



Presentación

El Instituto Interamericano por la Paz y la Reconciliación INSPyRE es una asociación civil que trabaja con organizaciones basadas en fe para fortalecer sus capacidades para la construcción de la paz mediante tres líneas de acción estratégicas: investigación y gestión de conocimiento, co-construcción de capacidades, y, Diálogo. En el marco de la co-construcción de capacidades, hemos sido invitados por las Misioneras Guadalupanas del Espíritu Santo MGSpS, quienes por tener una presencia histórica de trabajo en la Arquidiócesis de Acapulco y en la última década un aporte de trabajo en construcción de paz; para asesorar su estrategia de respuesta de emergencia con una perspectiva de prevención de violencias y reconstrucción del tejido social. Invitación a la que hemos respondido con gratitud dado que la Arquidiócesis de Acapulco es una de nuestras copartes emblemáticas en construcción de paz.

OLLAS COMUNITARIAS

Para la reconstrucción del tejido social y la prevención de violencias en Guerrero impactado por el OTIS.

Editó: Misioneras Guadalupanas del Espíritu Santo.

Autora: Rosa Inés Floriano Carrera

Aporte psicosocial: Luz Elena Ramírez Saavedra

Diseño y maquetación: Silvia Patricia Cerros Ortiz

Imprimatur: Pbro. Gerardo Gordillo Zamora - MSsP

Primera edición: noviembre 2023

Impreso y hecho en México

Derechos reservados en trámite.

No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

Sumamos al Plan de Respuesta solidaria a la crisis por afectaciones del paso del Huracán Otis en el Estado de Guerrero, preparado por las **Misioneras Guadalupanas del Espíritu Santo** y que está siendo llevado adelante con esfuerzos por hacer red de alianzas con la **Familia de la Cruz, la CIRM, CRS, Cáritas Acapulco, la unidad de asuntos religiosos de SEGOB**, entre otros.

1

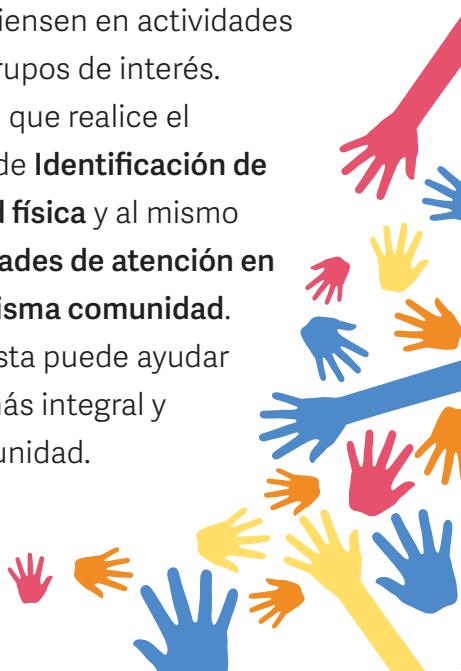
Identifiquen a quién se le puede pedir que modele un pequeño espacio de estiramientos físicos, una sesión rápida de yoga, mindfulness o baileterapia, alguien que sepa cantar o tocar un instrumento, una pequeña presentación de un clown o alguien con un títere...

Igualmente es importante pensar en diferentes estrategias de espiritualidad que ayuden a reencontrar la paz, invitar a momentos de silencio y contemplación del nuevo panorama de la ciudad, propiciar espacios interreligiosos y/o confessionales de oración comunitaria...

Recuerda, las ollas comunitarias son una oportunidad para que las personas hablen sobre sus emociones y entre todas y todos busquen estrategias idóneas para gestionarlas.

TODAS LAS EDADES NECESITAN ATENCIÓN DIFERENCIAL.

Procura que las ollas comunitarias piensen en actividades específicas por grupos etáreos y/o grupos de interés. Otra tarea que puede ser importante que realice el dinamizador es una breve encuesta de **Identificación de necesidades emocionales y de salud física** y al mismo tiempo de **Identificación de capacidades de atención en salud, arte y deporte que tenga la misma comunidad**. Contar con respuestas a esta encuesta puede ayudar a orientar un ejercicio de atención más integral y adecuado a la realidad de cada comunidad.



¿Qué es una Olla comunitaria?

✓ Es un espacio de encuentro, una organización comunitaria en donde 3 agentes sociales, se encargan de coordinar la preparación de alimentos para que varias familias se beneficien de él, animando a la comunidad para que no sea mera receptora de ayuda, sino que se involucre en la estrategia y recuperen el valor transformador de la organización y la solidaridad para superar contextos de crisis.

✓ Se entenderá por agente social, personas de la misma comunidad con legítimo liderazgo en el territorio y que animan el componente de organización comunitaria para asegurar la participación de la comunidad en las labores de preparación de alimentos, aseo, gestión ambiental, administración de inventario, etc.; también son quienes gestionan la coordinación con las redes de apoyo para el acompañamiento espiritual y psicosocial.

Con esta intención de apoyo aportamos esta sencilla guía metodológica para el establecimiento de ollas comunitarias como estrategia de reconstrucción del tejido y prevención de violencias en el marco de la crisis alimentaria en la que se encuentra la población.

Agradecemos a las MGSpS por la oportunidad de participar con este aporte pedagógico y de hacernos presentes en este momento para solidarizarnos con una de nuestras copartes más importantes de México como es la Arquidiócesis de Acapulco. También a la unidad de asuntos religiosos de SEGOB por la colaboración y la posibilidad de hacer llegar esta metodología a diversos actores que intentan aportar en este proceso para ampliar el impacto de la estrategia.



Rosa Inés Floriano Carrera
Directora Ejecutiva INSPyRE



Para ayudar a otros y otras debes asegurar tu propio auto-cuidado.

¡Lo que aplicas a otros hazlo para ti y para las y los tuyos!

¡Siempre es mejor atender a tiempo que intentar curar!



¹ Aportes de Luz Elena Ramírez Saavedra. Psicóloga especialista en prevención y promoción de la salud mental desde el enfoque transpersonal.
Cel: +57 31 0464 9440

27

¿Por qué una olla comunitaria?

Dada la gran crisis alimentaria y de seguridad que se generó por el impacto devastador del Huracán Otis en Guerrero y, de manera particular en Acapulco, se ve con urgencia la necesidad de trabajar una estrategia que mientras mitiga el hambre de las poblaciones más vulnerables, contenga cualquier posible brote de violencia y contribuya a la reconstrucción del tejido social, facilite controlar el caos en la distribución de ayudas individuales, prevenir problemas de acaparamiento, facilite la logística de la distribución más equitativa y construir caminos más coherentes con la dignidad de las personas afectadas; que no los ubique como meras receptores de asistencia sino que bajo el principio de la Subsidiariedad parte de la premisa de que pese a la complejidad de sus circunstancias siempre el ser humano está en capacidad de participar en su proceso de recuperación, estabilización y desarrollo.

Forrar en papel un par de paredes cercanas y visibles a la olla y poner marcadores o lapiceros cerca para que cada quien escriba o dibuje lo que piensa.



Entregar a cada persona de la fila un papel con alguna idea de BienEstar que pueda emplear en ese mismo momento para el o para quien esté a su lado.

Ejemplo: Recuerda respirar lo que sientes/ qué tal un auto masaje o un cariñito a tu vecino de olla mientras haces la fila/ Qué gesto de bondad o cariño puedes hacer por alguien de tu familia o tu comunidad en este momento... etc.)

Aquí el ejemplo de algunas preguntas dinamizadoras de estos espacios de expresión en las paredes y/o de los diálogos informales:

- ✓ ¿Qué es lo que más te preocupa en este momento? ¿Qué tal está tu sueño? ¿Cómo está el ánimo de las personas más mayores de la familia? ¿Qué partes de tu cuerpo duelen más ahora? ¿Qué podemos hacer para ayudarnos a levantar el ánimo? ...

También, en el mismo momento en que se preparan los alimentos, se come o se organiza el espacio, se pueden realizar **juegos o actividades deportivas, de respiración consciente o actividades artísticas o de manualidades**.

confianza y apertura será el que modele e invite a las y los demás a abrir el corazón.

Al mismo tiempo que se planean las actividades para la organización de la olla se puede *hablar con las personas, preguntar sobre sus sentires e ideas con respecto a lo vivido y entre una conversación y otra ir motivando para reanimar la realización de las acciones de autocuidado y cuidado mutuo que naturalmente les han ayudado a sentirse mejor.*

Adicionalmente, las ollas comunitarias brindan espacios de encuentro de muchas personas al mismo tiempo. Es importante entonces que las y los dinamizadores acudan a su **Creatividad para imaginar nuevos escenarios de promoción del Bienestar.**

Utilizar **estrategias creativas para promover diálogos profundos** mientras se hace la fila para esperar el turno de alimentos.

A continuación, algunos ejemplos (es importante que los adapte cada quien a su propio lenguaje):

Escribir en las paredes cercanas a la fila unas preguntas que ayuden a hablar de lo que se siente.

24

5

Las ollas comunitarias como espacios dinamizadores para recuperar y potenciar la salud integral de todas y todos.¹

Es natural que las personas que acuden a la olla estén experimentando distintos síntomas de estrés, ansiedad, tristeza, enojo, desesperanza, malhumor, etc.

El sistema parasimpático del cuerpo se ha activado y cada quien está buscando sus propias formas de sobrevivir. El cuerpo ha prendido las alarmas, éste es el mecanismo de acción natural de la supervivencia.

El miedo a no tener las condiciones mínimas requeridas para vivir es uno de los protagonistas de muchas de las respuestas de robo que se han venido desencadenando, en estos casos la orden del cerebro es ¡Sobrevive! Es por esto que personas, incluso personas que usualmente han sido honradas, pueden actuar de formas inesperadas.

El cuerpo físico de las personas está cansado, hay una sobre exposición a la tensión externa e interna, el sistema parasimpático del cuerpo está sobre exigido y la gran mayoría de las personas permanecen en un estado de alerta física y mental que trae consigo respuestas de agresión como un mecanismo de defensa natural, aquí tenemos la fuente de muchas de las acciones violentas.

22

Principios que fundamentan esta estrategia



- ✓ Centralidad de la Persona y su dignidad
- ✓ Bien común
- ✓ Promoción Humana
- ✓ Solidaridad
- ✓ Participación
- ✓ Subsidiariedad
- ✓ Acción sin Daño
- ✓ Ética del cuidado
- ✓ No violencia y construcción de paz

¿Cómo se organiza una OC?

1. Focalizar la comunidad donde se instalará la olla comunitaria

combinando dos criterios: **necesidad** porque no están llegando las ayudas y **mínimo de condiciones** de un espacio en la parroquia donde se pueda instalar la olla en forma mínimamente segura; esto debe hacerse en muy estrecha coordinación con la parroquia.

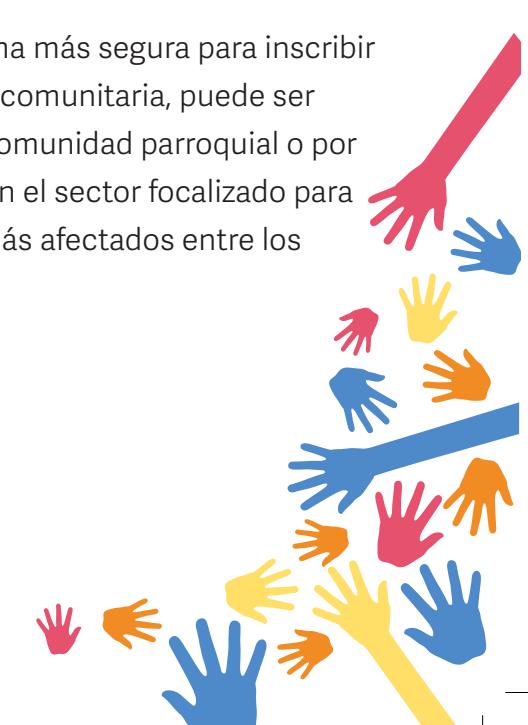
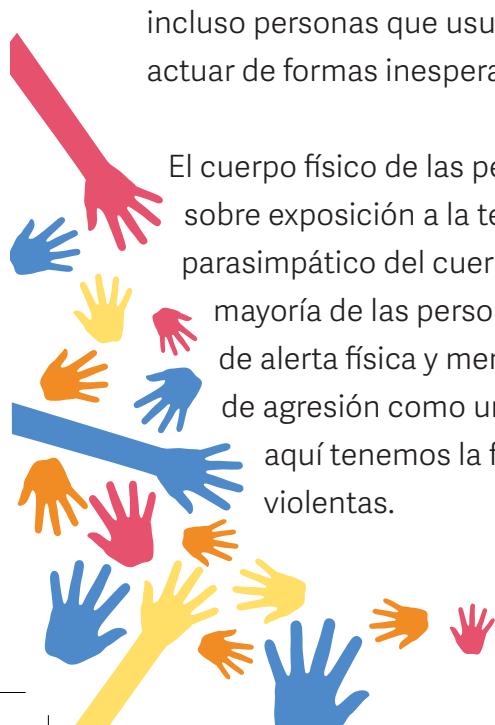
2. Identificar, convocar y comprometer a 3 agentes dinamizadores para desempeñar los siguientes roles:

- 2.1 Dinamizador(a) de organización comunitaria
- 2.2 Dinamizador(a) de preparación de alimentos y despensa
- 2.3 Dinamizador(a) de gestión de acompañamiento y redes de apoyo.

3. Inscripciones:

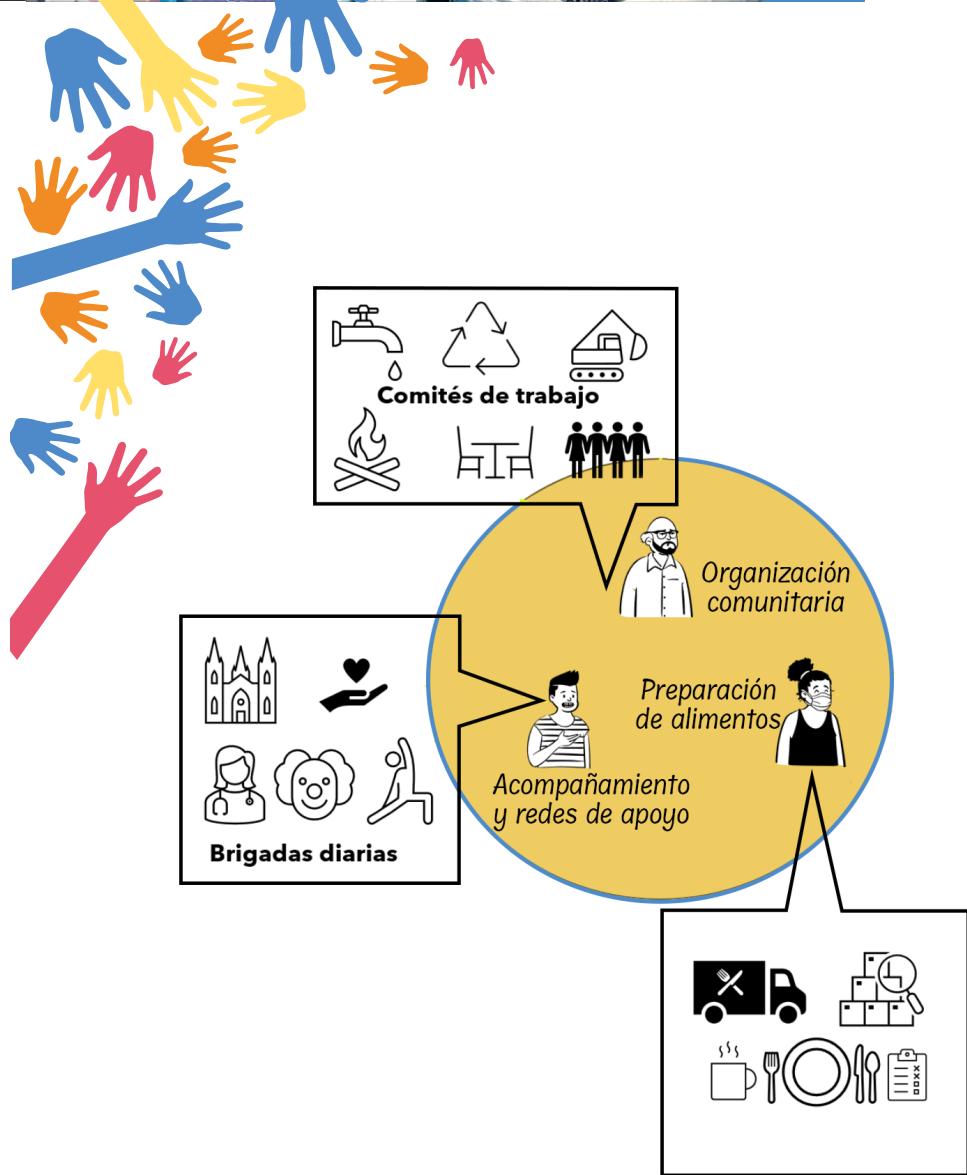
Establecer la forma más segura para inscribir a los 100 participantes de la olla comunitaria, puede ser por identificación de la misma comunidad parroquial o por convocatoria mediante visíteo en el sector focalizado para asegurar que la olla sirve a los más afectados entre los vulnerables.

7



¿De qué se compone una OC?

- ✓ Agua: Tinaco 1.100 lts.
- ✓ Cocina: 4 Ollas (Sopa, arrocera, vaporera, sartén) + Tambo plástico grande y Platón Plástico calado grande, cucharas metálicas grandes y medianas, cuchillos, tablas de picar, guantes, cubrebocas, gorros para cabello, 2 jarras plásticas.
- ✓ Comedor para 100 personas por olla: Platos soperos, taza y cucharas plásticas.
- ✓ Implementos de aseo: Lavalosa, jerga, escobas, cloro concentrado, jabón multiusos, cubetas plásticas (2).
- ✓ Despensa por semana según dieta establecida, se puede empezar con una comida grande al día por persona y según la capacidad de autogestión ampliar a desayuno.



**Ollas
comunitarias**

La mezcla de todo este estado de tensión mental y emocional trae consigo afectaciones físicas leves y/o graves, dolores de cabeza, lumbalgias, acidez, malestares estomacales... todos estos, factores desencadenantes o acompañantes de enfermedades más graves.

Es urgente entonces poner la mirada y buscar cualquier oportunidad para escuchar empáticamente y acompañar los cuerpos y los corazones de quienes han vivido esta tragedia.



Dado que las **ollas comunitarias** fungirán como punto de encuentro de la comunidad, resultan ideales para cumplir, paralelamente, la función de **dinamizadores de espacios para la recuperación de la salud mental de todas y todos**. Cada comunidad tiene sus propias estrategias de autocuidado y gestión de emociones.

Es importante que el equipo de dinamizadores de las ollas comunitarias dialogue acerca de ello y busque promover y recuperar tales espacios. Partidos de futbol, juegos de mesa, sesiones de zumba, espacios de oración, caminatas, en general espacios artísticos o deportivos, encuentros informales en las puertas y esquinas... sea cual sea la actividad, es importante buscar recuperarla.

Cercanía afectiva. Es muy importante que las y los dinamizadores de la olla comunitaria sean personas con apertura emocional, mental y física. Su ejemplo de cercanía,

23

Responsable de la entrega

Firma
Nombres y apellidos

Recibido a satisfacción por

Firma
Nombres y apellidos

Notas

ACTA DE ENTREGA



Número de entrega: _____

Tipo de entrega	ítem	No. de kilos
Seleccione el tipo de entrega	Despensa/alime	
Seleccione el tipo de entrega	Aseo/higiene	
Seleccione el tipo de entrega	No aplica	
Seleccione el tipo de entrega	No aplica	
Seleccione el tipo de entrega	No aplica	
Seleccione el tipo de entrega	No aplica	
Seleccione el tipo de entrega	No aplica	
Seleccione el tipo de entrega	No aplica	

Tipo de donación	ítem
Seleccione el tipo de donación	Efectivo
Seleccione el tipo de donación	Especia
Seleccione el tipo de donación	Combinada
Seleccione el tipo de donación	

20

Fecha	Nombre y apellido	Número de ID	Género	Edad	M	H	Discapacidad	Sí no	Núm. de raciones	Firma
7.										
8.										
9.										
10										
11										
12										



4. Convocarse para organizar la olla: Los participantes de la olla se reúnen, después de reconocerse unos a otros, serán informados de la estrategia, en la que no serán simplemente receptores de alimentos sino participantes de un espacio de solidaridad entre vecinos para ayudarse a superar la crisis, se les da a conocer lo que la presente estrategia les aporta pero que hay cosas que deben ser resueltas y organizadas por ellos de manera colaborativa: Eje. No contempla estufa, ¿cómo resolvemos esta necesidad? Podemos organizarnos para poner unas rocas, ir en cuadrillas por días a buscar de los árboles que arrancó el huracán y hacer leña para la olla.

Se recomienda siempre plantear cada paso a paso mediante una pregunta para dar siempre la posibilidad de que sean los mismos participantes quienes desde su sentido común participen de las soluciones a sus necesidades: ¿Qué tipo de comités de trabajo necesitamos para que la olla funcione adecuadamente? El(la) facilitador(a) puede sugerir, pero no imponer: Ej. Comité de preparación de alimentos distribuidos por días de la semana, comité de logística (resolver necesidades concretas del espacio comunitario, comité ambiental (para el aseo diario, la disposición de basuras de manera adecuada, etc.), si hay menores entre los participantes, preguntar: ¿Quién cuida de los menores y cómo nos cuidamos unos a otros?, ¿cómo mantenemos seguros los implementos de la olla y la despensa? Esto debe ir detonando la creatividad y la capacidad de organización. Las preguntas deben clarificar necesidades, frentes de trabajo y cómo organizarse para resolverlo.

9

COMITÉS DE TRABAJO	PARTICIPANTES	TAREAS DIARIAS	PROGRAMACIÓN DE TURNO
Logística	Grupo 1 (nombres completos de cada participante que conforma el grupo) Grupo 2	<ul style="list-style-type: none"> Adecuación del lugar donde será instalada la olla. Instalar el tinaco de agua, resolver el fogón dónde cocinar y comedor. Gestionar la leña para el fogón 	Grupo 1: lunes, miércoles y viernes. Grupo 2: Martes, jueves y sábado. El domingo rotan los días por cada grupo.
Preparación de alimentos	Grupo 1 Grupo 2	<ul style="list-style-type: none"> Administrar la despensa Elaborar minuta y preparar alimentos según minuta 	Si hay más personas para más grupos se pueden
Gestión ambiental	Grupo 1 Grupo 2	<ul style="list-style-type: none"> Mantener aseado el lugar Realizar disposición de basuras 	Hacer menos número de días por grupo para
Cuidado a los más vulnerables (menores y adultos mayores)	Grupo 1 Grupo 2	<ul style="list-style-type: none"> Realizar bajo cuidado de adultos responsables, actividades ocupacionales. 	Poder establecer grupos más pequeños y mayor cantidad de grupos por
Recreación	Grupo 1 Grupo 2	<ul style="list-style-type: none"> Realizar actividades recreativas después de la ingerida de alimentos. 	Actividad
Solidaridad	Grupo 1 Grupo 2	<ul style="list-style-type: none"> Hacer faenas solidarias para ir a ayudar en la remoción de lodo y basura en casas del sector afectadas. 	

11

5. Definir reglas de juego: será muy importante que de forma participativa se establezcan las reglas de funcionamiento y las medidas a tomar ante las faltas a dichas reglas, ej.: ¿Qué pasa si una persona que se compromete a ir los martes y jueves a preparar alimentos no llega? Un ejemplo de acuerdo puede ser: a) Si la persona tiene razón de fuerza mayor debe conseguir reemplazo e informar al agente dinamizador de organización comunitaria. B) Si no lo hace, se amonesta y si reincide pierde su derecho a participar de la olla. ¿Qué pasa si se presenta un conflicto? ¿Quién y cómo se resuelve?, etc.

6. Activación del(la) dinamizador(a) de organización comunitaria: Una vez se han definido los comités de trabajo y la forma de organización que toma la comunidad para garantizar el buen funcionamiento de la olla, se presenta al(la) agente a cargo para que todas y todos queden claros de que será ésta la persona con la que deben referirse para cualquier asunto de los turnos, programación, rotación y distribución de tareas que sean necesarias para ser llevadas a cabo por cada comité.

A continuación, se presenta una posible configuración de la organización comunitaria con distribución de tareas para cada uno de los comités de trabajo. Será importante que ningún participante adulto se quede sin participar.

10



7. Activación del(la) dinamizador(a) de preparación de alimentos: Una vez se han definido los grupos que conforman el comité de alimentos, con la asignación de sus respectivos turnos y la rotación de los mismos cada domingo, se presenta a quien asume como agente dinamizador(a) de preparación de alimentos.

La olla tiene un menú establecido por días y sobre éste se surte la despensa en forma semanal; dicho agente entrega al grupo responsable de cada día según inventario la despensa requerida para la preparación de los alimentos y distribuye las tareas para garantizar que todos aportan en esta responsabilidad.

Con esta orientación se inicia la preparación de los alimentos y se asegura que están listos para distribuir en las porciones y horarios indicados.

El grupo responsable del día se asegura de dejar todos los implementos completamente limpios y organizados para que el grupo del día siguiente haga lo mismo.



12



Fecha	Nombre y apellido	Género M / H	Edad	Número de ID	Discapacidad Sí / no	Número de raciones	Firma	
							M	H
13								
14								
15								
16								
17								
18								

Fecha	Nombre y apellido	Género M / H	Edad	Número de ID	Discapacidad Sí / no	Número de raciones	Firma	
							M	H
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								



Monitoreo y evaluación de la estrategia OC

La estrategia de Monitoreo será sencilla contemplando dos resultados esperados:

R1. 1000 personas diarias cubren sus necesidades de seguridad alimentaria a través de raciones servidas.

- ✓ Acta de entrega de despensa para cubrir las necesidades alimenticia de una ración por persona durante una semana.
 - ✓ Listado de beneficiarios de la olla comunitaria.

R2. 70% de las personas han mejorado su visión de futuro con esperanza y autogestión.

- ✓ Semanalmente se realizará una reflexión con los participantes de la olla (a manera de grupo focal), en las que además de realizar las preguntas orientadoras de gestión de aprendizajes y evaluación se incluirán otras que permitan conocer la percepción frente a la crisis y cómo planean los miembros reconstruir su tejido social. Con la percepción ante la crisis, también se gestionarán los servicios que la comunidad necesite de manera coordinada y organizada.

DÍA DE LA SEMANA	MENÚ	INGREDIENTES X 100 PERSONAS	CANTIDADES
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

8. Activación del(la) dinamizador(a) de Acompañamiento

y Redes de apoyo: Echando a andar la olla comunitaria, este agente empieza con el apoyo del equipo coordinador (MGSpS y Caritas Acapulco), a contactar y coordinar con las diversas ofertas institucionales las brigadas de acompañamiento: espiritual, psicosocial, médica, recreativa o cultural, ambiental, de suministro de agua, suministro de despensa para la preparación de alimentos, etc.

Bajo este rol también recae la responsabilidad de acompañar al comité del cuidado y de estar atento a identificar, prevenir o tramitar positivamente las tensiones o conflictos que se puedan presentar en el desarrollo cotidiano de las actividades en torno a la olla comunitaria.

9. Gestión de aprendizajes y evaluación: Durante los días en que se hace la rotación, cada comité reflexiona sobre la semana de trabajo que termina, los aprendizajes que quedan y cómo integrarlos a la experiencia como oportunidad de mejora:

- ✓ ¿Qué hicimos?
- ✓ ¿Cómo nos sentimos?
- ✓ ¿Qué de lo que hicimos funcionó bien y debemos mantener?
- ✓ ¿Qué de lo que hicimos no funcionó bien y cómo podemos mejorarlo?

14

✓ ¿Qué nos faltó hacer y podremos implementarlo para mejorar?

✓ ¿Qué aprendimos?

✓ ¿Qué nuevas necesidades identificamos?

✓ ¿En quién o qué actor o institución podremos apoyarnos para resolver esta necesidad?

✓ ¿Qué nos llegó de despensa y cómo la manejamos?

Reflexiones individuales

✓ ¿Cómo percibo la crisis como oportunidad de futuro?

✓ ¿Qué puedo hacer de manera individual y familiar para mejorar la situación actual?

✓ ¿Qué debo hacer de manera relacional con los vecinos de mi comunidad para mejorar la situación actual?

✓ ¿Considero que la crisis ha cambiado mi perspectiva ante la vida?

✓ ¿Considero que la crisis me ha permitido ser más resiliente, colaborador y he mejorado mi capacidad de gestión para buscar soluciones factibles?

15

