

La paz es una forma de vida

P 2

AMEBLOQ recibió Premio Municipal 2014 como mejor Diagramación y Diseño de Medio Impreso

P 6

La lechosa

P 2

Lactancia Materna

P 5

Elimine criaderos del zancudo “patas blancas”

P 5

Las drogas causan daños irreversibles

P 5

PDVSA La Estancia inauguró patios ornamentales del Parque Francisco de Miranda

P 4

## Avanza vía alterna en Macarao P 3



**Alto a la violencia**

**Vivamos en paz**



**Cuida tu ambiente**



## La paz es una forma de vida

Evitar los gritos, cultivar buenos modales, vivir los valores en el hogar, con la familia es hacer de la paz una forma de vida. La paz está donde hay amor, comprensión, justicia, tolerancia, respeto, bondad y amistad. Escuchar activamente a diario en el hogar nos hace sentir amados, respetados y con paz. La paz se construye siendo responsables, evitando echarle culpas siempre a los demás, aprovecha los errores, son grandes oportunidades de crecimiento, enseña a tus hij@s a ver algo positivo en cada situación. Enseñemos a nuestros hijos a defender sus posiciones, construir argumentos. Respetemos sus criterios aunque no estemos de acuerdo. Es importante establecer límites, normas en el hogar, explicando las normas de convivencia y su importancia. Todo comportamiento está motivado por un sentimiento. Invita a tus hij@s a verbalizar sus emociones e identificar la verdadera causa de sus acciones. Confía en tus hijos. Si le has dado herramientas necesarias, ellos sabrán tomar decisiones acertadas. Seamos congruentes con nuestro accionar. Vivamos en paz. (M.B.)

### Cultura del ahorro

#### Electricidad

La energía eléctrica es un servicio vital que proporciona seguridad y bienestar, usémosla responsablemente. Como la energía se transforma uno de los recursos más abundantes para producirla es el agua, que baja por los ríos, llega a una central hidroeléctrica y con su fuerza logra mover un aparato que genera electricidad, haciendo así que la energía del agua se transforme en energía eléctrica. En esta época de sequía debemos ser más cautelosos con su uso. Aprovecha al máximo la luz natural, enciéndela sólo cuando la necesites. Limpia periódicamente los bombillos y lámparas, el polvo bloquea la luz. Pinta los techos y paredes de tus cuartos con colores claros, para tener mejor iluminación. Enciende el televisor si realmente lo vas a ver, su uso consume 150 watts por hora. Plancha la mayor parte de ropa en una sola sesión, esto aprovecha el calor acumulado y empieza por la ropa que sea más fácil planchar. Los electrodomésticos que más energía consumen son: el aire acondicionado, la secadora de ropas y el microondas. Consume eficientemente.







#### Agua

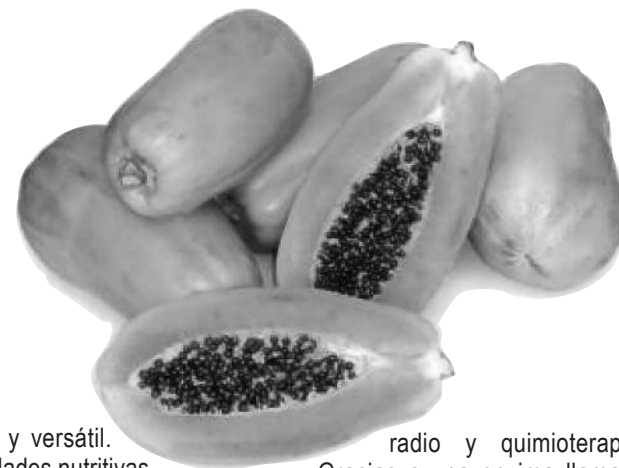
El agua es necesaria para la vida del hombre, los animales y las plantas. Es parte importante de la riqueza de un país; por eso debemos aprender a no desperdiciarla. Todos sabemos que el agua es indispensable para la vida y que si dejáramos de tomarla moriríamos en pocos días. Un 70% de nuestro cuerpo está constituido por agua; encontramos agua en la sangre, en la saliva, en el interior de nuestras células, entre cada uno de nuestros órganos, en nuestros tejidos e incluso, en los huesos. Además de agua para beber, nosotros los seres humanos utilizamos agua en casi todas nuestras acciones, es decir, la requerimos para preparar alimentos, lavar ropa, fregar, aseo personal, riego de cultivos, cría de animales, fabricación de productos, producción de energía. Después del aire, el agua es el elemento más indispensable para la existencia del hombre. ¡Cuida el valioso líquido!



## La influencia de la luna en la agricultura

<b>Luna nueva</b>	<b>27 julio / 25 agosto 2014</b>	
<b>Cuarto creciente</b>	<b>05 julio / 04 agosto 2014</b>	
<b>Luna llena</b>	<b>12 julio / 10 agosto 2014</b>	
<b>Cuarto menguante</b>	<b>19 julio / 17 agosto 2014</b>	

### Lechosa



Es noble, económica y versátil. Tiene excelentes propiedades nutritivas y es una excelente fuente de vitaminas. Contiene cantidades importantes de Vitamina A, potasio, magnesio y fibra. Posee bajo índice glicémico, lo que ayuda a mantener en equilibrio los niveles de azúcar en sangre, asunto fundamental para garantizar la buena salud de las personas diabéticas, es baja en calorías y tiene un efecto saciante. En su pulpa, el color amarillo, naranja o rojizo viene proporcionado por el alto contenido de B-Carotenos, los cuales constituyen potentes antioxidantes y precursores de la Vitamina A. Gracias a esto, la fruta tiene una gran capacidad anticancerígena, disminuye los efectos tóxicos de los radicales libres, retrasa la degeneración visual, reduce los efectos secundarios de la

radio y quimioterapia. Gracias a una enzima llamada Papaína, favorece la digestión de los alimentos, ayuda a tratar varias dolencias como la gastritis, enfermedad biliar y hasta la úlcera gástrica, ya que tiene un papel cicatrizante. Evita la producción de gases cuando es ingerida junto con los alimentos principales, sin contar con que varios ablandadores de carnes contienen este derivado de la lechosa. Combate el estreñimiento consumiéndola a diario en ayunas. Contiene Carpaína, la cual se ha asociado con beneficios a nivel cardiovascular, aumenta la capacidad de contracción del corazón y contribuye a activar la circulación sanguínea, regula la presión arterial, el ritmo cardíaco, además tiene un efecto anticoagulante. Consúmala diariamente.

### AL COLECTIVO

La dirección de este medio de participación popular, les presenta la 57ava edición del periódico LA FUENTE. Espacio de participación para nuestras comunidades, consejos comunales, organizaciones sociales, culturales, ambiente, críticas, denuncias y logros.

El impreso LA FUENTE se ha comprometido a sostener el espacio, y corresponde a todos verter su contenido. Queremos que sea una prensa de participación ciudadana, nos pertenezca y la usemos, que nos una y nos comunique. Te invitamos a participar activamente en este esfuerzo informativo como representante de tu comunidad. Contáctanos por nuestro correo: [periodicolafuente2001@gmail.com](mailto:periodicolafuente2001@gmail.com).

**Directora:** Morella Báez – **Sub-Director y Diagramador:** Oscar Velásquez – **Relaciones Públicas:** Antonieta Báez, Michael Vargas, María Alejandra Guevara – **Cultura:** Alberto González, Magda de González, Felix (Felito) Arocha – **Salud:** Yesenia Nuñez, – **Colaboradores:** P. Pablo Urquiaga, Prof. Freddy Hurtado, Consejo Comunal La Majada. **Corresponsales del Estado Miranda:** Yepsenia Berroterán, William Torres, Parroquia Paparo – Ramón Becerra, Parroquia San Fernando – Celeste Otazo, Ysonia Alcalá, Parroquia El Guapo – Anibal Vargas, Parroquia Tacarigua de la Laguna, Keiser Santamaría. **Guarenas:** Jorge Gómez **Yare:** Angel Estrada, Pedro Cisneros **Dirección:** Esq. Esmeralda a Pueblo Nuevo, edif. Jamarco, piso 6 Ofic- 6 -C, La Candelaria. **Teléfonos:** 0212-4930732 - 0416.3068103 – 0414.1022010  
Correo: [periodicolafuente2001@gmail.com](mailto:periodicolafuente2001@gmail.com)



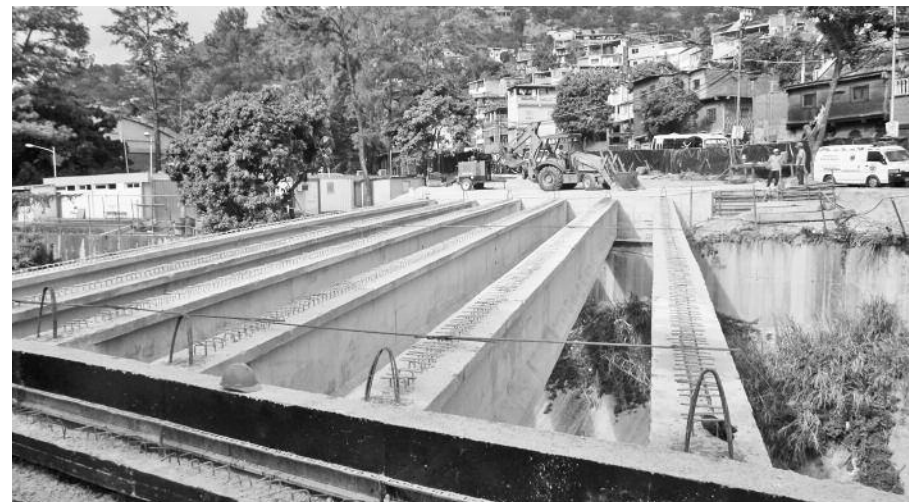
## Avanza construcción de puente La Sosa en Macarao

75% de avance presenta construcción de nuevo puente La Sosa en carretera vieja Las Adjuntas-Los Teques. La obra, a cargo de MinTransporte, descongestionará el tránsito en la zona y beneficiará a 400 mil usuarios y habitantes de los sectores Macarao, Ruiz Pineda, Las Adjuntas y carretera vieja Los Teques.

Con la colocación, de seis vigas pretensadas de concreto, la construcción del puente La Sosa alcanzó el 75 por ciento

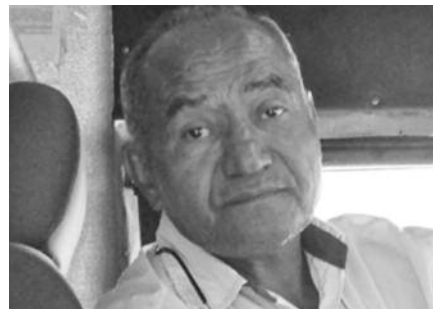
de ejecución de la obra. Ambos estribos del puente, cada uno conformado por seis pilotes y de 17 metros de longitud también se encuentran listos. Por lo tanto, se prevé culminar la estructura el próximo 15 de agosto, informó el Director de Construcción del Ministerio para Transporte Terrestre (Mpptt), Robert Petit, quien supervisó la operación. El Puente La Sosa, sobre el Río Guaire, tendrá una longitud de 30 metros, 17 metros de ancho y dos canales en un solo sentido. Este Puente,

es una de las 14 soluciones viales anunciadas por el ministro Haiman El Troudi. Se estima que sobre esta estructura transiten a diario 8 mil 355 vehículos, para un total de 400 mil usuarios beneficiados de los sectores Macarao, Ruiz Pineda, Las Adjuntas y la carretera vieja Los Teques. Cincuenta empleos directos y 120 indirectos generan la construcción del puente, cuya inversión total asciende a 25 millones de bolívares.



**Carlos Ríos**

Vecino de Macarao Manifiesta "La solución al tráfico permanente que hay en la parroquia no es la construcción del puente en la Sosa, considero que la solución es reubicar las paradas de las líneas de transporte que tenemos en la zona, eso evitaría la anarquía que hay en la redoma de Las Adjuntas"



**Evelio Toro**

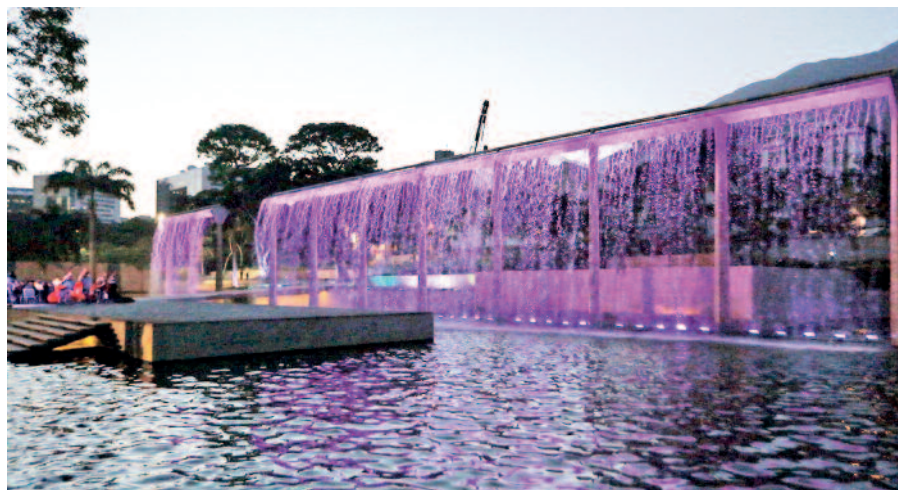
Conductor de la línea A.C. Macarao. Explica "Considero que por los momentos este puente de La Sosa es la solución mientras arreglan el viejo puente que construyeron en 1940, que ha sido durante 74 años la única entrada y salida de Macarao. La solución definitiva sería construir un largo puente sobre el Río Guaire"



## Cultura, arte y espectáculo

Recuperación integral de la Revolución Bolivariana

### PDVSA La Estancia inauguró patios ornamentales del Parque Francisco de Miranda



El patio de los azulejos, el Patio de los muros rojos y el Patio de la cortina de agua, espacios ornamentales del Parque Generalísimo Francisco de Miranda, fueron inaugurados a comienzo de mes por PDVSA La Estancia, tras su rehabilitación integral. Los patios ornamentales son tres estructuras diseñadas en la década de 1960 por el arquitecto Roberto Burle Marx (1909-1994), que combinan vegetación, espejos de agua y cerámica pintada a mano. "Son recintos amurallados que constituyen un recorrido y permiten a las personas a estar absolutamente separadas del ruido de la ciudad", explicó la gerente general del centro cultural, Beatrice Sansó de Ramírez. Indicó que el proyecto contempló la rehabilitación integral de casi cinco hectáreas, por lo que se realizó un

trabajo de rehabilitación en tres fases: la primera contempló la intervención del concreto, piso, pavimento y granito; la segunda atendió la fase artística para la realización de los mosaicos que luce la obra y lo que tiene que ver con la recuperación de seis obras de la Galería de Arte Nacional exhibidas a lo largo del recorrido. La última fue la fase ambiental, en la que se sembraron más de 7.000 metros de grama y de planta. Además, la obra cuenta con una iluminación ambiental de bajo impacto y también con nueva tecnología en materia de agua, para lo que se realizó un "trabajo hidráulico con la rehabilitación de los pozos profundos". Informó que para el disfrute de este espacio el parque permanecerá abierto de miércoles a domingo hasta las ocho de la noche.

## Aprende y obtén ingresos

La Escuela de Arte y Oficio de Guatire te da la oportunidad de adquirir conocimientos en corto tiempo para aplicarlos y tener ingresos.



**Nubia Betancourt** Directora de la institución señaló. "Impartimos conocimientos de Repostería, Peluquería, Corte y Confección, Tejido, Bordado, Lencería, Manualidades, Manicure, Pedicure, Pintura, Uñas esculpidas, Barbería, Panadería, Pastelería y otras. Las actividades se llevan a cabo en los turnos mañana y tarde. Con una pequeña colaboración inscríbete en los cursos que se dictan".

**Elisa Pinto de Tortoza.** Alumna de repostería afirma "Ha sido una experiencia increíble, con los conocimientos adquiridos he podido comprobar que puedo hacer cosas maravillosas porque todo lo hago con amor, dedicación, cuidando cada detalle y responsabilidad, estoy a la orden para sus pedidos de Bodas y 15 años de ricas y bellas tortas, ponqués, flores, galletas realizadas con productos de calidad por el celular 0412-7022673" Comentarón: Muy buenos trabajos los que se realizan en esta institución, principalmente nos encanto el trabajo de la participante Elisa Pinto, primera vez que veo un trabajo de bodas tan hermoso y con tantos detalles"



### Visitantes de la exposición artesanal

**Ingrid Borjas y Andris Pérez** comentaron:

Muy buenos trabajos los que se realizan en esta institución, principalmente nos encanto el trabajo de la participante Elisa Pinto, primera vez que veo un trabajo de bodas tan hermoso y con tantos detalles"



### Parte de los trabajos de la exposición



Salud

## Lactancia materna



Diversos estudios han demostrado que la lactancia materna asegura un mejor desarrollo, disminuyendo el riesgo de padecer un gran número de enfermedades no sólo durante la infancia sino a lo largo de la vida, tales como obesidad, diabetes, padecimientos coronarios, así como enfermedades gastrointestinales y alergias. El lazo afectivo que se genera con la lactancia entre la madre y el (la) hij@ tiene efectos positivos en el desarrollo emocional y neurológico del niñ@. Las fórmulas lácteas que existen en el mercado contienen desde el 28% hasta el 54% de azúcares, de los cuales prácticamente la mitad son añadidos no obstante que la recomenda-

ción de los organismos internacionales y nacionales es no administrar azúcares añadidos a los lactantes. El bebé que se alimenta con fórmula láctea consume entre tres y seis cucharadas cafeteras de azúcar diariamente. Pocos saben que el azúcar causa severa adicción, aunado a que cuando l@s niñ@s son alimentados de esta manera, no hay autorregulación en el proceso digestivo, por lo que, a largo plazo, se provoca una ligera distensión abdominal. La lactancia materna fortalece el sistema inmunológico, protege a los bebés contra infecciones respiratorias y diarreas, que son dos de las principales causas de mortalidad infantil.

## Desarrollo del bebe a los 26 meses



Domina mejor sus movimientos y se divierte con juegos de todo tipo y también dibujando. Le apasiona crear torres o bloques con sus juguetes, los clasifica y sobre todo los apila, tiene momentos de total concentración, antes estos momentos duraban unos segundos, pero ahora si lo observas jugando o pintando dibujos verás que son más largos y puede que hasta se moleste si le interrumpes en plena labor. Si es niña puede que ya comience su amor por las muñecas, en cambio si es niño la pelota será uno de sus favoritos. Padres recuerden que para cada actividad hay un momento, la hora de comer, de jugar, dormir. Esto le ayudará a tu bebé a

tener hábitos, es conveniente que él bebe sepa que la noche es para descansar, dormir, y las tardes se pueden aprovechar para pasar o ir a jugar al parque. Los juguetes que compres o que la familia le regale es conveniente que sean apropiados a la edad de tu pequeñ@, estos deben estimular las habilidades y ayudarles en su desarrollo psicomotriz y social. Hazle participe de algunas tareas de la casa, que sepa que también debe colaborar, ya sea ordenando sus juguetes, o ayudándote a recoger cosas que estén tiradas por casa, poco a poco enséñale a ser responsable con sus juguetes, que si los deja tirados en el parque se perderán.

## Elimine criaderos del zancudo "patas blancas"

Mantengamos a raya los criaderos de zancudos dentro de las viviendas. La lucha contra el dengue es un trabajo conjunto entre la población y las autoridades en salud, con responsabilidades compartidas. Las medidas preventivas del dengue son: Mantener herméticamente tapados los depósitos con agua: tanques, pipotes, poncheras. -Lavar una vez a la semana con jabón y cepillo de cerdas gruesas las paredes internas de todos los recipientes donde se almacene agua. -Cambiar con regularidad el agua de los floreros. -Eliminar basura de los domicilios y sus alrededores. -Mantener limpios los techos, desagües de las casas. -Desechar cauchos viejos, botellas, frascos vacíos, latas, chapas o cualquier objeto que pueda almacenar



agua y convertirse en criadero. -Eliminar el agua que botan los aires acondicionados y neveras. - Es importante que ante las lluvias que se avecinan la población aplique con responsabilidad las medidas de prevención contra el dengue.

## Las drogas causan daños irreversibles



Por: JDR

Las drogas son sustancias tóxicas, que al incorporarlas en nuestro cuerpo de forma oral, inhaladas o inyectadas, provocan cambios importantes en la capacidad mental y en las actividades de sentir, pensar y percibir la realidad. Las drogas actúan directamente en el sistema nervioso central afectando la memoria, la coordinación motora, la visión, el oído, el tacto, los reflejos, el habla y producen una "sensación de bienestar" momentánea, que hace que la persona olvide o evada sus problemas, no sienta frío o hambre y pierda todo el sentido de la realidad. **Existen varios tipos de drogas:** - Algunas son medicamentos que suelen ser controlados, debido a que deben ser administrados por un médico, tanto en cantidad como en tiempo de consumo. Los principales son los tranquilizantes y los estimulantes. - Otras drogas provienen de plantas, como la marihuana, los hongos o la coca. - Otras son productos industriales, como la pega, el tiner, los pegamentos o las pintu-

ras, que al ser inhaladas de forma constante, producen daños cerebrales severos. - Otras son compuestos químicos como el crack y muchas más, que últimamente se han inventado, para promover y facilitar la adicción de niños y jóvenes. Los adictos generalmente no consumen un solo tipo de droga, sino varios, son inestables, inmaduros, no asumen responsabilidades, no tienen sentido de pertenencia y constantemente están atormentados por problemas de todo tipo, personales, familiares y sociales y no saben o no quieren enfrentar los problemas, por lo que buscan una forma de evadirlos y lo hacen, mediante el consumo de drogas, sin darse cuenta que ni los solucionan, ni los olvidan y sí los complican en todos sentidos. La adicción a fármacos y drogas ilícitas, daña con frecuencia y de forma irreparable el funcionamiento del cerebro, del corazón y del hígado principalmente.

Otorgado por el Concejo del Municipio Libertador

# AMEBLOQ recibió Premio Municipal 2014 como mejor Diagramación y Diseño de Medio Impreso

Texto Morella Báez /Foto Nelson Rivero

Este reconocimiento representa un esfuerzo del colectivo de colectivos Amebloq, haciendo especial énfasis al diseñador Oscar Velásquez. La premiación se realizó en el Teatro Municipal de Caracas teniendo como marco el joropo con un concierto de música venezolana a cargo de la Orquesta Sinfónica Municipal, dirigida magníficamente por su director Rodolfo Sglimbeni. En el evento se contó con la presencia de la Ministra de Comunicación e Información Delcy Rodríguez, y como oradora de orden la periodista Desirée Santos Amaral. El presidente de la República, Nicolás Maduro, recibió una mención especial como comunicador alternativo por su destacada labor a través de su usuario en la red social Twitter, @NicolasMaduro. Nuestro colaborador del periódico La Fuente el Padre Pablo Urquiaga recibió el premio como Mejor Productor Comunitario de Televisión por el programa La Voz del Pueblo de Dios que se transmite tanto en Radio Macarao como en Caricua TV. También recibieron premios algunos compas que hacen vida en la mesa CANTV como son: Mejor Medio de Comunicación Alternativo y/o Comunitario de Orientación Educativa: Periódico Actualidad Educativa editado por Antonio Manrique. Mención Honorífica: a Sol Bracamonte por su labor en el periódico La Verdad Alternativa. Felicitaciones a todos los ganadores



Sala Ciro Quintero de la Hemeroteca Nacional

# Colectivo AMEBLOQ expuso sobre periodismo en tiempo de revolución

Texto: Morella Báez  
Foto: Pedro Velasquez



En la celebración del día del Comunicador Social a finales del mes pasado se llevó a cabo un conversatorio sobre la evolución del periodismo venezolano y los medios alternativos y comunitarios. Moderado por la comunicadora social Ana Teresa Jaimes de la Hemeroteca de la Biblioteca Nacional, contó con la participación de Lourdes Ibarra de Notivecinos y Norberto Liendo de Gran Cacique Chacao Nacional, ambos pertenecientes al Colectivo de Comunicación Popular AMEBLOQ.

**Lourdes Ibarra** nos dio un agradable paseo por la historia del periodismo desde el inicio con el Correo del Orinoco fundado por nuestro libertador Simón Bolívar, el tiempo de las dictaduras, la 4ta republica hasta nuestros tiempos. Propuso que el estado creara un sistema de salvaguardia de la memoria histórica impresa, creada, desarrollada e impulsada por el poder popular como política de estado en la que se desarrollen herramientas para que las comunidades conserven sus experiencias de manera permanente junto al cuidado y preservación de los medios impresos existentes.

**Norberto Liendo** meritoriamente abordó el tema desarrollo e importancia de los medios comunitarios y alternativos en la Revolución Bolivariana y la situación actual de la Ley de la Comunicación Popular y su reglamento. Fue sumamente placentero escuchar a estos dos compas compartir sus experiencias en el área comunicacional.

# Frigorífico Flor del Metro



**Frescas carnes,  
pollo, charcutería  
víveres en general**

**Preparamos su  
carne de parrilla  
aliñada al momento**



Las Adjuntas, carretera vieja de Los Teques  
Teléfono: 0212-4340246

ACEPTAMOS SU CESTA TICKETS, TARJETA DE DÉBITO  
CRÉDITOS Y CHEQUES CONFORMABLES RIF.: J-00241200-3

RIF.: J-31190687-8



**PANADERÍA PASTELERÍA  
CURUCAY  
CHARCUTERÍA**

*Donde degustarás  
el exquisito sabor al pan  
Como le gusta a la gente*



*Lunchería y frescas charcuterías*

Exquisita delicadeses  
Variada dulcería, ricas tortas  
para bautizos, bodas o cualquier  
evento, pasapalos, víveres  
en general

**Como Curucay no hay**

Redoma de Las Adjuntas frente a la estación Terminal  
del Metro Las Adjuntas. Teléfono 0212-433.9803

Aceptamos Tarjetas de Crédito, Débito y Cesta Ticket

# Comercial Janyell C.A.



**Productos de belleza, tocador y  
limpieza de tu preferencia, para  
Damas Caballeros y Niños**

Tarjetas telefónicas

Aceptamos tarjetas de débito,  
crédito y cesta tikets

Inicio Carretera Vieja Los Teques, al lado parada  
Las Lomitas, a pocos metros de la estación Metro Las Adjuntas  
Teléfono: 0212-4336513

## Panadería y Pastelería La Gran California

*Espacialidad en pan siciliano    Campesino, pan de perro*



**MAYOR Y DETAL**

**Charcutería y víveres  
en general**

Todo de primera calidad

Carretera Vieja de Los Teques, Km 8, sector La California  
Teléfono: 0212-4339954 RIF.: J-30818892

# Auto Acrílicos San Juan

## Todo para el latonero pintor



**Preparación de colores automotrices  
Crhomasystems, imron, acrílicos**

Servicio de motorizado

Puente Nuevo a Quebrados, Residencias  
Torre San Pablo, local 6, P.B. Parroquia San Juan  
Telf: 4813317-4814963 Fax: 4848852

Email: [Sanjuan@telcel.net.ve](mailto:Sanjuan@telcel.net.ve)  
RIF: J-00221767-7

## Panadería y Pastelería PERIBECA



Delicioso pan                      Gran variedad de Dulces  
caliente a toda hora              Delicadeses y Charcutería

**DELICIOSO CAFECITO CALIENTE A TODA HORA**  
Atendido por su dueño y un selecto personal

*Esperamos por el cliente, no el cliente espera por nosotros*

Calle Real de Las Adjuntas, frente al Metro. Telf. 4339801



## Educación liberadora para 3.500.000 estudiantes

Termina otro periodo escolar, y la acción decidida del Gobierno Bolivariano asegura que millones de niños y jóvenes de la Patria cuenten con herramientas para seguir construyendo un futuro prometedor.



RIF J-00124134-5