiente de inseguridad pública y social, como también una forma de vida y costumbres esencialmente distintas a las suyas.

En todas las regiones indígenas del país existe la pobreza y la pobreza extrema, entiendo ha esta última como la que no satisface ni siquiera el 60% de las necesidades que podrían dar un bienestar mínimo, como son: salud, educación y vivienda.

Desafortunadamente son las zonas indígenas las que concentran el grueso de la población en estas condiciones, se encuentran ubicadas en zonas montañosas de difícil acceso y en regiones inhóspitas del territorio nacional que parten de Chiapas, pasan por Oaxaca, Veracruz, Puebla, Guerrero, Estado de México, Hidalgo y Tlaxcala continuando por Michoacán, zonas de Nayarit, Durango y Chihuahua, además de las Huastecas y las zonas desérticas del País.

Este "Espinazo de la Pobreza" coincide ampliamente con las zonas de mayor densidad indígena. (5)



(4) *Ibidem*.

(5) El Nacional "El Combate a la Pobreza" Lineamientos Pragmáticos (Consejo Consultivo del Programa Nacional de Solidaridad) México 1990.

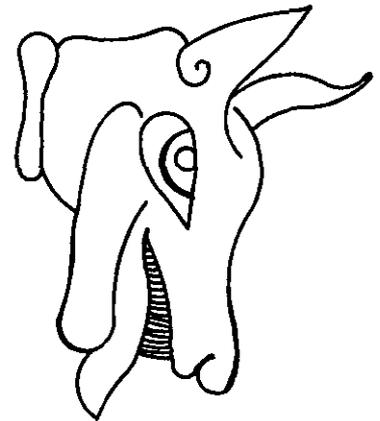
Sonora

En el estado de **Sonora** viven en la actualidad diversos pueblos indígenas distribuidos en los diferentes territorios que conforman esta región. Todos ellos conservan una serie de costumbres y tradiciones que los ligan a sus antepasados y los distinguen substancialmente entre la población Sonorense: Mayo, Guarijío, Yaqui, Pima, Conca'ac (Seri) y O'otham (Pápago) son los principales pueblos que se han mantenido vivos en Sonora; aunque también deben mencionarse pequeños grupos de Kikapoo, Mixteco y Zapoteco; en otros tiempos vivían en Sonora indígenas Opatas, Apaches, Tepocas y Pimas Altos, pero la persecución y la desintegración cultural acabó por extinguirlos.

Cada uno de estos grupos ha vivido procesos históricos diferentes marcados en gran medida por las diversas regiones en que han habitado, así por ejemplo el pueblo O'otham que significa (la gente del desierto) ha sufrido desde hace largo tiempo la división de su territorio y de su gente, al modificarse la frontera entre México y Estados Unidos.

Los Conca'ac viven también en zona desértica pero a la orilla del mar, es un pueblo de pescadores y artesanos; destacan principalmente entre sus trabajos la elaboración de coritos (canastos), los collares que hacen con caracoles, vértebras de víbora y vértebras de pescado, entre otros materiales.

En la zonas de los valles viven los Yaqui a orillas del río del mismo nombre, estos se dedican a la agricultura; también en esta zona viven los Mayo, grupo étnico relevante que en la actualidad padece varios problemas para mantener su cultura y tradiciones. Todos estos pueblos Sonorenses alcanzan una población aproximada de 60.000 individuos todos ellos enfrentando fuertes procesos de cambio, la gran mayoría preocupados por conservar su memoria, su historia y su identidad. (6)



(6) El Nacional, Publicación Suplemento Especial, Nuestra Palabra, Año 1 No. 12 10-julio- 1990.

Chiapas

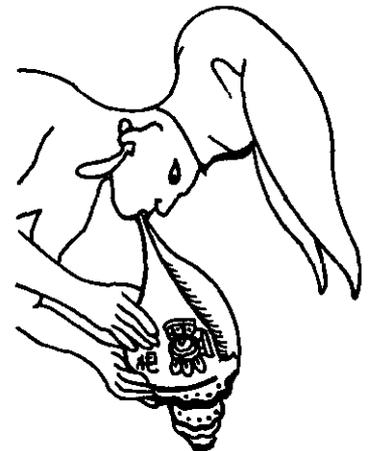
Chiapas es un estado del sur de la República que opone la pobreza extrema de sus habitantes, la riqueza cultural e histórica de sus pueblos. Es también el estado de la República que ocupa el segundo lugar tanto en población indígena como en diversidad étnica.

La división municipal de Chiapas es de 110 municipios, de los cuales hay población indígena en setenta. En algunos municipios la población es mayoritariamente indígena lo que propicia la continuación de sus prácticas tradicionales, incluyendo la elección de sus propias autoridades.

Una de las áreas con mayor personalidad indígena es quizá la de los altos de Chiapas. En torno a San Cristóbal de las Casas y hasta Comitán y las Zonas Bajas, las comunidades son eminentemente indígenas y hablantes de las lenguas Mayenses: Tzotzil y Tzeltal; la fuerte personalidad de estas dos etnias se ha distinguido por sus expresiones culturales comunitarias; por sus festividades, sus costumbres, su especialización artesanal y agrícola y demás rasgos característicos de cada municipalidad.

Notemos pues que los grupos indígenas de Chiapas son tan diferentes entre sí; que encontramos grupos étnicos con fuerte arraigo en sus tradiciones y costumbres, grupos étnicos que adoptan nuevas prácticas culturales abandonando poco a poco las propias, y por último grupos étnicos que han perdido gran parte de sus raíces, quedándoles en menor medida un sólo reducto cultural, "Su lengua".

No todos los grupos indígenas que actualmente habitan en el Estado de Chiapas son descendientes de los Mayas, ya que además de los Tzeltales, los Tzotziles, los Ch'oles, los Tojolabales, los Chujes, los Mames, los Mochos, los Kakchikeles, los K'anjobales y los Lacandones, habitan los Zoques en la parte centro y norte del estado.



Los pueblos Zoques son los que han sabido conservar con mayor celo la tradición de las danzas, estas forman parte de sus fiestas y de ese pasado, que como pueblo unido no quieren perder.

Así tenemos que las danzas más características de la cultura Zoque en orden de importancia son: La Danza de Moctezuma, la Danza de San Miguel, la Danza del Caballito (también conocida como la Danza de Moros contra Cristianos), la Danza del Sacramento, la Danza del Gigante (lucha de David contra Goliat), la Danza de la Encamisada, la Danza del Bailarín o Baile de Listones, la Danza del Colibrí, y la Danza del Tigre (también conocida como la Danza de los Tekuanes).



Danza de los tecotines, Danzantes de San Sebastián Puebla.
Foto: Juliana Martha González Larios.

Las Danzas

Las danzas son rituales que se presentan en cada una de las festividades de las comunidades indígenas, el mito y la función del rito cobran vida a través de la magia y la religión, expresada en cada movimiento corporal, en cada gesto y alabanza en el momento de la ejecución de las danzas, con algunas variantes o matices culturales que las comunidades danzísticas les han dado para diferenciarse de otras comunidades, aunque pertenezcan al mismo género.

Algunos investigadores enmarcan las danzas tradicionales en cuatro géneros:

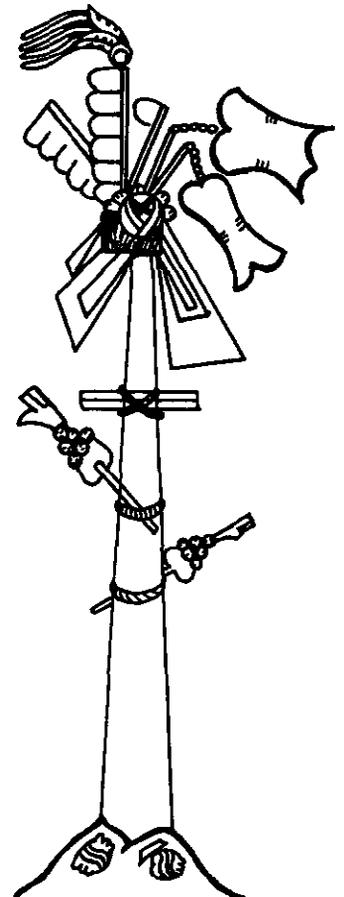
- a) Bailes populares tradicionales.
- b) Bailes y ceremonias de matrimonio.
- c) Danzas tradicionales de carnaval.
- d) Danzas que se presentan en las ceremonias religiosas de cada santo patronal.

Las danzas han operado como arma de defensa ante los embates aculturizantes del medio urbano; asimismo han contribuido a la reafirmación de la identidad étnica.

La presentación de las danzas se rige también por conceptos mágico-religiosos en los cuales el tiempo, los espacios, los números, los ritos, el ayuno se conjugan cristalizando la concepción de los indígenas sobre sí mismos y sobre la relación que deben de guardar con sus semejantes y el mundo que les rodea.

La Danza Azteca.- Es una danza que procura imitar con fidelidad el traje azteca, cargan en la espalda haces de trigo, mazorcas de maíz, jícaras que significaban que iban de viaje, forman figuras y mueven los pies, a esta danza también se le conoce como "peregrinación", simulando a los aztecas antes de fundar Tenochtitlán.

La Danza de San Miguel.- Es una danza ritual que no obstante las influencias española y cristianas en cuanto a personajes, vestuario, música, entre otros guarda principios de la cosmovisión indígena.



Uno es la concepción del diablo; el diablo, no se concibe como el diablo cristiano, aquí lo que se rige es el principio de dualidad: lo bueno y lo malo, la luz y la muerte; todos estos conceptos no son opuestos excluyentes sino opuestos complementarios, uno no existe sin el otro y los dos son necesarios para sustentar de manera dinámica el equilibrio del universo mismo.

La Danza del Tigre.- Está danza esta relacionada con el trabajo de campo, la presencia del tigre y la veneración por este animal, tiene sus orígenes en la época colonial, aunque toma forma y contenido en el mundo prehispánico con el origen del jaguar o Dios Tezcatlipoca.

La palabra tekuaní (de tekuanas) es de origen náhuatl, literalmente significa "el que sangra a alguien" o "devorador de hombres" pero comúnmente se traduce como fiera, este personaje se encuentra presente en la danza de los tekuanes, personificado en el tigre o jaguar, en la marcha de la danza, el tigre es acechado, perseguido y lanzado a punta de chicote por los campesinos para finalmente ser cazado. (6) (7) (8)



- (6) El Nacional, Publicación Suplemento Especial, Nuestra Palabra, año 1 No.12 10- Julio- 1990.
(7) El Nacional, Publicación Suplemento Especial, Nuestra Palabra, año 1 No.11 26- Junio-1990.
(8) El Nacional, Publicación Suplemento Especial, Nuestra Palabra, año 1 No.19 16- oct.- 1990.

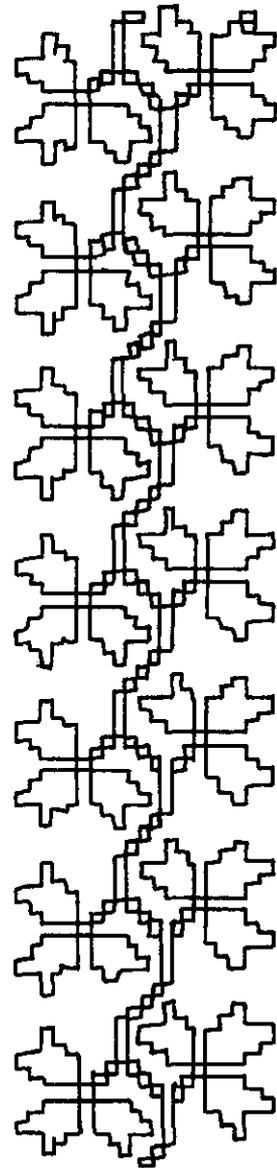
Veracruz

El estado de Veracruz es una entidad donde la presencia indígena, aumenta cada día más, pues a los grupos Náhuas, Totonacos, Popolucas, Tepehuas y Ñahñu; se les unen otras etnias emigradas de los estados vecinos como son: Hidalgo, Puebla, Oaxaca .

Así podemos advertir una presencia significativa de grupos Chinantecos, Zapotecos, Huastecos y Chontales, Mixtecos, Mazatecos, Popolucas y otros como los Mazahuas y los Mayas originarios de tierras mas lejanas. Hablar de los Náhuas en Veracruz, es pensar en tres regiones, en tres pasados diferentes unidos por una lengua y una identidad. Ubicados en dos de las zonas más agrestes del Estado de Veracruz (Chicontepec Zongólica), y en una rica zona codiciada en algún tiempo por el capital extranjero Sotiapan (Laguna del Ostión); los Náhuas de hoy se desenvuelven tanto dentro de su cultura como defendiéndose de los embates que trastocan la cotidianidad de su vida comunitaria.

Los Náhuas de Chicontepec, (para algunos investigadores "huastecos nahuatlizados") comparten esa antigua zona con Huastecos, Tepehuanes y Ñahñus lo que hace de esta área una región pluriétnica rica en tradiciones, que fortalecen el futuro de la entidad ya que las migraciones nahuas hacia el sur de Veracruz toman el control político y económico de un área originalmente Zoque-Popoluca la cual paulatinamente fue nahuatlizándose.

Los Totonacos son un pueblo que representa las raíces indígenas más profundas del territorio del actual Estado de Veracruz, porque el espacio geográfico que ocupan es parte del antiguo totonacapan que correspondía una vasta extensión de los actuales estados de Veracruz y Puebla distinguiéndose dos regiones: la de la Sierra y la de la Costa. De los 30 municipios que abarca la región totonaca, los más importantes son: Papantla y Espinal (costa) Cuetzalan y Olintla (Sierra Norte de Puebla) y Coxquihui y Zozocolco de Hidalgo (Sierra de Veracruz).



Es uno de los pueblos más tradicionistas, pues se conservan creencias y prácticas mágico religiosas como resultado del sincretismo del encuentro prehispánico-católico.

Debemos mencionar el cultivo de la vainilla, que todavía tanto les caracteriza, asimismo el ritual que hace famosos a los Voladores de Papantla que está asociado a sus principios cosmogónicos de la vida y la muerte; la riqueza literaria de su tradición oral; la vistosidad de sus danzas, entre las que destacan, la Danza de los Moros, contra los Cristianos, la Danza de los Santiageros (o del Reto), la Danza Azteca, (o de los Concheros), la Danza de los Tecotines, la Danza de los Tambulares (en peligro de extinción), la Danza de los Tejoneros, (o de los San Miguelitos), la Danza de los Pastores, la Danza de los huehues (de los Viejos o Ancianos), la Danza de los Mulatos y la Danza de los Tekuanes, también conocida en algunos lugares del centro del país como Danza del Tigre.



Indígena Náhuatl, San Miguel Tzinacapan Cuetzalán Puebla.
Foto: Juliana Martha González Larios.

Las Huastecas

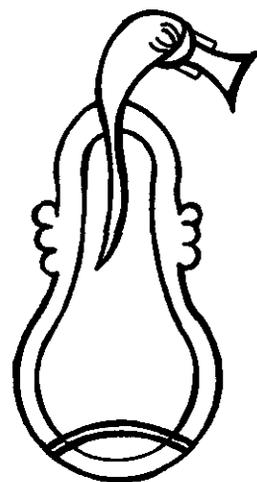
Los Tenek (o Huastecos) Como concepto geográfico, constituye una vasta región del país que abarca parte de los Estados de Veracruz, San Luis Potosí, Tamaulipas e Hidalgo. En donde desarrollaron una gran cultura y donde siguen manteniendo uno de los focos mas importantes y característicos de la cultura popular.

El Huasteco es la única lengua del grupo maya que está separada geográficamente, del resto de las lenguas de esa familia. Una de las versiones más difundidas que tratan de explicar esta situación es la de que en un tiempo existió una población de lengua maya a todo lo largo del Golfo de México, rompiéndose esta continuidad por el arribo de pueblos de lenguas diferentes, como el Totonaco y el Náhuatl.

Los Huastecos son un pueblo eminentemente campesino, con tenencia de la tierra: comunal, ejidal y pequeña propiedad, los cultivos de autosuficiencia son: maíz, frijol, calabaza, entre otros y comercializan: caña de azúcar, ajonjolí, y café. Las técnicas agrícolas utilizadas para estos cultivos, están basados en el sistema tradicional de tumba, rosa y quema.

Según los últimos censos hay unos 80.000 hablantes de la lengua Huasteca que aun conservan su indumentaria propia: las mujeres portan un quechquémilt bordado ricamente con motivos tradicionales, y se arreglan el cabello trenzándolo con cintas y estambres de colores.

Dentro de sus expresiones literarias los mitos, leyendas y cuentos tradicionales, ocupan un lugar fundamental, a través de su narrativa se puede encontrar un rico caudal de relaciones animalísticas y botánicas con sus orígenes míticos y sus renovados dioses y sobre todo, una herencia donde se concreta el pensamiento moral, ético y religioso que les asegura el hilo conductor de su práctica diaria en concordancia con el mantenimiento de su identidad. (9)

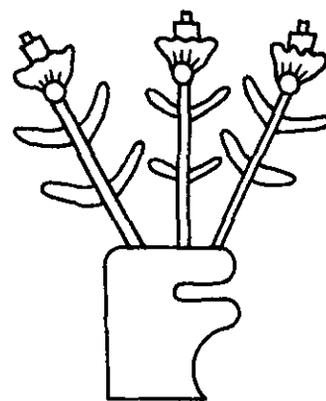


(9) El Nacional, Publicación Suplemento Especial, Nuestra Palabra, Año 2 No.1,1º -Febrero- 1991.

Morelos

Ubicado en la cuenca de los ríos Amacuzac y Yauteppec, el actual territorio **morelense**, siempre ha estado ligado geográfica y políticamente a la cuenca de México; **Morelos** es un estado, que por razones de dominación y colonialismo cultural, ha devastado a la mayoría de los pueblos indígenas, reduciéndose en la actualidad a sólo 12 pueblos hablantes de la lengua náhuatl. Sin embargo, la presencia cultural náhuatl está presente en toda la historia de resistencia de los pueblos Morelenses, las relaciones que establecieron estos grupos con la naturaleza, con su entorno, con el cosmos y las deidades, así como con ellos mismos, generaron la creación de un sinnúmero de expresiones culturales.

En la actualidad las fiestas y ferias religiosas en el Estado, reflejan la cultura náhuatl, el mestizaje morelense reconoce su origen indígena y lo mantiene orgullosamente en sus tradiciones y festividades, también en la riqueza de la medicina tradicional, en la organización del trabajo agrícola y otros aspectos de su vida cotidiana. Las danzas tradicionales que encontramos en el estado de Morelos y en especial en de la zona sudeste, se distinguen por su importancia, las danzas de: Moros contra Cristianos (o Reto), la Danza de los Santiagueros, la Danza Azteca (o Concheros), la Danza Moras, la Danza Pastoras, y la Danza de los Tekuanes, también conocida en algunos lugares de los estados del centro del País, como la Danza del Tigre, está danza se baila en los estados de: Puebla, Michoacán, Guerrero, Oaxaca, Chiapas y Estado de México, es importante reiterar que estas danzas tienen distintas variantes locales con respecto a los trajes, a las formas coreográficas, al número de integrantes, como también a los lugares de presentación. (10)



(10) El Nacional, Publicación Suplemento Especial, Nuestra Palabra, Año 1 No. 21 13- Nov. - 1990.

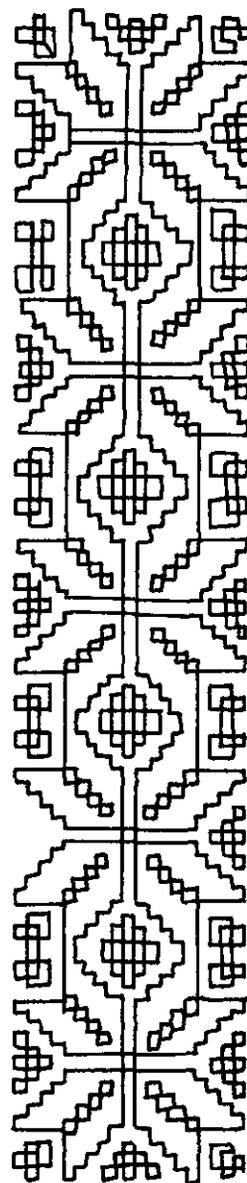
Estado de México

Los grupos del Estado de México integran un conjunto de realidades históricas y culturales que se manifiestan en una riqueza excepcional en tradición y cultura que le han otorgado al Estado su fisonomía y personalidades actuales, cada una de las etnias Mazahua, Otomí, Matlatzinca, Tlahuica y Náhuatl

En el Estado de México existen aproximadamente 4,000 habitantes, que se nombran Tlahuicas, dicen llamarse Pjie Kjakjo, que en náhuatl significa "la gente que hablamos nuestra lengua", conservan algunas costumbres que aún perduran y nos dan una idea del respeto que este grupo tiene por sus tradiciones.

Una de las tradiciones más antiguas entre los grupos que comparten el Estado es sin duda la que conservan los *Tlahuicas*, llamada el "*Tlatol*" que en náhuatl significa "palabra", es una conversación en forma de rezo o alabanza que se dice con palabras dulces y que en la misma forma se responde. Se utiliza para varias ocasiones la mayor parte de las veces es para pedir algún favor o ruego, por ejemplo para pedir perdón a los padres de la novia porque el muchacho se la ha llevado, en este caso los padres del joven llegan de preferencia en la madrugada a la casa de la familia de la muchacha a solicitar el perdón para los muchachos y piden la mano de la novia y así se fija la fecha en que se hará la boda, todo se dice cantado en forma de rezo y de la misma manera se contesta. El Tlatol también se usa para solicitar a alguna persona que apadrine al ahijado que ha de llevarse a bautizar, o para pedir un favor, como un préstamo o para que algún miembro de la comunidad sobresalga por el respeto de las costumbres haciéndose cargo de la próxima mayordomía organizando los festejos y ceremonias que han de hacerse en honor al santo patrono.

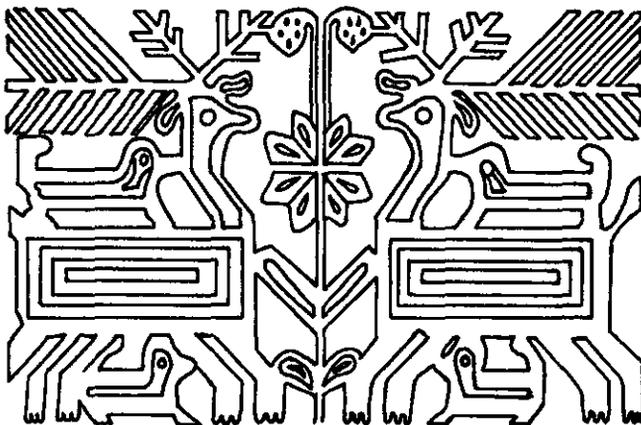
El Tlatol significa algo sagrado es una tradición que les han heredado sus antepasados y representa un compromiso que se debe cumplir. (10)



(10) El Nacional, Publicación Suplemento Especial Nuestra Palabra, Año 1 No. 21 13- Nov. - 1990.

Los Mazahuas.- Hay diversas opiniones sobre el origen del nombre mazahua, algunos basados en Sahagún, creen que se llamaban así por su caudillo Mazatl Tecutli; otros explican la etimología de ésta palabra náhuatl que significa "gente de venado o poseedores de venado" son hombres laboriosos que se dedican principalmente a la agricultura, muy respetuosos de sus costumbres poseedores de una rica tradición histórica y cultural con una gran sensibilidad artística puesta de manifiesto en sus artesanías, bordados, tejidos, platería y alfarería.

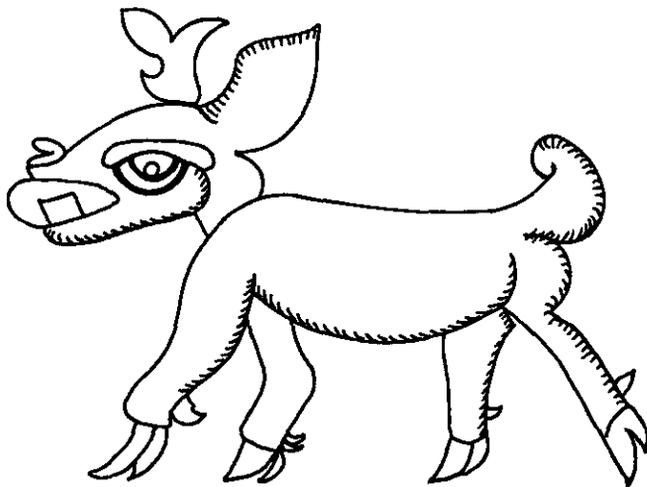
Las mujeres mazahuas, además de dedicarse a los quehaceres domésticos y al campo elaboran artesanías, se dedican principalmente a esta actividad los meses de agosto, septiembre, octubre, enero y febrero ya que es el período en el que las labores del campo no son intensas. Hacen prendas como: Gabanes, quetzquémetls, manteles, colchas, tiras para el pelo, cojines, morrales, caminos de mesa, servilletas, fajas y blusas, empleando los siguientes materiales: lana, media lana, seda, encaje y manta de algodón. así mismo, utilizan tres tipos de bordado: rueda de cruz, lo mío y pepenado; los colores que prefieren son: azul marino, rojo, verde y café; las figuras que representan los bordados y los colores, simbolizan a la naturaleza plasmada por medio de pájaros, venados, conejos y estrellas, las cuales forman parte de la cosmogonía y cosmovisión de los mazahuas.



**Julio Garduño*, Cuenta: Que desde épocas remotas la montaña sagrada de los Mazahuas "Tata Nguemore", es el símbolo de la vida de este pueblo.

Se le ofrendan mazorcas de maíz, en un ritual acompañado con música, cantos y copal. Se cuelgan las mazorcas en los peñascos que hay en la cumbre, y en las piedras, con un carbón, se dibujan el contorno de las manos. Los hombres regresan después del ritual con granos de maíz, tierra y cenizas, que echan en la milpa para propiciar buenas cosechas. Con su mirada eterna el espíritu de la montaña contempla amorosamente a su tierra y a su pueblo mazahua. Cuando tiene un penacho de nubes orientadas hacia el norte nos anuncia la lluvia, y cuando se cubre de nieve es señal de que habrá buenas cosechas.

Ahí está "Tata Nguemore" la montaña sagrada, junto a sus primeros hijos, transformándolos en pequeños cerros, los Tziteje, que también velan por nuestro pueblo, deseando verlo libre y dueño de su destino, y cada vez más orgulloso de sus tradiciones. (11)



* Julio Garduño Cervantes, Cronista Municipal de Temascalcingo, Estado de México.
(11) El Nacional, Publicación Suplemento Especial, Nuestra Palabra, Año 1 No. 22 27- Nov. -1990.

Los Otomíes.- habitan la región de Temoaya, Jiquipilco, Lerma y otros municipios del valle de Toluca y sus alrededores la gran variedad y cantidad de artesanías que produce este grupo indígena contribuyen a que el Estado de México tenga una riqueza artesanal incomparable.

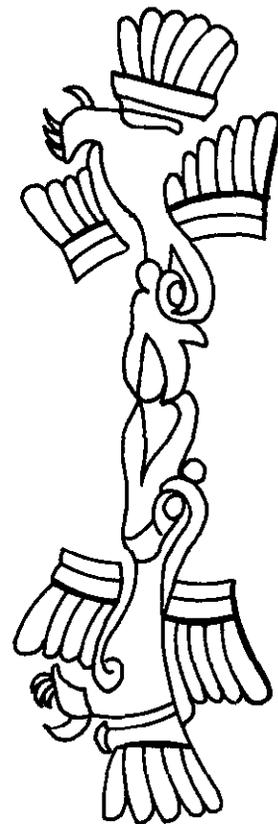
Los otomíes conservan y utilizan, herramientas e instrumentos muy antiguos para tejer: lana, algodón, paja, tule y cuero.

Entre los implementos propios para la fabricación de las artesanías otomíes podemos citar algunos como: el malacate, las lanzaderas, las agujas de madera y hueso, las cardas, los tornos, los prensadores y el telar de cintura. Los otomíes producen: chincuetes, fajas, blusas, fondos de manta, kechkemej, tapices, lienzos, enredos, morrales, cotones, y ayates.

Los motivos preferidos para bordar las prendas son pájaros, flores, guías, hojas y estrellas, son una exaltación de la naturaleza, además representan la cultura, el pensamiento y la sabiduría del pueblo otomí.

También realizan trabajos de alfarería, talabartería y cerámica, esta actividad es un medio de expresión que data desde antes de la conquista y aunque el terminado no es muy refinado debido a los métodos rudimentarios con que se cuenta es una tradición muy importante que aun se conserva; en la actualidad los artesanos se han preocupado por aprender nuevas técnicas para la elaboración de sus productos manufacturados para obtener un mejor terminado en sus artesanías y así poder venderlas dentro y fuera del país.

Los otomíes deben ser un ejemplo para los demás grupos indígenas ya que sus artesanías han adquirido mucho valor artístico de gran trascendencia para la entidad y esto permite que se reafirme su cultura, sus tradiciones y costumbres de una manera muy propia, que se refleja en la forma de vestir y de organizar el trabajo diario que realizan de forma mancomunada con la familia. (11)



(11) El Nacional, Publicación Suplemento Especial Nuestra Palabra, Año 1 No. 22, 27- Nov.-1990.

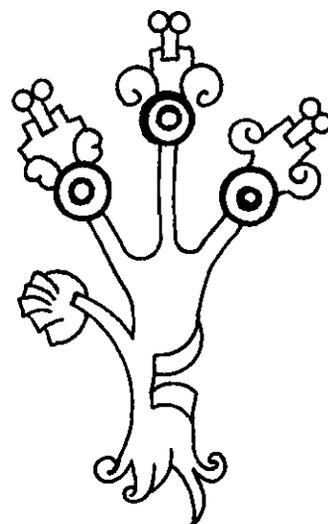
Oaxaca

En el Estado de Oaxaca existen actualmente 15 grupos étnicos es la región de nuestro país que tiene mayor índice de población indígena, muchos han surgido de otros, como es el caso de los Cuicatecos, los Triques y los Amusgos, que están emparentados con los Mixtecos porque su lengua tiene raíces comunes.

Los Chochoyopolocas y los Ixcatecos son cercanos a los Chochoyopolocas, los Zoques a los Mixes y los Chatinos a los Zapotecas; existen otros que no parecen tener mucha relación entre sí como los Chontales, los Chinantecos, los Huaves y los Nahuas.

Sin embargo, la mayor parte del territorio de el Estado de Oaxaca la ocuparon los Zapotecos, colindando al oeste y al norte con los Mixtecos, al sudoeste con los Chatinos y al noroeste con los Mixes, al este con los Chontales y al sudeste con los Huaves.

Como todos los grupos indígenas del país, éstos también han sufrido transformaciones a través de los siglos, en su modo de vida, en sus costumbres, en su cultura y en su indumentaria. De las costumbres originales que se conservan ha llegado hasta nuestros días la "Guelaguetza" (guenda recanee saa) que en lengua zapoteca significa forma de ayuda mutua y el "Tequio", una forma solidaria de trabajo colectivo y obligatorio para los miembros de las comunidad en favor de algún bien común, como por ejemplo la construcción de caminos y viviendas, entre otros.(4)



(4) Revista: Universidad Pedagógica Nacional Artículo: Grupos Étnicos en el Estado de Oaxaca , Vol. 4 No. 10 Abril- Junio 1987.

El Náhuatl

El Náhuatl es la lengua con mayor número de hablantes en la República Mexicana, aproximadamente 2 millones; de todas las lenguas indígenas es quizá la que tiene una mayor presencia histórica, fue el medio de comunicación oficial durante los primeros años del gobierno de la Nueva España, legando al futuro importantes datos históricos en una escritura toponimia fonética del siglo XVI, que los estudios contemporáneos hablantes de la lengua denominan "náhuatl clásico", es por eso que nombres de Estados como Michoacán, Chiapas, de ciudades como Oaxaca, Tlaxcala, Tasco, de las delegaciones como Ixtacalco, Coyoacán, Iztapalapa e incluso el nombre de nuestro país México, llevan su referencia significativa en náhuatl.

Es también una de las lenguas con mayor presencia territorial porque se habla en diversas áreas interétnicas de los estados de: Colima, Distrito Federal, Durango, Estado de México, Guerrero, Hidalgo, Jalisco, Michoacán, Morelos, Nayarit, Oaxaca, Puebla, San Luis Potosí, Tlaxcala y Veracruz. (12)



(12) El Nacional, Publicación Suplemento Especial, Nuestra Palabra, Año 1 No. 3 20-Febrero -1990.

En síntesis: Estos son algunos ejemplos de los tantos grupos indígenas que existen a lo largo y ancho de nuestro País, se dice también que sobreviven 56 lenguas con sus variantes de dialecto; los grupos indígenas no son fósiles sociales, carentes de culturas sino un factor fundamental de la esencia de lo que hoy es México como sociedad y como cultura.

Los cuadros siguientes se obtuvieron del Censo Nacional de Población en el año 1990 y nos muestran el número de indígenas por estado que existen en el país; así como la población total por lengua entre las que destacan Náhuatl, Maya y Mixteco. En la actualidad el 10% de la población total nacional tiene como lengua materna alguna de las 56 lenguas indígenas que se hablan en el país. Los indicadores nacionales, nos muestran también que existen lenguas en extinción desafortunadamente la desintegración cultural acaba con estos grupos. La dificultad para definir el número exacto de indígenas que existe en el país así como sus lenguas aun persiste, sin embargo es la fuente más aproximada que existe.



Indígena Náhuatl de la comunidad de San Sebastián.
Foto: Juliana Martha González Larios.

HABLANTES DE LENGUAS INDÍGENAS POR ESTADO

ESTADO	POBLACIÓN INDÍGENA	GRUPOS ÉTNICOS
Aguascalientes	599	Náhuatl, Maya, Tarascó, Huichol, Cora, Tepehua, Tarahumara, Mazahua.
B. California Nte.	18,177	Cumai, Zapoteco, Mixteco, Tarascó, Náhuatl, Maya, Cora, Otomí, Nahañu.
B. California Sur	2,749	Mixteco, Zapoteco, Náhuatl, Mayor, Tepehua, Huichol, Yaqui, Otros.
Campeche	86,676	Maya, Chol, Zapoteco, Mixteco, Nahañu.
Coahuila	3,821	Náhuatl, Maya, Zapoteco, Nahañu, Tarascó, Tarahumara, Huichol, Otros.
Colima	1,481	Náhuatl, Zapoteco, Huichol, Tarascó
Chiapas	716,012	Tzeltal, Tzotzil, Maya, Maem, Chol, Tojolabal, Zapoteco, Zoque, Otros.
Chihuahua	61,504	Tarahumara, Pima, Tepehua, Maya, Zapoteco, Náhuatl.
Distrito Federal	111,552	Náhuatl, Zapoteco, Nahañu, Mazahua, Chontal, Tarasco, Mazateco, Mixe, Huasteco, Totonaca, Maya, Mixteco, Tzeltal, Cuicateco, Otros.
Durango	18,125	Tepehua, Tarahumara, Huichol, Náhuatl.
Edo. de México	312,596	Mazahua, Nahañu, Náhuatl, Zapoteco, Mixteco, Tarasco, Otros.
Guanajuato	8,966	Nahañu, Náhuatl, Pame, Mazahua, Tarascó.
Guerrero	298,332	Náhuatl, Mixteco, Zapoteco, Tlapaneco, Nahañu, Amuzgo, Maya, Tarascó, Otros.
Hidalgo	317,838	Náhuatl, Nahañu, Tepehua, Zapoteco, Maya, Totonaca.
Jalisco	29,914	Náhuatl, Zapoteco, Maya, Nahañu, Huichol, Mixteco, Mazahua, Tarascó, Totonaca, Otros.
Michoacán	108,578	Tarascó, Mazahua, Náhuatl, Nahañu.
Morelos	19,940	Nahañu, Mixteco, Zapoteco, Maya, Otros.
Nayarit	24,157	Cora, Tepehua, Huichol, Náhuatl, Otros.
Nuevo León	4,452	Náhuatl, Huasteco, Maya, Nahañu, Zapoteco.
Oaxaca	1,018,106	Zapoteco, Mixteco, Chatino, Cuicateco, Huave, Triqui, Chontal, Mixe, Zoque, Mazateco.
Puebla	503,277	Náhuatl, Mixteco, Totonaca, Chocho, Mazateco, Nahañu, Otros.
Querétaro	20,329	Nahañu, Náhuatl, Tarasco, Otros.
Quintana Roo	133,081	Maya, Totonaco, Zapoteco, Náhuatl, Otros.
San Luis Potosí	204,328	Náhuatl, Huasteco, Pame.
Sinaloa	31,390	Mayo, Tepehua, Cora, Maya, Mixteco, Tarahumara, Náhuatl, Otros.
Sonora	47,913	Mayo, Yaqui, Maya, Zapoteco, Náhuatl, Otros.
Tabasco	47,967	Chontal, Chol, Zapoteco, Tzeltal.
Tamaulipas	8,509	Náhuatl, Huasteco, Nahañu, Otros.
Tlaxcala	22,783	Náhuatl, Huasteco, Nahañu, Otros.
Veracruz	508,386	Náhuatl, Totonaca, Popoluca, Huasteco, Zapoteco, Nahañu, Tepehua, Mixteco.
Yucatán	525,264	Maya, Mixe, Zapoteco, Náhuatl, Otros.
Zacatecas	883	Cora, Huichol, Tarasco, Maya, Otros.
Totales	5,290,147	Censo 1990 (13)

(13) Castro, Guzmán Martín; " La Organización Social Comunitaria en el Pueblo de San Sebastián " Mpio. de Teziutlán Edo. de Puebla . Tesis de Licenciatura, Escuela Nacional de Trabajo Social, UNAM México 1992.

POBLACIÓN TOTAL POR LENGUA

LENGUAS INDÍGENAS	POBLACIÓN	DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA
Náhuatl	1, 197, 328	Puebla, Veracruz, Guerrero, Hidalgo, San Luis Potosí, Otros.
Maya	713, 520	Yucatán, Quintána Roo, Otros.
Mixteco	383,544	Oaxaca, Guerrero, Puebla, Otros.
Zapoteco	380, 690	Oaxaca, Veracruz, Distrito Federal, Otros.
Otomí	280, 238	Hidalgo, Distrito Federal, Querétaro, Guanajuato, Otros.
Tzeltal	261, 084	Chiapas, Sonora.
Tzotzil	229, 203	Chiapas, Distrito Federal.
Totonaca	207, 876	Veracruz, Puebla, Hidalgo, Otros.
Mazateco	168, 374	Oaxaca, Puebla, Veracruz, Otros.
Chol	128, 240	Chiapas y Tabasco.
Mazahua	127, 826	Edo. de México, Distrito Federal, Michoacán, Otros
Huasteco	120, 739	Hidalgo, San Luis Potosí, Veracruz, Otros.
Chinanteco	103, 942	Oaxaca, Veracruz, Otros.
Mixe	95, 264	Oaxaca, Veracruz, Otros.
Purépecha	94, 835	Michoacán, Jalisco, Guanajuato, Otros.
Tlapaneco	68, 483	Guerrero, Edo. de México, Morelos, Otros.
Tarahumara	54, 431	Chihuahua, Sinaloa, Sonora, Otros
Zoque	43, 160	Chiapas y Oaxaca.
Mayo	37, 410	Sonora, Sinaloa, Otros.
Tojolabal	36, 011	Chiapas, Otros
Popoluca	31, 079	Veracruz, Puebla, Otros.
Chatino	28, 987	Oaxaca, Otros.
Chontal	28, 948	Tabasco, Veracruz, Otros.
Amuzgo	28, 228	Guerrero, Oaxaca, Otros.
Huichol	19, 363	Jalisco, Nayarit.
Tepehuano	18, 469	Durango, Chihuahua, Otros.
Triqui	14, 981	Oaxaca, Edo. de México, Otros.
Mame	13, 168	Chiapas, Otros.
Cuicateco	12, 677	Oaxaca, Distrito Federal.
Chocho	12, 553	Puebla, Oaxaca, Otros
Huave	11, 955	Oaxaca, Veracruz, Otros.
Cora	11, 923	Nayarit, Sonora, Otros.
Yaqui	10, 984	Sonora, Sinaloa, Otros.
Tepehua	8, 487	Veracruz, Hidalgo, Otros.
Pame	5, 649	San Luis Potosí, Guanajuato.
Otras Lenguas	276, 719	
Totales	5, 290, 147	Censo 1990 (13)

(13) Castro Martín "La Organización Social Comunitaria en el Pueblo de San Sebastián. E.N.T.S UNAM.

LENGUAS INDÍGENAS EN EXTINCIÓN

LENGUAS INDÍGENAS	DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA
Cochimi	Baja California
Cucapa	Baja California
Cumiai	Baja California
Pai Pai	Baja California
Kiliwa	Baja California
Chuj	Chiapas
Jacalteco	Chiapas
Kacchiquel	Chiapas
Lacandón	Chiapas
Mame	Chiapas
Mocho	Chiapas
Tzanteco	Chiapas
Guarijío	Chihuahua y Sonora
Kikapo	Coahuila
Matlalcinca	Estado de México
Tlahuica	Estado de México
Chichimeco	Guanajuato
Popoloca	Puebla y Oaxaca
Chocho	Oaxaca
Ixcateco	Oaxaca

Censo 1990 (13)

(13) Castro Martín "La Organización Social Comunitaria en el Pueblo de San Sebastián. E.N.T.S UNAM.

Perfil de la Población de San Sebastián Municipio de Teziutlán Estado de Puebla.

En el México precolombino, la región del actual Estado de Puebla estuvo habitada por diferentes culturas. Entre estas se haya la Mexica, la Olmeca, la Totonaca y la Otomí. La zona estuvo sometida a lo que fue la triple alianza México- Texcoco-Tlacopan hasta antes de la Conquista.

Una vez establecida la colonia, en agosto de 1551 por orden de Felipe II, se denominó a la concentración de comunidades de la zona de la Sierra Norte del Estado Teciuyotepetzintlán, que en voz náhuatl quiere decir "bajo el cerro lleno de granizo", aludiendo a los segmentos de cuarzo hiliano y obsidiana que abundan en la región.

El 15 de marzo de 1552, Don Luis de Velazco virrey de la Nueva España autoriza oficialmente la fundación de dicha ciudad y es en los títulos expedidos en 1620 donde figura con el nombre de Teziutlán, que aun conserva.

A partir de su fundación y por su ubicación estratégica entre los límites de Puebla y Veracruz, Teziutlán se convierte en una importante región económica. (14)

Actualmente este municipio esta conformado por 31 localidades cuya distribución política es la siguiente:

EJIDOS	BARRIOS	JUNTAS AUXILIARES
1.- Ahuata o Atoluca	1.- Ahuateno	1.- San Diego
2.- Aire Libre o La Mina	2.- Coyopo	2.- San Juan Acateno
3.- Cuaxoxpán	3.- Chignaulingo	3.- San Juan Tezongo
4.- Encino Rico	4.- Francia o Calcahuaco	4.- Mexcalcuautla
5.- Hehuymico	5.- Fresnillo	5.- San Sebastián
6.- Ixtlahuaca	6.- La Garita	
7.- Ixtipán	7.- San Pedro Xoloco	
8.- Ixtahuiata	8.- San Miguel Capulines	
9.- La Cantera	9.- Xoloateno	
10.- Maxtaco		
11.- Sección 11		
12.- Sección 23		
13.- Tatahuicapan		
14.- Texaxapa		
15.- Temecata		
16.- Xolius o Chowis		

(14) Instituto Nacional de Estadística e Informática, Secretaría de Programación y Presupuesto, Síntesis Geográfica de México, Puebla México 1981.

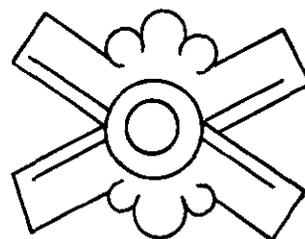
El origen, conformación y desarrollo de **San Sebastián** ha estado asociado de manera general a la región de la que forma parte, y en particular a la de Mexcalcuatla. El 18 de junio de 1793, el Real Juzgado de Teziutlán le concede las 600 varas hacia los cuatro puntos cardinales que necesitaba para ser un pueblo, así mismo el 4 de octubre de 1819 se expide el título de propiedad a nombre de Don Francisco Javier de Goyzueta.

A partir de ésta fecha la comunidad de San Sebastián se ha desarrollado de manera paulatina con relación a los municipios aledaños ya que a pesar de formar parte de una de una región que ha alcanzado un elevado nivel de desarrollo en todos los ámbitos, en San Sebastián ha existido un desarrollo desigual y es hasta hace pocos años (aproximadamente unos veinte) que ha empezado a contar con servicios públicos como son: electrificación, agua potable, transporte, infraestructura educativa y a partir de hace dos años cuentan con una clínica rural del sector salud. (15)

La población de San Sebastián está ubicado a 300 km. de la ciudad de México, en la sierra norte del Estado de Puebla, a 8 km. del municipio de Teziutlán.

Sus pobladores son campesinos pertenecientes a la etnia náhuatl, de escasos recursos económicos, conservan su lengua materna el mexicano como ellos lo llaman (náhuatl) y aunque en menor medida su indumentaria, principalmente las mujeres, en su mayoría las de edad adulta, gran parte de la población es bilingüe, ya que es necesario el castellano (español) para asistir a la escuela y/o comunicarse fuera de la población, para hablar con extraños, y cuando se ven obligados a emigrar en busca de empleo.

La vía principal de acceso a la comunidad es un camino rural transitado por autos particulares, taxis y autobuses de la línea interurbana que dan servicio a la población a partir de las 6 de la mañana, hora en que todos los habitantes se trasladan hacia diferentes partes del municipio y a ciudades como Veracruz, Puebla y México para vender su fuerza de trabajo.



(15) Título de Propiedad de San Sebastián, Junta Auxiliar de San Sebastián Teziutlán Puebla, 1948.

Factores como la emigración, han ocasionado que la población de San Sebastián sea una comunidad en período de transición, sujeta a cambios constantes.

El más notable es la sustitución de la indumentaria original ya que sólo las mujeres y en este caso las más adultas son las que todavía la conservan, su atuendo consiste en: blusa blanca bordada, encima de ésta llevan otra de cuello muy amplio con encaje en la orilla, usan faldas cortas (hasta la rodilla) y amplia de colores: verde, rosa, azul, naranja, y negro, usan rebozo generalmente de color azul o verde, portan aretes largos y collares de cuentas en colores llamativos, se trenzan el cabello con listones o chomites de colores, calzan sandalias de plástico o andan descalzas.

Los hombres ya no visten la indumentaria original que les caracterizaba como indígenas, que consistía en camisa y calzón de manta o algodón huaraches y sombrero.

Debido al contacto con el medio urbano y a causa de la constante migración han adoptado formas de vestir más modernas: pantalón de mezclilla, camisa casual o de vestir zapatos formales o tenis.



Indígena náhuatl de la comunidad de San Sebastián.
Foto: Juliana Martha González Larios.

Familia

La familia como organización está basada en la división del trabajo, las relaciones al interior de las familias se apegan a las reglas de conducta tradicionales donde es fundamental el respeto al padre y a los ancianos.

Las creencias, los conocimientos y las costumbres son transmitidos de manera oral y práctica de padres a hijos a través de las generaciones.

Los hijos desempeñan un papel activo dentro del núcleo familiar, realizando algunas veces las labores propias de los padres.

Dentro de la familia la mujer está condicionada a ser abnegada, ya que no existe otro motivo en su vida que el de tener hijos; sin embargo la mujer indígena debe participar casi siempre en el trabajo económico como la agricultura y las artesanías, ya que en la familia ella es la unidad fundamental de producción; además se encarga del cuidado de los hijos, acarrea leña, lava la ropa, cocina y ayuda al hombre en las faenas agrícolas, en las ceremonias y comidas para las fiestas se le impone un enorme trabajo frente al metate.

En San Sebastián consideraremos dos tipos de familia: La unitaria y la extensa. La unitaria es aquella que está constituida por los padres e hijos solteros.

La extensa es aquella donde viven los hijos ya casados o en unión libre con sus propias familias, en la misma casa de los padres y hermanos.

Tipos de Familia*

Familia	Número	Porcentaje
Unitaria	229	61%
Extensa	146	39%
Total	376	100%



* Fuente directa a través de entrevistas realizadas a los habitantes de la población de San Sebastián, por la Brigada Multidisciplinaria de Servicio Social de la UNAM, San Sebastián fase II.

Comunicación

La comunicación en el seno familiar se da en la lengua materna (náhuatl) mezclada con español, con lo que se logra no sólo la conservación de su lengua sino la formación de una población bilingüe.

Los valores culturales así como las reglas de conducta tanto positivas como negativas son heredadas de padres a hijos, jugando un papel determinante en la conducta y en la forma de vida de estos individuos.

Las relaciones interfamiliares se ven afectadas por fenómenos como el alcoholismo, la migración y la aculturación entre otros.

El alcoholismo es una enfermedad que alcanza índices alarmantes en la comunidad de San Sebastián el 80% de la población masculina y el 20% de población femenina ingiere algún tipo de bebida embriagante (aguardiente de caña, pulque, cerveza, vino, entre otros. algunas de las causas pueden ser atribuidas a su bajo nivel de vida, a sus costumbres; por ejemplo: cuando alguien se muere toman aguardiente para acompañar el cadáver al panteón y que no les de aire, en los rezos, en las fiestas patronales, (no es una buena fiesta si no hay de tomar) para las jornadas pesadas en el trabajo agrícola toman un topo (así le llaman en la comunidad de San Sebastián a una copita de aguardiente) para aguantar todo el día trabajando.

Desgraciadamente los efectos del alcohol son bastantes: Excita y destruye los elementos celulares; irrita todas las mucosas, desde el principio del tubo digestivo; al estómago lo inflama, de tal manera que llega a destruir su funcionamiento; todos los órganos son atacados por el alcohol; al sistema nervioso destruye sus elementos nobles ya sea en la parte periférica como en el órgano central; produce pérdidas de la memoria, disminución del valor moral, embrutecimiento y decadencia completa.

Sus consecuencias se traducen en: trastornos orgánicos y sensoriales; táctiles, auditivos, visuales; disminución del rendimiento del trabajo; modificación del carácter; problemas de personalidad y conflictos emocionales, que han terminado por crear un estado permanente de angustia y baja estima a quienes lo padecen.



El alcoholismo da el principal contingente a hospitales y presidios: locos, hidrópicos, ladrones, asesinos, etcétera. Respecto a sus consecuencias sociales, la decadencia física, intelectual y moral se transmite a la descendencia, procreando hijos con deficiencias físicas y/o mentales, entre otras.

así como la falta de interés por elevar el nivel de vida propio y de sus familias mismo que repercute en la desintegración familiar.

En lo que se refiere a la migración, en la comunidad de San Sebastián, ésta alcanza el 40.23% de la población total en su mayoría son hombres en edad productiva y jóvenes que se trasladan a distintos lugares del municipio y a ciudades como: Veracruz, Puebla y México en busca de mejores ingresos, empleándose como: albañiles, comerciantes, obreros o ambulantes, lo que constituye un verdadero problema para sus familias por que se quedan abandonadas periódicamente.



Organización Política

La organización política al interior de la población está conformada por comités, que se agrupan para resolver necesidades específicas desempeñando un papel muy importante en la estructura política del pueblo.

La H. Junta Auxiliar no tiene un plan de trabajo definido, las acciones se ejecutan conforme a las necesidades que vayan surgiendo en el pueblo.

La máxima autoridad es la Honorable Junta Auxiliar, que se constituye de la siguiente manera:

10 regidores (5 titulares y 5 suplentes) que son de elección popular y se mantienen en el cargo durante tres años.

Presidente de la H. Junta Auxiliar

Regidor de hacienda

Regidor de policía

Regidor de obras

Regidor de higiene

Existe también:

Un juez de paz con su respectivo suplente
(nombrado por orden estatal)

Un comandante con su respectivo suplente
(su actividad esta coordinada con el comité de la iglesia).

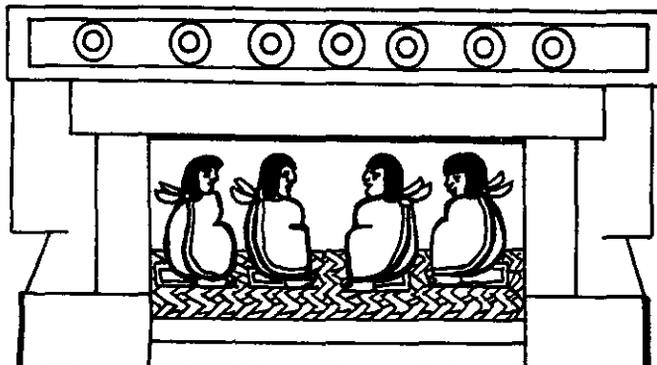
Comité de: La iglesia y de las 4 capillas.

Comité de: Educación

Comité de: Agua

Comité de: Obras

Comité de: Salud



Religión

La religión predominante en San Sebastián es la católica, celebrando un gran número de fiestas religiosas durante el año, de las cuales se encargan los mayordomos personas que han adquirido la responsabilidad y el compromiso de los preparativos para la festividad con anterioridad (un año o dos años antes) de manera voluntaria ya sea por cumplir alguna promesa o por tratarse del santo de su devoción.

Un aspecto importante es éstas celebraciones es la ejecución de las danzas, es tradicional ver a los danzantes representando la danza de los Tecotines, los Santiagos y los Negritos características de esta población, acompañados por la música de violines, alternando los espacios con la banda musical del pueblo y en ocasiones con los dos grupos musicales que existen en el lugar.

Significado de las danzas:

Danza de los Negritos.- Es un ritual adoptado por los indígenas, cuyo origen se remonta a la época colonial y se encuentra relacionado con el trabajo en las haciendas cañeras; la tradición hace referencia al rito ejecutado por esclavos negros para salvar la vida de un niño mordido por una serpiente.

Danza de los Tecotines.- Esta danza representa la conquista española y el inicio de 500 años de resistencia indígena, negándose a aceptar la dominación espiritual, dándole nueva forma y contenido en el ritual católico.

Danza de los Santiagos.- Es un ritual mágico-religioso que representa a Santiago caballero y a sus mulatos.



Calendario de las fiestas más importantes en San Sebastián

Enero:	1° Año Nuevo. 12 Se levantan los arcos que indican el inicio de las festividades al Santo Patrono "San Sebastián." 13 al 18 Mañanitas y Mayordomías. 19 Mayordomía de San Sebastián. 20 Fiesta de San Sebastián.
Febrero:	2 Día de la Candelaria. 3 Combate (Fecha variable, se festeja el primer domingo de este mes).
Marzo y/o Abril:	Semana Santa.
Mayo:	3 Día de la Santa Cruz.
Junio:	11 Corpus Cristi. (fecha Variable).
Julio:	16 Virgen del Carmen.
Agosto:	15 Virgen de la Asunción.
Septiembre:	8 Virgen de la Natividad.
Octubre:	7 Virgen del Rosario. 31 Día de los Angelitos (Todos Santos).
Noviembre:	1° Día de las Animas 2 Día de la Bendición (Día de muertos).
Diciembre:	8 Virgen de la Concepción. 12 al 15 Virgen de Guadalupe. 16 al 24 Posadas. 25 Noche Buena (Navidad, Acostorio).

Al igual que en la mayor parte de nuestro país, las manifestaciones religiosas en la población de San Sebastián están ligadas a la imposición de la evangelización, que ejerció desde sus orígenes la corona española sobre la cultura indígena, sin embargo existen formas propias derivadas de las costumbres prehispánicas en donde se aprecian formas de religiosidad ancestral a través de sus danzas, música, júbilo y respeto por sus creencias.

Infraestructura

El pueblo de San Sebastián está dividido geográficamente en tres secciones; primera sección donde se concentra la mayoría de los servicios e infraestructura tales como: La Iglesia (construcción que data del siglo XVIII), el panteón, el Palacio de la Junta Auxiliar, 3 aulas que conforman la escuela telesecundaria estatal federal "Licurgo," la primaria rural federal "Emilio Carranza" cuenta con 7 aulas, 6 grados, 7 grupos (2 grupos de primero y grupos únicos de 2° a 6° grado) esta escuela funciona para el turno vespertino con el nombre de "Héroes de Chapultepec" en las mismas instalaciones impartiendo clases a 6 grupos únicos de 1° a 6° grado, el jardín de niños (bilingüe) que cuenta con 3 aulas para los grupos de 1° a 3° grado, una cancha de básquetbol, la biblioteca, un centro de abasto (coacsinsa) una caseta telefónica, dos molinos de nixtamal, una tortillería, una clínica rural, y cinco tiendas particulares.

En la segunda sección sólo existe un jardín de niños "Xolapa" (bilingüe) de nueva creación, la asistencia es de manera irregular, un molino de nixtamal y tres tiendas particulares.

La tercera sección es la más dispersa con relación a las otras dos secciones ya que para llegar a esta hay que recorrer en camión cinco km. aproximadamente o caminar por veredas unos 30 minutos, cuenta con una escuela primaria rural federal "Rafael Ramírez" que atiende a los grados de 1° a 6° sólo en el turno matutino, un jardín de niños (bilingüe) con tres grupos que corresponden a los grados 1°, 2°, 3° un molino de nixtamal y cuatro tiendas particulares, donde se vende la gran mayoría de los productos básicos y aguardiente de caña.

Debido a lo disperso de las tres secciones, cada una de éstas trata de contar con lo más indispensable, siendo la primera sección la más beneficiada ya que es donde se concentran la mayoría de los servicios e infraestructura. (16).



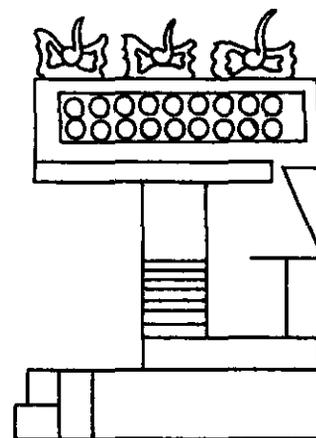
(16) Brigada UNAM San Sebastián Fase II: Diagnóstico Socioeconómico y Estudio de Comunidad, Mayo-Octubre 1991.

Vivienda

La vivienda refleja el nivel de vida de una población, ya que no sólo provee a la familia de un espacio con techo y paredes para dar protección del sol, del viento, de la lluvia, de los insectos, con un volumen de aire por persona y una superficie plana donde estar, sino que cuenta con la posibilidad de incrementar el bienestar, mejorando estas funciones; si tiene un fogón elevado del piso con salida del humo; si cuenta con ventanas para la ventilación y asoleamiento en los espacios cerrados (estancia, dormitorio, comedor, cocina, baño); si la orientación es correcta según el clima (templado, caliente, extremoso); si cuenta con instalaciones de luz eléctrica, agua entubada, fosa séptica, drenaje; con el cambio del combustible del empleo de leña a carbón, petróleo, gas, electricidad; con un mobiliario más cómodo; con artículos y muebles de casa de origen industrial o de manufacturas de la región. También se eleva el nivel de vida con la propiedad de la vivienda pero sobre todo con la separación de los anexos existentes para los animales (chiqueros, gallineros, establos).

Las viviendas de san Sebastián constan de un área para preparar los alimentos y otra de mayor tamaño que se utiliza generalmente como dormitorio y para guardar todas las pertenencias; existiendo también aquellas que tienen un sólo cuarto en donde realizan las dos actividades, por lo general la disposición de los espacios son en forma cuadrada y/o rectangular con suelo natural o piso de concreto, sin subdivisiones al interior, sin ventanas para la ventilación o salida del humo y techo de dos aguas con tapanco.

Para la preparación de la comida se utiliza leña como combustible, un cajón construido con troncos elevado del piso lleno de arena y piedras; también utilizan otro que hacen al ras del suelo con piedras a su alrededor, los dos son conocidos como "tecomitl," no existe ninguna chimenea que desaloje el humo de la habitación, por eso es común observar que éste se escape por donde hay ranuras.

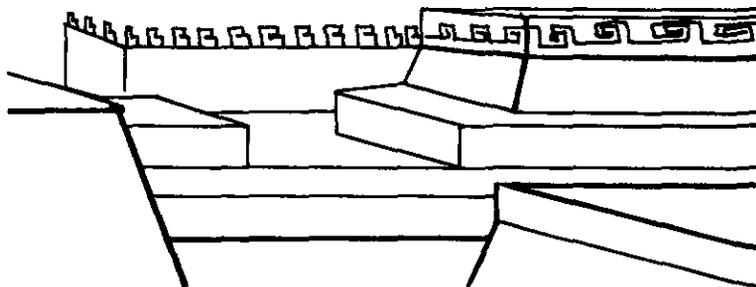


Estas viviendas se caracterizan por altos índices de hacinamiento y una carencia casi total de servicios básicos; a los deterioros físicos se agrega una situación conflictiva que se relaciona de manera tradicional con el contexto cultural.

El problema habitacional no es sólo de insuficiencia de espacios sino también de cómo se hace y se construye la vivienda; no se toma en cuenta la orientación en función de los vientos dominantes y el clima de la región los materiales empleados en la construcción son muy variados: madera, carrizo, troncos, tablas, lamina de cartón, lamina galvanizada, cartones de rehuso, plásticos, entre otros.

Existe en nuestro país una tradición autoconstruccionista desde hace siglos; en la población de San Sebastián el 85% de las viviendas se distinguen por sus deficiencias físicas y por su poca funcionalidad para protegerse de los agentes físicos; existe un porcentaje mínimo de casas habitación que emplean materiales como: tabique, varilla, graba, cemento, arena para la construcción; sin embargo no dejan de ser deficientes pues emplean un método que no es adecuado al clima húmedo de la región, ya que en vez de seguir utilizando techos con algún declive para la bajada del agua o techos de dos aguas los construyen planos, originando así estancamientos, filtraciones y escurrimientos al interior de las viviendas a pesar de emplear materiales más resistentes.

Una costumbre que se está perdiendo en esta población, es el uso de la teja de barro, por lo difícil que es conseguirla y por los altos costos de ésta, sustituyéndola por lámina galvanizada o de cartón. (16)



(16) Brigada UNAM San Sebastián Fase II: Diagnóstico Socioeconómico y Estudio de Comunidad Mayo-Octubre 1991.

Economía

La actividad predominante en la población de San Sebastián es la agricultura de temporal, principalmente la siembra de maíz y frijol, estos cultivos se realizan de manera tradicional y sirven únicamente para autoconsumo. La producción frutícola es abundante aunque su aprovechamiento es deficiente por falta de canales adecuados de comercialización y en ocasiones por las pérdidas atribuidas a inclemencias del tiempo (heladas) La actividad hortícola no es muy extensa, son pocas las familias que se interesan por esta actividad, desaprovechando así las condiciones climáticas que favorecen este tipo de cultivo.

La actividad pecuaria se da en pequeña escala, las especies domésticas que se explotan en la comunidad son: bovinos productores de leche, porcinos, equinos, ovinos y aves de corral. Existen diferentes niveles en las formas de manejo de estas especies.

No hay explotación comercial, las explotaciones son familiares, para autoconsumo y venta en pequeña escala.

Los pobladores de San Sebastián no descartan otras actividades paralelas o eventuales en favor de su economía como son: albañilería, ayudantes generales, obreros, costureras y empleadas domésticas; es por eso que se ven obligados a emigrar a otros sitios en busca de empleo. (16)

Principales productos para la población de San Sebastián

Básicos	Frutícolas	Hortícolas	De recolecta
Maíz	Durazno	Espinaca	Quelite
Frijol	Pera	Acelga	Epazote
Haba	Manzana	Lechuga	Manzanilla
Erizo	Ciruela	Col	Otros
Acalete	Capulín	Ajo	
Chilacayote	Aguacate	Rábano	
Chayoteste		Calabacita	

(16) Brigada UNAM San Sebastián Fase II: Diagnóstico Socioeconómico y Estudio de Comunidad Mayo-Octubre 1991.

En síntesis: Las garantías sociales del texto constitucional, añade a la responsabilidad del Estado procurar la igualdad de oportunidades y la igualdad de seguridades, que proteja a todos los ciudadanos de los riesgos fundamentales de la vida: El hambre, la ignorancia, la insalubridad, la miseria.

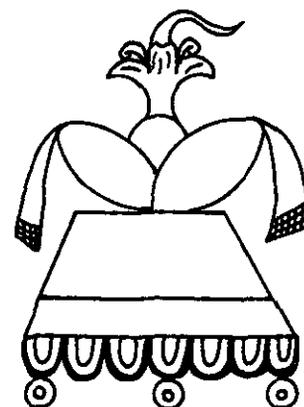
En nuestra sociedad, lo que se debe buscar es la reorientación de los recursos económicos adicionales disponibles para atender a la mayoría de la población, en especial, a los grupos indígenas considerados como grupos en extremos vulnerables, con el propósito central de combatir permanentemente la pobreza y la pobreza extrema, y para que estas comunidades tengan acceso a los satisfactores básicos en alimentación, salud, educación y vivienda que permitan el desarrollo de una vida sana como individuo y como sociedad. (5)

En el cuadro siguiente se resumen los datos que se pudieron obtener en el programa de vacunación universal agosto-septiembre 1991. obteniendo una población aproximada de 2,200 habitantes.

La diferencia entre la población masculina y femenina es mínima, siendo la primera mayor en un 5%. Asimismo la población infantil es la más numerosa representando el 52.2% del total de la población.

Los datos que se pueden obtener de población varían considerablemente de un año a otro quizá se deba en parte a lo disperso de los hogares, a la migración de los miembros de esta comunidad a otros lugares, o a la desconfianza de la gente para con las instituciones y con los extraños cuya actitud lleva a falsear o negar información; así también la lengua en ocasiones constituye una barrera de comunicación.

Los mapas que se integran al documento nos dan una referencia geográfica de la comunidad, ubicada dentro del estado de Puebla así como sus límites con relación a los demás municipios y juntas auxiliares que conforman Teziutlán.



(5) El Nacional, " El Combate a la Pobreza " Lineamientos Pragmáticos (Consejo Consultivo del Programa Nacional de Solidaridad) México 1990.

DATOS DEMOGRÁFICOS

(POBLACIÓN DE SAN SEBASTIÁN)

NUMERO DE HABITANTES POR SEXO

SEXO	NUMERO	PORCENTAJE
Mujeres	1, 045	47.5%
Hombres	1,155	52.5%
	2,200	100%

POBLACIÓN POR GRUPOS DE EDAD

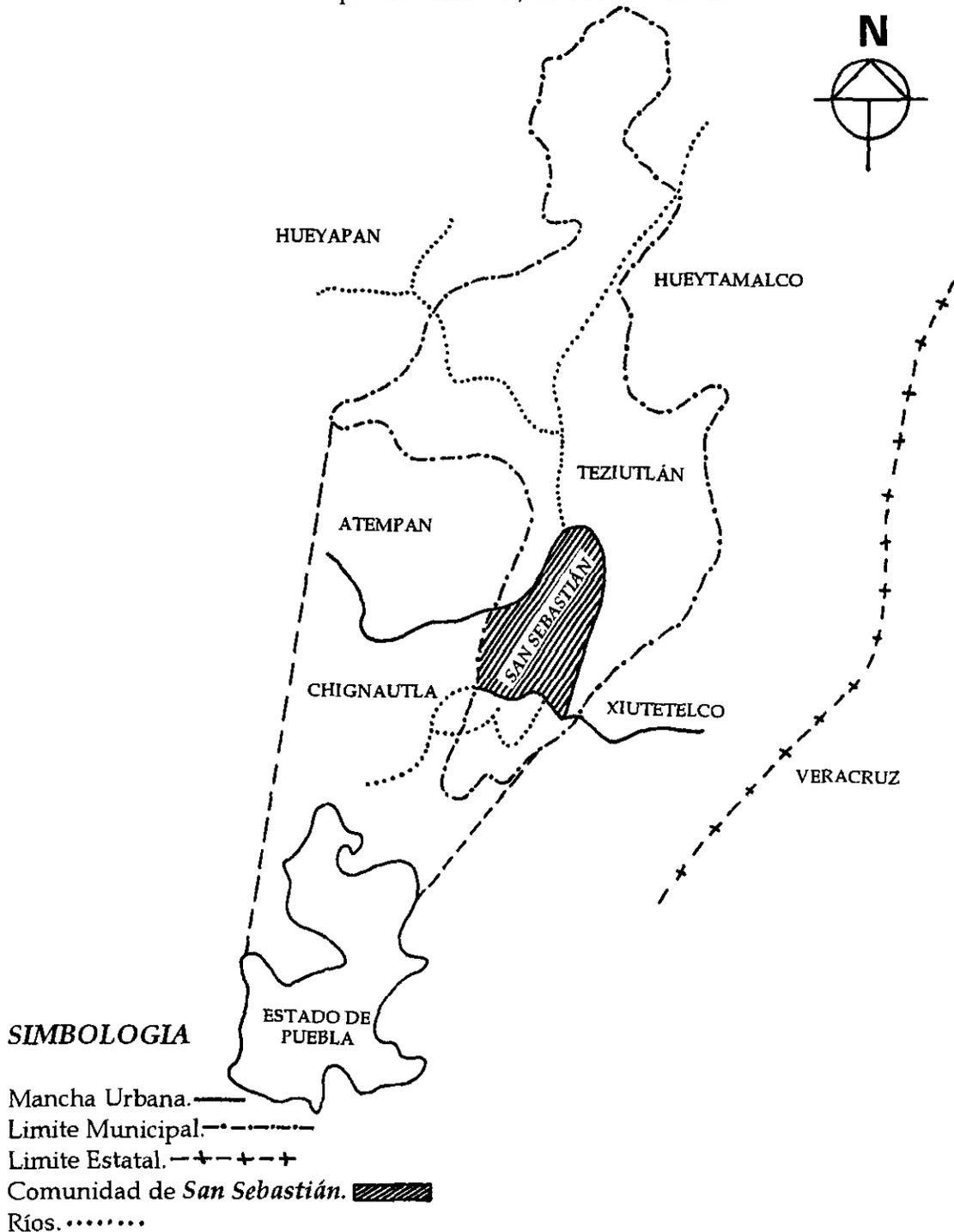
GRUPOS DE EDAD	NUMERO	PORCENTAJE
0-5	452	20.5%
6-10	404	18.3%
11-15	300	13.4%
16-20	226	10.3%
21-25	182	8.3%
26-30	143	6.5%
31-35	108	5.0%
36-40	95	4.3%
41-45	61	2.8%
46-50	63	3.0%
51-55	47	2.1%
61-65	27	1.2%
66-70	21	1.0%
70-n	18	0.8%
	2,200	100%

México 1991 (17)

(17) Censo del IMSS- Unidad Médica Rural de San Juan Acateno, Teziutlán y Brigada UNAM, para el Programa de Vacunación Universal Agosto - Septiembre 1991.

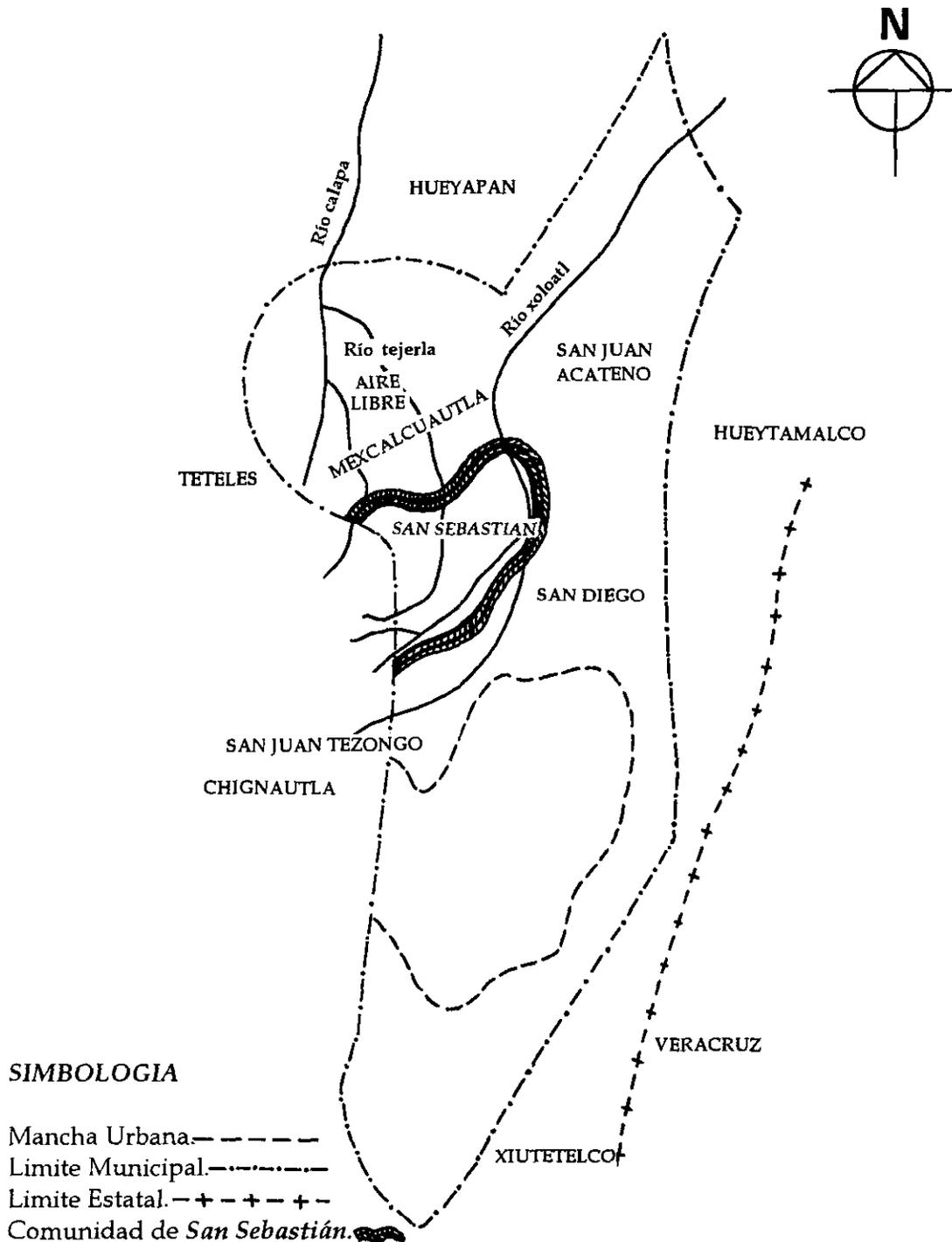
Ubicación de la comunidad de San Sebastián.

Municipio de Teziutlán, Estado de Puebla.



(17) Ríos López Laura; Informe de Servicio Social, para obtener el título de M.V.Z., UNAM, México 1993.

Limites de la comunidad de San Sebastián.



(17) Ríos López Laura; Informe de Servicio Social, para obtener el título de M.V.Z., UNAM, México 1993.

Problemática general de la población de San Sebastián.

En San Sebastián existe una problemática compleja, las condiciones socioeconómicas, las viviendas deficientes para protegerse de los agentes físicos, el hacinamiento, la defecación al aire libre, la falta de servicios públicos y de salud, el desconocimiento de hábitos higiénicos para la prevención de enfermedades, el alto índice de alcoholismo y las condiciones climáticas de la región son causantes de un alto índice de morbimortalidad, que hace necesaria una atención continua en todos los aspectos tanto de instituciones gubernamentales, como de los miembros de la misma comunidad. (16)

"Ricardo Pozas" define a la Salud como el estado natural de bienestar resultado del funcionamiento normal e integral de todos los componentes del organismo vivo.

La alteración o pérdida de salud es producida, en gran medida, por deficiencias en la satisfacción de las necesidades básicas, sobre todo en la alimentación y por cambios en el medio físico y social, con el cual el individuo tiene relaciones que perjudican su salud. (18)

Estas deficiencias pueden ser: abastecimiento de agua, control de excretas, control de fauna nociva y otros vectores, así como la falta de proyectos de educación para la salud, entre otros.

Los principales padecimientos en la población de San Sebastián son:

Parasitosis

Síndrome diarréico

Enfermedades gastrointestinales

Enfermedades de vías respiratorias

Enfermedades infectocontagiosas

(la mayor incidencia es la tuberculosis)

Desnutrición

Dermatosis

Alcoholismo

(16) Brigada, UNAM San Sebastián Fase II Diagnóstico Socioeconómico y Estudio de comunidad, Mayo-Octubre 1991.

(18) "Ricardo Pozas" Guía general cualitativa para la investigación-acción autogestionaria de los pueblos indígenas, Facultad de Ciencias Políticas y Sociales UNAM, México 1989.

Educación

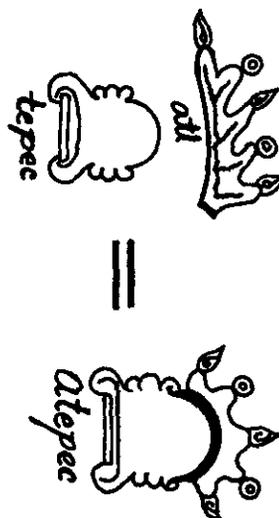
En cuanto a la **educación**, esta población alcanza un porcentaje del 67.38% de analfabetismo en el que predominan las mujeres. (16)

Las estadísticas muestran un alto grado de deserción escolar; la situación económica y social y la ideología machista que impera en la comunidad, son algunos de los principales obstáculos para que un gran número de niños y niñas no reciban una educación formal y/o escolarizada. Los niños desde los 8 años suelen dedicarse a las labores del hogar o a las del campo, la mano de obra infantil es requerida en las labores agrícolas y domésticas de cada familia.

La población de 16 a 30 años, trabaja en algún oficio y considera que no requiere de la lecto-escritura porque lo más importante es apoyar o sostener económicamente a sus familias.

La carencia de una escuela en la comunidad, influyo para que la población de 30 años en adelante nunca se interesara por la lecto-escritura, además los trabajos del campo son considerados de suma importancia ya que de ellos se depende económicamente, en muchas ocasiones los adultos dicen, "ya no estoy en edad de aprender o "a estas alturas para qué me va servir."

La educación impartida no representa ni una necesidad ni una alternativa real de supervivencia para los habitantes. Quizá esto se deba al problema del lenguaje, ya que la lengua que sirve como medio para impartir los cursos es generalmente el español, los profesores siguen la normatividad establecida en cuanto a los contenidos educativos, sin tomar en cuenta que los niños son bilingües, y que ellos dominan su contexto en función de su lengua, el náhuatl.



(16) Brigada, UNAM San Sebastián Fase II Diagnóstico Socioeconómico y Estudio de Comunidad, Mayo-Octubre 1991.

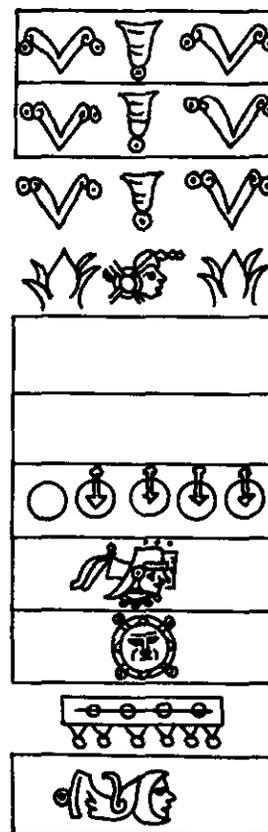
La política del Gobierno Federal ha sido la de castellanizar, es decir enseñar a leer y escribir en castellano a personas que no lo saben. Para esto ha instrumentado leyes y creado programas de castellanización desde 1911.

Con la creación en 1978, de la Dirección General de Educación Indígena, se han llevado a cabo investigaciones antropológicas en grupos marginados y se instrumentó, en 1982, una política educativa de reconocimiento de la cultura de los grupos étnicos (y aun más los que están en peligro de extinción), se institucionalizó la educación bilingüe bicultural que se manifiesta así: Alfabetizar primero al indígena en su propia lengua (lo cual lleva implícito el reconocimiento de su cultura) y después enseñarles a leer y escribir el castellano como una segunda lengua.

En la actualidad puede considerarse que la totalidad de las poblaciones indígenas existentes cuentan con un sistema de comunicación en el que tanto la lengua vernácula como la lengua española cumplen funciones importantes para dichos grupos. Sin embargo, la presión a la que, por lo general, se someten a las poblaciones para que adopten la lengua castellana como lengua única de la población, es muy fuerte y, aparentemente, pone en peligro la continuidad de las lenguas indígenas de México.

Resulta necesaria la instrumentación de programas para mejorar la calidad de la práctica docente del magisterio indígena en servicio, y así conseguir que su práctica recupere y proyecte la vida cotidiana de los educandos, lo cual requiere de una escuela y unos maestros estrechamente vinculados con el entorno sociocultural para responder adecuadamente a las expectativas cognoscitivas, afectivas y culturales de sus educandos.

la lengua española, como lengua dominante, ejerce una fuerte presión hacia el desplazamiento de la lengua vernácula, lengua dominada y esta a las necesidades que un grupo tiene de mantenerse unido y diferenciado del resto de la sociedad, como una respuesta de defensa a las condiciones que les impone el sistema capitalista del que forman parte. (4)



(4) Revista, Universidad Pedagógica Nacional Vol. 4 No. 10 Artículo: Educación Indígena Pag. IV Abril-Junio 1987.

Abasto y Alimentación

Las condiciones en la población de San Sebastián muestran tendencias preocupantes, alrededor del 70% de la población se encuentra por abajo de los mínimos nutricionales. La comunidad basa su alimentación en el maíz además de aprovechar los recursos vegetales y frutícolas de la región tales como: frijol, chayote, chilacayote, chile, quelite, aguacate, manzana, pera, ciruela entre otros.

El propósito general de la alimentación en el ser humano es proporcionar, una dieta adecuada, diversificada y a bajo costo. Un régimen nutricional deficiente provoca en los adultos mala salud y falta de capacidad para el trabajo; en los niños, sobre todo en los tres primeros años de vida, causa perjuicios físicos y mentales irreparables. Asimismo, la desnutrición afecta a amplios grupos y mayormente en las comunidades indígenas, es importante reiterar que afecta especialmente a los niños, madres gestantes y en etapa de lactancia y a los ancianos. Todos ellos definidos como grupos en extremo vulnerables.

En San Sebastián más de la mitad de las muertes en niños menores de cuatro años pueden ser atribuidas a deficiencias en la alimentación y sólo uno de cada cinco niños tienen un peso y estatura normales.

La desnutrición en San Sebastián es un fenómeno que responde no sólo a las condiciones socioeconómicas de las familias, sino también a un deficiente uso de los recursos agrícolas de la región, a una mala nutrición y por último a un abasto insuficiente de los productos básicos. (16).



(16) Brigada UNAM San Sebastián Fase II: Diagnóstico Socioeconómico y Estudio de Comunidad, Mayo-Octubre 1991.

Importancia de las Medidas Básicas de Higiene para la Prevención de Enfermedades

Para hacer efectivo el derecho a la protección de la salud es necesario un mejoramiento substancial de las condiciones de vida de las comunidades.

Esto implica concentrar el esfuerzo en los programas de alimentación, vivienda, educación, saneamiento ambiental, espacios recreativos y condiciones de trabajo, destinarlos a quienes se encuentran en situación más crítica. (5)

Todos los programas orientados a grupos prioritarios en zonas rurales particularmente en las comunidades indígenas deberán ser dirigidos a niños, madres gestantes y en etapa de lactancia y ancianos; requerirán en primer término la participación activa de los beneficiarios, así como la intervención y coordinación de los médicos tradicionales, parteras, promotores de salud, unidades médicas rurales; con las diversas instituciones públicas y de salud; asumiendo la responsabilidad y el compromiso por cada una de las partes.

En nuestro país existen más de 90 mil comunidades que carecen de los servicios básicos de salud.

En estas comunidades hay muchas personas enfermas de padecimientos cuyo tratamiento es sencillo y fácil la mayoría de las veces, sin embargo se requiere del auxilio de personas con conocimientos en medicina, llámese curandero, promotor de salud, auxiliar de enfermería, enfermeras(os) o un médico.

Desafortunadamente la atención en estas zonas es difícil y más aun cuando no existen elementos de diagnóstico, ni recursos técnicos y humanos necesarios, con todas las limitaciones existentes; sólo los voluntarios emanados de las propias comunidades que permanecen en ellas pueden velar por su salud y hacerse responsables de ella.

La búsqueda de la salud; en estas comunidades indígenas ha propiciado la existencia de prácticas "tradicionales". El médico tradicional es estimado en la comunidad en donde habita y tiene un papel preponderante.



(5) El Nacional, "EL Combate a la Pobreza" Lineamientos Pragmáticos (Consejo Consultivo del programa Nacional de Solidaridad) México 1990.

En la actualidad por lo menos 40 millones de mexicanos usan plantas medicinales para curar sus enfermedades "naturales y sobrenaturales", la medicina tradicional no perjudica y puede considerarse complementaria.

Los médicos tradicionales han curado enfermedades que habían derrotado a la ciencia moderna y han rectificado el desorden biológico consecuencia de los efectos colaterales que estas medicinas han creado.

La herbolaria es muy efectiva, porque es sencilla y simple no producen efectos colaterales pero se debe saber usar; distinguir las plantas que realmente sirven y cuantificar las dosis, sobre todo porque las plantas medicinales son mucho menos tóxicas que los fármacos médicos.

Las enfermedades más comunes que se atienden con eficacia por medio de la medicina tradicional, en nuestro país son las relativas a problemas de digestión, cólicos, exceso de gases, bilis, inflamaciones, algunas alteraciones del hígado y del riñón, y también para contrarrestar daños de parásitos.

En el caso de las afecciones "sobrenaturales" están el, mal de ojo, el empacho, la caída de mollera, y el susto. Todos ellos son tratados con plantas y limpias o determinadas ceremonias, son males culturales que se controlan efectiva y exclusivamente por ésta medicina tradicional.

La medicina de los pobres es la herencia de nuestros antepasados, la cual ha costado mucho tiempo de trabajo, dedicación y experiencia, debemos apreciar nuestras tradiciones, la farmacia más barata está con las plantas medicinales que se encuentran en los jardines y bosques de todo el país, si queremos reconocerlas y aplicarlas debemos tener fe en las virtudes que se les ha dado. (19)

Cada una estas plantas posee en sí misma cualidades altamente curativas que tienen que ser puestas en práctica antes que se les juzgue. Por ejemplo, asar un limón maduro hasta que empiece a reventarse la cáscara, y después tomar cada hora una cucharada de su jugo con un poco de miel, es excelente para el catarro; para este mismo padecimiento se puede tomar jugo de limón con agua caliente sustituyéndolo por cualquier otra bebida durante unas cuantas semanas.



(19) Werner David, " Donde No Hay Doctor " (Una Guía Para Los Campesinos Que Viven Lejos de los Centros Médicos) Editorial Pax, México 19a. Reimpresión 1989.

La cáscara de papa es excepcionalmente rica en sales minerales vitales, y el agua donde se han hervido las cáscaras constituye una de las mejores medicinas para muchas enfermedades de la piel.

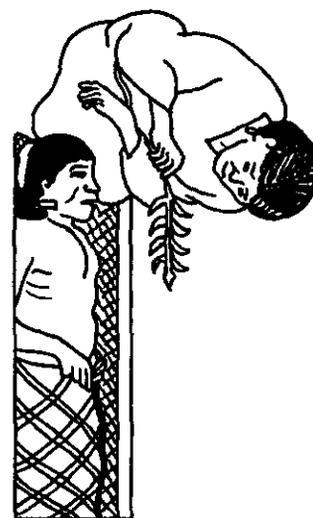
También es excelente para la acidez y para aquellos padecimientos debido al exceso de ácido en el organismo. Las hojas de eucalipto, con 5 gramos de canela, 15 flores de bugambilia morada, hervidas en un 1/4 de litro de agua, agregando una cucharada de miel sirve para la tos reseca.

En cuanto a las enfermedades sobrenaturales, por ejemplo el susto o espanto se cura con sobadas en las coyunturas (articulaciones) frotando con una preparación hecha de hierbas machacadas y puestas en espíritus de untar por unos días, (liquido que se consigue en las farmacias), posteriormente se hecha humo de cigarro en donde se frotó y finalmente se aprieta la cabeza muy fuerte y se le grita en la mollera a la persona por su nombre y se le dice que se venga, también se unta un poco de hierba (toronjil) en el corazón, la persona se toma una copita de espíritus de tomar y se acuesta para que sude, así es como se le sale el espanto, se deben tener algunos cuidados, no darse el aire, ni tampoco bañarse, ni agarrar el agua fría durante los tres días que dura la curación.*

Todo lo que aquí menciono se ha usado y probado a lo largo de los años, mi intención es hacer referencia a las propiedades curativas de las plantas medicinales.

así como a la importante labor que desempeñan los médicos tradicionales en las comunidades indígenas.

El médico tradicional, mejor conocido como curandero, se ha limitado su presencia a participar en eventos o como fuente de información sin reconocerle su importancia real dentro del contexto social en el que se desenvuelve; se enfrenta a un proceso de cambio sociocultural que en su afán progresista ha reprimido y subestimado constitucionalmente sus prácticas médicas considerándolas acientíficas y obsoletas; es por ello que debe ser revalorada su capacidad para curar y deben ser ellos mismos los reproductores y propulsores del conocimiento terapéutico tradicional popular; ya que se trata de un recurso eficaz y alternativo que debe ser contemplado dentro del modelo de atención a la salud.



(*) Fuentes Directas y Experiencia de Campo.

Por otro lado, ningún medicamento (de ninguna naturaleza) puede compensar los malos hábitos higiénicos, la mala alimentación, la respiración deficiente, el abuso de la salud. Porque la higiene y los buenos hábitos higiénicos conservan la salud y previenen las enfermedades.

La higiene

Es una disciplina importante con que cuenta el amplio campo de la medicina cuyas normas están encaminadas a la conservación de la salud y a la profilaxis de la mayor parte de las enfermedades, procura el máximo desarrollo de los individuos estudiando al hombre en relación con el medio en que vive y las causas que perturban el equilibrio entre éstos, es decir, los agentes exteriores como el aire, el clima, la localidad, el agua y los alimentos. (20)

Los buenos hábitos higiénicos como: La limpieza, la alimentación, el descanso, la respiración y el ejercicio físico son esenciales para conservar la salud evitan enfermedades de la piel, del estomago, de los ojos, los pulmones, y de todo el cuerpo. Por ejemplo muchas infecciones intestinales se pasan de una persona a otra por falta de higiene.

Miles y miles de microbios y lombrices (o sus huevesillos) salen en el excremento de personas infectadas; pasan del excremento de una persona a la boca de otra por medio de los dedos y uñas sucias, o en agua o comida contaminada. Las infecciones que se transmiten así, de excremento a boca, incluyen:

- Lombrices intestinales (distintas clases)
- Diarrea y Disentería (causadas por amibas y bacterias)
- Hepatitis y La fiebre tifoidea. (19)



(19) Werner David. "Donde No Hay Doctor " (Una Guía Para Los Campesinos)Editorial Pax México 1989

(20) Cascajares Juan, Chavero Enrique, de la Chica Víctor, Larios Ignacio, Ruelas Guillermo,
" Compendio de Anatomía, Fisiología e Higiene ", Editorial Eclalsa, México 1983.

La higiene se divide en dos grandes capítulos:
Higiene individual y la higiene colectiva.

La higiene individual

Tiene como finalidad enseñar al hombre la práctica de hábitos y reglas, principios y medios para conservar su salud en las distintas etapas de su vida.

se ha subdividido para su estudio en varios renglones como son: **higiene preconcepcional, prenatal, y postnatal**, esta última a su vez se divide en: **higiene de la primera infancia, de la preescolaridad, de la edad escolar, de la adolescencia, de la madurez y de la senectud.**

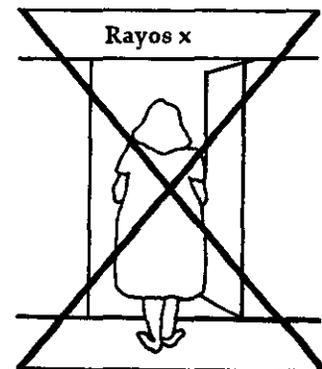
La Higiene de la colectividad

Hace referencia al conglomerado humano que forma una comunidad; comprende el conocimiento y la prevención adecuada de los problemas, enfermedades y accidentes de una colectividad desde el punto de vista de su trabajo, en la escuela y las enfermedades que se pueden transmitir de una persona a las demás por medio de las diferentes formas: directas e indirectas como: el aire, saliva, moscas, pulgas, y demás fauna nociva.

La época preconcepcional

Presupone el conocimiento de las enfermedades llamadas congénitas adquiridas in utero y otras genuinamente congénitas por estar relacionadas con los factores hereditarios o genéticos; las leyes que determinan la transmisión de los rasgos anormales a la descendencia de los hijos; así como su prevención para evitar el aumento de las mismas en la población.

El hombre y la mujer, durante el periodo de su vida en el que están capacitados para la procreación de su especie, deben prevenirse con esmero de la radiación de alta energía, como por ejemplo: no exponerse sin la debida protección a los rayos X de uso médico, a los materiales radioactivos de uso industrial y a cualquier otra forma de fuente de energía atómica no controlada.



Ya que de lo contrario es probable que se puedan producir alteraciones en los genes de las células germinales del hombre y la mujer, trasmitiéndolos a sus hijos apareciendo rasgos anormales que hasta el momento no habían ocurrido en las ramas genealógicas paternas o maternas. (20), (21)

La época prenatal

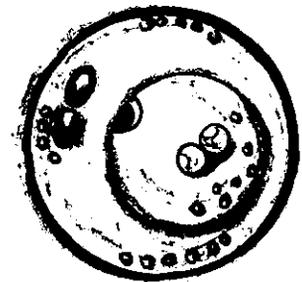
Estudia las normas de vida a que debe someterse la mujer embarazada y que tiene por objeto mantener su salud y la de su hijo.

La duración del embarazo en los casos normales es de 280 días o nueve meses aproximadamente; sin embargo, en ocasiones el desarrollo de la gestación puede ser interrumpido o deteriorado, por diversas causas patológicas como la sífilis, el tifo, la rubéola, la desnutrición, los traumatismos, las intoxicaciones, entre otros, causando malformaciones o el aborto natural antes de los cinco meses o durante el séptimo y octavo mes el parto puede adelantarse por la influencia de las diferentes causas anormales mencionadas antes.

Si la higiene prenatal tiene por objeto mantener la salud de la madre y la del niño, debe procurarse que este último nazca vivo, bien desarrollado y sano, es decir, sin enfermedades adquiridas durante la gestación.

Es por ello que la madre debe conservarse sana y vigorosa para que llegue felizmente al término de su embarazo.

La madre gestante debe mantener el equilibrio biológico asistiendo periódicamente a la consulta de revisión ginecológica, es de rigor que se someta por lo menos, a dos exámenes clínicos uno al principio del embarazo y otro al final. El primero tiene por objeto confirmar el estado de embarazo; investigar las enfermedades que pueden interferir en la buena marcha de la gestación o repercutir sobre la salud del feto.



(20) Cascajares Juan; Chavero Enrique; De la Chica Víctor; Larios Ignacio; Ruelas Guillermo. Compendio de Anatomía, Fisiología e Higiene, Editorial Eclalsa, México 1983.

(21) Dr. Rodríguez Pinto Mario. Anatomía, Fisiología e Higiene, Elementos Introdutorios, Editorial Progreso, México 1986.

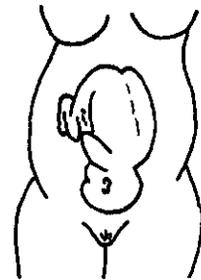
Tales como las enfermedades agudas o crónicas, practicando sistemáticamente los exámenes de sangre y orina; el examen de sangre puede revelar sífilis, SIDA, u otra enfermedad que no haya sido posible descubrir por el estudio clínico de la enfermera y el de orina da a conocer el funcionamiento del riñón, datos importantes para determinar la repercusión que el embarazo tiene sobre el organismo materno.

El examen, al final del embarazo, tiene como fin diagnosticar y corregir posiciones viciosas del producto que puedan hacer difícil el parto y poner en peligro las vidas de la madre y el niño, y hacer un pronóstico favorable, en caso de que la mujer se encuentre en condiciones adecuadas.

También es de suma importancia mantener una alimentación adecuada y bien balanceada de manera que al escoger los alimentos que mas agraden tengamos en cuenta que deben contener proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y sustancias minerales como el agua y la sal que todos conocemos; los alimentos deben ser frescos y estar tapados para evitar su contaminación y estar muy bien conservados ya que los productos fermentados o descompuestos son tóxicos; la mayor parte de los alimentos como toda la materia orgánica, al cabo de algunos días y a veces después de unas horas, sufren bajo la acción de diversos agentes, fermentaciones o putrefacciones que los destruyen o los hacen nocivos, de ahí la necesidad de usar medios de conservación, de lo contrario podrían causar graves problemas como intoxicaciones o hasta la muerte.

De igual forma la ropa que se utilice durante el embarazo debe ser amplia, de manera que facilite el movimiento y no impidan o dificulte la circulación de la sangre; ligera o gruesa según la ocasión.

Buscar un equilibrio racional entre actividad y descanso; se aconseja a la embarazada un ejercicio moderado como: caminar o marchar sin llegar a la fatiga de preferencia en lugares con arboles o plantas y por las mañanas, esto puede ayudar a estimular todas las funciones orgánicas.



La mujer encinta debe tomar un baño diario con agua tibia, se recomienda asear constantemente los órganos genitales y los senos, ya que estos últimos son los órganos destinados a la alimentación del niño; es requisito indispensable mantenerlos limpios, conservar la piel que los cubre elástica y resistente que no se agrieten y que los pezones adquieran el tamaño suficiente y la forma adecuada para que el niño pueda succionarlos.

Esto se puede lograr lavando diariamente los senos, desde el principio del último mes de embarazo, con agua hervida tibia y jabón haciendo un ligero masaje sobre el pezón, con el fin de aumentar su tamaño.

La mujer embarazada, sufre frecuentemente alteraciones en su carácter, tornándose en ocasiones irritable o hipersensible, por lo que se recomienda a las personas que la rodean, sean comprensivas y le eviten disgustos, emociones o impresiones intensas, que puedan alterar su equilibrio psíquico.

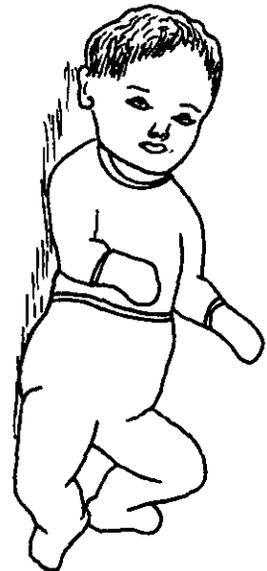
Al llegar al término de su embarazo, la mujer debe procurar que su parto sea atendido por personas capacitadas y en un lugar adecuado. (20), (21).

La época postnatal

La higiene postnatal se divide en: *Higiene de la primera infancia, de la preescolaridad, de la escolaridad, de la adolescencia, de la madurez, y de la senectud.*

La primera infancia

Este periodo abarca desde el nacimiento hasta que el niño ingresa a la escuela; se caracteriza por un crecimiento y desarrollo muy rápidos. El progreso en la esfera psicológica es paralelo al de la esfera física y motriz, de tal manera, que según se lleven a cabo movimientos coordinados, desde tocar objetos hasta caminar, se va desarrollando la atención en el niño que ya a los tres meses de edad sigue con la vista objetos luminosos o voltea la cara al percibir algún estímulo sonoro.



(20) *Ibíd.*

(21) *Ibíd.*

Durante esta época es vital atender las necesidades vitales del niño como: la alimentación, de preferencia debe ser materna, graduando la cantidad de leche y los intervalos de reposo, cuando ya este de varios meses se le podrá dar una alimentación mixta es decir tanto materna como artificial; el aseo es de vital interés pues con esto se evitan padecimientos de la piel por lo delicado de los tegumentos; el vestido debe ser abrigable pero que no moleste las funciones de movimiento; la cuna o su cama debe ser limpia y desinfectada constantemente.

La comunión emocional entre la madre e hijo es primordial ya que esto influirá de manera significativa en el niño para que gane peso y talla.

Se ha comprobado que los contactos satisfactorios con la madre harán experiencias agradables y los contactos desagradables no satisfactorios, prepararan el terreno e influirán sobre frustraciones en esa época o en épocas posteriores.

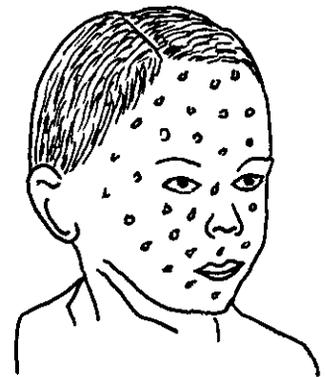
Durante la lactancia (que abarca los 2 primeros años de la vida), el niño puede ser víctima de múltiples enfermedades como: difteria, tétanos, tosferina, poliomielitis, viruela, sarampión, rubéola y tuberculosis.

En la mayor parte de nuestro país, la prevención de muchas de estas enfermedades se ha logrado mediante la administración regular de vacunas específicas, la educación higiénica a los padres de familia y la mejora de niveles de vida y de los servicios sanitarios y asistenciales.

Un alto porcentaje de niños lactantes mueren por infecciones vírales producidas por la contaminación de los alimentos, ya sea en el momento de prepararlos o en el de administrarlos. Es importante hacer conciencia de que no son los alimentos por si mismos los que causan enfermedades sino las bacterias que los contaminan.

Los adultos enfermos del tracto digestivo o del tracto respiratorio, contaminan con frecuencia a los niños sin darse cuenta.

Desde esta edad se debe enseñar al niño a respirar; por lo general las personas no dan importancia a esta función, la descuidan a pesar de que la realizan constantemente. La higiene nos da reglas precisas a fin de que nuestra respiración se la más adecuada al organismo; se debe respirar por la nariz y no por la boca, pues esta últimas no ofrece protección contra el polvo y los microbios.



Muchas enfermedades se contraen debido a la mala costumbre de respirar por la boca, escupir y no taparnos al toser o estornudar.

Para que la respiración sea correcta durante el sueño, deben estar perfectamente limpias las fosas nasales de manera que permitan libremente la entrada y salida de aire; el aire que inspiramos debe ser lo más puro posible; en las grandes ciudades esto no es siempre posible, por lo que debemos procurar estar en lugares ventilados, acudir cada vez que podamos a jardines y mejor aun al campo lejos de la ciudad; el aire puro y fresco ejerce una acción tonificante en todo nuestro cuerpo, estimula el apetito y la digestión y aumenta la resistencia contra muchas enfermedades.

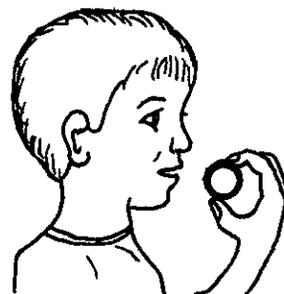
Por otro lado el ritmo normal en el crecimiento y desarrollo, implica que el control de esfínteres y por lo tanto el que el niño deje de ensuciar los pañales, se lleve a cabo a la edad de 18 a 24 meses, pues los intentos por lograr este control prematuramente y los castigos o regaños porque el niño no aprende, se harán sin base de entendimiento del problema por parte del niño y por consiguiente será fácil producir traumatismos psíquicos.

Muchos niños manifiestan tendencias a chuparse un dedo, u objetos como pañales o juguetes; se entiende esta conducta como la búsqueda de un refugio ante problemas emocionales, por lo que las medidas habitualmente agresivas para que el niño deseché tal conducta son perjudiciales.

Durante este periodo, la atención del niño sólo puede ser mantenida por poco tiempo, es habitual observar que un niño no juegue mas de 10 ó 20 minutos con su juguete favorito ya que cualquier objeto que éste cerca distraerá su atención y se olvidará del juego anterior.

Es importante conocer estas características normales en un niño de 3 a 6 años, para comprender que no puede tenersele quieto por largos períodos, entretenido con uno o varios juguetes como la mayoría de los padres pretenden.

El egoísmo y el posesivismo son particularmente notables en esta edad, en la que el niño todavía no comprende los juegos en grupo y por lo tanto atacará al hermano o amigo que le quite el juguete con el que se divertía.



Aparte de los problemas que para sus padres esta actitud puede causar, las experiencias logradas y las explicaciones en tono positivo que se le hagan, lo ayudarán a situarse dentro del núcleo social y familiar y lo prepararán para vivir en colectividad.

Preescolaridad

Esta etapa comprende de los 3 a los 6 años de vida, el crecimiento del niño es menos rápido, pero en cambio, el desarrollo de su personalidad se ve caracterizado por el rápido incremento de necesidades anímicas.

El niño comienza a ensanchar su mundo social y experimenta la compañía de otros familiares o amigos y el entendimiento se agudiza para satisfacer la necesidad de saber de los niños en este período, por lo que la educación, las enseñanzas y experiencias se grabarán más profundamente y redundarán en beneficio o perjuicio más adelante; esto dependerá en gran medida de la mucha o poca comunicación y atención de los padres y hermanos.

En este periodo se requieren cuidados especiales en la prevención de accidentes, pues los niños carecen en esta época de la posibilidad de reflexión sobre sus actos, debido a su curiosidad fácilmente pueden tomar sustancias cáusticas, medicamentos, venenos o practicar juegos que ponen en peligro su vida.

Durante este periodo de la vida los accidentes son una de las causas más importantes de muerte, y por lo tanto se hace necesario procurar todos los cuidados necesarios para evitarlos. Es esencialmente necesario guardar debidamente todas aquellas sustancias tóxicas, y no dejarlas nunca al alcance de los niños. Asimismo evitar que estén en sus manos objetos pequeños que puedan ingerir o llevarlos a la boca y de ahí pasarlos a sus vías respiratorias.

Alambres de luz, contactos, ventanas abiertas, escaleras sin protección, armas de fuego, etc. constituyen un peligro potencial para los niños que en la búsqueda de nuevas experiencias pueden perder por ello la vida.

Los hábitos indeseables de conducta como son: la succión del pulgar, la ingestión del pelo, de tierra, las rabiets y otras manifestaciones desagradables, se traducen como un síntoma, una alteración en la conducta del niño, que refleja actitudes inadecuadas en la dinámica educativa de los padres.



La desnutrición constituye también en esta etapa de la vida un problema grave, debido a su trascendencia biológica debemos proveer a los niños de la mejor calidad y cantidad de alimentos.

La nutrición es considerada una de las ciencias médicas, básicas, porque su aplicación práctica es importante en el fomento de la salud tanto a nivel individual como colectivo. La función de la educación nutricional consiste en hacer posible que todos puedan aprender a utilizar la información sobre nutrición con responsabilidad para que cumpla el objetivo de promover o mejorar los hábitos de alimentación. (22)

Al final de este período, el niño se encuentra en condiciones de asistir al jardín de niños, donde bajo la vigilancia de personal bien capacitado, continuará la adquisición de conocimientos básicos sobre su higiene personal como son: bañarse y cambiarse con frecuencia, lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño, cepillarse los dientes, comer a horas fijas, evitar las golosinas antes de comer, dormirse a una hora determinada, poner la basura en su lugar, entre otros.

Estos hábitos higiénicos y las experiencias que pueda adquirir el niño en adelante serán de importancia en el desarrollo posterior, ya que los problemas que puedan surgir, pueden inducir al niño a proyectarlos al medio ambiente en que viva, cuando sea adolescente o adulto. Por eso es tan necesario que los jardines de niños cuenten con personal idóneo, cuya actuación sea para beneficio de los niños a su cuidado. (20), (21).

Escolaridad

Durante esta etapa (que va de los 6 a los 12 años) el niño participa de un mundo ajeno a su hogar (la escuela) la higiene en este aspecto no debe emplear su atención solamente en la prevención de accidentes y enfermedades sino especificar las normas de una mejor planeación de los métodos educativos y de las instalaciones escolares.



(20) *Ibidem.*

(21) *Ibidem.*

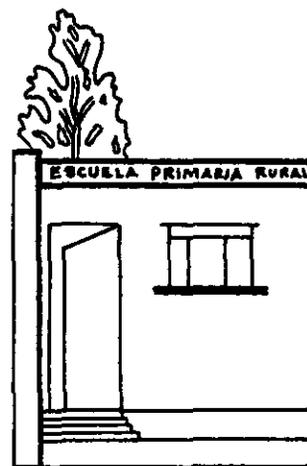
(22) Zuñiga Hernández Mercedes, E.P y N.S.P Nutrición Básica y Aplicada (Teoría y Práctica) Escuela Nacional de Enfermería, UNAM División de Universidad Abierta, México 1982.

La presencia del médico en las escuelas es de gran interés, puesto que la escuela debe velar por la salud de los niños realizando un examen clínico al ingreso a la escuela; llevar una libreta sanitaria recogiendo los datos sobre la talla, el peso, el perímetro torácico, el examen de agudeza visual y auditiva, teniendo cuidado que todos los datos obtenidos sean guardados por el médico.

Esta vigilancia trae conjuntamente la investigación de las enfermedades transmisibles: ya sea parasitarias o infecciosas; o bien los mismos parásitos "in natura" los piojos, las liendres, las niguas; respecto a los padecimientos principales tendremos en cuenta la tuberculosis, la fiebre tifoidea, la disentería, y muy especialmente las fiebres eruptivas e infecciosas; que requieren el aislamiento, ya sea en la casa del escolar o en cuartos alejados de las clases, cuando se trata de internos, siendo las principales: la tosferina, el sarampión, la escarlatina, la viruela, la varicela, los orejones, y como padecimientos del cuero cabelludo y de la piel: la sarna, la tiña, y el impétigo; con esto se pretende evitar enfermedades como la miopía, la desnutrición, la anemia, y las parasitosis intestinales, principalmente debidas a la mala alimentación y a la vida antihigiénica; de igual forma se procura la profilaxis de las enfermedades transmisibles.

La escuela como habitación incluyendo mobiliario y material escolar deberá cubrir también ciertos requisitos; La base de una buena higiene escolar es la construcción de edificios dotados de salones de clase bien orientados, convenientemente ventilados e iluminados y con capacidad para albergar cómodamente a un máximo de 50 alumnos, provistos de patios de recreo y de gimnasia para los juegos, los deportes y la educación física de los escolares, así como también servicios sanitarios compuestos por excusados, lavabos y bebederos higiénicos, en forma suficiente y en forma independiente los niños de las niñas.

Con respecto a la iluminación, la más satisfactoria es la vertical o cenital, o la bilateral ya que esta no proyecta sombras sobre el papel donde el escolar escribe o en el libro que lee; la ventilación debe efectuarse por medio de amplias ventanas que realicen una correcta aireación.



El mueble más importante, desde el punto de vista higiénico, es el pupitre; debe estar perfectamente adaptado a las dimensiones de los distintos segmentos del cuerpo del alumno (tronco, muslo y piernas) y permitir una correcta postura al escribir y al leer.

Las deformaciones patológicas de la columna vertebral, lordosis, cifosis y escoliosis, pueden ser debidas a las posturas viciosas de los niños. El mejor pupitre es el individual y que tenga su mesa y su banco ajustables.

El aseo físico de los escolares se refiere al aseo corporal, del vestido y de los útiles; su tendencia ha de ser la de procurar que el educando adquiriera los hábitos del baño, del aseo bucal, de la limpieza de las manos e higiene personal en general y del vestido y de los útiles escolares o particulares, el uso del pañuelo y la costumbre de tener siempre el calzado limpio.

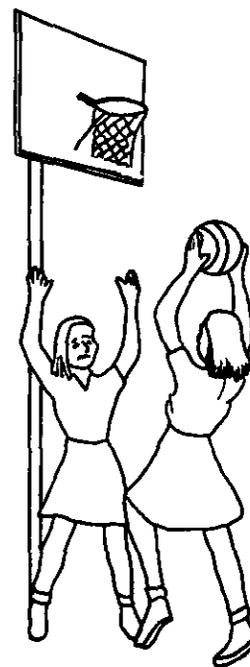
La educación física ocupa un lugar prominente dentro de los métodos educativos, pues su finalidad no es sólo la de contribuir al desarrollo de un cuerpo sano y vigoroso, sino que también tiene el fin de auxiliar a la educación mental y moral, en virtud del ejercicio de las variadas funciones psíquicas y de la formación del carácter del niño.

Los programas de educación física en las escuelas deben comprender, fundamentalmente, los siguientes puntos:

- a) Corrección constante de las posturas viciosas que los niños adoptan inconsciente o deliberadamente durante las horas de clase.
- b) Gimnasia en grupos.
- c) Deportes.
- d) Baños de aire, de sol y de agua.
- e) Gimnasia libre.

En todos los casos la educación física debe ir precedida por un buen examen médico, ya que sin este requisito puede tornarse en perjudicial, por el hecho de someterse a ejercicios físicos intensos o inadecuados a niños con lesiones cardiacas, pulmonares o de cualquier otra índole, o a educandos desnutridos y anémicos.

Asimismo los profesores están obligados a enseñar a sus alumnos ante todo con el ejemplo; deben pues, cuidar escrupulosamente del aseo de su cuerpo y de su vestuario; someterse periódicamente a exámenes médicos y de laboratorio, alimentarse en forma conveniente; organizar y sistematizar su vida para obtener un efectivo descanso corporal y mental.



La adolescencia

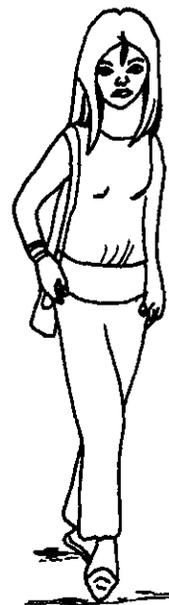
Representa la etapa de la vida en la cual los cambios biológicos ocurren con notoriedad no sólo para quienes rodean al niño, sino de una manera muy importante para el niño mismo. Aunque sabemos que los cambios biológicos siempre se acompañan de cambios mentales, son las características de tipo orgánico las que mejor definen la peculiaridad de esta etapa.

a) Durante este período se produce un brote en el crecimiento físico de los individuos y es aquí cuando decimos que los niños se estiran y alcanzan su estatura casi final; la proporción entre las medidas del cuerpo cambia, desapareciendo la típica figura infantil.

b) Hacen su aparición y llegan a su desarrollo casi final las características sexuales secundarias como son: En el hombre, la aparición del vello pubiano y axilar, el estrechamiento de la cintura pélvica, el ensanchamiento de la región escapular, el cambio de la voz hacia la tonalidad grave, la salida de la barba, el crecimiento de los órganos genitales hasta su tamaño normal, la caída del pelo de las partes laterales de la frente y la actitud agresiva y protectora. En la mujer la telarquia (crecimiento de la glándula mamaria), la menarquia (primer sangrado menstrual), la implantación del vello pubiano y axilar, el ensanchamiento de la cintura pélvica, el adelgazamiento de la cintura escapular, el adelgazamiento de la voz, la actitud maternal y de necesidad de protección.

En esta etapa se alcanza la madurez, biológicamente hablando para la reproducción, las mujeres inician sus ciclos menstruales y los hombres empiezan a producir espermatozoides.

La adolescencia transcurre de los 11 ò 12 años a los 19 ò 21 dependiendo de la raza, del sexo y de las condiciones nutricionales del individuo; se derivan una serie de complicaciones y problemas psicológicos en los que el ser humano puede adquirir graves hábitos de conducta tales como: el tabaquismo, el alcoholismo, las toxicómanias y otros vicios, encuentran un terreno apto para expanderse.



Los hábitos indeseables, en el orden de las funciones sexuales del adolescente, como: las degeneraciones homosexuales, la masturbación, la prostitución, la promiscuidad, la ninfomanía, entre otras; constituyen un problema que debe ser motivo de vigilancia cuidadosa por parte de los padres y de los educadores de adolescentes ambos deben asumir la responsabilidad directa para orientar en forma acertada, sana y enérgica a los adolescentes y lograr los mejores fines en esta época de su existencia tan peligrosa y trascendente para su vida futura.

Es aquí cuando pueden sentarse las bases para lograr una mejor adaptación a las crisis de tipo existencial, social y emocional que se presentan, no sólo por el daño físico que pueden traer como consecuencia sino especialmente por el daño moral que sistemáticamente producen a los adolescentes.

La familia junto con la escuela deben constituir el sostén moral y el ejemplo para que florezcan en el espíritu del adolescente valores auténticos de alta jerarquía.

En esta etapa domina en el individuo un aspecto de orgánica decadencia y de constitución débil, insuficiencia de incremento de los órganos respiratorios; las exigencias escolares como las sociales se incrementan de manera significativa, por lo que se recomienda que el adolescente procure un equilibrio entre actividad y descanso, pues la educación física mal regulada como los ejercicios exagerados lo expone a la reacción de focos tuberculosos preexistentes que suelen evolucionar en forma grave.

Entre los hábitos higiénicos, el ejercicio físico tiene gran importancia para el desarrollo del organismo. El juego proporciona fortaleza física y descanso al sistema nervioso.

Por eso es recomendable practicar algún deporte, se ha de elegir el que más nos guste, tomando en cuenta nuestro sexo y condiciones físicas, ya que de lo contrario practicar un deporte no adecuado, lejos de beneficiarnos, nos puede traer serios trastornos como los que se mencionaron antes.

Así también el descanso debe procurarse como una exigencia natural propia de esta etapa biológica, pues el gasto de energía es tan importante que el crecimiento y el desarrollo se verían menoscabados.



El sueño es un factor importante para la salud, mientras dormimos se reponen las energías gastadas durante el día y damos descanso al sistema nervioso; para que el sueño sea tranquilo y reparador es indispensable que el sitio destinado a dormir este limpio y bien ventilado, no ha de haber plantas y mucho menos animales; que no haya causas externas que lo perturben como: ruidos, luz intensa, excesivo calor o frío, entre otros.

Lo más adecuado para que nuestro cuerpo descanse es dormir ocho horas, pues dormir en exceso por simple pereza, más que beneficiarnos nos perjudica.

Repartir en forma juiciosa el tiempo del día entre el estudio, el trabajo, el juego y el descanso, nos permite ser sanos física y mentalmente.

La educación sexual a los adolescentes debe ser primordial por parte de los padres, así se evitara los peligros de las relaciones precoces que el adolescente pueda experimentar y prevenir futuros padecimientos venéreos.

La alimentación juega también un papel muy importante en esta etapa, se debe mantener una alimentación equilibrada; asimismo, los alimentos deben prepararse de manera apropiada; por ejemplo las frutas y verduras deben lavarse cuidadosamente así como ser desinfectada, y si se cuecen debe hacerse con poca agua para que no pierdan sus propiedades nutritivas, toda el agua que se tome debe ser hervida y si se consume carne debe estar bien cocida porque con el calor pueden destruirse los gérmenes y las toxinas que esta pueda tener.

Por otra parte, los alimentos deben tomarse a horas fijas y en cantidades moderadas, ya que suprimen el riesgo de las indigestiones.

El consumo de alimentos a nivel de subsistencia impide el desarrollo físico, mental y social del individuo; una mala alimentación trae consecuencias perjudiciales como la anemia característica de este período, la osificación del esqueleto con padecimientos como: el raquitismo juvenil entre otras.

La buena alimentación es de trascendencia no sólo para el individuo sino también para la sociedad ya que un pueblo mal alimentado es indolente débil y, por lo tanto, se haya predispuesto a las enfermedades. (20), (21)



(20) *Ibidem.*

(21) *Ibidem.*

Madurez

La higiene individual durante la madurez es el conjunto de normas y hábitos encaminados a conservar la salud del adulto. En este período se observan los trastornos fisiológicos de la menopausia en la mujer y, probablemente cambios semejantes en el hombre.

Las enfermedades crónicas comienzan a avisar y las inquietudes sobre la salud no están totalmente injustificadas. Las enfermedades que afectan al adulto son de distintos tipos; así tenemos enfermedades infectocontagiosas producidas por agentes infectantes como bacterias o virus, etc.; enfermedades tumorales como el cáncer, enfermedades degenerativas como la aterosclerosis y la arteriosclerosis, enfermedades alérgicas como el asma y enfermedades traumáticas como las fracturas. Cada uno de estos tipos de padecimientos son objeto de un análisis cuidadoso al respecto de los métodos para evitarlos.

Existen normas higiénicas en el manejo de las enfermedades infectocontagiosas como la tosferina, la tuberculosis pulmonar, la gripe, la tifoidea. Para cada una de las enfermedades, dependiendo del modo como se transmiten y de los problemas que causan, se seguirán métodos especiales de prevención; como: la aplicación regular de vacunas, el aislamiento, la desinfección, la exterminación de los vectores transmisores, la limpieza de los alimentos, la higiene personal, etc.

La madurez abarca, pues, el período en el que el grupo familiar se reduce a los dos cónyuges nuevamente. Durante él nacen los nietos y la adaptación a otra nueva vida es necesaria; reconocer que el apogeo de la eficiencia física ha pasado ya.

Ocurren cambios en la personalidad caracterizados por mayor preocupación sobre el propio cuerpo y el propio yo; la madurez debe caracterizarse por la capacidad del individuo para vivir cómodamente con su propio cuerpo, ya sea éste fuerte o débil, hermoso o feo, sano o enfermo. Esto no significa que deje de cuidarlo, sino que pueda sentirse tranquilo consigo mismo sin perderse en lamentaciones.



Es el período de mayor productividad del hombre y la mujer; para el hombre maduro, las relaciones humanas tienen prioridad. Le preocupa la gente cercana a él; no estima a todos por igual reconoce grados de afinidad; las personas que han madurado serán capaces de dar afecto y recibirlo libremente, sin sentirse temerosos por su propia integridad. Se adaptan a diferentes tipos de relaciones y papeles humanos; de esposo a esposa; de padre a hijo; de madre a hijo; de mujer a hombre; de amigo a amigo; de maestro a alumno; etc. Quienes han madurado no tienen que buscar afecto. Puesto que se sienten cómodos consigo mismos, se encuentran abiertos a las experiencias y tienen metas, opiniones y entusiasmo, se respetan a sí mismos y a los demás.

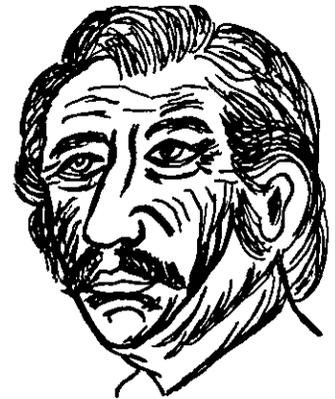
El hombre maduro no depende siempre de la compañía; no sólo es capaz de tolerar la soledad, sino que busca una cierta medida de ésta para aislar sus propios pensamientos y hablar consigo mismo.

El adulto con capacidad para una verdadera madurez es el que ha superado la niñez sin perder las mejores características de ésta; ha retenido la capacidad de sentirse intrigado, la capacidad de afinidad y la curiosidad que proviene de los años escolares; conserva el idealismo y la pasión de la adolescencia y ha incorporado todo esto en una pauta de desarrollo dominada por la estabilidad, la sabiduría, la sensibilidad hacia los demás, la responsabilidad y la determinación. (20), (21)

Senectud

No hay ninguna pauta determinada para referirse al comienzo de la senectud; sin embargo tomaremos como referencia la jubilación del barón del trabajo activo y regular en las profesiones o en las industrias, factor que en muchos casos está determinado por factores sociales más que individuales. El final de la senectud es, naturalmente la muerte del individuo.

La senectud acarrea un desmejoramiento físico más rápido y un aumento de las enfermedades crónicas y de la incapacidad; los movimientos físicos son lentos, las percepciones deficientes y su disminución es rápida y progresiva.



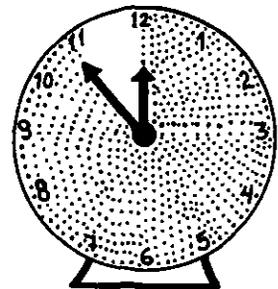
Al medir la inteligencia, se puede constatar que se conservan determinadas capacidades, como las del vocabulario, la cultura en general, la comprensión y otras que decrecen más lentamente.

La mayor parte de los ancianos no tienen tanto miedo a la muerte como al dolor y al aislamiento que acompañan a una larga enfermedad. Algunos con mejor salud, pueden disfrutar de los placeres de la senectud, revisando el largo pasado con recuerdos de sus victorias y derrotas.

La profilaxis de las enfermedades de la senectud no suele dirigirse a evitar su presentación sino a prevenir o disminuir la incapacidad que producen. Este proceso está muy relacionado con la situación social y emocional del sujeto. Si no tiene estímulos o se le frustran continuamente sus intentos por hacer algo, o no tiene auditorio para sus conversaciones e ideas, su incapacidad será probablemente mucho mayor de lo que justifica la importancia de su enfermedad. Por otra parte, con estímulos adecuados, su incapacidad puede ser muy pequeña en relación con el proceso patológico orgánico.

Ciertas organizaciones sociales proporcionan lugares donde pueden reunirse los ancianos, conversar, jugar y aprender junto a los de su edad, evitando el derrumbe mental ligado estrechamente, al parecer, con el aislamiento.

Los métodos para estudiar las situaciones y las personalidades no son distintos de los empleados en los demás períodos de la vida. La adecuada aplicación de estos principios puede disminuir la cifra de hospitalizaciones a esta edad y mantener la felicidad y la productividad de la gente que ha traspuesto ya la madurez. (20), (21).



(20) Cascajares Juan, Chavero Enrique, de la Chica Víctor, Larios Ignacio, Ruelas Guillermo, Compendio de Anatomía, Fisiología e Higiene, Editorial Eclalsa, México 1983.

(21) Rodríguez Pinto Mario; Anatomía Fisiología e Higiene, Elementos Introdutorios, Editorial Progreso México 1986.

Higiene de la colectividad

Es el conjunto de reglas que tiende a lograr la salud, el bienestar y la seguridad de los grupos sociales; así como hay normas de la higiene individual, la sociedad requiere de normas higiénicas para el logro de la salud en la colectividad y está debe complementarse con la higiene del hogar, de la escuela, del trabajo y en general con todo lo que rodea al individuo.

Muchas de las normas higiénicas individuales son aplicables a la colectividad.

Para ello se han creado instituciones como: la SSA Secretaria de Salubridad y Asistencia, el ISSTE Instituto de Seguridad y Servicio para Trabajadores del Estado y el IMSS Instituto Mexicano del Seguro Social.

Estas instituciones dan servicio a la población en todas las áreas de salud e imparten conocimientos indispensables para mejor la salud de los individuos; así también han emprendido grandes obras e intensas campañas informativas, persuasivas, y de prevención, a través de los medios masivos de comunicación como lo son: la radio y la televisión destinadas a proteger la salud individual y colectiva.

Por ejemplo: hacer que se agregue cloro al agua para purificarla, construir instalaciones para agua potable, colocar tomas de agua en sitios públicos y promover su distribución por medio de tuberías para uso doméstico, ejecutar obras de alcantarillado que desalojen de las viviendas los desechos humanos y demás desperdicios, las intensas campañas de vacunación que se llevan a cabo año con año.

Asimismo las autoridades sanitarias inspeccionan los mercados, los rastros, los establos y velan porque los alimentos no estén adulterados.

Otro factor que constituye una de las causas más importantes de enfermedad en una colectividad es la nutrición; la disponibilidad de nutrientes, el consumo de los mismos y su aprovechamiento son de vital importancia. La disponibilidad de los alimentos presupone su producción suficiente, su transporte adecuado y su almacenamiento correcto. Cuando alguno de estos factores falla, la nutrición se hace inadecuada.

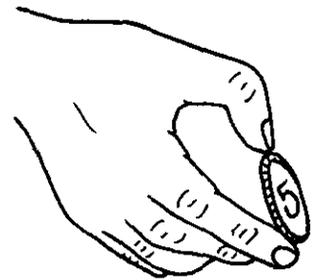


El consumo de alimentos depende de factores culturales, costumbres y hábitos de alimentación; así como también de la posibilidad económica para adquirir nutrientes; la educación y planeación económica de los ingresos familiares tiene un papel muy importante en la prevención de la desnutrición.

En nuestro país se concluye que la causa del hambre y la mala nutrición es la pobreza, puesto que el consumo de alimentos a un nivel de subsistencia impide el desarrollo físico, mental y social del individuo.

La Dietología (es una rama de la medicina preventiva) que se encarga de señalar las características y el manejo adecuado de los alimentos a las personas para una buena nutrición y es aplicable a todos los grupos humanos y en las circunstancias más variables, por ejemplo: en las comunidades rurales o indígenas donde casi el total de las familias son de escasos recursos económicos, ya que necesitan ser orientados para que utilicen al máximo y adecuadamente los recursos con que cuentan.

Las instituciones como: la SSA, el ISSTE, y el IMSS tiene como compromiso instruir a las comunidades sobre las nociones fundamentales cuya observancia conserva y mejora la salud definiendo a esta como educación higiénica. (20 (21).



(20) Cascajares Juan, Chavero Enrique, de la Chica Víctor, Larios Ignacio, Ruelas Guillermo, Compendio de Anatomía, Fisiología e Higiene, Editorial Eclalsa, México 1983.

(21) Rodríguez Pinto Mario, Anatomía, Fisiología e Higiene, Elementos Introdutorios, Editorial Progreso México 1986.

En síntesis

Se sabe que la salud depende de varios factores y que uno de los más importantes es el grado de satisfacción que se logre para las necesidades personales.

Las necesidades de los individuos no son exclusivamente de origen biológico; de hecho la mayoría de ellas son generadas por factores socioculturales. Si analizamos nuestras costumbres y las cosas materiales en función de las cuales actuamos, encontramos que muchas de nuestras metas y deseos, y la mayoría de las adquisiciones que hacemos o quisiéramos hacer, no procuran satisfacer necesidades vitales o realmente básicas. sino que, más bien, persiguen proveer necesidades como: la de ocupar una posición socioeconómica más ostentosa o la de lograr aceptación y reconocimiento por parte de ciertos grupos o personas.

Lo antes expuesto no debe interpretarse en el sentido de que la Higiene por sí sola baste para solucionar los problemas de salud, ni tampoco que la falta de ésta y las condiciones de factores externos como: la publicidad, sean los causantes de una mala salud.

la Higiene a través de sus programas de acción preventiva, puede contrarrestar, parcial o totalmente aquellos actos que perjudiquen la salud del individuo o de toda una comunidad.

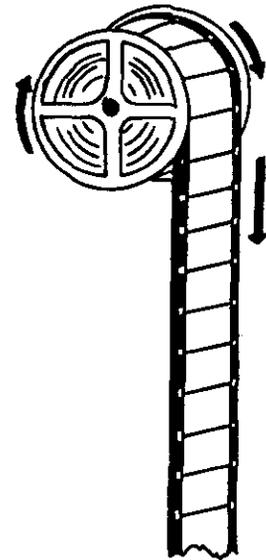
Antecedentes Históricos y Descripción de los Medios Audiovisuales

Un invento es con frecuencia un sueño realizado; desde hace aproximadamente un siglo y medio algunos de estos inventos produjeron nuevos avances en la comunicación humana; fueron los primeros avances desde la invención de la escritura en el tercer milenio antes de Cristo y de la imprenta de caracteres móviles de metal en el siglo XV. Los avances se han sucedido en multitud de campos, tales como: la química, la electricidad, la mecánica, entre otros; asimismo contribuyeron a los adelantos de la telegrafía, el teléfono, el fonógrafo, la fotografía, la cinematografía, la radio y la televisión.

En este período también progresaron todos los sistemas de impresión y se desarrolló enormemente una forma expresiva, la gráfica cuyos orígenes son muy lejanos. Si bien como antecedentes se pueden señalar el dibujo, la pintura, los vitrales, la escultura entre otros. (23)

Desde la Segunda Guerra Mundial, la comunicación como medio, se convierte en un campo particular de estudio: Este se originó en la ingeniería de comunicaciones y su objetivo era lograr que los mensajes se recibieran con la mayor exactitud y rapidez posibles.

Si consideramos que el único lenguaje nuevo con que contamos es el audiovisual, porque habría posibilidades de multiplicar la comunicación por otras vías (por ejemplo, la de la comunicación táctil), no podemos ignorar la presencia constante de señales que llegan a la vista o el oído y que invaden el medio en que se desarrolla la vida del hombre moderno. (23)



(23) Eneas Cromberg Jorge, Agrelo Juan José, Paldao Carlos, "Montajes Audiovisuales" Teoría y Práctica Editorial Diana, México 1979.

En nuestros tiempos estamos virtualmente bombardeados por solicitaciones que vienen de distintos lados y se dirigen a nuestros dos sentidos más comunicantes: La vista y el oído.

Esto se produce en forma independiente o simultánea y permite una complicada elaboración de mensajes que exige una adecuación correspondiente en la mente del receptor para que éste los comprenda.

A pesar de que vivimos inmersos en un mundo en el que se entrecruzan de manera constante mensajes audiovisuales, es difícil concretar en términos precisos el concepto de audiovisualismo.

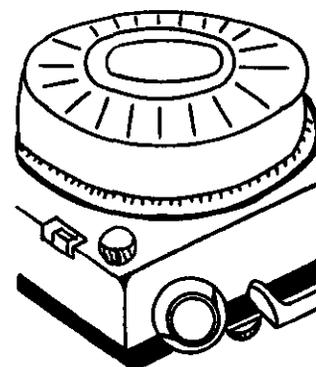
Es importante reiterar que este término es muy ambiguo ya que no existen hechos o definiciones absolutas queda en manos de los futuros realizadores y teóricos el hallazgo de nuevas formas de expresión audiovisual y el descubrimiento de las normas que las rigen.

Hayamos pues distintas posturas adoptadas por los especialistas en cuanto al concepto de audiovisualismo en distintas partes del mundo, así por ejemplo, los franceses consideran como audiovisuales, solamente las manifestaciones que comprenden aparatos mecánicos y/o electrónicos, como el cine, la grabación sonora, la televisión, etcétera.

En cambio los norteamericanos incluyen ciertas hechuras manuales (carteles, modelos, entre otros) . En Estados Unidos existe también otra corriente que sostiene que el audiovisualismo se refiere solo a las manifestaciones tecnológicas que parten de la televisión en adelante.

Nos podemos dar cuenta que el campo de audiovisualismo no se encuentra delimitado claramente y, en cuanto se estudia el problema con detenimiento, se llega a la conclusión de que existen límites indefinidos referentes, a otras formas de comunicación.

En sentido general, se afirma, que audiovisual es toda recepción de información por medio de la vista y el oído, y al mismo tiempo se define el concepto audiovisualismo como la comunicación que se capta por medio "de la vista y el oído", pero a veces recibimos señales sólo audibles, en otras sólo visibles y finalmente en otras visibles y audibles a la vez. (23)



Henri Dieuzeide dice que habría que hablar de técnicas auditivas, visuales y audiovisuales. Esta afirmación es poco práctica debido a que la costumbre ya ha difundido la idea de que son audiovisuales, entre otras, ciertas formas de comunicación como la radio y el disco, que son sólo auditivas, y el cine mudo y las diapositivas, que son solo visuales. (24)

La definición anterior deja de lado una cantidad de manifestaciones humanas que, de no ser incluidas, quedarían como expresiones independientes y formarían otro tipo de comunicación, entre ellas se señalan el dibujo (láminas, carteles, esquemas, etcétera), la pintura, los collages, los modelos entre otros.

En todos estos casos, los mensajes serían captados por la vista, pero el envío no se efectuaría mediante el uso de aparatos sino de una manera escrita o directa entre emisor y receptor.

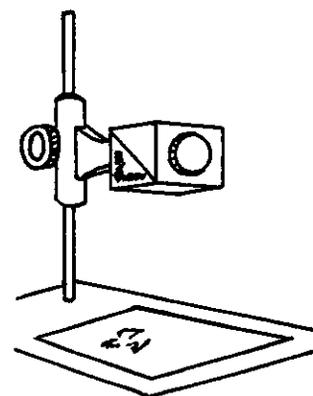
Esto establece una frontera indefinida ya que tampoco puede afirmarse que se trata de un lenguaje verbal, y por otra parte, los aparatos permiten en la mayoría de los casos la reproducción de los materiales obtenidos manualmente; entonces quedaría la interrogante de si los mensajes visuales no reproducidos pueden considerarse o no audiovisuales y, del mismo modo, si los auditivos producidos originalmente en la emisión (siempre sin aparatos de reproducción) deben ser dejados fuera del concepto formulado antes.

¿En donde cabrían los medios cuando se combinan, como es el caso del rotafolio acompañado por ejemplo de la música de una guitarra?

Es evidente que se trata de casos dudosos que ponen de manifiesto las dificultades que existen en la delimitación de los alcances del término audiovisualismo.

Por tal motivo se ha hecho una división entre materiales audiovisuales con uso de aparatos y materiales audiovisuales sin uso de ellos. La diferenciación que se puede hacer es que si usamos aparatos, siempre nos encontramos con una reproducción, que puede ser de primera, segunda, tercera, etcétera, generación.

Si utilizamos una diapositiva tomada de un objeto real, estamos usando una copia de primera generación. (23)



(24) Henri Dieuzeide, Tecnología educativa y desarrollo de la educación. París, UNESCO, AIE, N° 8 1970.

Si la diapositiva se ha obtenido de una lámina que representa un objeto real, estamos empleando una copia de segunda generación, y así sucesivamente.

Pero, ¿no es posible obtener originales con aparatos? En ciertos casos sí.

La música electrónica o el dibujo hecho por una computadora serían dos ejemplos. Sin embargo, por lo general, los materiales audiovisuales que se emplean en la educación, en la publicidad, etcétera, no son otra cosa que copias de originales o reproducciones.

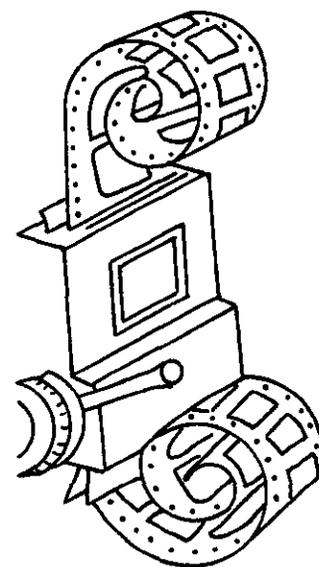
Cuando se trata de sonido, siempre se trabaja con reproducciones, salvo en casos tan poco usuales como las viejas pianolas, organitos y cajas de música.

En resumen, en este documento se dará el nombre de audiovisual al material que se obtiene, proyecta o reproduce con aparatos (diapositivas con banda de sonido, o sin ella, cine, televisión, vídeo, entre otros) y saber que existen otros de producción manual.

Los montajes audiovisuales, son una forma básica de un nuevo lenguaje, desde el cual puede accederse a otras formas emparentadas como, por ejemplo, el cine y la televisión.

Durante mucho tiempo la comunicación visual y la auditiva permanecieron separadas (la invención del cine sonoro entre 1926-1927, fue el primer sistema audiovisual acabado). Planteó la necesidad de combinar dos factores independientes para convertirlos en uno nuevo. En verdad el acompañamiento musical existía ya en las exhibiciones del cine mudo, pero ahora se disponía de la sincronización de los ruidos y las palabras, así como la música preparada para ello y con "entradas y salidas" predeterminadas. El hombre lograba por primera vez un lenguaje auténticamente audiovisual.

El cine o la televisión que se encuentran comprendidos en el campo del audiovisualismo, poseen técnicas particulares que son de modo evidente distintas a las de la radio o la grabación. Históricamente el proceso se ha dado en forma irregular y a medida que han aparecido los distintos inventos se ha dado origen a nuevas formas de expresión. (23)



(23) *Ibídem.*

Los hombres que alcanzaron la mayoría de edad a mediados del siglo diecinueve, cuando los inventos y la tecnología empezaban a sentar las bases del mundo contemporáneo, estaban llenos de ambiciones que deseaban satisfacer. Louis Jacques Mandé Daguerre y Nicéphore Niepce fueron algunos de ellos; el primero era un escenógrafo especializado en la construcción de decorados y dioramas, entretenimientos populares en los que se iluminaban enormes pinturas sobre material semitransparente mediante luces móviles para dar la impresión de escenas en movimiento. Habiendo usado con frecuencia la cámara oscura, escribió a Niepce en 1826 para informarle que él también estaba tratando de descubrir algún método para conseguir imágenes permanentes.

Es hasta 1829 cuando estos dos hombres decidieron asociar y mancomunar su conocimiento al descubrimiento de la fotografía. Niepce murió cuatro años después.

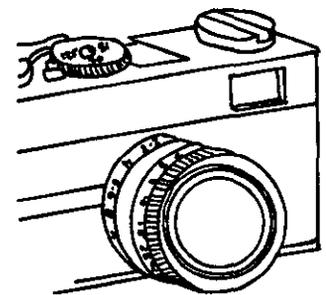
Únicamente hasta 1839, seis años más tarde, se reveló al mundo el procedimiento conocido como daguerrotipo.

Aun cuando el gobierno francés compró el invento conjuntamente a Daguerre y al hijo de Niepce, nunca se ha aclarado exactamente en cuánto contribuyó Daguerre y en cuánto Niepce padre, en ese primer gran avance de la fotografía.

El nombre de Daguerre siguió y sigue vivo hasta la fecha; y es absolutamente cierto que a lo largo de varios años había estado experimentando antes de buscar la colaboración con Niepce. Sin embargo, existe la fuerte presunción de que al mayor de estos dos hombres se debe la paternidad del nuevo procedimiento, que se hizo formalmente público en agosto de 1839.

El daguerrotipo consistía en una hoja de cobre revestida con una capa de plata.

Esta placa se sensibilizaba sosteniéndola sobre un platillo de yodo cuyo vapor formaba una capa delgada de yoduro de plata en la superficie de la placa, y más tarde le daba un vivo color oro. (25)



(25) Ronald W. Clark, "Hazañas Científicas" Editado por Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología, México, 1979.

En esta etapa la placa, en un agarrados cubierto, se colocaba en una camera oscura adecuada, o cámara, como pronto paso a llamarse la caja. Luego la placa se exponía a la luz. Después se introducía en una caja reveladora, en uno de cuyos extremos había una ventana de vidrio amarillo, y se exponía a los vapores de una taza de mercurio calentado. Inmediatamente después de la exposición no se advertía ningún cambio en la placa; pero el vapor del mercurio se condensaba en esas porciones del yoduro de plata que habían sido afectadas por la luz, y a mayor intensidad de luz mayor condensación. Así apareció una imagen en la placa. Para hacerla permanente sólo hacía falta poner la placa en una solución de sal común. El resultado fue una fotografía cada vez, un positivo único que no podía copiarse excepto refotografiando y manufacturado otro daguerrotipo.

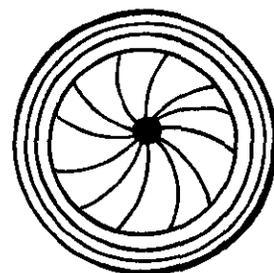
El daguerrotipo podía representar las imágenes casi en carne y hueso, y lo hacia en forma menos artística que los medios anteriores. Sin embargo hasta cierto punto todavía estaba en el extremo lejano de una ancho río que separaba de la fotografía como la conocemos en la actualidad.

A este hecho le sucedieron muchos descubrimientos más en cuanto a la fotografía como: la reducción del tiempo de exposición , los papeles preparados, los tipos de películas, los químicos, entre otros.

Por lo tanto la fotografía realmente nació a principios de la década de 1840. En las décadas subsecuentes la fotografía logró adelantos aun más importantes; pero también tuvo diversos efectos secundarios; uno de ellos fue el uso creciente que los dibujantes hicieron de la cámara como medio de preservar, para uso futuro, las impresiones o los hechos que de otro modo corrían el riesgo de olvidar.

El uso de la fotografía como apuntes visuales fue sólo uno de cuantos se originaron cuando quedó claro que la cámara podía producir buenos resultados permanentes, y cuando la experiencia disminuyó paulatinamente tanto los problemas del manejo de substancias químicas como los de calcular el tiempo de exposición.

La fotografía en nuestros días se ha convertido en un medio de expresión, de registro de información, y/o en un sistema de intercomunicación de la vida que nos rodea en la comunidad en que vivimos. (25)



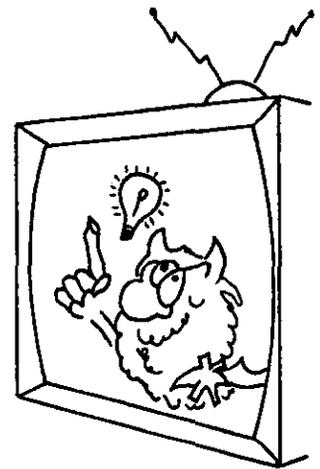
Después de la revolución industrial se producen cambios tecnológicos con los que el hombre busca recibir de manera más rápida la información, es la etapa de grandes cambios en la que surge el teléfono y el telégrafo, sin embargo, no se habían encontrado los materiales necesarios para poder transmitir imágenes a distancia.

La televisión, otro medio audiovisual, hizo su aparición poco antes de la Segunda Guerra Mundial, desafortunadamente este acontecimiento demoró su desarrollo. Al finalizar la contienda, comenzaron a industrializarse los grabadores magnetofónicos, primero con alambre y luego con cinta. En forma paralela se progresó en la fotografía en color y en los diascopios. Día a día disponemos de nuevos aparatos que brindan perfeccionamientos más refinados.

La televisión proviene de la conjunción de tres series de descubrimientos: Los que se refieren a la fotosensibilidad, es decir, a la capacidad de ciertos cuerpos de transformar por radiación de electrones la energía eléctrica en energía luminosa y viceversa. Los descubrimientos de procedimientos de análisis de fotografías descompuestas y luego recompuestas en líneas de puntos claros u oscuros y finalmente los descubrimientos que han permitido dominar las ondas hertzianas para la transmisión de las señales eléctricas correspondientes a cada uno de los puntos de la imagen analizada.

En 1925 Jonh Logie Baird (JLB) es considerado como el padre de la televisión, la perfeccionó definitivamente el 2 de octubre de este mismo año cuando, después de muchos intentos, la imagen de Bill, un muñeco de ventriloquia, fue trasmitida y recibida con toda nitidez de una habitación a otra. Además logró trasmitir la primera persona en vivo: William Taynton.

JLB obtiene la primera licencia experimental. Su sistema de 30 líneas con 12.5 imágenes por segundo no era muy famoso pero alcanzó posteriormente 60,90 y 180 líneas para responder a las normas exigidas por la BBC (British Broadcasting Corporation): 240 líneas y 25 imágenes por segundo en 1936. (26)

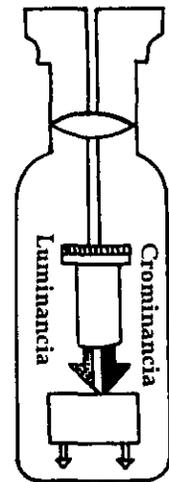


(26) Tostado Span Verónica, Manual de Producción de Vídeo, Un enfoque integral, Longman de México editores, S.A. de C.V., México 1995.

Después de la Segunda Guerra Mundial. La televisión volvió a comenzar prácticamente de cero y su nuevo desarrollo, todavía limitado a las naciones industrializadas, fue muy diferente en cada país. Su estatuto fue calcado de la radio. Fueron los mismos organismos los que manejaron los dos medios. Las firmas de material radiofónico se lanzaron en este nuevo mercado, tanto para los receptores como para los diferentes aparatos de emisión. Los procesos técnicos facilitaron esta expansión. Los perfeccionamientos más notables se referían a las cámaras electrónicas, los tubos de los receptores y la instalación de los emisores. Posteriormente se dan grandes avances tecnológicos.

El término televisión se utiliza cuando hablamos de una producción que es realizada con multicámaras, es decir, varias cámaras conectadas a una cabina de control desde donde se decide qué cámara se manda al aire, qué efecto especial queremos que lleve y, en general, donde se mezclan las imágenes que se reciben y se transmiten. La televisión puede ser pregrabada (generalmente es así) o en vivo, como puede ser la transmisión de un partido de fútbol o algún evento especial que por su naturaleza sea transmitido conforme se lleva a cabo.

La televisión está dirigida a un público masivo y la forma de presentarla es siempre a través de una transmisión. En tan sólo la mitad de un siglo, la televisión ha cubierto el planeta convirtiéndose en un medio con un profundo impacto sobre todo lo que hacemos, desde los hábitos de compra, moda, política y aún en la forma de expresarnos. En la actualidad hay más de 750 millones de televisores en todo el mundo en casi 160 países que son vistos por 2.5 billones de personas. Hoy en día no existe ningún estudio contundente acerca de los efectos de ésta, sin embargo, no podemos mantenernos ajenos a la influencia, buena o mala que la televisión ejerce sobre nosotros. (25), (26)



Cámara de un tubo

(25) *Ibidem*.

(26) Tostado Span Verónica, *Manual de Producción de Vídeo, Un enfoque integral*, Longman de México editores, S.A. de C.V., México 1995.

Existe todavía otro problema que debemos atender: el uso de la palabra en los materiales audiovisuales. Esta cuestión ya se presentó con la aparición del cine sonoro. Para comprender mejor, recordaremos una vez más que el lenguaje verbal es esencial en la relación humana y que constituye la base de nuestra comunicación y de la elaboración de los conceptos.

Hacia 1925, el cine, que todavía era mudo, había desarrollado un lenguaje propio de imágenes que empleaba cada vez menos el apoyo de la palabra, reducida a muy escasos carteles intercalados o a algunos textos sobreimpresos. Era en realidad un lenguaje novedoso con su propia gramática y su propia sintaxis. Nada semejante se había visto hasta entonces, con excepción quizá de la pantomima teatral, expresión que en comparación con el cine, era considerablemente rudimentaria.

Una de las características más notables de este lenguaje silencioso, no verbal era su universalidad. Su carácter analógico le permitía transmitir un relato casi sin excepciones a todo el mundo, incluso a los públicos analfabetos.

En efecto, la palabra (hablada o cantada) retomó de súbito su prioridad y sometió al nuevo lenguaje, que se convirtió en un vehículo de reproducción de actores, actrices y cantantes y destruyó la mayor parte de las novedosas formas introducidas por el lenguaje del cine. La ruptura con las técnicas originales no fue total, pero pasaron años hasta que se reconstruyó un lenguaje propiamente cinematográfico, ahora audiovisual.

Volvamos a considerar la situación de la palabra dentro de la comunicación audiovisual. A veces el audiovisualismo intenta desligarse del todo de su sometimiento al lenguaje verbal ignorándolo y produciendo expresiones en las cuales se le suprime. Tal hecho se observa en una película donde la imagen está acompañada únicamente con ruidos y música. Hoy este tipo de material audiovisual nos parece artificioso. (25)

A stylized, handwritten-style signature that reads "Adelante!". The text is slanted upwards to the right and is enclosed within a simple rectangular border.

(25) *Ibidem*.

En otras ocasiones, una manifestación audiovisual se convierte en una simple reproductora de expresiones verbales, donde la palabra, oral o escrita, es tan fundamental que la transmisión del mensaje se haría lo mismo con un texto dicho o leído, sin necesidad de un acompañamiento visual.

Por último, la palabra se compenetra con la expresión audiovisual, complementándola y formando parte de ella, de tal modo que su ausencia modifica el contenido, aunque por si misma no tiene ni remotamente el poder expresivo de una película, el montaje, el vídeo, etcétera. Entre estos límites se encuentran materiales que cubren infinitas variedades de integración palabra-expresion audiovisual.

Para contribuir a un mejor entendimiento "Jorge Enes Cromberg", en *Montajes Audiovisuales* hace algunas consideraciones sobre el concepto de código.

El emisor codifica el mensaje que desea enviar y el receptor lo descodifica. Es claro que cualquier mensaje debe tener una forma particular para ser enviado y que dicha forma depende del canal que se emplee.

Luego entonces, si deseo hablar cara a cara con una persona emplearé un código verbal, y si quiero enviar un telegrama el telegrafista empleará el código morse.

Cada medio exige una elaboración o preparación propias que el mensaje debe sufrir para poder ser enviado por ese medió. Esa elaboración no es otra cosa que la transferencia o incorporación de un significado a un sistema de signos. Estos se agrupan en un conjunto que recibe el nombre de código. (25)

"Pierde Guiraud", en *La Semiología*, señala que la "función del signo, consiste en comunicar ideas por medio de mensajes. Esta operación implica un objeto, una cosa de la que se habla o referente, signos y por lo tanto un código." (27)



(25) *Ibíd.*

(27) Pierre Guiraud, *La semiología*. Buenos Aires, Siglo Veintiuno. 1973.

Los códigos han sido divididos en dos categorías: digitales o discontinuos, y analógicos o continuos. Los primeros están constituidos por signos independientes, por completo distintos de las cosas que significan. La palabra casa, por ejemplo, no tiene ningún parecido con el objeto "casa", ya que el lenguaje verbal es un código digital. En estos códigos, los signos (letras o palabras) permiten un constante reordenamiento para significar cosas distintas.

Es el caso de las palabras raza y azar. Se trata siempre de una relación convencional, que no tiene validez sino para los lectores de un determinado idioma.

Los mismos signos (letras) pueden organizarse en códigos diferentes (inglés, francés, italiano entre otros)

Los códigos analógicos o continuos, son aquellos en los cuales la representación se hace con signos parecidos a la cosa representada, que no pueden separarse y reordenarse para significar otra cosa. Cada signo es una expresión iconográfica y totalizadora. Tal es el caso de la fotografía.

En el lenguaje audiovisual es posible combinar un tipo de lenguaje con otro. Esa combinación adquiere su mayor legitimidad cuando la palabra se incorpora a la expresión audiovisual en forma indisoluble y complementaria.

Los signos iconográficos y analógicos en general (las imágenes de personas o cosas, los ruidos onomatopéyicos), tienden a una forma universal de comunicación porque son reconocibles por hombres de cualquier raza, región o país. Pero cuando los elementos significantes de carácter analógico se combinan entre sí (serie de diapositivas, tomas o secuencias sucesivas en cine) se amplía el aspecto de significados y, mientras por un lado aumentan las posibilidades de comunicación, por otro se dificulta la interpretación.

Así, el lenguaje audiovisual se va acercando a la capacidad comunicativa propia del lenguaje verbal y además conserva la fuerza con que impone su presencia cada uno de sus elementos iconográficos.

Podría afirmarse que la comunicación verbal respeta más la intimidad del individuo, pues se limita a hacerle llegar señales que éste debe interpretar; en cambio, la comunicación audiovisual invade esa intimidad imponiéndole a la personalidad del espectador y reduciendo el campo de su propia interpretación. (23)

ESTA TESIS NO DEBE
SALIR DE LA BIBLIOTECA

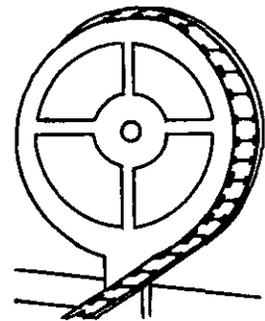
Algunos autores afirman que una noticia leída en un diario es menos creída que si hubiera sido vista y oída por televisión.

En resumen, el concepto de audiovisualismo es muy amplio, y con la incorporación del lenguaje verbal (código digital) lo hemos reducido deliberadamente al campo de las técnicas, materiales y medio que emplean imágenes y sonidos (códigos analógicos) en todas las oportunidades en que esta combinación de códigos sea indispensable.

Una de las partes medulares del mensaje es la palabra oral o escrita, porque genera un concepto o una idea, sino se logra sintetizar en palabras el mensaje no se podrá traducir a ideas, sonidos o imágenes. La palabra expresada se refuerza cuando se apoya con imágenes.

En síntesis, podemos decir que audiovisualismo es toda manifestación o expresión que reproduzca imágenes o sonidos en forma separada o simultánea, cuando se empleen aparatos mecánicos y/o electrónicos, además de incluir imágenes obtenidas por medios artesanales o manuales, como los dibujos, láminas, cuadros etcétera, y en algunos casos, la palabra como parte de los materiales audiovisuales, en forma sonora o visual.

Así será audiovisual el cine (mudo y sonoro), la televisión, la fotografía, la radio, la grabación de sonido, entre otros, y todas las combinaciones de estos distintos medios. (23)



(23) Eneas Cromberg Jorge, Agrelo Juan José, Paldao Carlos. "Montajes Audiovisuales" (Teoría y Práctica) Editorial Diana, México 1979.

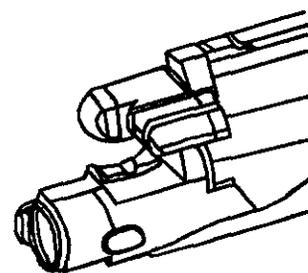
Análisis del Vídeo

Es importante destacar la eficiencia de los medios audiovisuales en la transmisión de mensajes; porque tienen gran demanda en el mundo de la comunicación colectiva e interpersonal.

Por otro lado, como parte del avance tecnológico de las sociedades modernas, sería difícil ignorar el papel tan eficaz que tiene el vídeo dentro del sistema audiovisual electrónico, en todos los aspectos de nuestra vida: nos permite comunicarnos con grupos de personas o una sola persona, esencialmente a través de los sentidos de la vista y/o el oído, ya que su apoyo se logra adecuadamente combinando la información auditiva y visual, obteniendo con esto una mayor penetración del mensaje que estamos difundiendo.

El término vídeo se utiliza para denominar aquel producto que se graba con una sola cámara, posteriormente se edita y se puede o no transmitir a través de la televisión. Es más usual que un vídeo se utilice para ser presentado a un grupo específico de personas, por ejemplo: un vídeo de capacitación o de inducción, el cual no sería útil transmitir a través de la televisión pues el tipo de público al que llegaría es un público masivo y las necesidades a cubrir son para una audiencia limitada.

Un vídeo también puede transmitirse a través de la televisión, de hecho muchos videos se realizan con este objeto, como por ejemplo: un vídeo del reportaje de la mariposa monarca. Se usa el vídeo simplemente por la facilidad para grabarlo, pues se hace con una sola cámara. Por el contrario, realizarlo en televisión implicaría trasladar una unidad móvil con dos o más cámaras conectadas a un switcher, con una planta de iluminación, etcétera, todo esto resultaría muy costoso y complicado. (26).



(26) Tostado Span Verónica "Manual de producción de vídeo" Un enfoque integral, Longman de México Editores, S.A. de C.V. México 1995.

La producción del vídeo es la que en la actualidad se puede desarrollar con más facilidad en México. Su equipo es relativamente más sencillo que el de televisión, su infraestructura es mucho más simple.

En general, el mercado de la televisión en México se encuentra saturado, mientras que se abren grandes oportunidades para los productores de vídeo.

Todo mensaje audiovisual, a través de cualquier medio requiere de un diseño, una redacción, y una composición. La estructura del vídeo se basa principalmente en los códigos del cine y la televisión.

Es decir, las imágenes visuales son las señales intencionalmente producidas por todo un equipo, a la cabeza del cual está el director, para transmitir determinados mensajes a los espectadores.

Si éstos son capaces de establecer la asociación, es porque comparten códigos similares a los del emisor.

A través de la experiencia y el aprendizaje hemos constituido códigos de reconocimiento de los objetos, por la relación que las imágenes guardan con el objeto que representan, Pierce las llamó signos icónicos. Por ejemplo, *Un signo icónico es el dibujo o la fotografía de una manzana, porque la representación de la misma se parecería por la forma, proporción, color, brillo, a una manzana natural.*

Los signos icónicos: Fotografías, pintura, dibujos, gráficos, mapas, ciertas señales de tránsito, se reconocen, por referencia a un código de reconocimiento que se adquiere por experiencia y aprendizaje.

Los códigos visuales, que se reconocen como expresivos; representan dolor, ira, alegría, miedo, etcétera; están sobrepuestos al significado de la imagen del mismo modo que en la señal oral de entonación, el sexo y el estilo del hablante se hacen reconocer por un matiz expresivo.

Independientemente de ello la imagen, nos comunica su contenido por las características que reconocemos del objeto representado y lo ubicamos por referencia a un código de imágenes.

La parte expresiva responde también a un código cultural que se vincula a códigos de expresividad que las artes figurativas han acumulado a través del tiempo. (28)

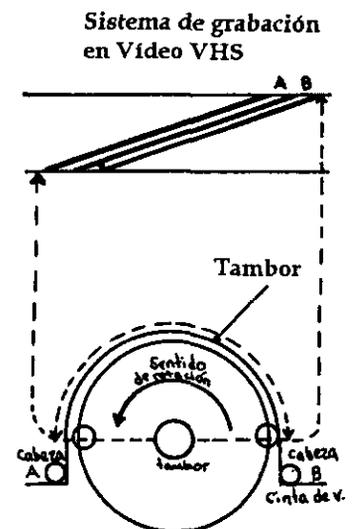


Hay otros códigos más especializados que se refieren a la combinación de imágenes (códigos iconográficos, de montaje, de encuadre, de contraste, etc.) que sólo determinadas personas dominan, como es el caso de productores de cine o televisión.

Volviendo al vídeo, al hablar de este, hay que hablar también de grabación pues es con la vídeo-cámara como el vídeo empieza a convertirse en algo real; los constantes perfeccionamientos técnicos, van abriendo cada vez, más campos de aplicación.

Las cámaras actuales encierran una técnica extremadamente sofisticada. Las cabezas de vídeo parecen volar sobre unos tambores que giran rapidísimamente y graban en la cinta magnética unas ondas de información de tan sólo 0,049 mm de ancho. Al mismo tiempo, un motor eléctrico de gran precisión se encarga de hacer avanzar la cinta exactamente 2,34 cm/seg. Otros motores realizan la tarea de expulsar el cassette o de hacerlo penetrar en la cámara. Lo más increíble es que toda esta alta tecnología no está destinada a funcionar durante un par de horas en un laboratorio, sino a lo largo de muchos años, en las manos del usuario.

El principio básico consiste en la grabación de señales mediante un sistema de cabezales giratorios. Esto significa que tanto para la grabación como para la reproducción de vídeo es necesario que no sólo se mueva la cinta magnética, sino también los cabezales. El motivo: las frecuencias de vídeo son extremadamente altas y pueden alcanzar varios megahertzios (unas doscientas veces superior al nivel del audio), y tienen que ser registradas a gran velocidad. Si sólo se moviese la cinta, como sucede en los equipos de audio, un videocassette de 60 minutos nos duraría apenas 18 segundos. Dado que el tambor, alrededor del cual se desplaza la cinta magnética, hay dos cabezales de vídeo, se tarda sólo fracciones de segundo en registrar (o reproducir) una imagen completa en dos bandas paralelas. Es por eso que los cabezales deben moverse a gran velocidad para poder registrar las señales.



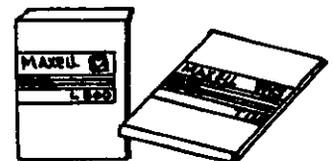
En 1985, gracias a la progresiva miniaturización de los componentes, fue posible llegar a integrar los cassettes y todos sus mecanismos anexos en el propio cuerpo de la cámara. Así empezó la comercialización de algo que poco tiempo antes parecía un sueño, poniéndose al alcance del gran público unos aparatos pequeños y económicos que permitirían retener (o borrar) la realidad haciendo que la grabación en vídeo dejase de ser del dominio de los profesionales.

Estos resultados fueron alcanzados simultáneamente por dos grandes firmas japonesas: Sony y JVC. Los avances tecnológicos obtenidos por Sony fueron notables; con el sistema Beta, que apareció al mismo tiempo que el VHS. El sistema Beta era técnicamente brillante, pero no logró introducirse bien en el mercado, por otra parte, el gran tamaño de los cassettes tampoco sería el más apropiado para su integración en las cámaras de las futuras generaciones.

Sony llevó a cabo una iniciativa sin precedentes, para decidir la creación de un nuevo estándar en el mundo del vídeo: El sistema vídeo-8, posterior a este hecho los creadores del sistema VHS conseguían un sistema compacto al que llamaron VHS-C que no sólo permitiría crear cámaras más manejables, sino que además sería compatible con los populares magnetoscopios domésticos de VHS.

Actualmente coexisten tres sistemas de vídeo: El VHS, el VHS-C y el vídeo-8. Los tres sistemas no se diferencian solamente por las dimensiones externas de sus cassettes, sino también por la forma en que se efectúa el registro de las señales sobre la cinta magnética. A todo esto hay que añadir las modificaciones de ambos sistemas, que son el super VHS (y su variante compacta super VHS-C) y el High Band Vídeo 8, llamado normalmente Hi-8.

La elección de uno u otro sistema puede simplificarse notablemente analizando con un poco de seriedad las propias necesidades. ¿Precisamos un equipo de reducidas dimensiones, ligero y fácil de transportar? ¿O preferimos una cámara más voluminosa, que se apoye en el hombro y que emplee cintas compatibles con los magnetoscopios domésticos? En el primer caso deberemos orientarnos hacia los formatos compactos de vídeo-8 y VHS-C, mientras que en el segundo caso nos decidiremos por las cámaras del sistema VHS. (28)



Mensaje de proceso

Cuando surge la necesidad de hacer un vídeo es conveniente desarrollar un mensaje de proceso, esto ayudará a definir qué es lo que se quiere y cómo se quiere lograr. La creación de un vídeo es semejante a una pirámide, se debe de partir de un concepto (la base) hasta desarrollar la idea (la punta). Por lo general cuando se nos plantea la opción de hacer un vídeo, lo primero que pensamos es en la idea (puede ser en mi casa, pueden los personajes ser algunos miembros de mi familia, etcétera) y al final pensamos en el objetivo. Cuando hacemos esto es como si sostuviéramos una pirámide desde su punta, eso nos da una base muy frágil y puede ser que nuestro vídeo no tenga el éxito que esperamos. La forma de hacerlo es partiendo de una base que es el concepto.

Público objetivo

Lo primero que debemos determinar es a qué público va dirigido ¿quien es el receptor? ¿a qué clase social y económica pertenece?.

Cuando se juega a los dardos es muy probable que el dardo pegue dentro del tablero, pero también es probable que no sea en la máxima puntuación. Esta analogía se aplica a la producción del vídeo. Lo que se quiere es no sólo que el público lo vea (que el dardo pegue en el tablero) sino que además ese vídeo cumpla con el objetivo, (que el dardo pegue en la máxima puntuación 100).

Objetivo de comunicación

¿Que es lo que se quiere lograr con la producción del vídeo? El objetivo de comunicación siempre se determina con un verbo de acción indicando que acción va a llevar a cabo el receptor.

Carácter Formal

Aquí se identifican los elementos del lenguaje cinematográfico que reflejan la personalidad de nuestro vídeo (qué características tiene este vídeo, en cuanto a tomas, encuadres, movimientos, etcétera) (26).

Carácter de contenido

Se identifican los elementos del guión literario que reflejan la personalidad de nuestro vídeo (que características de estilo, redacción musicalización, efectos especiales, etcétera).

Personajes: características físicas y psicológicas

Es importante especificar para cada personaje, edad sexo, nivel socioeconómico, perfil psicológico y cualquier característica relevante (tomar en cuenta personajes simbólicos).

Síntesis de la historia

En no más de 25 palabras se describe cronológicamente el planteamiento, el desarrollo y la conclusión de la historia.

Presupuestos

Todo trabajo lleva implícitas ciertas exigencias que en última instancia se cumplirán si se dispone de cierto dinero. La realización de un vídeo depende en gran parte de medios materiales y su abundancia o carencia modifica, a veces de manera profunda los resultados.

Por eso es importante, que se haga siempre un presupuesto con todos los rubros comprendidos en la labor.

Cualquiera que sea el punto de partida para iniciar un trabajo en vídeo, nunca se justifica proceder al azar.

Etapas del proceso de producción

Existen tres etapas básicas en toda producción:

Preproducción

Etapa previa a la realización, etapa de planeación, es la parte de la producción más importante. Alfred Hitchcock, uno de los grandes realizadores de cine, decía que la parte más interesante de una película era el trabajo previo. (26)

La producción se hace sobre el escritorio, se preparan guiones, presupuestos, se ven cotizaciones, se realizan contactos tanto de técnicos como de talentos, se estudian movimientos, se visitan locaciones, se consideran comidas, viáticos y transporte.

Así una buena preproducción asegura el 50% del éxito de la grabación.

Producción

Es la realización del vídeo en sí, la grabación ya sea en estudio o en exteriores, lo cual implica haber llevado a cabo toda la preproducción.

Postproducción

Esta etapa es decisiva, pues implica cómo va a quedar conformado finalmente el vídeo. Es la edición, la inclusión de efectos especiales, muzicalización, titulado, etcétera. Depende de esta etapa que el vídeo sea bueno o malo. Podemos tener una excelente preproducción y una buena producción, pero si la postproducción no es bien manejada, no tendrá ningún caso haber tenido éxito en las etapas anteriores.

Guión para vídeo

El guión es el instrumento que establece todas las condiciones necesarias para realizar un programa audiovisual.

Guión literario consiste en la narración ordenada de la historia, incluyendo los diálogos y la acción; pero no se especifica ninguna indicación técnica. Si al leer un guión literario comprendemos perfectamente la acción y la narración de la obra, significa que este guión está mal concebido, porque lo importante en un programa audiovisual es emplear tanto los recursos visuales, como los auditivos y no sólo uno de ellos.

Un buen guión debe contener, por lo tanto, todos los elementos de coordinación del audio y vídeo, así como el papel que van a desempeñar en conjunto la imagen, la palabra y el sonido en cada secuencia de la composición de una producción. (26)



Las formas de redactar un guión son muy diversas, y cada realizador o redactor suele utilizar la que más le acomoda. Todo el que esté involucrado en el medio del cine o la televisión comprenderá las indicaciones del guión si éste respeta el formato. Aun cuando cada guionista o productor tiene su estilo personal, el formato es de uso común, es una herramienta que facilita el trabajo. Los formatos son modos establecidos y estandarizados para presentar información.

Sin embargo, como regla general se puede establecer que el guión debe ser muy claro; cuanto más compleja sea la producción y la composición de los elementos visuales y sonoros el guión, deberá ser más preciso y detallado; si un guión no es claro en sus indicaciones es como un instructivo incompleto.

La creación del guión literario, consiste en realizar un script o texto corrido (sin ninguna especificación) sobre el tema. Todo guión tiene como función principal la de servir como una guía de acción para la realización de una grabación, para cine, televisión o vídeo.

Para elaborar el guión, el redactor debe conocer bien las características y limitaciones de cada uno de los medios audiovisuales, ya que él se encargará de traducir el contenido de un trabajo en términos audiovisuales.

El redactor siempre debe tomar en cuenta que la duración de cada toma y secuencia establecen el ritmo y determinan, por lo tanto, el impacto de toda producción. Por esta razón, las imágenes deben durar el tiempo necesario para expresar únicamente aquello que se quiere decir. Además, debe evitarse lo más posible las tomas estáticas largas y continuas que sólo hacen perder el interés del público.

Guión Técnico

El guión técnico se distingue fundamentalmente del literario porque añade a este último los datos técnicos necesarios para su realización.

Se puede decir que el guión técnico es la última de las fases narrativas en el proceso creativo del guión.

Todo guión técnico debe contener, lo más detalladamente posible, las indicaciones precisas sobre los siguientes puntos:

No. toma	PLANO	VIDEO	AUDIO

- a) Número de toma (Progresivamente)
- b) Número de cámara
- c) Los planos (iniciales de éstos)
- d) Movimientos de la cámara
- e) Descripción de la acción
- f) Texto
- g) Tiempo de duración de cada toma (incluyendo el texto)
- h) Indicaciones sobre efectos sonoros y visuales
- i) Música
- j) Otras observaciones especiales

Storyboard

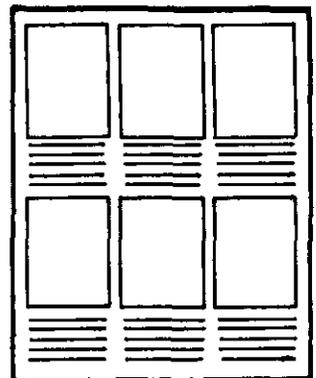
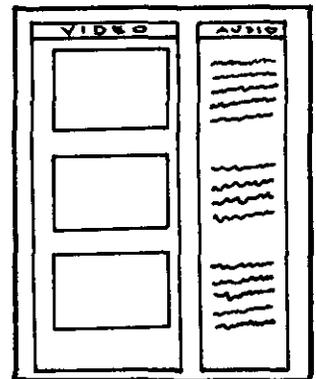
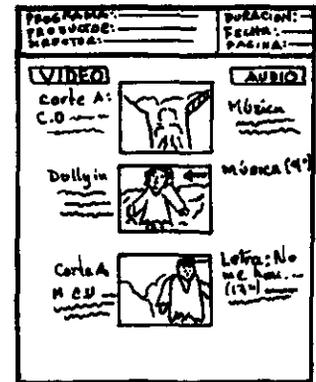
Hitchcock, el gran director de cine de ficción empezó su carrera como director de arte, a él le gustaba decir que sus películas estaban terminadas aun antes de empezar a filmarlas, antes de que el camarógrafo o el editor tocaran un pedazo de filme.

El storyboard consiste en una serie de recuadros que elabora el director de arte, cada viñeta equivale a una toma y debe mostrar el momento clave de la acción (el ángulo de la cámara, la toma a realizar, las acciones de los actores, la distribución de la escenografía, la iluminación, etcétera). Generalmente, cada recuadro lleva un comentario descriptivo, la narración y/o el diálogo que acompaña a la imagen.

Razones para realizar un storyboard:

- Ayuda a visualizar una acción a partir de las palabras.
- El storyboard puede ayudarnos con un cliente para mostrarle el producto casi final.
- Ofrece una oportunidad para el guionista y el director de afinar algunos detalles y comprobar si realmente la idea del guionista la ha captado el director.
- Ayuda a que todos los miembros de la producción tengan la misma idea, lo cual evita confusiones y subjetividades.
- Permite transcribir acciones que sería muy complicado explicar en forma verbal y que podrían interpretarse equivocadamente.

El storyboard representa la traducción final del guión en imágenes y anotaciones de audio y de cámara, es la última guía y herramienta muy importante de una producción. (26)



Movimientos de cámara

Los movimientos de cámara constituyen el método idóneo para lograr nuevas e interesantes modalidades de expresión, y establecer una dinámica en la grabación.

Panorámica

Se emplea cuando se desea ofrecer una amplia visión de un escenario, o cuando se sigue con la cámara el movimiento de algún objeto o la mirada de uno de los personajes. Hay que cuidar el enfoque y procurar que no se produzcan vibraciones ni al principio ni al final. También es denominado paneo: Movimiento de la cámara sobre su eje horizontal, de izquierda a derecha o de derecha a izquierda; el giro horizontal de la cámara que pivotea sobre un eje (tripié). Es similar a un lento giro de 180° de la cabeza.

Travelling

Es todo desplazamiento de la cámara en el espacio mediante el uso de vías, también pueden emplearse tripiés con ruedas para atraer el interés de la acción en el espectador y seguir a los actores.

Tilt

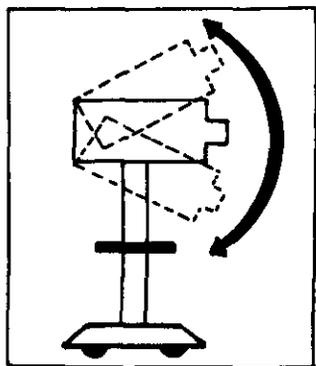
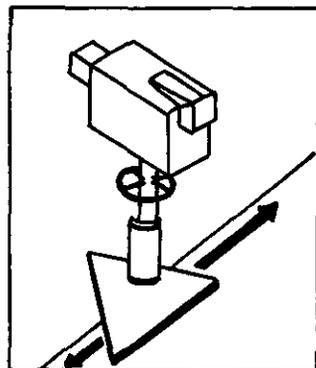
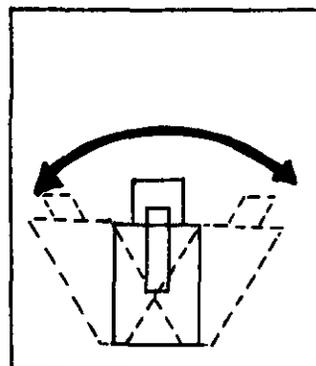
Es la acción de inclinar verticalmente la cámara. Tilt-down es ir de alto a bajo, por ejemplo desde lo alto de un edificio hasta el piso de la calle.

Tilt-up

Es a la inversa de abajo hacia arriba.

Cámara libre

El uso de la cámara en mano puede tener infinidad de aplicaciones artísticas. Una forma muy especial de movimiento es el zoom, es un medio muy empleado para variar el encuadre con facilidad. Cuando se emplee el zoom se hará lentamente, sin vibraciones y con una intención concreta. Ya que el movimiento del zoom es antinatural (no hay ningún ser vivo capaz de variar la distancia focal de sus ojos). Los movimientos de cámara deben llevarse a cabo únicamente en caso necesario. (28)



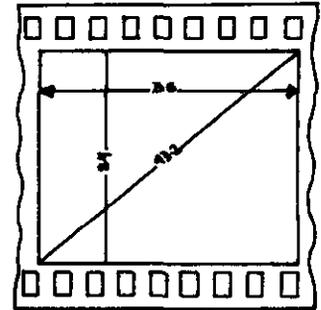
El encuadre

Fotografiar y grabar tienen algo en común: en ambos casos se limita la realidad mediante un determinado encuadre. A través del encuadre se recorta una porción concreta de la realidad, que luego se muestra estáticamente en la fotografía y en movimiento constante en la grabación.

Nuestras sensaciones a la hora de ver la película vendrán determinadas, en gran parte, por los diversos encuadres y por la forma en que el guión los enlace. El encuadre constituye una de las unidades más pequeñas en que puede descomponerse una película, y vendrá definido también por una posición de la cámara y una determinada duración en cada toma.

El encuadre ofrece una infinita variedad de posibilidades de lectura y el efecto de una película, siempre que su contenido sea interesante y estimule la atención del espectador, dependerá en gran parte de cómo se exploten las diversas posibilidades visuales en función de los requerimientos de cada escena en particular.

El juego de planos es uno de los aspectos de composición más difícil; la escala de éstos, su nomenclatura y sus diversas interpretaciones son todavía muy arbitrarios. (26)



Principales tipos de encuadres

Plano General ("Long Shot")

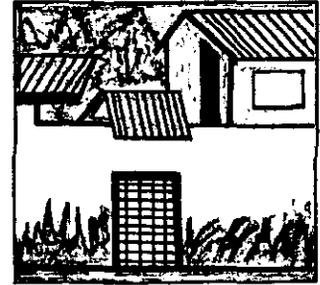
Plano de conjunto, el ángulo de cámara abarca todo el escenario o ambiente.

Introduce al espectador en la situación, le ofrece una vista general y le informa acerca del lugar y las condiciones en que se desarrolla la acción. Suele colocarse al comienzo de secuencias narrativas, con una correcta enfatización musical que ayude a dar paso a una narrativa de tipo histórico. Dado que en un plano general se suelen incluir muchos elementos, su duración en pantalla deberá ser mayor que la de un primer plano para que el espectador pueda orientarse y proporcionarle una impresión general del lugar. (28)



Plano medio ("Médium-long-Shot")

Limita ópticamente la acción mediante un encuadre más reducido y dirige la atención del espectador hacia el objeto. Los elementos se diferencian mejor y los grupos de personas se hacen reconocibles y pueden llegar a llenar la pantalla.



Plano medio corto ("Médium Shot")

Es mucho más subjetivo y directo que los anteriores. Los personajes pueden llegar a ocupar la pantalla con un tercio de su cuerpo, y permite una identificación emocional del espectador con los actores. Mediante este encuadre es posible deslizar muchos otros elementos significativos como: el movimiento de los brazos, rasgos de los personajes, la ropa que llevan puesta y en general detalles del entorno.



Plano corto ("Médium Close-up")

La figura humana aparece cortada por el límite inferior del cuadro a un nivel entre el pecho o la cintura. Los rasgos de la cara se ven perfectamente sin llegar al detalle. Este tipo de toma puede provocar tensión al no lograr ver el entorno, la cercanía permite mayor identificación y comprensión de las reacciones de los personajes.



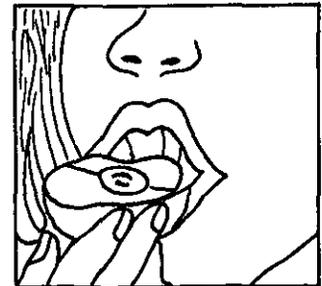
Semiprimer plano ("Close Up")

Parte del rostro generalmente desde frente a la barbilla. Concentra la atención del espectador en un elemento muy concreto de forma que sea imposible que lo pase por alto. Está toma es muy impactante ya que permite concentrar al espectador en lo que deseamos que vea. Desde el punto de vista narrativo, nos puede transmitir información sobre los sentimientos, analiza psicológicamente las situaciones y describe en profundidad a los personajes. El close up revela puntos de vista que de otra manera no sería posible apreciar pues centra la atención y enfatiza.



Primer plano ("Big Close Up")

Con éste encuadre tan sugestivo se llega a uno de los extremos del lenguaje visual, los objetos crecen hasta alcanzar proporciones desmesuradas y se muestran los detalles como: (cara, nariz, ojos, boca, etc.). (28)



(28) Bernhard Kamer, "Teoría Y Práctica del vídeo" Ediciones Roca, S.A. México 1993.

Composición visual

Se llama composición de la imagen a la armónica distribución de los objetos o sujetos, convenientemente iluminados y en determinada escala y ángulos dentro del cuadro, donde se construirá la imagen a través de la cámara de vídeo, con el fin de que la mirada del receptor se pose con rapidez y precisión en el objeto que se pretende destacar y que le encuentre significado sin que su atención sea desviada, obstruida o dispersada.

Algunas reglas básicas de la composición:

Composición Horizontal

Cuando se enfatizan las líneas horizontales se obtiene una sensación de calma y equilibrio. En este caso es recomendable emplear un plano general, que de tiempo al espectador para situarse en la acción.

Composición Vertical

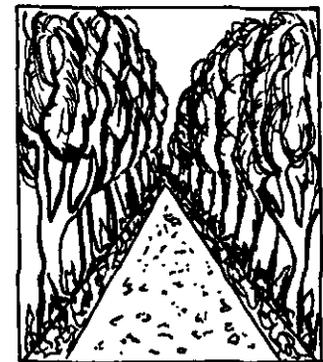
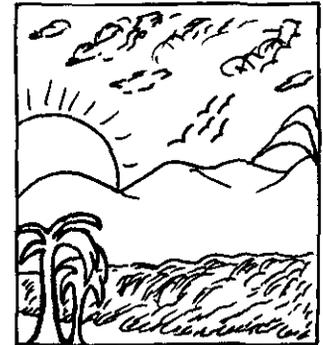
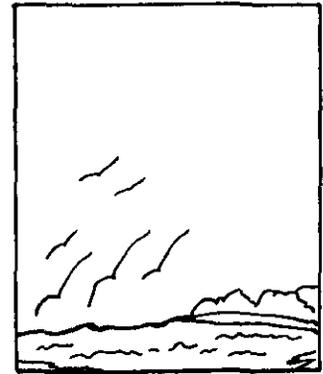
Cuando las líneas verticales son las que predominan a todo el ancho de la imagen, se transmite una sensación de tensión y enfrentamiento.

Composición Curvada

Las formas arqueadas o redondeadas de la naturaleza se prestan para estimular todo tipo de sensaciones, que podrán incrementarse todavía más mediante una acertada elección de la música o comentarios de fondo.

Composición Diagonal

El ojo humano suele dejarse guiar por las líneas diagonales, y mediante ellas es posible dirigir la atención del espectador hacia puntos determinados. Se trata de un eficaz sistema para potenciar la sensación de espacio. El espacio puede expresarse también en forma óptica como una relación entre el fondo y el primer plano; se puede reforzar aun más mediante el uso correcto de la profundidad de campo, empleándola como un elemento más de la composición (primer plano enfocado y fondo desenfocado).

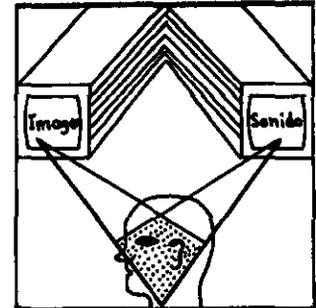


Audio

La mitad de un vídeo es el audio, sin embargo nunca parece obtener la atención que se merece. El oído analiza, trabaja y sintetiza más de prisa que la vista.

El sonido es el vehículo del lenguaje, y una frase hablada hace trabajar al oído más rápidamente, mientras la lectura con la vista es sensiblemente más lenta, el sonido sobre impresionado en la imagen es susceptible de puntuar y destacar en ésta un trayecto visual particular. No sin un posible efecto de ilusionismo: cuando el sonido consigue hacer ver, articulado en la imagen, un movimiento o un sentimiento que no está en ella.

Por ejemplo: Si en el televisor bajamos todo el brillo de tal manera que no se pueda ver ninguna imagen, el sonido por si mismo dará una idea sobre lo que trata el programa, por otra parte, si bajamos todo el volumen es poco probable que entendamos algo.



Funciones básicas del sonido

- 1 Brinda información esencial o adicional.
- 2 Establece un estado de ánimo.
- 3 Proporciona la estructura rítmica del campo visual.

Como se relaciona la música con la imagen

La música, al complementar la imagen puede:

- 1 Crear un estado de ánimo.
- 2 Lograr una ironía con respecto a lo que vemos.
- 3 Vender una idea.
- 4 Subrayar una caracterización.

Combinación de imagen y audio

- 1 Imagen domina- sonido apoya (este es el caso del cine).
- 2 Sonido domina- imagen apoya (los noticieros manejan esta combinación).
- 3 Sonido e imagen se apoyan alternativamente (esta debe la combinación ideal).
- 4 Sonido e imagen corren independientemente (puentes musicales). (26).

Perspectiva del sonido

La trayectoria del sonido debe corresponder en magnitud respectiva, es decir el audio se debe escuchar de acuerdo con la distancia en la cual estamos grabando. Por ejemplo, si estamos grabando a una persona en long shot es incorrecto que su audio lo escuchemos como si nos hablara a 10 cm de nuestro oído.

Criterios de musicalización

- Histórico-geográfico. La música y el audio en general deben ir de acuerdo a la época o lugar.
- Temático. El sonido se debe asociar con el evento.
- Tonal. El sonido da el tono general, el ánimo de la imagen.
- Estructural. La música y el sonido se unen de acuerdo a la estructura interna.

Interferencias de sonido

Interferencia de información: Cuando la información que brinda el audio es poca, mucha o equivocada.

Interferencia de volumen: El nivel del audio es bajo o muy alto.

Interferencia histórico-temático-tonal: El contexto visual no corresponde histórica, temática o tonalmente al sonido.

Interferencia estructural: Es cuando el audio y la imagen se contradicen en vez de complementarse.

Efectos de audio

A veces por exigencias de la producción se requieren algunos efectos de audio. La forma más sencilla pero más cara es comprar una audioteca de efectos. Otra forma menos cara y mucho más práctica es crear nuestros propios efectos. Muchos de los efectos para vídeo como para cine son creados con materiales baratos en situaciones muy comunes. Generalmente al efecto no corresponde al sonido natural de las cosas y no es necesario buscar un caballo para simular el ruido que hace éste al caminar.

Se puede lograr golpeando dos mitades de coco en el piso o sobre grava. (26).



Para lograr efectos de audio es muy importante que utilices audífonos, también es importante utilizar un micrófono externo; puede ser un micrófono condensador direccional pues así se evita el ruido que rodea al efecto, aunque también si se quieren captar los ruidos del entorno se puede utilizar un micrófono omnidireccional, éste es muy útil para grabar sonidos de la naturaleza.

Para controlar el audio se deben tomar en cuenta los siguientes puntos:

- Siempre se deben utilizar audífonos para checar los niveles de audio. Muchos errores se pueden evitar con el uso de audífonos, por ejemplo: el ruido que provocan los aretes o cadenas en un micrófono lavalier.
- Para evitar el ruido general en una situación, hay que aprender a escuchar como si fuéramos un micrófono, ubícate en el centro de la acción y escucha el ruido general, si es demasiado, cambia de posición o utiliza un micrófono unidireccional.
- Si puedes manejar el control manual de audio en la cámara, hazlo los controles automáticos eliminarán ruidos que probablemente desees en tu producción.
- Es importante tener un Windscreen o cobertor de esponja para el micrófono, con esto evitarás el zumbido molesto del viento. Si no lo tienes se puede improvisar con algo que cubra a manera de funda, puede ser un calcetín.
- Evita cruzar los cables de los micrófonos con cables de corriente pues esto provocará interferencia.
- Si tienes un objetivo distante en un lugar ruidoso es mejor utilizar un micrófono shotgun.
- Darle toda la importancia a la calidad del audio, ya que un buen audio se aproxima al éxito de una vídeo.

Iluminación

La iluminación es precisamente uno de los elementos más importantes para componer una imagen y crear un determinado ambiente.

No hay nada más perfecto que el ojo humano que se ajusta a las condiciones de luz existentes. Ni siquiera la cámara más costosa y moderna lo iguala, las cámaras necesitan luz suficiente, pero incluso demasiada luz puede llegar a dañarlas. (26)

Una cámara sólo despliega imágenes en dos dimensiones, lo cual nos brinda una imagen plana y aburrida comparándola con las imágenes en tercera dimensión que podemos ver con nuestros ojos.

nuestro ojo puede discernir entre 1,000 diferentes niveles de brillos, mientras que la cámara más moderna, bajo condiciones óptimas de iluminación, sólo distingue 30 o menos sombras de gris.

Crear un ambiente correcto no es cuestión de magia: una situación se puede endurecer cuando la luz viene de arriba y aparecen sombras bajo los ojos y la barbilla de los actores, y a la inversa, cabe convertirla en suave y romántica mediante el empleo de luz difusa y un filtro anaranjado.

Una iluminación lateral tenderá a proporcionar un bonito contraste a los rostros, y mediante una luz de relleno se pueden suavizar las sombras a la vez que se aumenta la profundidad de la imagen. Con un foco colocado detrás se logran interesantes efectos de contraluz que tenderán a destacar al sujeto del fondo.

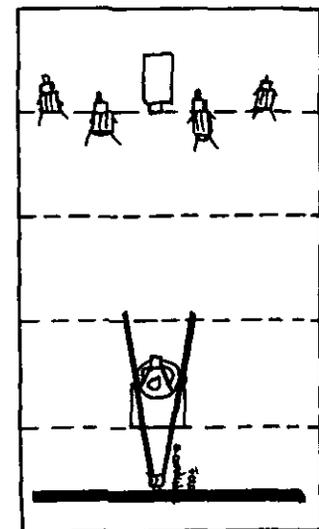
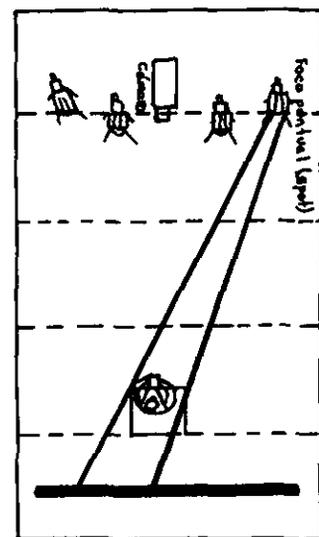
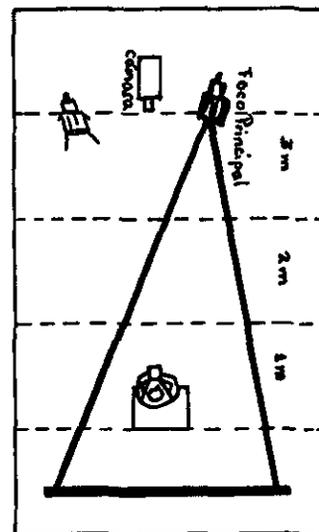
Las técnicas de iluminación constituyen una ciencia con vocabulario propio.

Foco principal: Luz uniforme que ilumina con un mínimo de sombras; ilumina una área relativamente grande, produce sombras suaves e indefinidas, se utiliza principalmente para borrar sombras o para suavizar la luz dirigida. Se requieren lámparas como: La cazuela, los softlights, los minibrutos y las diablitas.

Foco puntual: Luz concentrada que se orienta directamente hacia el sujeto. El foco (spot) producirá sombras muy duras, por lo que habrá que calcular bien su posición. Si se emplea para grabar personas, se debe apuntar el spot ligeramente por encima de la altura de los ojos. Es una luz fuerte, produce un haz muy directo y delimitado; ilumina un área relativamente pequeña, produce sombras bien definidas.

Existen básicamente dos tipos de lámparas direccionales: fresnel y elipsoidal.

Contraluz: Luz también directa, pero más suave, con la que se ilumina el sujeto por detrás. El contraluz sirve para destacar los contornos y siluetas, pero esa luz no deberá llegar directamente a la cámara. (26)



Iluminación en exteriores: El gran reto de la iluminación de exteriores es controlar las sombras; lo que se puede hacer es:

- Grabar en días seminublados cuando las sombras no son tan fuertes.
- Grabar con el sol a tu espalda, con las sombras parcialmente escondidas.
- Bajar la apertura del lente con el fin de reducir el contraste excesivo.
- Grabar con una luz brillante cerca de la cámara.
- Utiliza un reflector cerca de la cámara.
- El iris de la cámara debe colocarse en manual y deja que tu ojo determine lo más importante de la escena aun cuando algo quede un poco sobre expuesto.
- Si grabas al amanecer o al atardecer, realiza un balance de blancos continuamente en la cámara. Mientras que el sol se acerca al horizonte la temperatura del color cambia rápidamente hacia el rojo.

Para una buena iluminación se deben tomar en cuenta los siguientes puntos:

- Es importante recordar que la cámara no ve como nosotros, lo que para nosotros puede ser agradable a simple vista, en la cámara puede ser abominable.
- Los ajustes de luz deben hacerse a través de un monitor con ambos ojos.
- La iluminación en tonos azules da la impresión de noche oscuridad y frío (esto se puede lograr utilizando gelatinas en tonos azules, éstas son pliegos de un materia que parece papel celofán pero más grueso).
- Las luces en tonos rojos dan la impresión de calor, alegría o fuego.
- El calor del entorno o background puede ser usado para agregar dimensión a la escena. Ahora el color en el entorno nos ayuda además a enfatizar al personaje.
- Se deben seleccionar cuidadosamente los colores de tal manera que no se reflejen en otros. Un background se puede reflejar sobre otros objetos, por ejemplo: una caja de detergente amarilla puede reflejarse en un montón de toallas blancas.
- Probablemente una de las cosas más difícil de iluminar correctamente es la cara, pues nadie notará si un mantel se ve más verde de los que se supone que es, pero los tonos de la piel definitivamente no pueden ser verdes, morados o azules (a menos que quieras lograr ese tono

por alguna razón en especial). La cara debe iluminarse a 3200° K con lámparas de cuarzo o tungsteno-halógeno, o bien, temprano en un día soleado o por la tarde en un día claro.

- No mezclar lámparas fluorescentes con lámparas de cuarzo o tungsteno, pues esto crea problemas con la temperatura del color.
- Si se quiere lograr un efecto diabólico, utilizar una lámpara directamente abajo de la barba. Iluminar desde abajo puede dar un ambiente de suspenso a la toma.
- Para lograr un efecto suave, utilizar únicamente luz rebotada. Esta se puede hacer dirigiendo hacia el techo, las paredes o apuntando la luz, o a cartones blancos para que estos la reflejen.
- Una pequeña luz colocada cerca de la lente de la cámara apuntando hacia la cara del actor le dará brillo a sus ojos. Pero, tener cuidado de que la luz no sea muy fuerte porque puede revelar las líneas marcadas por la edad.
- Los programas cómicos requieren de una luz alegre, esto lo puedes lograr iluminando con suficiente luz brillante y con luz de relleno, así se minimizan las sombras y se crea un entorno suave pero bien iluminado.
- En los programas de ficción o drama, sucede lo contrario, los entornos son oscuros, las sombras son más pronunciadas y la iluminación general tiende a ser baja.
- Para evitar los brillos tan molestos que dan materiales como el vidrio, el metal, los lentes, etc., hay varias opciones que se pueden tomar en cuenta: lo primero y lo más sencillo es tratar de eliminar de la toma estos objetos, ¿Puede el actor subir o bajar un poco sus anteojos? ¿Puedes eliminar esos botones que tanto brillan? si se puedes hacer esto evitarás muchos problemas, si no, se pueden iluminar con una luz suave o rebotada.

La iluminación y general todos los etapas que se llevan a cabo para la realización de un vídeo son temas muy extensos, por lo que debo hacer la aclaración que en este documento, sólo se hace mención básicamente de los puntos más importante de cada etapa sin profundizar; por lo que se recomienda que quienes tienen interés en conocer más del tema, consulten libros especializados. (26)

Edición

La historia de la edición se remonta a los primeros días del cine mudo, cuando el director ruso VI Pudovkin reconoció el poder creativo de la edición: "la edición es la fuerza creativa de la realidad en la grabación y la base del arte de la cinematografía".

La edición es probablemente una de las fases más importantes de un buen programa, en la opinión de los expertos, una buena edición puede establecer la estructura de la producción y controlar el ambiente general del programa, la intensidad, además de darle ritmo.

Desarrollo de la edición en vídeo

Después de que la empresa Ampex inventara la maquina de videotape, en 1956, se pensó en la forma de armar lo que se grababa. En un principio se intentó cortar y pegar la cinta de dos pulgadas tal y como se hacía en el cine, sin embargo, la cinta magnética de videotape no es posible verla a simple vista como la película de cine, esto hacía que el proceso de la edición resultara realmente complicado al tratar de cortar la imagen justo donde deseaba y luego pegarla a ojo de buen cubero. Este tipo de edición era efectivo sólo en el 60 por ciento de las veces y representaba un alto costo, sobre todo si se considera que las primeras cintas de dos pulgadas, con duración de media hora, su costo era muy elevado (500 dólares).

A principio de los años 60 la empresa Editec propuso una forma electrónica de editar, es decir copiar los segmentos que se deseaban editar en otra cinta. Posteriormente, la empresa CMX con ayuda de CBS y Memorex desarrollaron un sistema de control electrónico de edición, con la cual se podía observar cuadro por cuadro lo que se deseaba editar.

Funciones de la edición

Combinar: Combinar diferentes porciones de vídeo con el fin de lograr un resultado diferente.

Ajustar: Ajustar el material en el tiempo, es decir contar una historia completa en un tiempo dado.

Corregir: Corregir errores o tomas mal hechas; así como eliminar escenas no utilizables.

Construir: Reordenar las secuencias de eventos totalmente aislados, para crear un vídeo. (6)

Esquemas de edición

Existen cinco esquemas utilizados para identificar la estructura de la edición:

Edición relacionada

En este tipo de edición, las escenas aparentemente no relacionadas, adquieren significado cuando se editan.

El cineasta Pudovkin utilizó este tipo de edición en la película *El gran asalto al tren*, alternó segmentos de la película de un hombre inmóvil e inexpresivo, sentado en una silla, con escenas de eventos emotivos. Para la audiencia que presenciaba las escenas del hombre inexpresivo, éste era envuelto en diversos eventos emotivos al punto de ser la causa o el efecto de ellos.

De hecho, uno de los principios más importantes de la edición es la tendencia humana a tratar de establecer una relación entre una serie de eventos aun cuando no la haya.

Edición acelerada

Cuando hablamos de acelerar, frecuentemente pensamos en un incremento de la velocidad. Hoy en día, tanto en el cine como en el vídeo, nos referimos a que el tiempo es manejado, ya sea para extenderlo o para condensarlo. Una escena de un desayuno que dura 30 minutos puede condensarse en sólo 15 segundos y seguir dando la idea completa. Otro aspecto de la edición acelerada es *mostrar* el paso del tiempo, en otra época, en el cine por ejemplo, se veían las hojas de un calendario pasar para hacer referencia al paso del tiempo: hoy en día son muchas las formas para verlo pasar: cambios en el clima, cambios en las personas, un reloj, desenfoques, etcétera. Un buen editor es capaz de trasladar a su público al futuro y regresarlo en el tiempo durante el programa. En vídeo la acción es generalmente condensada.

Edición de montaje

Este tipo de edición es usado generalmente en videos musicales, comerciales y cortos de películas, en los cuales se yuxtaponen escenas que no están directamente relacionadas. (26)

Este tipo de edición es rápida, llena de secuencias impresionistas desconectadas y unidas por una variedad de transiciones que fueron hechas únicamente para comunicar sentimientos o experiencias. Una edición de montaje no está diseñada para contar una historia en secuencia lógica.

Edición de recopilación

Los documentos se realizan generalmente bajo este esquema de edición, brincándose de una escena a otra sin apegarse a una secuencia lógica o de tiempo, así se puede brincar de una escena del siglo XVI a una escena que refleja los años 60.

Edición de continuidad

La edición de continuidad se refiere a la sucesión de una escena con la siguiente. Si vemos pasar algo, este tipo de edición nos dirá por sentido común que es lo siguiente que debe suceder, por ejemplo, si vemos un teléfono sonar, el corte siguiente nos debe permitir ver a una persona contestando o hablando por teléfono. Este tipo de ediciones es causa-efecto o puede ser efecto- causa, por siempre nos dará continuidad de acción.

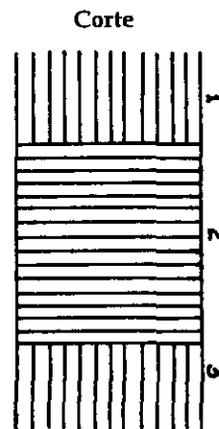
Transiciones de edición

Todo tipo de edición, independientemente del esquema que se haya seguido, está basada en cuatro tipos de transición.

Corte

Es la transición instantánea de una toma a otra. Es la más utilizada, la más rápida, la más directa y la que pasa más inadvertida en el cambio de una toma a otra.

El corte se utiliza básicamente para clarificar e intensificar un evento. Clarificar significa mostrar al espectador el evento de tal manera que esclarezca la información que recibe. Por ejemplo, en una entrevista, cuando el invitado muestra un libro, podemos hacer un corte a un close up del título, con el fin de que éste quede claro. (26)



Intensificar significa remarcar el impacto del evento. Por ejemplo, en un long shot de una jugada de fútbol americano, una tacleada parecerá dócil, pero, cuando hacemos un corte a un tight shot (equivalente al big close up, pero en este caso a un objeto) de la acción, se revelará la fuerza de la jugada.

Razones para hacer un corte

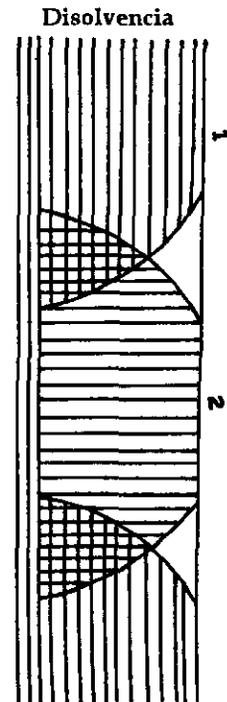
- Para continuar una acción. Si la cámara no puede seguir la acción, se puede cortar a otra toma para continuarla.
- Para revelar detalles. Si se desea ver más detalle del evento se puede cortar a una toma cerrada.
- Para cambiar de lugar y de tiempo. Un corte a una calle significa que la locación ha cambiado a la calle. En la televisión en vivo un corte no puede ser considerado cambio de lugar, sin embargo un corte en vídeo implica cambio de tiempo o de lugar.
- Para cambiar el impacto. Un corte a una más cerrada intensifica el evento, mientras que un corte a una toma abierta o long shot reduce el impacto del evento.
- Para establecer el ritmo del evento. A través de cortes se puede establecer el ritmo del evento. Cortes rápidos dan la impresión de excitación, cortes lentos dan tranquilidad y calma (siempre y cuando el contenido general del vídeo exprese lo mismo).

Disolvencia

Es una transición gradual entre el final de una toma y el principio de otra en la cual en un momento dado están las dos tomas al aire. Se utiliza para crear ambiente, por ejemplo, en un ballet es más propio utilizar disolvencias que cortes para mostrar el paso del tiempo o de lugar.

Razones para hacer una disolvencia

- Llevar a cabo un puente suave. Cuando el ambiente requiera de transiciones suaves se pueden utilizar disolvencias, por ejemplo, ir de un long shot a un close up.
- Para indicar un cambio de locación o de tiempo. Cuando se quiere hacer suave se hace con una disolvencia, por ejemplo, se puede disolver de una toma de las hojas cayendo a una toma de nieve para mostrar paso de tiempo. (26)



Wipes

Efecto producido por el switcher que cambia de una imagen a otra por medio de una línea o patrón predeterminado.

Los wipes son creados siempre por un switcher, es un patrón generado electrónicamente que nos permite enmarcar nuestro vídeo, este marco puede tener diversas formas (cuadros, círculos, Triángulos, líneas diagonales, verticales, etcétera) puede ser suave o muy definido, así como de colores diversos. Un wipe generalmente señala el fin de una escena y el principio de otra.

Fade

Es similar a las divisiones de los capítulos de un libro, es la transición gradual de negro al vídeo (fade in) o del vídeo a negro (fade out). Algunas personas utilizan el término fade-cross para indicar un rápido fade out de la última imagen seguido por un rápido fade in a la siguiente imagen, aquí en el fade funciona como una transición.

Tipos de edición

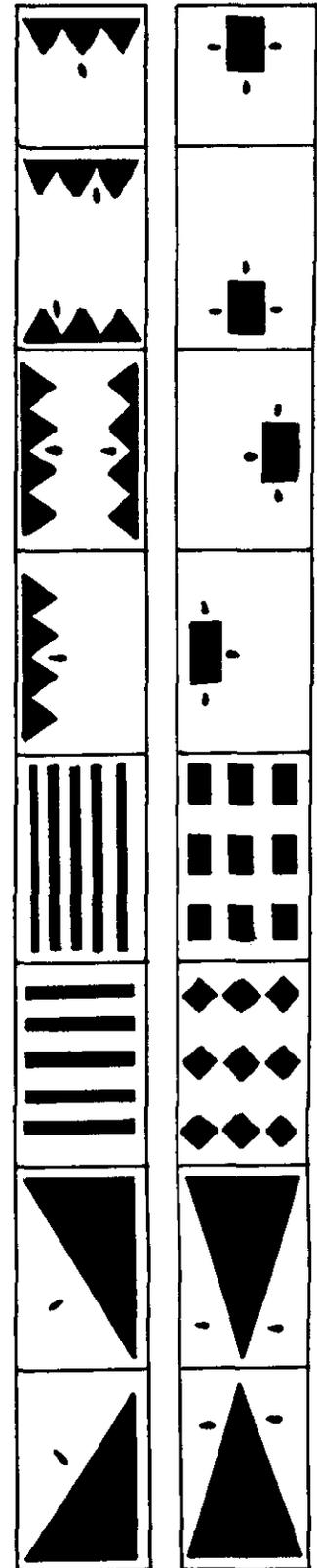
Existen básicamente dos formas de editar: por ensamble y por inserto.

Edición por ensamble

En la edición por ensamble el master es construido segmento a segmento, tanto en el audio como en vídeo. Se crea una cadena de eventos, primero el A, después el B y así sucesivamente. En este tipo de edición el videocassette a utilizar puede ser virgen, porque nosotros le pondremos la sincronía o señal de vídeo necesaria al ir armando nuestro vídeo.

Edición por inserto

Para realizar este tipo de edición es necesario que nuestro videocassette tenga sincronía, es decir, una señal de vídeo en la cinta, generalmente esta sincronía son negros o barras grabados directamente del switcher. (26)



Una vez que tenemos sincronía, la edición por inserto consiste en armar segmentos desordenados de nuestro material original.

Cuando se edita por inserto existen diversas opciones:

- Editar únicamente en el canal de audio 1.
- Editar únicamente el canal de audio 2.
- Editar el canal 1 y el canal 2 de audio.
- Editar únicamente vídeo.
- Editar audio 1, audio 2 y vídeo.

Tomas que enriquecen la edición

Cut-in

Un cut-in deriva su nombre del hecho de que corta la acción principal para incluir una toma que ayuda a complementar el vídeo. Por ejemplo, en un vídeo del oeste en un duelo entre el sheriff y un gangster la toma inicial es en LS. El hacer un close-up a la pistola del sheriff cuando está sacándola y editarla justo cuando en la toma LS saca la pistola, se considera un cut-in.

Cut-away

Un cut-away es exactamente lo contrario al cut-in, en él, corta a una acción que puede o no estar conectada directamente a la acción principal. En el caso del duelo entre el sheriff y el gangster un cut-away puede ser una toma de las personas que observan el duelo. Es importante establecer la acción principal antes de hacer un cut-away.

Head-on, Tail-away shot

Un head-on es simplemente mostrar la acción viniendo directamente hacia la cámara (por ejemplo, dos personas caminando hacia la cámara). Un tail-away es mostrar la acción alejándose de la cámara.

Insert

Un inserto es una toma que enfatiza información visual específica y sirve para realzar el impacto dramático en la acción principal. (26)

Generalmente un inserto es una toma en close-up o extreme close-up. Frecuentemente un inserto es un cut-in o un cut-away. Un inserto puede jugar un papel importante en la transición de una secuencia a otra. Por ejemplo, el paso de hojas de un calendario para indicar paso de tiempo.

Para una buena edición se deben tomar en cuenta los siguientes puntos.

- Al inicio no debe permitirse que la imagen preceda al sonido porque produce malestar.
- Cuando aparezcan textos en pantalla, deben tener una velocidad adecuada para poder ser leídos, esto es, cuando los textos son leídos en voz alta dos veces.
- Si se desea hacer un fade musical, debe ser al final de una cadencia, nunca a la mitad.
Las excepciones son:
 - 1 Cuando se hace el fade musical estando presente el diálogo o ruido de fondo
 - 2 Cuando una música de mayor importancia entra y opaca a una que ya estaba.
- Hay que evitar cualquier disolvenca rápida (mínimo dos segundos, máximo tres segundos) porque puede aparecer un corte mal hecho.
- Nunca hay que cortar cuando la cámara esté en movimiento, especialmente cuando se está haciendo un paneo o cuando haya demasiado movimiento en el cuadro de la imagen.
- Una disolvenca nunca cubre un corte mal hecho.
- Deben emplearse de vez en cuando las tomas largas para descansar el ojo y hacerlas más efectivas.
- Las tomas largas sirven para ubicar a los actores y el movimiento de estos lo justifica.

En la edición se separan y se unen las escenas, se establece un orden y una coordinación que da un determinado sentido a la grabación. También es posible combinar diversos elementos de tiempo y espacio que previamente han sido grabados por la cámara. Es un método para relacionar formas y contenidos que dará como resultado una buena producción. (26)

(26) Tostado Span Verónica "Manual de Producción de vídeo" Un enfoque integral, Longman de México Editores, S.A de C.V. México 1995.

Pre-producción

La situación de los grupos indígenas en México, presenta una gran variedad de carencias en diferentes aspectos como son: alimentación, educación, salud y vivienda, entre otros.

En particular la población de *San Sebastián*, situada en la Sierra Norte del Estado de Puebla; sufre estas consecuencias y las carencias que presentan muestran tendencias alarmantes; una de las áreas más afectadas es el área de salud pues hay un alto índice de morbi-mortalidad infantil (el porcentaje estimado es de 34.32%) ocasionada por la falta de higiene, defecación al aire libre, desnutrición, atención deficiente de los centros de salud más cercanos, privados y gubernamentales y por último la marginación y discriminación a la que se ven sujetos estos habitantes por su condición indígena.

Hasta hace poco tiempo (aproximadamente 2 años) la población de San Sebastián cuenta con servicios de salud al instalarse un centro regional de salud en la comunidad.

Su posición social los ubica como una población en extrema pobreza; el 86% de la población no satisface ni en un 50% sus necesidades básicas en: alimentación, educación, salud y vivienda.

Generalmente los habitantes de esta población son en su mayoría niños y adolescentes de ambos sexos que representan el 52.2% de la población total; el resto de la población está cubierta por adultos y ancianos también de ambos sexos.

De lo anterior, se concluye que del 52.2% de la población total que representan los niños y jóvenes, la mitad de este porcentaje acude a alguna institución de educación pública, jardín de niños, primaria o telesecundaria, los demás se ocupan en las labores domésticas o agrícolas; con respecto a la población adulta, está se dedica a las labores agrícolas o a las labores del hogar y cuando se han terminado las jornadas agrícolas, emigran hacia otros puntos de la región en busca de empleo eventual: albañiles, vendedores ambulantes, peones, obreros, empleadas domésticas, costureras, entre otros. Se considera que el porcentaje de emigración entre jóvenes y adultos hombres y mujeres representa un total del 40.23% con respecto al total de la población.

De ahí se deriva que la población que regularmente se encuentra en la comunidad son en su mayoría niños, amas de casa y ancianos.

La propuesta del presente trabajo; es producir un vídeo sobre medidas básicas de higiene dirigido a todos los habitantes de la población cuyos perfiles son: analfabetas, amas de casa, campesinos y estudiantes de los distintos grados del jardín de niños, de la primaria y la telesecundaria.

Se pretende resaltar los siguientes puntos:

- Control de fauna nociva y transmisora.
- Disposición adecuada de basura y desechos.
- Disposición sanitaria de excreta humana.
- Vigilancia y cuidado del agua para consumo humano.
- Mejoramiento de la vivienda.
- Producción de alimentos para consumo familiar.
- Promoción de los servicios sanitarios de salud.

Lo que se quiere lograr con el vídeo es educar y consientizar a mediano o largo plazo sobre la importancia de las medidas básicas de higiene para la prevención de enfermedades; pretendiendo un cambio en el comportamiento del receptor al recibir el mensaje.

El vídeo se grabará en diferentes lugares de la población con personas de la misma comunidad, a fin de que las experiencias y valoraciones de estos habitantes los lleven a interpretar y darle sentido a su propia realidad.

En su carácter formal el vídeo contendrá diferentes tomas como: long shot, médium long shot, médium shot, médium close up, close up; se utilizará un lenguaje común, claro y sencillo; con la ayuda de una persona que hable la lengua náhuatl, se pretende hacer la traducción del guión literario a la lengua propia de la población. Con esto se busca respetar y rescatar los valores lingüísticos y socioculturales del receptor.

Asimismo el audio estará apoyado con música de fondo; hasta el momento existen dos propuestas; la música de banda de la misma comunidad o la música de Jorge Reyes por ser las que más se identifican con el contexto de la población.

El vídeo cumplirá una función informativa dado que las imágenes que se presentarán contendrán información en sí mismas, y también serán complementadas o reforzadas con texto, pero no sustituidas por este último.

En este documento también se incluirá el guión literario en español y náhuatl como una mera forma de comparación para poder facilitar el análisis del contenido del mismo ha quienes están revisando y asesorando este trabajo, ya que ellos no entienden el náhuatl.

Guión literario

¡Las medidas higiénicas son importantes para conservar nuestra salud!

Esté es nuestro pueblo, aquí convivimos con nuestras familias, con nuestra tierra. Practicamos nuestras costumbres y nuestras tradiciones, aquí tenemos todo lo que nos pertenece.

Aquí también hay problemas como el alcoholismo, que afecta no sólo a las personas que toman sino también a las familias y a nuestro pueblo.

Las enfermedades respiratorias como la pulmonía, la bronquitis y la tuberculosis son otra causa de muchas muertes y sobre todo en niños menores de cinco años.

Las enfermedades como la diarrea, la anemia, la desnutrición, la fiebre tifoidea, el cólera y muchas otras, son causadas por parásitos como las lombrices y otros microbios tan chiquitos que no alcanzamos a ver. Se encuentran en el excremento (suciedad) de personas enfermas o en los alimentos contaminados.

También las vacas, los perros, los gatos, las gallinas, y los puercos, crían parásitos como las pulgas, los piojos, las chinches, las garrapatas, que nos transmiten la sarna, el tifo y el paludismo.

Todas estas enfermedades se pueden evitar si nos preocupamos por nuestra salud.

Es muy importante convivir como familia aunque sea un ratito. Lo podemos hacer cuando comemos, cuando descansamos del trabajo, cuando vamos a dormir. Esto nos mantiene unidos para soportar nuestros problemas, y así disfrutar juntos lo que tenemos.

Por otro lado la gripa, la tos y las anginas no son enfermedades, sino una defensa o señal de nuestro cuerpo que trata de sacar los microbios y flemas que se forman para evitar que lleguen a los pulmones.

- Por eso hay que tomar muchos líquidos como agua, té y jugos. También debemos comer frutas como naranja o guayaba, muchas verduras, y si fuma, no lo haga.*
- También debemos arreglar nuestra casa para que nos proteja del frío, del viento, de la lluvia y del sol.*
- Al dormir en el suelo nuestro cuerpo se enfría mucho, se pueden construir camas de tabla, catres o hamacas que estén por lo menos unos 40 ó 60 centímetros arriba del suelo.*
- Lavar muy bien los platos, los jarros y las cucharas que han ocupado los enfermos para volverlos a usar. Las personas sanas no deben dormir cerca de los que están enfermos, en especial los niños muy pequeños.*

- Al escupir tiramos muchos microbios que se quedan en el aire, al toser y estornudar sin taparnos la boca también hacemos lo mismo. Si llevamos a cabo estas y otras recomendaciones evitaremos enfermedades tan peligrosas como la tuberculosis.

Tener cuidados tan sencillos como:

- Usar un excusado o letrina.*
- Lavarse las manos con jabón antes de comer y después de ir al baño.*
- Si nos cortamos las uñas al ras por lo menos una vez a la semana, principalmente las
amas de casa que son las que preparan los alimentos que los demás comemos.*
- Tapar los alimentos para que no se les paren las moscas.*
- Hervir el agua unos 15 ó 20 minutos, después taparla con un lienzo limpio para evitar
la entrada de polvo e insectos y permitir la salida del aire, teniendo cuidado de no volverla a contaminar.*
- La basura y desechos en la vivienda se convierten en fuente de contaminación y criadero de ratas, moscas, cucarachas y hormigas, que nos traen muchas enfermedades. por eso es importante separarla, quemar los hules (nailos) botes, cartones y los otros desperdicios mantenerlos tapados en un bote o caja mientras se entierran.*
- Los animales nos ayudan a desparramar los parásitos por toda la casa, mantenga siempre limpio y no deje entrar perros, puercos o gallinas.*
- Si todos tenemos estos cuidados diariamente evitaremos muchas enfermedades y nuestros hijos crecerán sanos y fuertes.*

El trabajo diario, hace que nuestro cuerpo elimine sustancias como el sudor, que además de contener bacterias, produce mal olor. Por eso debemos bañarnos y cambiarnos seguido, así la piel se mantendrá siempre sana.

Los animales traen piojos, pulgas y garrapatas y a veces nos las pegan, para que esto no pase, ellos deben estar en sus corrales o en la huerta, nunca deben comer o dormir cerca de nosotros. Además debemos fumigar nuestras casas de vez en cuando, tomando las debidas precauciones.

Muchas enfermedades vienen de no comer bien. Nuestro cuerpo necesita una buena alimentación a base de proteínas, que son los alimentos que forman el cuerpo, nos ayudan a construir musculos sanos y desarrollar el cerebro y muchas otras partes del cuerpo.

Los carbohidratos y azúcares son alimentos que dan energía, estos son como la leña para la lumbre. Entre más trabaje una persona, más necesita de estos alimentos.

Grasas y aceites son los alimentos que almacenan la energía, el cuerpo las guarda como reserva de leña y los convierte en azúcar cuando necesita fuerza.

Vitaminas y minerales son alimentos que protegen la salud. El cuerpo los necesita para aprovechar los otros alimentos, para la formación de la sangre, los huesos y los dientes.

Una persona que come mucha tortilla, muy poco frijol y casi nada de verduras, fruta, huevos, leche, carne y pescado está mal alimentada.

La mala alimentación puede causar zumbido de los oídos, dolores de cabeza, anemia y muchos otros problemas.

Es verdad que el dinero a veces no alcanza, pero hay maneras de tener buenos alimentos a bajo costo, sembrando verduras en nuestra huerta y criando algunos animales.

Todo lo que hemos visto y oído es importante, pero también hay que acudir a la clínica rural para vacunarnos, para recibir asesoría, para vigilar nuestro embarazo, para cuidar el crecimiento de nuestros hijos. Un pueblo mal alimentado y débil está expuesto a muchas enfermedades.

Guión literario (náhuatl).

¡Semi moneki maj se mochipaujka uika, uan ijkon nochipa sepaktok !.

Nijin yejua to xolalpan, nikan ti kalietokej iuan to chankauan, tech to talauan. Tikpia miakej to yalisuan uan to iluimej, nikan tikpia uan yetokton to axka.

Nikan no onkak nekuejsobmej kemej, in akin tauanaj, uan amo sayoj yejuan mokokoxkamaka, ta no kin kualankalakia nin chankauan uan kipinaujtia to xolalpan.

In tosgak ijsika kokolismej kemej in kuak tekokoa se ipanko, in miketataxis, in yol ijsauakalis uan oksekin, yejuan in kokoxkayo mej ton kachi ika momikiliaj toikniuan, uan kachi iuan in konemey akonimej ayamo kajxitiaj makuil xiuit.

In kokolisiomej kemej in nemelis o pa tauakal okseki kijtoa, in akosaktilis, totonik, ijtikokolis uan oksekin. Semi tekui keyej in kuitakouamej uan okseki okuiltsitsin tel tsiktisitsin ton amo moitaj uan nemij tech se ijtik, maski pisilmej tekokoxkamaka.

Seki nemij tech in kuitat den akonimej kokoxkamej, o tech ton se kimajseua uan amo chipauak, xa keye amo kuali tapak, amo kuali tayokxutil, tachipauj, o moskalti ka talat.

No ijkon in kuakouej lamatmej, itskuimej, mistomej, piolomatmej, uan pitsomej; kipiaj kokolismejokuiltsitsin kemej tekpimej, tekolomej, xopepemej, talaximej uan nochi oksekin ton yoli tech in uejueyi tapialmej, uan temaua ka sauamolonis, totonik uan ajuayualis.

Nochi nijin kokoxkayomej amo tekuiskej tagan timokuejsouaj uan timo chipaujkauika, uan kema een tipaktoskej.

Semi kuali yetok maj se mo yolmajxiti, maj se motajtolmaka, maj se motetapouikuak se kokoxke, uan ijkon se moyochikaua tech se ikalijitiki iuan se ichankauan, maj kuali se moyek uika uan maj se moixpantili teisa ton panoua keman se tamajseujtos, keman se moseuitia o keman se kochitia, uan ijkon mochiuas ton mochiuas se chikaujtos uan se kimatis ken se moixketsas tech in kuejmol.

No ijkon in yeka ameyalis, in tataxis, uan toskatopits amo kokolismej, ta tenauatiaj kuak seki kualakmej kixtiaj in okuiltsitsin achto de ajsiskej tech to eltapachuan.

Ka nojon moneki maj semi se ati, kualitias at, ataposonilmej, xokoayomej uan nochi xokomej ton ayojkej, keyej kuak tekui totonik taijtik se xota, se ijti uaki uan pa semoseliltis moneki in atsin, uan takan aka tachichina maj akmo tachichinaok.

No semi moneki maj se kiektali to kalijtik uan maj se tatsajtsakua pa maj amo te pitsa, in eekat, in sesek, in mixkiauit uan in tonaltsin.

Kuak tikochi talpan, to nakayo semi seseya, kachi kuali maj tikpankixtikan to kochtapet itech seki uapalmej, sayojke maj ajko uan amo talpan keye sesek kalaki. Maj kuali se tapajpaka se itakualonilmej, komitmej, tailonilmej una ton ika se tauajkaloua, takan tikin pia kokoxkamej maj tikin xelouilikan nin takuayamej uan maj kuali se kin pajpaka achto oksepa se kin kuis. In kokoxkamej maj amo semi nonetechokan iuan ton paktokej uan maj amo ninuan kochikan, sayoj ton tsiktsitsin. Kuak ti chijcha, tech to chijchi kisa kokolisokuiltsitsin ton amo tikin ita uan mokauaj tech in eekat, no ijkon kuak ti tatasi uan ti ekxoua uan niono timotenpachoua, ka nojon kachi kuali maj timo ijmatikan pa amo tech kuis in uaktataxis.

- Maj timonemiltikan sekosan kampa se kalkonet ipa pa nijon.
- Maj timo mapajpakakan ka xapo achto titamajseuaskej una kuak ti tamiyajkaya timo xixixato o nemiltito kalan.
- Maj aachka timo istiteyikan, maski sepa sejse chikueyaman, uan kachi in akonimej takualchiua.
- Maj se tatempacho uan ijkon amo kalakiskej nion moketsaskej moyomej
- Maj se kiposoni in at ton se tayis, maj uejkaua posoni uan maj seui iselti sayoj maj kuali tenpachiujo uan maj ijsikato pa osksepa uelias.
- In tajsol no maj se kixelo, taman in ton palani uan taman in ton amo, seki maj se kitoka pa tapalan o maj se kitalpacho uan niman tenex. Uan in kuetaxmej maj se kin tati, san uipta maj sekichiua nijin pa amo tamoyokomontos, uan niman ompa uitsej askamej, uejueyi kimichimej uan moyomej.
- maj amo se kin kaua maj kalayikan takualoyan in itskuimej, pitsomej, mistomej uan piomej.
- Tagan tinochin timo ixnauatia uan tikchiua mostaj ton yekin tiktami ijtojke, amo semi tikokoxkakuiskej uan to koneuan paktoskej uan ijsiuka moskaltiskej keyej in kokolismej kin xoxojmaka nin neskaltilis.

No ijkon to nakayo neketsalis kuak siaui moitonia uan kuak se moitonia, kisaj in kokolisiomej, kemansa pitsotik tsojyak se ineton, ka nojon moneki maj aachka se mopajpaka uan maj uiptaj se mopataj pa amo yeski se taltsoljyak, ijkon to nakayo uan kuetaxiotsin nochipa selistos uan amo yeski uaktik.

In tapialmej kipiaj tekolomej, tekpinmej uan talaximej o ajsilmej, kemansas totech panoua, tagan amo tikneki maj kipiakan nin kochian taman, kemansa totech panoua, tagan amo tikneki maj totech mopilokan, kachi kuali maj tikin kolaltikan, maj kipiakan nin kochian taman, kemansan maj se tapajti sayojke maj amo se kij iyokui in pajti.

Okseki kokolismej peuj de amo kuali se tamajseua. Keye to nakayo neketsalis kineki ka ton selias, moskaltis uan itech mochikauas, miak taman den ton tik majseua, seki techpaleui pa mochikauaktilis to nakayo, okseki kichikaualtia to tekuich,

seki to amiuan, uan nochi taman takual momeni tik majseuaskej, kemej kijtoa se tajtol kit to ixko moita toni tikmajseua, xe kuali titatekipanolmej o amo. No moneki tik matiskej ken to neketsalis kipia kachi miak at ton moxexeloa tech to nochika, uan nochipa moneki ti ataitoskej pa tech ijtipaktos uan tech seliltijtos, moneki tikuaskej, kamojmej, kilnaluyomej, xokomej, nakat, et, taol, uan maj amo semi istayojkej nion tsopekej to takualuan, ijkon to esio yeski chipauak, to omiyouan chikaujtoskej no ijkon to tanuan.

Amo sayoj moneki taxkaltzin uan etsitsin pa se moskaltis, ta moneki okseki miak taman takualisio uan maj meneliujtokan ajachichi, piotemej, nakat, istakat o kuakouechichiualat, amichinmej una okseki kiltsitsin.

Kuak akaj amo yektamajseua, sayoj kakistitok no nakas kejon teisa aktok uan takuejsojtok, kokoa ni tsontekon, akosaktik una miak taman nesi.

Melau amo tey tomin keye tasojtj, sayojke achto yetok to poxtsin, keyej tagan tipaktokej amo timo tomintiliaj, uan maski tikiektaliskej miak tomin kuak ti ualpeua tikokoxkakuij, akomo ajsiok nijon tomin ton timo tenkixtilijke o tikin tsotsokatilijke, uan kamansa niono tech ajsi, ka nijon moneki tiknemiliskej ken tikpapataskej in uelisio den tatokmej pa amo patio kisas. Maj timo tatojtokikan uan nochipa tikpiaskej nochipa toni tikmajseuaskej, maj timo tapialtikan uan amo tey tech polos.

Nochi ton tikitakejya uan tikayikejya semi tech paleuis, no moneki timotokiskej kampa kaltepajtiloyan pa tech tsoponiskej achto de tech kuis in kokolis, maj tech yolmajxitikan, uan maj tech tajtol makan kuak tikokoxkanentoskej o ti otstitoskej, uan tech nin neskaltilis de to koneuan. Tejuanya tagan timokauaskej, maj teisa tech kuitikitsa, to chankauan moneki paktoskej una ijkon kixnextiskej se kuaki xolalpan konet uan chikaujtos maski ualaskes miak taman kokoxkayomej ton tonal ika tonal nestiuitesj.

Guión técnico

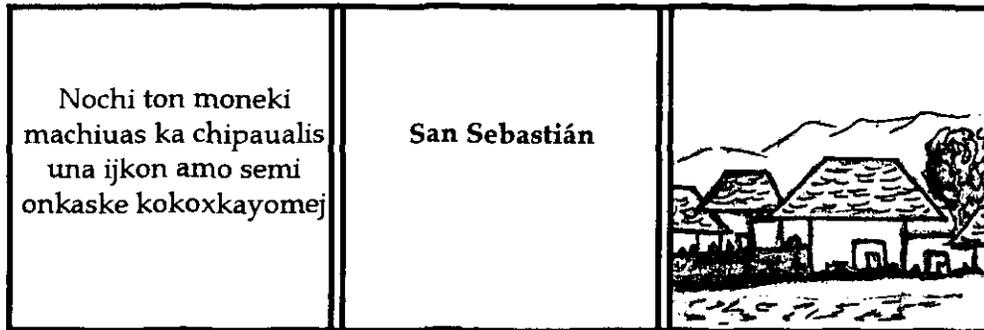
No. Toma	Tiempo Toma	Cámara	Vídeo	Audio
1	1' 40"	diapositiva.	créditos.	Jorge Reyes Pza. 1
2	1' 25"	diapositiva.	créditos.	"
3	7"	paneo-plano medio.	casas, iglesia, niños.	Banda de San S.
4	7"	libre-plano medio.	palacio, niños jugando	"
5	6"	libre-plano medio.	río.	"
6	5"	libre-plano medio.	Sra. caminando.	"
7	4"	libre-plano medio.	Sra. moliendo.	"
8	6"	libre-plano medio.	Sra. desojando.	"
9	5"	libre-plano medio.	Altar día de muertos.	"
10	4"	libre-acompañamiento plano medio.	Sr. con vaso pasando frente a la cámara.	"
11	5"	libre-plano medio.	Sr. borracho.	"
12	8"	libre-plano medio zoom.	Sra. vendiendo en la ciudad.	"
13	3"	libre-plano medio corto.	rostro Señora.	"
14	4"	libre-plano medio zoom.	rostro niña.	"
15	4"	libre-plano medio.	rostro niña.	"
16	3"	libre-primer plano.	sahumerio.	"
17	4"	libre-primer plano.	cera prendida.	"
18	7"	libre-plano medio.	sonido de campanas.	"
19	7"	libre-plano medio.	niños del jardín.	"
20	5"	libre-primer plano.	niños del jardín.	"
21	7"	libre-plano medio.	niña haciendo del baño.	"
22	9"	libre-plano medio.	Sra. vendiendo papas.	"
23	10"	libre-plano medio.	venta frutas en la cd.	"
24	30"	libre-plano medio.	animales.	Banda de San S.
25	5"	libre-plano medio.	Sra. entrando a clínica.	"
26	3"	fade-out.	negros.	Fundido Jorge R.
27	5"	libre-plano medio.	Señora sentada.	Jorge Reyes Pza. 4
28	6"	libre-plano medio.	Sra. con niño en camino	"
29	6"	libre-plano medio.	niñas abrazándose.	"
30	6"	libre-primer plano.	manos haciendo tortilla	"
31	6"	"	platos con comida.	"
32	5"	"	botella con miel.	"

(29) Adame, Goddard Lourdes; " Guionismo" Editorial Diana, México 1989.

No. Toma	Tiempo Toma	Cámara	Vídeo	Audio
33	5"	libre-primer plano.	limones.	Jorge Reyes Pza.4
34	5"	"	flor de bugambilia.	"
35	4"	"	guayabas.	"
36	4"	"	plátanos.	"
37	5"	"	frutas.	"
38	7"	"	lavando frutas.	"
39	6"	"	verduras.	"
40	7"	"	lavando verduras.	"
41	11"	" plano medio.	partes de la casa.	"
42	7"	" desplazamiento.	día nublado.	"
43	8"	"	día nublado.	"
44	4"	" acompañamiento.	Señora caminando.	"
45	5"	libre-plano medio.	Sra. caminando espaldas.	"
46	5"	libre-primer plano.	clavos.	"
47	6"	"	martillo, clavos.	"
48	6"	"	hamaca.	"
49	5"	"	hamaca con niño.	"
50	3"	"	niño sonriendo.	"
51	15"	" plano general.	kiosco, niños.	"
52	3"	fade-out	negros.	fundido
53	7"	libre-plano medio.	niña letrina.	Jorge Reyes pza.1
54	4"	libre-primer plano.	jabón.	"
55	7"	"	lavando manos.	"
56	10"	"	guisando mole.	"
57	5"	"	tapando comida.	"
58	8"	"	cubeta fuego.	"
59	8"	"	barriendo basura.	"
60	8"	"	basura quemandose.	"
61	7"	"	casaca de plátano.	"
62	8"	"	tapando cesto de basura.	"
63	10"	libre-plano medio.	animales.	"
64	10"	libre-plano medio.	niños jugando.	"
65	3"	fade-out.	negros.	fundido.
66	7"	libre-plano medio.	Sr. trabajando.	Jorge Reyes pza.4
67	6"	libre-plano medio.	Sra. moliendo.	"
68	8"	"	río.	"
69	6"	"	ropa limpia.	"
70	6"	"	Sra. desojando.	"
71	6"	"	gallinas en el corral.	"
72	6"	"	puercos en la granja.	"
73	6"	"	vacas.	"
74	3"	fade out.	negros.	"

No. Toma	Tiempo Toma	Cámara	Vídeo	Audio
75	7"	libre-primer plano.	refresco, dulces.	"
76	6"	"	chayotes guisados.	"
77	6"	"	calabaza.	"
78	6"	"	tortas de papa.	"
79	6"	"	champiñones.	"
80	6"	"	pepino, lechuga.	"
81	6"	"	sopa.	"
82	6"	"	pollo empanizado.	"
83	6"	"	agua de limón.	"
84	6"	"	leche.	"
85	6"	"	pan.	"
86	6"	"	huevo.	"
87	5"	"	tortillas.	"
88	24"	"	granjas animales.	"
89	50"	"	hortalizas.	"
90	6"	"	manos con dinero.	"
91	5"	"	pasaje subiendo camión	"
92	15"	"	niños.	"
93	6"	" plano medio.	panteón.	"
94	4"	"	clínica.	"
95	8"	" desplazamiento zoom	río.	"
96	8"	"	partes de la casa.	"
97	3"	fija fade-in.	negros.	Fundido
98	45"	fija diapositivas c.	realización.	Jorge Reyes Pza.7
99	45"	"	traducción.	"
100	45"	"	agradezco San Sebastián	"
101	5"	Fade-out.	negros.	"

Guión ilustrado



Toma 1
Audio: Música

Toma 2
Audio: voz, (5") m. f
¡Semi moneki maj se
nochipaujka uika, uan
ijkon nochipa sepaktok!

Toma 3 a la 9
Audio: Voz, (13") m. f.
Nijin yejua to xolalpan,
nikan ti kaietokej iuan



Toma 4
Audio: Voz, música f.
to chankauan, tech to
talauan. Tikpia

Toma 5
Audio: Voz, música f.
miakej to yalisuan uan
to iluimej,

Toma 6
Audio: Voz, música f.
nikan tikpia uan yetok
ton to axka.



Toma 7
Audio: música

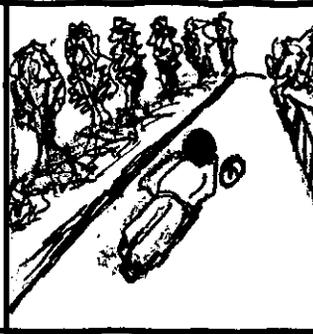
Toma 8
Audio: música

Toma 9
Audio: música

(29) Ibidem



No. Toma 10 a la 12
Audio: voz (12") m. f
Nikan no onkak
nekuejsolmej kemej, in
akin tauanaj, uan amo



No. Toma 11
Audio: voz, música f.
sayoj yejuan
mokokoxkamaka, tan
no kin kualankalacia



No. 12
Audio: voz, música f.
nin chankauan uan
kipinaujtia to xolalpan.



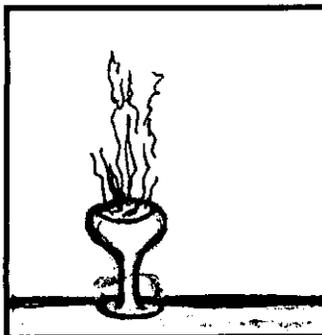
No. Toma 13 a la 18
Audio: Voz (18") m. f
In tosgak ijsika
kokolismej kemej in



No. Toma 14
Audio: Voz, música f.
kuak tekokoa
se ipanko, in



No. Toma 15
Audio: Voz, música f.
miketataxis, in yol
ijsauakalis uan



No. Toma 16
Audio: voz, música f.
oksekin, yejuan in
kokoxkayo mej ton
kachi ika momikiliaj



No. Toma 17
Audio: Voz, música f.
toikniuan, uan kachi
ika momikiliaj toikni-
uan, uan in konemej



No. Toma 18
Audio: sonido de cam-
panas.
akonimej ayamo
kajxitiliaj makuil xiuit.



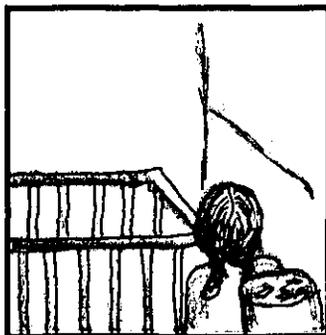
No. Toma 19 a la 26
 Audio: Voz (1' 10") m.f
 In kokolisiomej kemej
 in nemilis o pa taukal
 okseki kijtoa, in akosaK
 .tilis, totonik, ijtikokolis
 uan oksekin Semi tekui
 keyej in kuitakouamej



No. Toma 20
 Audio: Voz, música f.
 uan okseki okuiltsitsin
 ton amo moitaj uan
 emij tech se ijtik, maski
 pisilmej
 tekokoxkamaka. Seki
 nemij tech in kuitat den



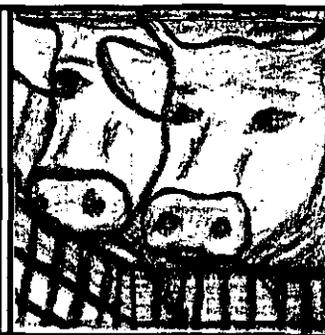
No. Toma 21
 Audio: Voz, música f.
 akonimej kokoxcamej,
 o tech ton se kimajseua
 uan amo chipauak, xa
 keye amo kuali tapak,
 amo kuali tayokxtil,
 tachipauj, o moskalti ka



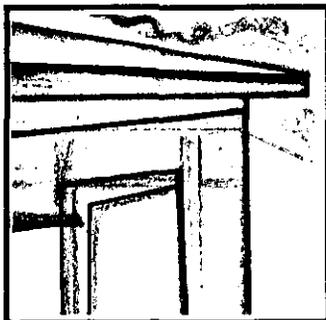
No. Toma 22
 Audio: Voz música f.
 talat. No ijkon in
 kuakouej lamatmej itsk
 uimej, mistomej, piola-
 matmej, uan pitsomej;
 kipiaj kokolismej okuil-



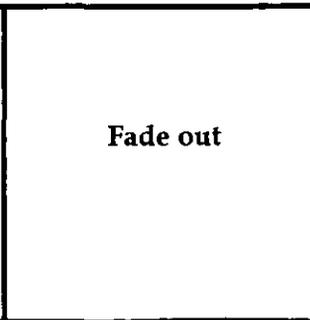
No. Toma 23
 Audio: Voz música f.
 tsitsin kemej tekpimej,
 tekolomej,xopepemej,
 talaximej uan nochi ok-
 sekin ton yoli tech in ue
 jueyi tapialmej, uan te-



No. Toma 24
 Audio: Voz
 maua ka sauamolonis,
 totonik uan ajauyolis.
 Nochi nijin kokoxcayo-
 mej amo tekuiskej taga
 timokuejsouaj uan timo



No. Toma 25
 Audio: música
 Chipaujkauika, uan



No. Toma 26
 Audio: música
 kema een tipaktoskej



No. Toma 27 a la 31
 Audio: Voz (32")
 música fondo



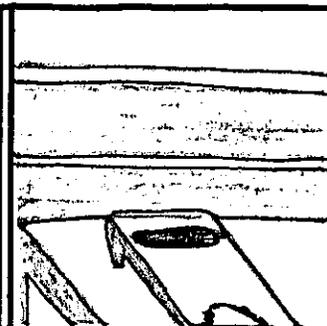
No. Toma 28

Audio: Voz, música f.
Semi kuali yetok maj se mo yolmajxiti, maj se motajtolmaka, maj se motetapouikuak se



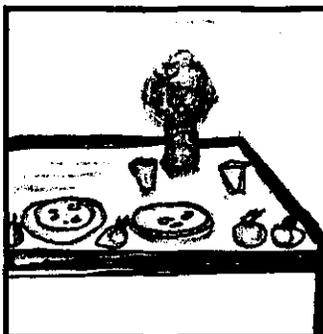
No. Toma 29

Audio: Voz, música f.
kokoxke, uan ijkon se moyochikaua tech se ikalijitiki iuan se ichankauan, maj kuali se mo-



No. Toma 30

Audio: Voz, música f.
yek uik uan maj se moixtpantili teisa ton panoua keman se tamajseut os, keman se moseuitia



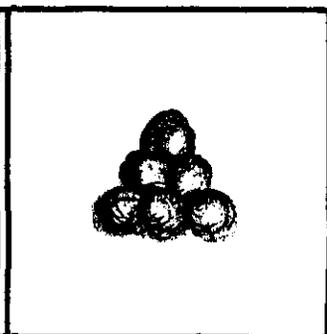
No. toma 31

Audio: Voz, música f.
o keman se kochitia, uan ijkon mochiuas ton mochiuas se chikaujtos uan se kimatis ken se moixketsas tech in kuejmol.



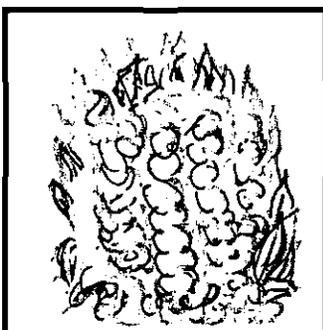
No. Toma 32 a la 63

Audio: Voz (1'49") m. f.
No ijkon in yeka ameyalis, in tataxis, uan



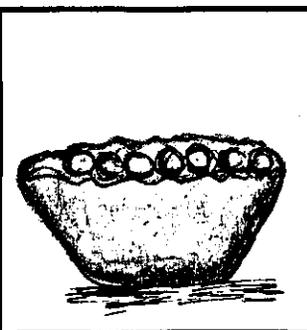
No. Toma 33

Audio: Voz, música f.
tosKatopits amo kokolismej, ta tenuatiaj kuak seki



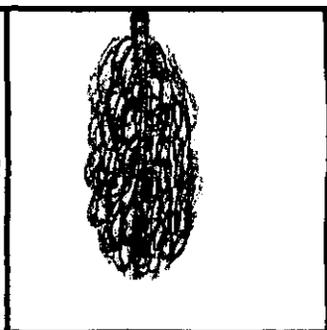
No. Toma 34

Audio: Voz, música f.



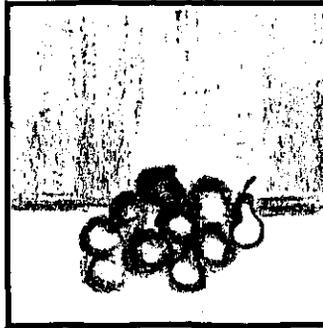
No. Toma 35

Audio: Voz, música f.



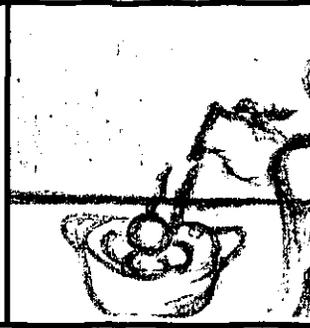
No. Toma 36

Audio: Voz, música f.



No. Toma 37

Audio: Voz, música f.
xokoayomej uan nochi
xokomej ton ayojkej,



No. Toma 38

Audio: Voz, música f.
keyej kuak tekui toto-
nik taijtik se xota, se ijti



No. Toma 39

Audio: Voz, música f.
uaki uan pa
semoseliltis moneki in
atsin, uan



No. Toma 40

Audio: Voz, música f.
takan aka tachichina
maj akmo tachichinaok.



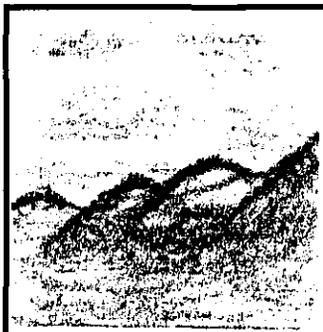
No. Toma 41

Audio: Voz, música f.
No semi moneki maj se
kiektalis to kalijtik uan



No. Toma 42

Audio: Voz, música f.
maj se tatsajtsakua pa
maj amo te pitsa, in



No. Toma 43

Audio: Voz, música f.
eekat, in sesek, in
mixkiauit uan



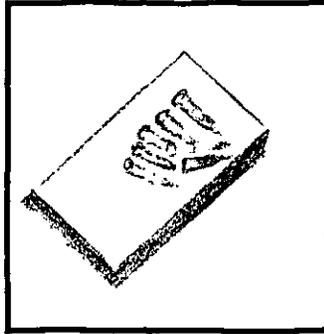
No. Toma 44

Audio: Voz, música f.
In tonaltsin

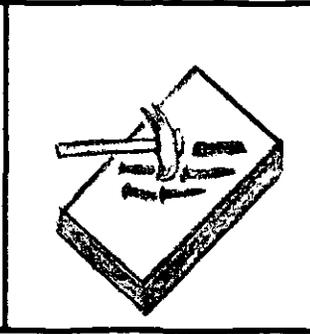


No. Toma 45

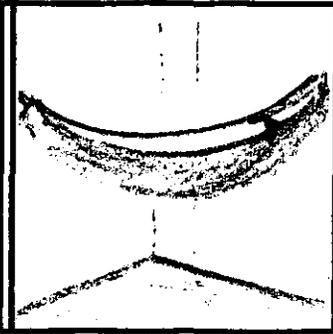
Audio: Voz, música f.
Kuak tikochi talpan, to
nakayo semi seseya,
kachi kuali maj tikpan-
kixtikan to kochatapet



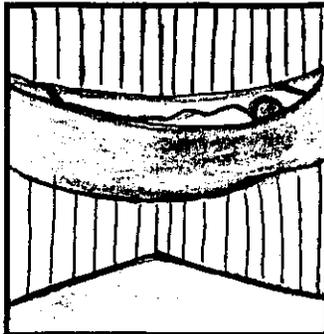
No. Toma 46
 Audio: Voz, música f.
 itech seki uapalmej,
 sayojke maj ajko uan amo
 talpan keyesesekek kalaki.
 Maj kuali se



No. Toma 47
 Audio: Voz, música f.
 tapajpaka se
 itakualonilmej, komitmej,
 tailonilmej uan to ika se



No. Toma 48
 Audio: Voz, música f.
 tauajkaloua, takan tikin
 pia kokoxkamej maj tikin
 xelouilikan nin
 takuayamej uan maj



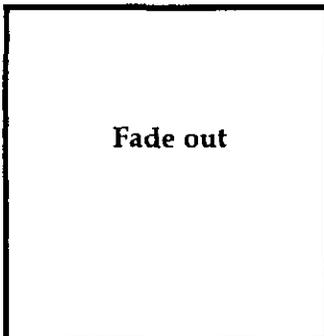
No. Toma 49
 Audio: Voz, música f.
 kuali se kin pajpaka achto
 osepa se kin kuis. In
 kokoxkamej mej amo
 semi nonetecho-
 kan iuan ton paktoskej
 uan maj amo ninuan



No. Toma 50
 Audio: Voz, música f.
 kochikan, sayoj ton tsik
 tsitsin. Kuak ti chijcha,
 tech to chijchi kisa koko
 lisokuiltsitsin ton amo
 tikin ita una mokauaj tech
 en eekat, no ijkon



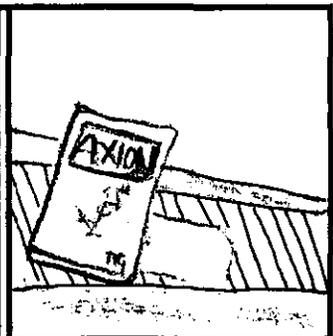
No. Toma 51
 Audio: Voz, música f.
 kuak ti tatasi uan ti
 ekxoua uan nion timo-
 tenpachoua ka nojon
 kachi kuali maj timo
 ijmatikan pa amo tech
 kuis in uaktataxis.



No. Toma 52
 Audio: música f.



No. Toma 53 a la 64
 Audio: Voz, (1'23") m.f.
 Maj timonemiltikan
 sekosan kampa se
 kalkonet ipa pa nijon.



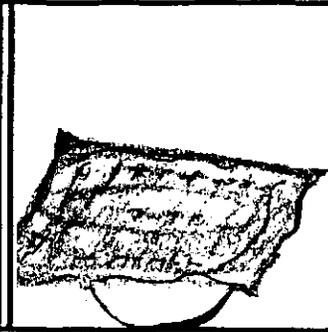
No. Toma 54
 Audio: Voz, música f.
 Maj timo mapajpaka-
 Kan ka xapo achto ti-
 tamajseuaskej uan kuak



No. Toma 55
 Audio: Voz, música f.
 ti tamiyajkaya timo
 xixixato o nemiltito kalan.
 Maj aachka timo



No. Toma 56
 Audio: Voz, música f.
 isteteyikan, maski sepa
 sejse chikueyaman, uan
 kachi in akonimej ta-



No. Toma 57
 Audio: Voz, música f.
 kualchiua. Maj se ta-
 tempacho uan ijkon
 amo kalakiskej nion



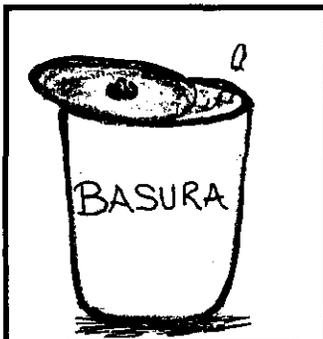
No. Toma 58
 Audio: Voz, Música f.
 moketsaskej moyomej
 Maj se kiposoni in at ton
 se tayis, maj uej kaua
 posóni uan
 maj seui iselti sayoj maj
 kuali tenpachiujto uan
 maj ijsikato pa osksepa



No. Toma 59
 Audio: Voz, música f.
 uelias. In tajsol no maj
 se kixelo, taman in ton
 palani uan taman in ton
 amo, seki maj se kitoka
 pa tapalan o maj se ki-
 talpacho uan niman
 tenex. Uan in Kuetxa-



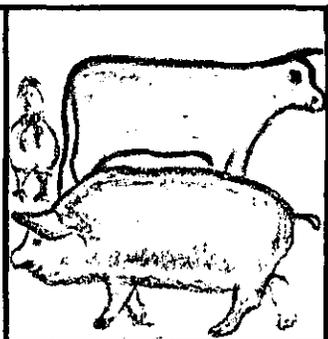
No. Toma 60
 Audio: Voz, música f.
 mej maj se kin tati, san
 uipta maj sekichiuua nijin
 pa amo tamoyoko
 montos, uan niman om-
 pa uitsej askamej, uej-
 ueyi kimichimej uan
 moyomej. Maj amo se



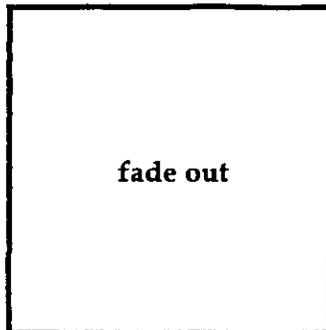
No. Toma 62
 Audio: Voz, música f.
 takualoyan in itskuimej
 pitsomej, mistomej uan
 piomej. Tagan tinochi



No. Toma 63
 Audio: Voz, música f.
 timo ixnauatia uan tik-
 chiua mostaj ton yekin
 tiktami ijtojke, amo se-



No. Toma 64
 Audio: Voz, música f.
 mi tikokoxkakuiskej ua
 to kone uan paktoskej
 uam ijsiuka moskaltis-



No. Toma 65
 Audio: Voz, música f.
 kej keyej in kokolismej
 kin xoxojmaka nin
 neskaltilis.



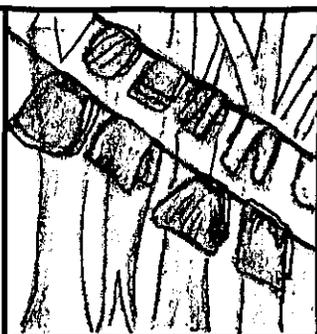
No. Toma 66 a la 69
 Audio: Voz (25") m.f.
 No ijkon to nakayo
 nekestsalis kuak siaui
 moitonia uan kuak se
 moitonia kisaj in



No. Toma 67
 Audio: Voz, música f.
 kokolisiomek, kemansa
 pitsotik tsojyak se in-
 ton, ka no jon moneki maj
 aachka se



No. Toma 68
 Audio: Voz, música f.
 mopajpaka uan maj uiptaj
 se mopataj pa amo yeski
 se taltsoljyak



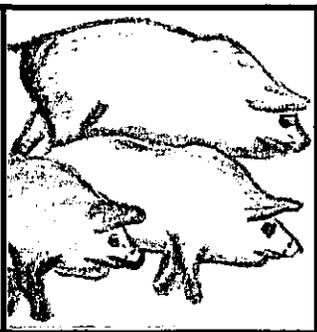
No. Toma 69
 Audio: Voz, música f.
 ijkon to nakayo uan
 kuetaxiotsin nochipa
 selistos uan amo yeski
 uaktik.



No. Toma 70 a la 73
 Audio: Voz (23") m.f.
 In tapialmey kipiay teko-
 lomej, tekpimej uan
 talaximej o ajsilmej, ke-
 mansas totech panoua,



No. Toma 71
 Audio: Voz, música f.
 tagan amo tikneki maj
 kipiakan nin kochian
 taman, kemansa totech
 panoua, tagan amo tik



No. Toma 72
 Audio: Voz, música f.
 neki maj totech moni-
 polokan, kachi kuali
 maj tikin kolaltikan,
 maj kipiakan nin



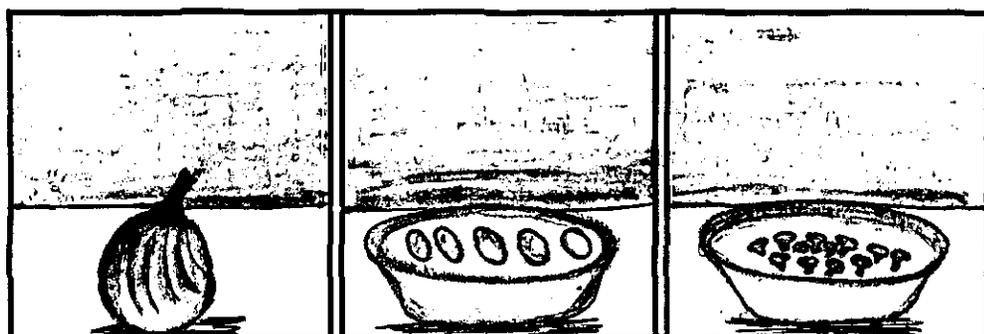
No. Toma 73
 Audio: Voz, música f.
 kochian taman, kemansas
 maj se tapajti sayojke maj
 amo se kij iyokui in pajti.



No. Toma 74
Audio: música

No. Toma 75 a la 96
Audio: Voz, (1'50") m.f.
Okseki kokolismej peuaj
de amo kuali se
tamajseua. Keye to na-
kayo neketsalis kineki

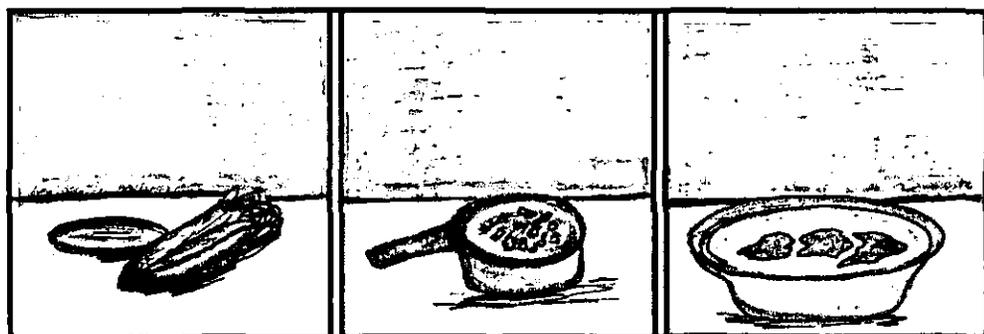
No. Toma 76
Audio: Voz, música f.
ka ton selias, moskaltis
uan itech mochikauas,
miak taman den ton tik
majseua, seki



No. Toma 77
Audio: Voz, música f.
techpaleui pa mochika-
uaktilis to nakayo, okseki
kuchikaualtia to tekuich,
seki to amiuan

No. Toma 78
Audio: Voz, música f.
uan nochi taman takual
momeni tik majseuskej,
kemej kijtoa se tajtol kit
to ixko moita toni

No. Toma 79
Audio: Voz, música f.
tikmajseua, xe kuali ti-
tatekipanolmej o amo.
No moneki tik mastis-
kej ken to neketsalis



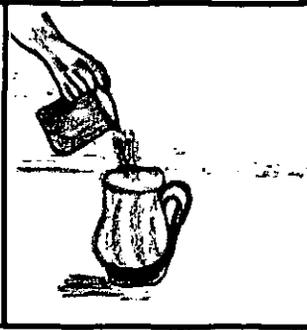
No. Toma 80
Audio: Voz, música f.
kipia kachi miak at ton
moxexeloa tech to no-
chika, uan nochipa mo-

No. Toma 81
Audio: Voz, música f.
neki ti ataitoskej pa tech
ijtipaktos uan tech
seliltjitos, moneki

No. Toma 82
Audio: Voz, música f.
tikuaskej, kamojmej,
kilnaluayomej, xokomej
nakat, et, taol, uan maj



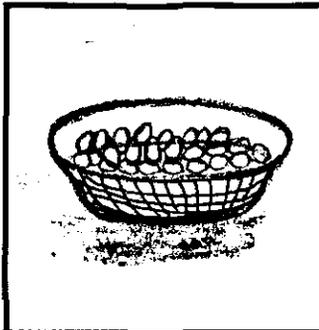
No. Toma 83
Audio: Voz, música f.
amo semi istayojkej
nion tsopekej to takua-
luan, ijkon to esio yeski



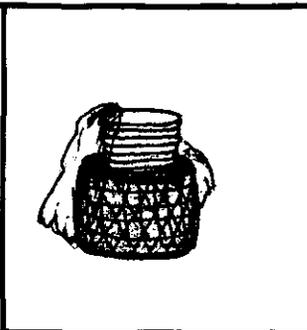
No. Toma 84
Audio: Voz, música f.
chipauak, to omiyouan
chikaujtoskej no ijkon to
tanuan.



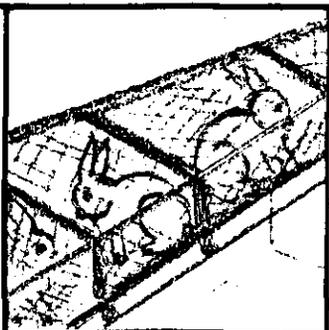
No. Toma 85
Audio: Voz, música f.
Amo sayoj moneki
taxkaltzin uan etsitsin pa
se moskaltis, ta



No. Toma 86
Audio: Voz, música f.
moneki okseki miak
taman takualisio uan maj
meneliujtokan ajachichi,
piotemej,



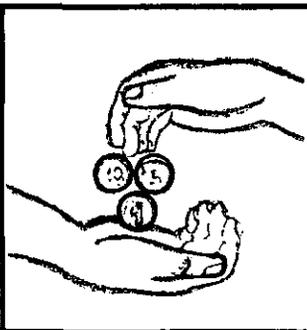
No. Toma 87
Audio: Voz, música f.
nakat, istakat o
kuakouechichualat,
amichinmej uan okseki
kilrsiitsin. Kuak akaj



No. Toma 88
Audio: Voz, música f.
amo yektamajseua, sa-
yoj kakistitok no nakas
kejon teisa aktok uan
takuejsoltok,



No. Toma 89
Audio: Voz, música f.
kokoa ni tsontekon,
akosaktik uan miak
taman nesi.



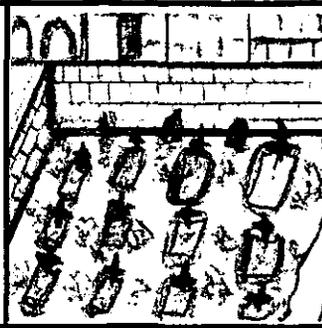
No. Toma 90
Audio: Voz, música f.
Melau amo tey tomin
keye tasojtj, sayojke
achto yetok to poxtsin,
keyej tagan tipaktoskej
amo timo tomintiliaj,



No. Toma 91
Audio: Voz, música f.
uan maski tikiiektaliskej
miak tomin kuak ti
ualpeua tikokoxkakuj,
akomo ajsiok nijon to-
min ton timo tenxixti-



No. Toma 92
 Audio: Voz, música f.
 lijke o tikin tsotsoka-
 tilijke, uan kamansa
 nion tech ajsi, ka nijon
 moneki tiknemiliskej
 ken tikpapataskej in
 uelisis den tatokmej pa



No. Toma 93
 Audio: Voz, música f.
 amo patio kisas, Maj timo
 tatorjkikan una nochi
 tipiaskej nochipa
 toni tikmajseuaskej, maj
 timo tapialyikan uan amo
 tey tech polos.



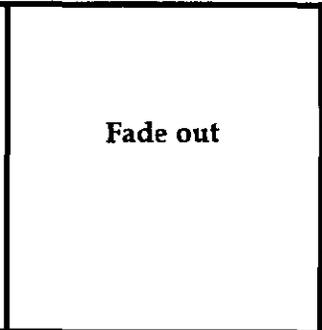
No. Toma 94
 Audio: Voz, música f.
 Nochi ton tikitakejya
 uan tikayikejya semi tech
 paleuis, no moneki
 timotokiskej kampa
 kaltepajtiloyan pa tech
 tsoponiskej achto de



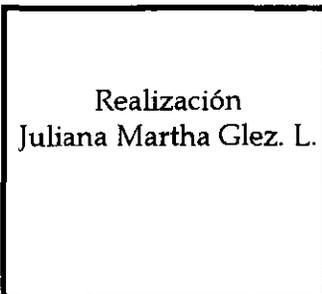
No. Toma 95
 Audio: Voz, música f.
 tech kuis in kokolis, maj
 tech yolmajxitikan, uan
 maj tech tajtol makan
 kuak tikokoxkanentos-
 kej o ti otstitoskej, una
 tech nin neskaltis de
 tokoneuan. Tejuanya
 tagan timoskauaskej,



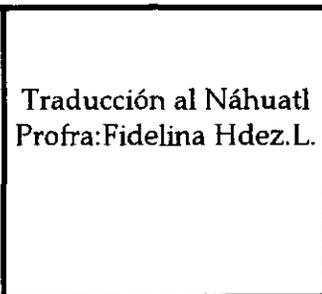
No. Toma 96
 Audio: Voz, música f
 maj teisa tech kuitikitsa,
 to chankauan moneki
 paktoskej uan ijkon kix-
 nextiskej se kuaki xolal-
 konet una chikaujtos
 maski ualaska miak ta-
 man kokoxkayomej ton
 ika tonal nestiuítsej.



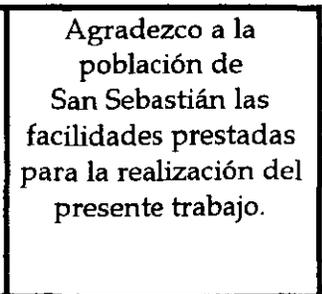
No. Toma 97
 Audio: música



No. Toma 98



No. Toma 99



No. Toma 100

Post-producción

La producción del vídeo cuyo título es **"Las Medidas Higiénicas Son Importantes Para Conservar Nuestra Salud"** se llevó a cabo con una cámara de vídeo formato VHS, realizando la mayoría de las tomas en la población de San Sebastián, Municipio de Teziutlán, Estado de Puebla; algunas otras fueron planeadas en espacios cerrados sin ninguna ambientación en especial.

Posteriormente se realizó la transferencia de los créditos en diapositivas a vídeo, para así continuar con la edición toma por toma utilizando dos VCR, la duración de cada toma está determinada en función del guión literario con un mínimo de 4 segundos y 10 segundos como máximo por toma.

Finalmente se musicalizó en las instalaciones de la Escuela Nacional de Artes Plásticas (ENAP) . Debo hacer la aclaración que el audio fue grabado en las Instalaciones de la radiodifusora XOL del Municipio de Teziutlán, con el apoyo de la Profesora bilingüe Fidelina Hernández Losada, quien hizo la traducción del guión literario al la lengua Náhuatl, para después traerlo a la ciudad de México y manipularlo en las instalaciones antes mencionadas.

Los recursos humanos, técnicos y financieros para la producción del vídeo fueron cubiertos por cuenta propia.

Es importante mencionar la labor que desempeñaron en su momento la profesora Fidelina Hernández Losada y Juan Carlos Mercado Alvarado, Licenciado en Comunicación Gráfica y Profesor de la ENAP quien colaboró en la musicalización del vídeo.

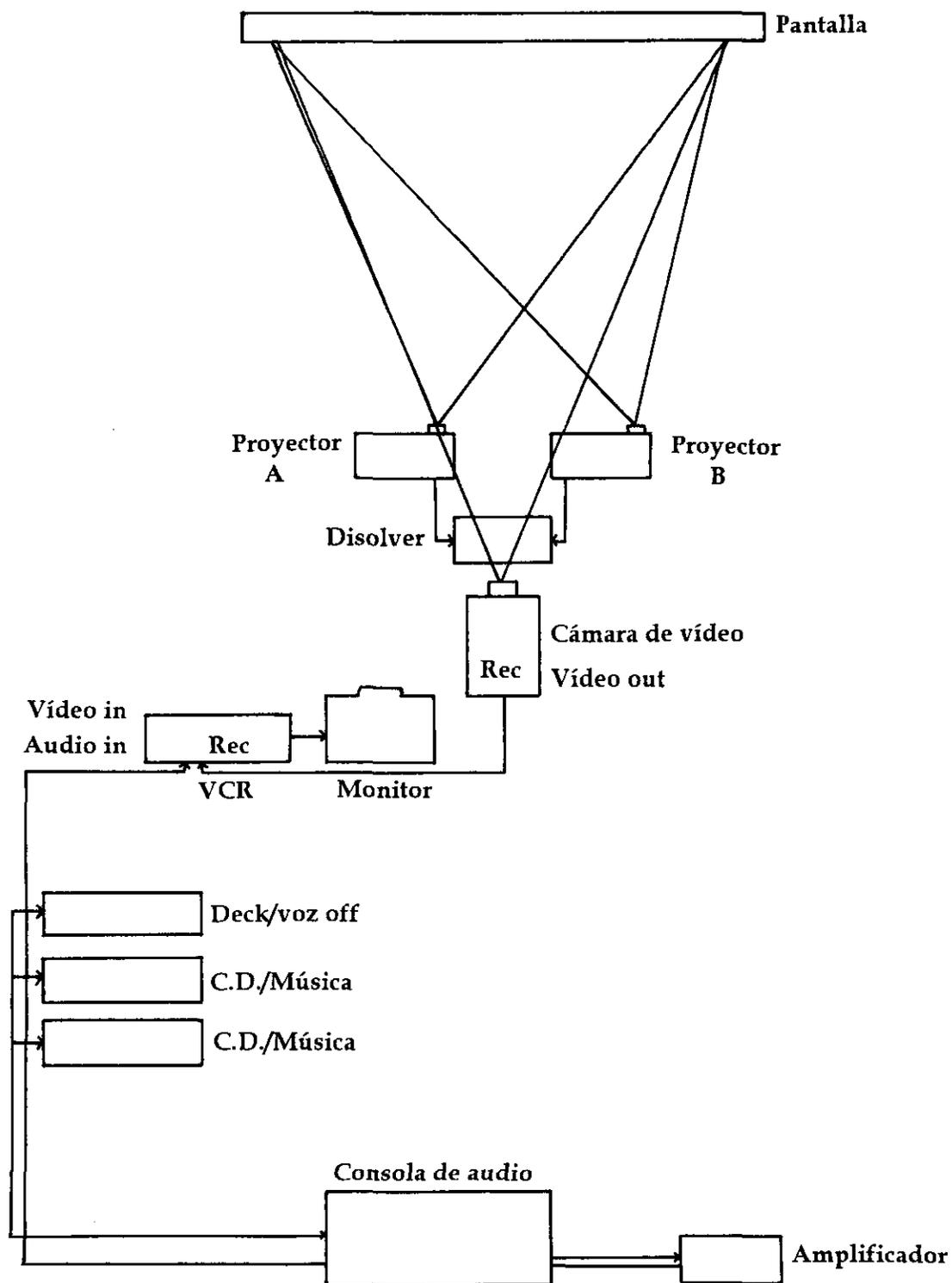
Debo hacer la aclaración que el formato que se ha adoptado para el guión técnico; así como la versión del guión literario en Español y Náhuatl es a criterio personal; sin embargo esta dado en función de la facilidad que con esto se pueda dar, al operador del audio y vídeo en la edición del vídeo ya que este desconoce la lengua náhuatl.

El proyecto se realizó con fines no lucrativos, pero sí con el objetivo de conscientizar y educar a mediano o largo plazo a los miembros de ésta población para que puedan mejorar sus niveles de vida.

No se obtuvo el financiamiento de ninguna Institución de Salud, pública ni privada, pero se está haciendo uso de las instalaciones de la Clínica de Salubridad ya instalada en la población para difundir el material.

El esquema que se incluye a continuación nos da una idea visual del trabajo que se realizó en cabina y del equipo técnico y humano que se utilizó para musicalizar y transferir los créditos a vídeo.

Esquema de Proyección y Videgrabación (transfer) de créditos a vídeo.



Conclusiones

Las diferencias visibles entre las tradiciones de las llamadas comunidades indígenas como San Sebastián, y las grandes metrópolis reflejan que ciertos grupos sigan teniendo una identidad racial, cultural e histórica peculiar.

El concepto de indio con todas sus diversas facetas fue creado por los españoles, e incorporado a nuestro pensamiento como sinónimo a las comunidades indígenas vistas como resabios del pasado, fósiles vivientes carentes de cultura.

Cuando llegué a San Sebastián no era un fenómeno nuevo para los lugareños ya habían tenido experiencias con otros miembros de partidos políticos, representantes de asociaciones religiosas y prestadores de servicio social. Para estos habitantes somos coyomes que en náhuatl significa "extranjeros ajenos a la comunidad," sin una propuesta que realmente mejore sus niveles de vida, a costa de modificar sus patrones de conducta.

Mi estancia en la comunidad de San Sebastián municipio de Teziutlán, estado de Puebla, durante el período abril-octubre de 1991, fue una oportunidad que me brindó el Departamento de Programas Rurales del Servicio Social Multidisciplinario, de la Universidad Nacional Autónoma de México, al incorporarme a una brigada conformada por distintas disciplinas (entre ellas Enfermería, Pedagogía, Trabajo Social y Medicina Veterinaria y Zootecnia).

Al venir a ésta comunidad existían como antecedentes un estudio de comunidad y un diagnóstico socioeconómico que dejó la brigada anterior (San Sebastián Fase I) al Departamento de Programas Rurales estos documentos son esenciales para determinar el proyecto central a desarrollar en la comunidad, la claridad de éste y su buena implementación permitirá la continuidad del programa.

El trabajo a desarrollar comienza desde la ciudad de México, durante los días previos a la salida hacia las comunidades; se asiste a un taller de integración, a un seminario de capacitación y aun encuentro de brigadas (las que regresan y las que salen a las comunidades) donde se exponen todos los lineamientos a seguir, así como los requisitos para concluir satisfactoriamente el período de servicio social.

Durante el seminario de capacitación se nos hace hincapié que nuestro trabajo en las comunidades será colaborar conjuntamente, tanto con comunidades indígenas como campesinas, en la búsqueda de alternativas que puedan dar solución a la problemática que enfrentan estos grupos, con la finalidad de mejorar sus condiciones de vida y contrarrestar la pobreza en la que están inmersos millones de mexicanos.

Se nos proporcionan los elementos básicos del trabajo comunitario, para impulsar procesos autogestionarios; es decir el análisis de las necesidades y los problemas concretos de la población indígena o campesina; para ser discutidos democráticamente y tratar de encontrar una solución objetiva junto con los miembros de las comunidades.

La determinación democrática autogestionaria contiene, la autodescentralización, el autofinanciamiento, la autoeducación y en general todo lo que beneficia o afecta a una comunidad; el indígena llega a ser actor consciente en la elevación de su nivel de vida y el objetivo principal de la autogestión es que los indígenas y campesinos logren la autosuficiencia en todos los aspectos y una solución real de sus problemas.

Lo anterior expuesto es una justificación metodológica en la que se basa mi proyecto.

Partiendo de la observación y del contacto directo con la población de San Sebastián se concluyó que el proyecto central a implementar sería "Educación Para La Salud" ya que los problemas más severos que padecen se encuentran en esta área.

Las actividades complementarias a realizar como alfabetización, producción y sociocultura girarán en torno a este proyecto central.

La comunidad no contaba con ningún centro de salud y el más cercano se encontraba a 5 kilómetros, hace unos dos años aproximadamente, es cuando los habitantes de este pueblo comenzaron a recibir beneficios del sector salud al implementarse una clínica en la comunidad; esto ha sido un logro de los pobladores junto con las brigadas subsecuentes, este hecho puede constatar, que es posible sentar las bases para llevar a cabo procesos autogestionarios en estas comunidades.

El trabajo de brigada para mi término en octubre de 1991; pero fue el comienzo de la idea de un proyecto en el que se aplicará el diseño gráfico, el cual pudiera reforzar lo que ya habíamos comenzado.

Se partió de la observación y del contacto directo con la población para conocer más a fondo sus problemas; lo que hizo necesario una investigación más profundizada basándose en entrevistas, en datos demográficos, y en investigación con los sectores de salud más cercanos a la población; efectivamente los resultados dedujeron que el área de salud era la más afectada en esta comunidad; Lo que dio origen a la idea de realizar un vídeo; pero había algunos obstáculos existe un 63% de analfabetas y el 90% de la población habla la lengua náhuatl.

La interrogante ahora era cual será el contenido del vídeo, si dentro de la misma área de salud existen diferentes problemáticas como: el alcoholismo, la desnutrición, las medidas higiénicas, entre otras y por si fuera poco existe el problema del lenguaje lo cual constituye en ocasiones una barrera de comunicación..

La idea se concretó al realizar un guión en donde se contemplan aspectos generales de la comunidad y las familias quienes son, como son, como viven y al mismo tiempo invitarlos a mejorar sus hábitos higiénicos para contrarrestar sus enfermedades y elevar su nivel de vida.

Con el afán de que los pobladores tomen más conciencia de los problemas que los aquejan, el guión literario fue traducido a la lengua náhuatl con el apoyo de la profesora bilingüe Fidelina Hernández Losada, originaria de Hueyapán, Puebla; ella es miembro de la asociación de Cronistas, Historiadores y Narradores de la Sierra Norte del Estado de Puebla y trabaja en el Jardín de niños Xolapa de la población de San Sebastián.

Con respecto al carácter formal del vídeo debo advertir que fue sumamente difícil apegarse estrictamente tanto al guión literario, como al guión técnico en el primero no se puede traducir literalmente ya que no existen equivalencias para algunas frases; con respecto al segundo, hubo desconfianza de la gente, quizá se deba a que a pasado mucho tiempo desde que yo estuve ahí, algunos me recordaron otros no, o quizá el desconocimiento con el equipo técnico, fueron algunas de las causas.

El vídeo está estructurado con imágenes, casi en su totalidad de la comunidad; se ha cuidado la secuencia de tal manera que sea clara y precisa en cuanto a imagen para facilitar la recepción del mensaje.

Existe una parte descriptiva de la comunidad: quiénes son, cómo son y qué problemas existen; posteriormente se plantea una invitación a mejorar sus niveles de vida de las familias y de la población, contemplando como una alternativa de solución la práctica de medidas higiénicas.

En cuanto a la musicalización se hicieron algunas fundidos utilizando elementos sonoros de la Banda de San Sebastián y Jorge Reyes (CD Cómala, Piezas 1,4 y 7) Por considerarse de suma importancia su identificación con el contexto.

Los receptores contemplados son toda la población en general pero los que más se pueden captar son en su mayoría las amas de casa que asisten a reuniones todos los jueves a la clínica de la comunidad, los niños y jóvenes de los distintos grados del jardín de niños, primaria y telesecundaria así como los señores que se reúnen para prestar faenas los domingos en el Palacio de la Junta Auxiliar de la comunidad.

A pesar de que el proyecto tiene planteados objetivos a largo plazo se logró una respuesta inmediata. El 17 de Enero de 1998 se transmitió a través de la televisión, el vídeo a las 16:30 horas en la clínica de la comunidad, obteniendo como respuesta comentarios muy positivos así como el interés por parte del Comité de Salud coordinado por la Doctora en turno, Flor Acevedo, para seguir difundiendo estas medidas básicas de higiene al interior de la comunidad, por lo que se dejó una copia del master del vídeo.

Con base en los problemas detectados en ésta población existe una serie de recomendaciones en cuanto a actividades específicas que requieren todavía una investigación más profundizada, para así formular un plan de trabajo en cuanto a desarrollo comunitario a través de los miembros de la población como son promotores de salud y personas que se han organizado para resolver sus necesidades más apremiantes.

Existieron algunas limitantes en la producción del vídeo, en cuanto a recursos humanos, técnicos y financieros sin embargo la experiencia no deja de ser enriquecedora y muy útil sobre todo porque lo que podemos aprender de los indígenas sólo se estudia en las escuelas, en los museos o a través de los libros de antropología y de otros científicos sociales quienes han estudiado y discutido, acerca de la definición de lo que significa ser indio. Por mencionar alguno tenemos a Ricardo Pozas "Los indios en las clases sociales en México," "Guía general cualitativa para la investigación autogestionaria de los pueblos indígenas".

En lo que se refiere a la disciplina de Diseño Gráfico:

Muchos piensan que el Diseño Gráfico es algún tipo de esfuerzo dedicado a embellecer la apariencia de las cosas, el Diseño Gráfico es mucho más que eso; es un proceso creativo, fiel y eficaz, con un propósito. Colocar frente a los ojos de un público un producto y transportar un mensaje prefijado. La creación de un buen diseño no debe ser sólo estética sino también funcional.

El Diseño Gráfico puede ser aplicado en distintas áreas, sin embargo, existen algunas como las ciencias sociales en las que dicha disciplina no ha recibido la debida importancia que está pudiera tener; de tal manera que es poca o nula la participación de los profesionales con este perfil en este campo.

Se cree erróneamente, que el trabajo social sólo pertenece a los profesionistas de la escuela de trabajo social porque son quienes están capacitados para la investigación y el análisis de los problemas sociales y proponer alternativas de solución.

No olvidemos que el Diseño Gráfico es parte de la comunicación y por lo tanto estamos capacitados para promover la organización y la participación consciente de los miembros de una colectividad en las transformaciones sociales a fin de contribuir al desarrollo integral de sus miembros.

El trabajo social es una técnica, un arte o una disciplina, existen muchas respuestas a esta pregunta, sin embargo cada profesionista lo conceptualiza de acuerdo a la formación académica recibida y también en torno a la realidad social en la que está inmerso.

En mi opinión la formación del Diseñador Gráfico no debe estar enfocada a un sector en particular, sino a la sociedad en general. La carencia de conocimientos con referencia al área social hace que los Diseñadores Gráficos desconozcan su aplicación y por ello su poca participación. La práctica del trabajo social en el desarrollo, no debe ser aislada, debe ser coordinada con otras disciplinas, así como con instituciones, que dentro de su competencia estén encaminadas a participar en este tipo de proyectos.

A los estudiantes:

Esta no es una tesis más que se pone en tus manos. Al elaborarla he pensado en las dificultades que experimentan los miembros de las comunidades indígenas en nuestro país; si bien es cierto que como profesionales debemos enfrentar situaciones adversas y todo lo que esto implica; es también una satisfacción poder aplicar nuestros conocimientos con esta parte de la sociedad, pocas veces contenida en los planes de estudio.

Espero que éste trabajo sea una motivación para que los estudiantes de la Escuela Nacional de Artes Plásticas, realicen su Servicio Social en zonas indígenas, rurales y/o urbanas marginadas, en nuestro país, respetando: costumbres, tradiciones y formas de organización social de sus habitantes y que los proyectos que impulsen respondan verdaderamente a las necesidades de estos pueblos. *¡Yo creo que es nuestro pueblo y formamos parte de ellos!*



Indígenas Náhuatl de la comunidad de San Sebastián.
Foto: Juliana Matha González Larios.

Bibliografía

1. ADAME Goddard Lourdes; Guionismo, Editorial Diana, México 1989. (29)
2. BERNHARD, Kämmer. Teoría y Práctica del Vídeo. Ediciones Roca, México 1993. (28)
3. BRIGADA, UNAM San Sebastián fase II: Diagnóstico socioeconómico y Estudio de Comunidad, Departamento de Programas Rurales. Programa del Servicio Social Multidisciplinario UNAM. México, Mayo - Octubre 1991. (16)
4. CASCAJARES, Juan; Chavero Enrique; De la Chica Víctor; Larios Ignacio; Ruelas Guillermo. Compendio de Anatomía, Fisiología e Higiene. Editorial Eclalsa, México 1983. (20)
5. CASTRO, Martín. La Organización social comunitaria en el Pueblo de San Sebastián, Municipio de Teziutlán, Puebla. Tesis de Licenciatura. Escuela Nacional de Trabajo Social. UNAM, México 1992. (13)
6. CONAPO, Consejo Nacional de Población. Informe del Proyecto de Educación en comunidades rurales (Documento Preliminar). México, 1988.
7. DIEUZEIDE, Henri; Tecnología Educativa y Desarrollo de la Educación. París, UNESCO; AIE, núm. 8, 1970. (24)
8. ENEAS Cromberg, Jorge; Agrelo Juan José; Paldao Carlos. Montajes Audiovisuales (teoría y práctica) Editorial Diana, México 1979. (23)
9. FRIEDLANDER, Judith. Ser Indio en Hueyapan. Editorial Fondo de cultura Económica, México 1977. (3)
10. GUIRAUD, Pierre; La Semiología. Buenos Aires, Editorial Siglo XXI 1973. (27)
11. EL NACIONAL, El Combate a la Pobreza, Lineamientos Pragmáticos (Consejo Consultivo del Programa Nacional de Solidaridad) Editado por el Nacional S.A. de C.V. México, 1991. (5)
12. EL NACIONAL, Publicación Suplemento Especial, Nuestra Palabra, año 1 No. 3 20-Febrero-1990. (12)
13. EL NACIONAL, Publicación Suplemento Especial Nuestra Palabra, año 1 No. 11 26-Junio-1990. (7)
14. EL NACIONAL, Publicación Suplemento Especial Nuestra Palabra, año 1 No. 12 10-Julio-1990. (6)

15. EL NACIONAL, Publicación Suplemento Especial Nuestra Palabra, año 1 No. 19 16-October-1990. (8)
16. EL NACIONAL, Publicación Suplemento Especial Nuestra Palabra, año 1 No. 21 13-October-1990. (10)
17. EL NACIONAL, Publicación Suplemento Especial Nuestra Palabra, año 1 No. 22 27-October-1990. (11)
18. EL NACIONAL, Publicación Suplemento Especial Nuestra Palabra, año 2 No. 1 1º Febrero-1991. (9)
19. INSTITUTO Nacional de Estadística Geografía e Informática, Secretaría de Programación y Presupuesto, Síntesis Geográfica de México, Puebla. México 1981. (14)
20. INSTITUTO Mexicano del Seguro Social, Coordinación General del Programa IMSS-COPLAMAR, Catálogo de Actividades de Acción Comunitaria. México 1984.
21. POZAS, Ricardo; Guía general cualitativa para la investigación-acción autogestionaria de los pueblos indígenas, Facultad de Ciencias Políticas y Sociales UNAM, México 1989. (18)
22. REVISTA, Universidad Pedagógica Nacional Vol. 5 No. 16, Artículo: Identidad y Resistencia Cultural de los Grupos Indígenas. Octubre-Diciembre 1978-1988 Décimo Aniversario Pedagogía. (2)
23. REVISTA, Universidad Pedagógica Nacional Vol. 4 No. 10 Artículo: Página IV Situación Socioeconómica y Cultural. Abril- Junio 1987. (4)
24. RÍOS, Laura. Informe de Servicio Social, Premiado con la Medalla Gustavo Baz Prada en el VII Concurso de Servicio Social Multidisciplinario, para obtener el título en M.V.Z. UNAM, México 1993. (17)
25. RODRÍGUEZ Pinto, Mario Dr. Anatomía, Fisiología e Higiene, Elementos Introdutorios, Editorial Progreso, México 1986. (21)
26. RONALD, W. Clark; Hazañas Científicas, Editado por CONACYT Consejo nacional de ciencia y tecnología, México 1979. (25)
27. STEIN J. Stanley y Stein H. Barbara, La Herencia colonial de América Latina. Siglo XXI Editores, México 1990. (1)
28. TOSTADO, Span Verónica, Manual de Producción de vídeo, Un enfoque integral, Longman de México editores, S.A. de C.V. México 1995. (26)

29. TITULO de Propiedad de San Sebastián . Junta Auxiliar de San Sebastián, Teziutlán Puebla, 1948. (15)
30. VALDÉS, Luz María. El Perfil Demográfico de los Indios de México. Siglo XXI Editores. México 1989. (13)
31. WERNER, David. Donde no hay doctor (Una guía para los campesinos que viven lejos de los Centros Médicos) Editorial Pax, México 19a. Reimpresión, 1989. (19)
32. ZUÑIGA, Hernández Mercedes; E.P y N.S.P. Nutrición Básica y Aplicada (Teoría y práctica) Editorial, UNAM, Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia, división de universidad abierta, México 1982. (22)
33. FUENTES, Directas y Experiencia de Campo. *
34. MÚSICA, del vídeo: Banda de la Población de San Sebastián, Piezas musicales 1, 4, 7 del CD Cómala, Autor: Jorge Reyes.

Las ilustraciones incluidas en el documento fueron tomadas de los siguientes libros:

35. W. VON HAGEN, Víctor; Los Aztecas, Culturas Básicas del Mundo, Ilustraciones de Alberto Beltrán; Editorial Joaquin Mortiz, México 1983.
36. W. VON HAGEN, Víctor; Los Mayas, Culturas Básicas del Mundo, Ilustraciones de Alberto Beltrán; Editorial Joaquin Mortiz, México 1983.
37. Caso, Alfonso; El Pueblo del Sol, Editorial, Fondo de Cultura Económica; México 1987.
38. León-Padilla Miguel, Garibay K. Ángel Ma., Alberto Beltrán; Visión de los Vencidos Editorial, UNAM, México 1992.