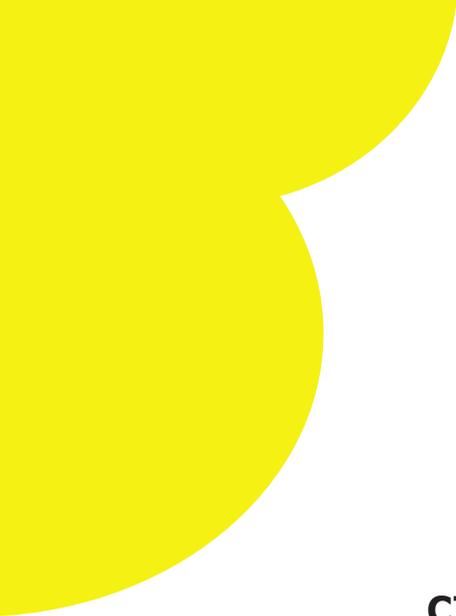


# 2

UNIDAD

## Comprendiendo los meses de las vacas flacas





**Producido por:**

**CII - ASDENIC en el marco  
del Proyecto de Seguridad Alimentaria Nutricional  
en coordinación con CAN y PRODECOOP  
financiado por GMCR.  
2011**

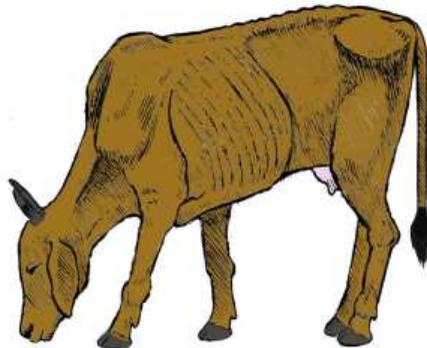


# Índice

---

Tema 1: ¿Qué son los meses de las vacas flacas? .....	4
Tema 2: ¿Cómo podemos disminuir los meses de las vacas flacas y aumentar la seguridad alimentaria? .....	13
Tema 3: Causas, respuestas, nuestra propuesta.....	20

**Tema 1:**  
**¿Qué son los meses de las vacas flacas?**



## ¿Qué son los meses de las vacas flacas?

Los ciclos productivos están directamente relacionados con el comportamiento del clima. Cuando las estaciones son regulares, es decir, la lluvia llega a tiempo y dura lo necesario, mientras que el verano no es tan inclemente, los productores y productoras pueden planificar sus cosechas de formas más exactas. Sin embargo, este ciclo que en su momento fue perfecto, ha venido cambiando con el paso del tiempo debido a diferentes factores impulsados por el hombre: tala de árboles, aumento de la población, pérdida de las cuencas de ríos, falta de agua, contaminación, entre otras.

El desnivel en el ciclo climático y su consecuencia en el ciclo productivo, se ve acentuado en aquellas zonas que por naturaleza son secas, áridas y de tierras poco productivas. Esto conlleva a que la dificultad de sembrar y cosechar suficiente para cubrir gastos y necesidades sea muy difícil; a su vez, la falta de ingresos y de capacidad productiva lleva a muchas familias a carecer de los medios suficientes de alimentación, en un momento determinado del año, atentando directamente contra la salud, la seguridad y soberanía alimentaria.

Durante estos meses las familias pasan momentos difíciles para conseguir el alimento necesario, para conservarse sanos durante todo el año; pero no es debido únicamente a la falta de dinero o escasez de alimentos, sino a otros factores que trataremos más adelante.

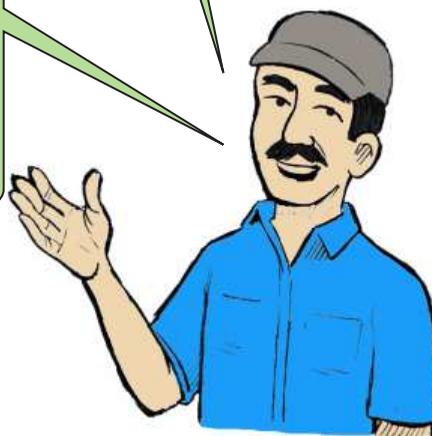


Se preguntarán ¿Qué son los meses de las vacas flacas?, Ese nombre es tomado de una historia bíblica en donde un rey soñaba con siete vacas gordas que pastaban a la orilla del río, pero luego aparecieron siete vacas flacas que se comieron a las vacas gordas. El sueño significaba que el reino de ese rey tendría 7 años de prosperidad y abundancia, pero luego, vendrían 7 años de sequía, escasez y hambre. Por eso, ahora la gente habla de “vacas flacas”, para referirse a escasez, hambre, o problemas.

En las comunidades donde se encuentran las cooperativas cafetaleras de PRODECOOP, esos meses se dejan sentir por falta de dinero, falta de comida y a la vez, problemas de salud, especialmente, entre los niños y niñas. Este estado se llama “inseguridad alimentaria” y es muy peligroso para las familias.

Pero para que entendamos mejor, les cuento una historia.

En mi comunidad, el año pasado, sufrimos los meses de las vacas flacas. La situación era difícil y no sabíamos qué hacer porque la comida se terminaba poco a poco y las cosechas se perdieron por las lluvias que no paraban.





No tenemos dinero, yo los gasté comprando unas cuantas semillas que perdí en la cosecha.

¡Hay Dios! y ahora  
¿Qué hacemos?  
¿Qué va a pasar?

¡No hay comida  
y mis chigüines  
tienen hambre!

Perdí el poquito  
que sembré y ahora  
no sé que hacer.

No puede ser.  
¡Nos moriremos  
de hambre!

Así pasaron unos meses muy duros, a los que llamamos como los meses de las vacas flacas. Lo que hacíamos para sobrevivir era comer menos o saltar un tiempo de comida, poner menos comida en el plato, beberse la sopa de frijoles en un tiempo de comida y comerse los frijoles en otro o comer frijoles día de por medio, si ajustábamos para eso.

Los niños, optamos porque dejaran de ir a la escuela para trabajar en otras fincas de gente con mejores condiciones para poder tener un poco de alimento en la semana. Se prestaba dinero a un familiar que teníamos en la ciudad, pero es muy difícil conseguir de esa forma, porque no nos podían confiar préstamos si luego no teníamos con qué pagar.

La mayoría de las familias de la zona comprábamos menos comida y sentíamos que esa mala racha nunca iba pasar.

Hubo mucha migración; la desesperación de resolver esa crisis llevó a muchos hombres y mujeres de la comunidad a irse a Costa Rica, Estados Unidos u otros países



Los meses pasaron así, nos hundíamos más en la miseria y hambre, pero un día, todos nos dimos cuenta que no estábamos haciendo mucho para salir de esa crisis y que teníamos que cambiar nuestra forma negativa de pensar y ver que en nosotros estaba la solución para mejorar, por lo que decidimos reunirnos todos los de la comunidad y entre todos propusimos soluciones como:



Tratar de adaptarnos ante los cambios inesperados en el clima.



Sembrar cultivos que se adaptan al clima.



Almacenar parte de la cosecha para asegurar la alimentación.



Las mujeres propusieron recetas de comidas que no comíamos, pero que nos iban alimentar por ese período tan difícil.



Diversificamos los patios de nuestras casas.



Animamos a los niños y niñas a ir a clases para que tengan un mejor futuro.



Nos dimos cuenta que la crisis iba a ser menor si trabajábamos juntos, poniendo en práctica nuevas iniciativas; entonces los meses de las vacas flacas podían disminuir en nuestra comunidad. Aprendimos que debemos adaptarnos a los cambios y tenemos que estar preparados para que esos meses no nos afecten en nuestra comunidad por mucho tiempo; a aprovechar lo que teníamos, como recetas viejitas, pero que nos salvaron de morir de desnutrición o frutas que no consumíamos.



Los meses de las vacas flacas no desaparecerán, pero podemos reducirlos para que su impacto en nuestras familias sea menor cada año, aunque hay cosas que sabemos que son inesperadas como un huracán o una sequía. Podemos construir acciones que nos ayuden en situaciones como las que nos tocó vivir en la comunidad.

Este año ya estamos preparados, seguros que vamos a reducir  
**“Los meses de las vacas flacas”**

Para poder enfrentar una dificultad siempre es importante estudiar las soluciones y aprender lo más que se pueda sobre ellas. De esta manera, el conocimiento puede ser aplicado para encontrar soluciones, ejecutarlas y estar seguro de que serán exitosas.

En el tema de períodos de escasez, hambre y sequías se ha escrito mucha información. Por eso es importante que consultes y leas todo lo que puedas al respecto para poder ayudar a tu familia, tu comunidad o tu cooperativa a salir adelante en estas dificultades.

### Aquí hay algunos datos y recursos de Interés

Referencias	Datos de localización	Observación
Diagnóstico de Seguridad Alimentaria de 18 cooperativas base afiliadas a PRODECOOP	Casa Estelí, Monumento centenario 25 vrs al sur.  PRODECOOP, De los Bancos ½ cuadra al oeste.	Estudio llevado a cabo en 18 cooperativas afiliadas a PRODECOOP para identificar causas y realidades de la inseguridad alimentaria.
Libro “Cambiemos para Cambiar”	María Eugenia Flores, dirección electrónica mariaeugenia@can.org	Documento que repasa las formas del cambio y desarrollo colectivo para enfrentar dificultades.
Manual de Buenas Prácticas Alimentarias	Organización Panamericana de la Salud, sitio web <a href="http://www.fao.org">www.fao.org</a>	Manual recopilatorio de buenas prácticas para la seguridad alimentaria.

**Tema 2:**  
**¿Cómo podemos disminuir los  
meses de las vacas flacas  
y aumentar la  
seguridad alimentaria?**



## **¿Cómo podemos disminuir los meses de las vacas flacas?**

Las familias se ven afectadas por los meses de las vacas flacas debido a los cambios climáticos, por lo cual es necesario poner en práctica el cuidado y protección del medio ambiente y cuencas hidrográficas ya que son recursos necesarios para la producción de alimentos.

Se deben de tomar en consideración aquellos alimentos que se encuentran a nuestro alcance y que por falta de costumbre no comemos y no consideramos como alimentos y que poseen un alto poder nutritivo.

Muchas familias cuentan en muchas ocasiones con la disponibilidad de alimentos como diversidad de frutas, hierbas, semillas, los cuales podemos preparar de diferentes maneras o darles una utilidad: comercializar, elaborar mermeladas; así evitamos la pérdida de un alimento y obtenemos un ingreso de dinero que pueda ser utilizado en la compra de productos no disponibles en nuestra finca o comunidad.

## ¿Cómo podemos hacer para reducir estos meses?

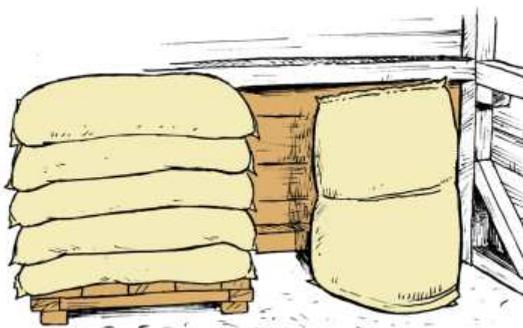


¡Hola! Esta es mi familia y durante los meses mas difíciles del año, tomamos medidas para tratar de reducir estos meses y asegurar la alimentación y salud de todos, ya hemos vivido esos meses y la situación realmente se complica y peor aun cuando ves a tu familia con hambre, pero como decía mi abuelita todo en la vida tiene solución menos la muerte, por lo que empezamos a pensar en alternativas para reducir esos meses

Vos también podés reducir esos meses preparándote, para ello te invito a que tomés en cuenta medidas que en nuestra familia han servido de mucho y que a vos también te pueden ser útiles, por lo que decidimos compartirlas.

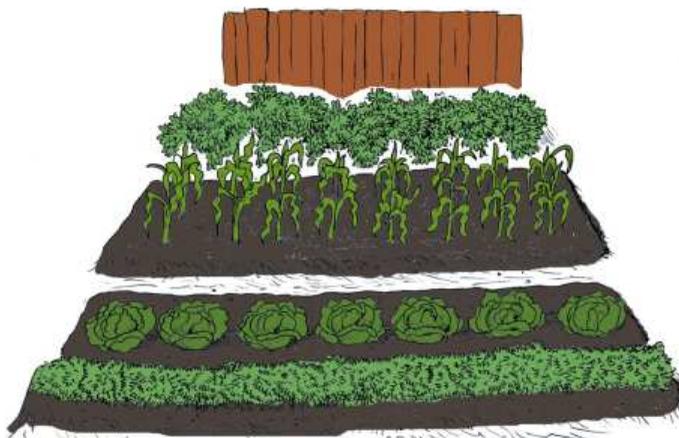
Los familias en las comunidades debemos de darle un mejor manejo a los recursos económicos que poseemos, priorizando la alimentación de la familia y no debemos de gastar nuestro dinero en cosas innecesarias.

Los métodos de almacenamiento de granos básicos, pueden abastecer de alimentos a nuestras familias en estos meses, como sacos o bien utilizando silos metálicos. Como familias, debemos de estar consciente de la importancia de almacenar alimentos que nos puedan ayudar a disminuir estos meses críticos.



Los alimentos se deben de almacenar separados del suelo y paredes, para protegerlos de la humedad, insectos y roedores, retirados de productos químicos o insecticidas, limpiando constantemente el lugar donde están almacenados.

Diversificar nuestras fincas, cultivando más granos básicos, árboles frutales, implementando huertos caseeros o de patio, cosechando diferentes hortalizas, frutas, vegetales, criar especies menores como cerdos y gallinas, garantizando una alimentación variada.



Utilizar técnicas para mejorar la calidad y cantidad de la producción, implementando el asocio de cultivos, como por ejemplo el frijol con el maíz y el ayote, utilizar abonos orgánicos los cuales ayudan a mejorar la producción y protección del suelo.



Utilizar semillas criollas, propias de nuestra comunidad, para mejorar nuestro cultivo y producción, aportando al rescate de nuestra cultura.

En las demás familias de la comunidad una de las estrategias que utilizan para combatir los meses de las vacas flacas, es el trueque o mejor dicho el intercambio de alimentos, ya sea por otros tipos de alimentos o por dinero que utilizamos para la compra de alimentos no disponibles en la comunidad.



En nuestras familias cocinemos nuevas recetas de comidas, con los alimentos disponibles en los meses de las vacas flacas, como por ejemplo los guisos de diferentes hojas o diferentes verduras y hortalizas.

Es necesario que como familias empecemos a trabajar para reducir estos meses buscando esas alternativas para estar prevenidos, porque las familias prevenidas valen por dos.

## Ficha técnica

<b>Práctica</b>	¿Cómo podemos disminuir los meses de las vacas flacas y aumentar la seguridad alimentaria?
<b>Objetivo</b>	Reducir los meses de escasez en lo máximo a partir de practicas que puedes aplicar en tu familia,parcela o finca.
<b>De qué se trata</b>	De reducir los meses de escasez mediante buenas practicas que se pueden aplicar en el hogar y la parcela.
<b>Resultados</b>	Mejor calidad de vida, al disminuir los meses de las vacas flacas poco a poco mediante la implementación de buenas prácticas que aseguran la alimentación en los hogares.
<b>Cómo se hace</b>	Se hace implementando prácticas como: una actitud positiva que te permitirá empezar a aplicar las demás como: prácticas agroecológicas, mejores técnicas de almacenamiento, cultivar semillas criollas, los CADAS, el trueque, los microorganismos de montañas para aumentar la fertilidad de tu tierra, implementación de sistemas de riego y huertos familiares; poniendo en practica técnicas de manufactura para el procesamiento de carnes y mermeladas y asi aprovechar mejor todo los productos con los que cuentas en tu finca o parcelas, optando por una alimentación balanceada en tu hogar.

Referencias	Datos de localización	Observación
Diagnóstico desarrollado en 18 cooperativas afiliadas a PRODECOOP en el marco del proyecto Seguridad Alimentaria y Nutricional	Casa Estelí, Monumento centenario 25 vrs al sur.  ASDENIC Tel: 2713 3573	

# **Tema 3:** **Causas, respuestas.** **Nuestra propuesta**



## **Causas, Respuestas. Nuestra propuesta**

Como hemos venido explicando, la inseguridad alimentaria no es más que el hecho de tener dificultades de alimentarse nutritivamente en momentos determinados, lo cual produce ciertos problemas para la salud, el desempeño y el desarrollo de las personas.

Dentro de las cooperativas cafetaleras y según los resultados obtenidos gracias a diferentes estudios, nos hemos dado cuenta que hay ciertos meses donde ésto se hace más difícil. Tenemos que ser conscientes de que éste es un problema que afecta a toda la comunidad y que dentro de la misma, están las respuestas necesarias para poder hacerle frente.

Les vamos a presentar a continuación algunos problemas que nos causan la inseguridad alimentaria, y algunas respuestas que pueden ayudar hacer frente a esta situación



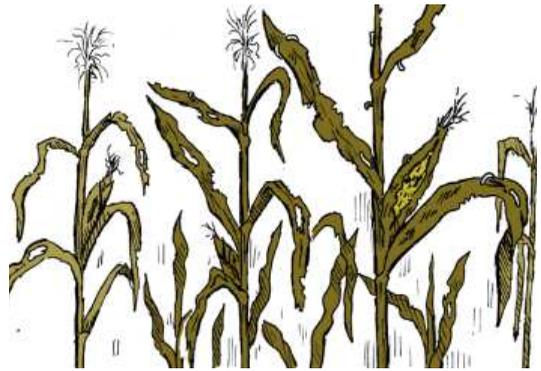
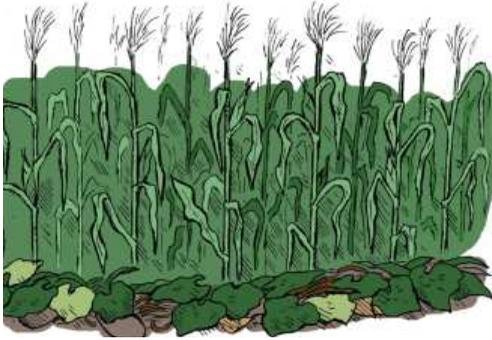
Veamos, primero: a qué se deben los problemas de los meses de las vacas flacas dentro de nuestra comunidad.

### 1. Las condiciones son cada vez más difíciles durante el verano:

Recuerdo cómo hace unos 5 años atrás, aunque fuera en verano caía un poquito de agua que ayudaba a mi cosecha del huerto. Ahora hasta las fuentes de agua se están secando y es más difícil tener agua para regar.



Este problema es un problema global, que se conoce como cambio climático. Ahora los veranos son más calurosos y la lluvia escasea, a no ser por tormentas o huracanes, las lluvias no llegan como antes. Al haber poca agua, hay menor margen para cosechar, no sólo lo que se produce para vender, sino también lo que se debe de consumir en el hogar. No todas las comunidades, menos las familias, pueden tener un pozo en las cercanías. Podemos decir que hay ciertos cultivos que no pueden resistir el verano, son de zonas más lluviosas o necesitan más agua. Esto limita lo que podemos conseguir para comer durante esta época.



Entonces, ¿El clima de mi zona puede ser una causa? ¡Que problema! si nadie puede controlar el clima.

Pero, no te preocupes. Hay alternativas ante estas dificultades: primero, aprendamos más de las consecuencias del problema, para poder entender las soluciones que tenemos para resolverlo.



## 2. La gente está acostumbrada a comer siempre lo mismo.



Somos consumidores del maíz, de los frijoles, el arroz. ¿Y si no podemos tener todo eso, que vamos a comer?

Uno de las causas que tienen a las familias en inseguridad alimentaria es el hecho de que se han acostumbrado a comer siempre lo mismo, que no desean probar alimentos alternativos. Hay una gran variedad de alimentos que no son tradicionales, pero que son tan nutritivos como los que consumimos comúnmente. Hay granos que bien pueden sustituir al frijol como las lentejas, los garbanzos, etc. Es asunto de costumbre; en momento de necesidad no podemos estar dándole gusto al paladar; son una alternativa real, nutritiva, accesible y que en ciertas condiciones se pueden producir.

El frijol subió de precio de nuevo. ¡Ni modo!, a comer tortilla con cuajada

Pero las lentejas están baratísimas. Te vas al mercado y te las traes por quintales. En mi familia las preparamos riquísimas. ¡Tenés que probarlas!



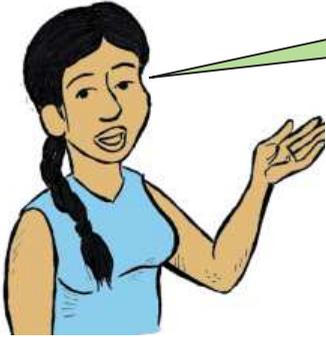
Aunque parezca una cosa menor, nuestra costumbre alimenticia puede convertirse en una causa para sufrir en los meses de las vacas flacas. Al no haber disponibilidad de productos tradicionales, creemos que si no es eso, no consumimos nada más. Pero hay muchas alternativas en el mercado, y posiblemente dentro de nuestra comunidad. Es más, nosotros mismos, podemos producir y cosechar esos alimentos para asegurar nuestra comida, y de paso dar alternativas a nuestra comunidad; pensemos siempre en ayudar a nuestro vecino, a nuestro amigo, porque de eso trata el cooperativismo también.

### 3. La economía...cómo no? Siempre es un problema.

A veces para llegar a los alimentos se requiere dinero. Si no lo podemos producir, entonces los tenemos que comprar. Y para comprar necesitamos dinero. Y si no hay dinero, entonces ¿tampoco hay comida? En muchos lugares esto es así. Entre menos dinero tengamos, más difícil es comprar los alimentos que no tenemos en nuestro patio, además de las cosas básicas que no producimos como el aceite, la sal, el azúcar.

¡Que fregada! Se me perdió parte de la cosecha de café y con lo que me pagaron por él, no me ajusta para la comida para estos 4 meses.





Al ser la economía un problema global en toda Nicaragua, hay muy pocas alternativas para solucionarla a corto plazo, es por eso que hay que ver siempre otras formas de, ya sea adquirir el dinero o la comida.

#### 4. El poco dinero que tengo, no sé como se me va! Parece arena entre los dedos.

A veces parece que el dinero se va por arte de magia. ¿Serán los duendes ladrones que se lo llevan cuando dormimos? No mi amigo. Esos duendes se llaman mala administración. Una mala administración es cuando contamos con un recurso inicial: dinero, café, alimentos, otros bienes; y luego lo repartimos de forma equivocada, tanto así que al final del mes, no hay para cubrir necesidades como la comida, los estudios, la ropa.

Es muy fácil gastarse el fajo de billetes que nos han dado por nuestro café. Simplemente camínelo en la bolsa del pantalón y verá que fácil se van. Invitamos al amigo a una botella, le compramos un juguete bonito al chavalo, le prestamos un poquito al primo; y así, un poquito allá, otro poquito aquí, de repente cuando tenemos que comprar los frijoles, nos bolseamos y no hay nada.

Administrar bien, es dar importancia a las cosas que debemos de comprar y en lo que tenemos que gastar el dinero. Las más importantes primeras.





¡No hombre! Te estarás robando vos solo. Aprendé a administrar tu dinero, gastá sólo lo muy necesario y guardá el resto cuando te venga un problema o una crisis, podrás responder con tu ahorro.

## 5. Respuestas positivas ante los meses de las vacas flacas.

Fácilmente te podríamos decir que, para que reduzcas los meses de las vacas flacas, simplemente evita cometer lo que causa este problema en los puntos que presentamos anteriormente.

Pero, queremos ir un poco más allá; es por eso que te proponemos algunos aspectos, que además serán abordados más a profundidad en la guía, pero para que te vayas familiarizando con estos conceptos, iniciativas e ideas, te dejamos algunas respuestas a tener en cuenta.

## 1

**Diversificarte. “No sólo de arroz y frijoles vive el hombre”**

Tienes que tener muy en cuenta que para estar bien nutrido, debes de experimentar con diferentes clases de alimentos y no solamente los que conoces tradicionalmente. Además, al utilizar alimentos no tradicionales, te abres puertas de oportunidades que puedes aprovechar ante momentos críticos como falta de granos, precio de alguno de ellos, entre otros. Haz la prueba y destina cierto espacio de tu parcela a experimentar con nuevos cultivos para el consumo de tu hogar. Más adelante podrás conocer, cómo establecer un huerto familiar diversificado. Esta experiencia ha ayudado a muchas personas a salir de problemas de falta de alimento.

Yo tengo un espacio en mi parcela en dónde siembro algunas hortalizas como: zanahorias, remolachas, lechugas y cebollas. Todas las ocupamos para comer en la casa y si algo sobra, entonces, lo vendo y me queda un dinero extra. No ocupan mucho espacio, y el cuidado es poco.

Tratá de usar en tu dieta algunos alimentos como las lentejas o garbanzos. También aprende a cocinar con algunas hojas que son comestibles y que puedes encontrar en tu mismo patio, verás que además de tener buen sabor, te aportarán mejor salud y cantidad de nutrientes a tu cuerpo.



## 2

### Aprender a usar el dinero: Un principio fundamental.

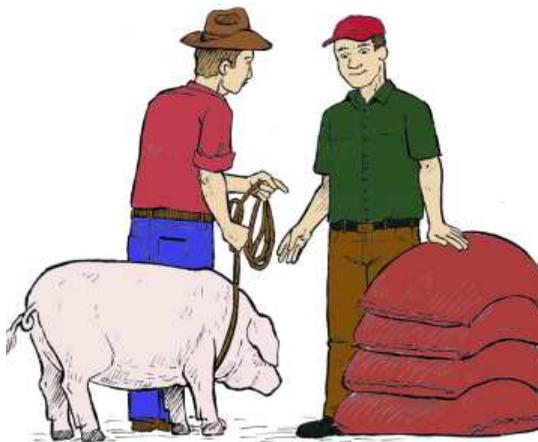
Si sigues unos sencillos pasos de control del dinero como en qué lo gastas, cuánto gastas, de dónde lo obtienes y qué es lo más importante para comprar primero, verás cómo el dinero te rinde cada mes. Podrás comprar comida para cuando no tengas o se te acabe lo que habías cosechado. Por regla general, no consumas tu dinero en cosas que no tienen provecho ni para ti ni para tu familia como: juegos de cartas, apuestas, licor, préstamos sin garantías, gastos innecesarios, y más.

Recuerda que como jefe o jefa de tu hogar, hay muchas más personas que dependen de ese dinero. No es solamente tuyo, tienes que compartirlo para la subsistencia de tu familia. Luego, si has cubierto todo lo necesario, entonces, de lo que sobre, podrás tomar ciertas porciones para hacer esas cosas que te gustan, aunque siempre es más recomendable ahorrar; porque nunca sabrás qué tan bien te irá en la siguiente cosecha o si tendrás dificultades por precios, desastres naturales o imprevistos.

## 3

### Antiguas formas de negocio que se han olvidado.

En los tiempos anteriores, se acostumbraba que las tribus de diferentes lugares se reunían e intercambiaban bienes de su propia comunidad con las de otras poblaciones: comida por comida, madera por madera, herramientas por herramientas. A esto se le conocía como trueque.



Esto permitía que en una tribu que producían mucho maíz, el maíz que sobraba lo llevaban a otra tribu y lo cambiaban por huevos o gallinas de corral. De esta manera, ambas tribus se beneficiaban, mantenían variedad de alimentos y se apoyaban mutuamente. Un ejemplo claro del cooperativismo en acción.

Te recomendamos manejar el dinero familiarmente. Con tu esposo o esposa reúnete para discutir cuánta cantidad de dinero destinarán a las cosas necesarias. Con colaboración, pueden salir mejores ideas para hacer que un pequeño salario, rinda más tiempo.

Martha, esta vez tengo maíz de sobra. La cosecha estuvo muy buena. Para que no se me dañe, prodriamos cambiarlos por algo que vos vendás.

Juan, yo te ofrezco estos ayotes, malangas y chayas que tengo. Antes que se lo coman los pájaros, mejor que le sirva a mi vecino.



El trueque es una buena iniciativa para el sustento de las comunidades. Prácticalo cada vez que puedas, pero recuerda siempre hacerlo de manera justa y equitativa; que ambas partes tengan beneficios, porque no olvides que “Hoy por tí, mañana por mí”.

## 4

### El correcto seguimiento a un programa de seguridad alimentaria, asegura tu alimentación.

Esta no es la única iniciativa de seguridad alimentaria que se esté desarrollando, hay muchas otras.

El éxito de ellas depende en gran manera de la voluntad que le pongas para poner en práctica lo que se te recomienda y enseña.

Cuando te inicies en un programa, presta siempre mucha atención, haz preguntas si tienes dudas a tus técnicos de campo, pídele apoyo a ellos o a tus vecinos que hayan avanzado en los mismos procesos.

Un programa por sí solo, con todas sus reuniones, su documentación, sus prácticas; no puede hacer nada para ayudarte a salir de un problema de falta de alimentos.

El mayor esfuerzo lo debes de poner junto con tu familia. Lo mejor es que leas siempre el material, lo estudies detalladamente, y lo lleves a la práctica en tu parcela. Si tienes temor de que no te vaya bien, comienza experimentando poco a poco, luego si te da frutos, aumenta el nivel de producción hasta que logres obtener todos los productos necesarios.

Para ayudarte, te presentamos una propuesta que hemos desarrollado a partir de estudiar tu comunidad, tu realidad, tu cooperativa, tu terreno.

Queremos ofrecerte información que te sea de utilidad para afrontar la escasez de alimentos. Queremos que entiendas que con esta guía de buenas prácticas, te estamos dotando de conocimiento necesario para que tú mismo seas el promotor de tu desarrollo.

**Esto es lo que te proponemos:**

## La propuesta del programa de Seguridad Alimentaria.

Queremos facilitarte un conjunto de prácticas que han tenido éxito en diferentes lugares de Nicaragua y la región, y que también puedes implementar en tu comunidad.

Nuestro equipo ha documentado las mejores prácticas que se pueden utilizar en las comunidades de las Segovias, para que, haciendo uso de ellas, puedas mejorar la realidad de tu hogar, asegures tu alimento, y tu y tu familia puedan estar saludables, nutridos y fuertes.

### Asistir a las formaciones técnicas:

Cuando los técnicos o promotores de tu cooperativa convoquen a encuentros para formarte en prácticas para la seguridad alimentaria, asegúrate de participar. Trata de involucrarte de lleno en esto, para que puedas tener todo el conocimiento necesario para realizar el cambio que necesitas.

Los promotores y promotoras han estado participando en varias formaciones con equipo técnico especializado en problemas de inseguridad alimentaria.

Ellos han aprendido sobre el problema y las mejores soluciones para implementar. Por eso, no menosprecies su información.

Con ellos cerca, no debes de estar esperando a que



personas de afuera vengan a cada rato a tu comunidad para decirte como hacer las cosas. Los promotores y promotoras están muy bien preparados para ser tu apoyo en este proceso.

### Trabajar con la guía de buenas prácticas

Ya hemos dicho lo importante que es que lleves a cabo las acciones que te proponemos. Aunque parezcan complicadas o no te agraden mucho, hay maneras para usar estas prácticas para que les saques algún provecho. Lo mejor de todo, es que una vez que empieces a ver resultados, y que incluyas estas prácticas a las que ejecutas habitualmente, verás como tu situación alimentaria irá mejorando cada vez más.

La guía de buenas prácticas incluye partes que son especialmente diseñadas para describir de manera detallada el contenido de una práctica específica. Puedes consultar siempre a un técnico o promotor, cuando algo no te parezca tan claro.

### Comparte tus experiencias

Es de mucho valor el hecho de que cada una de las cosas que quieras experimentar, puedas compartirla con los miembros de tu comunidad. Si has hecho algo que te dio muchos resultados, compártelo con tus vecinos o miembros de la cooperativa para que ellos también puedan obtener resultados. Si has tenido dificultades y los resultados no son los que esperabas, también comentarlo, porque de seguro habrá alguien que te puede dar una respuesta.



Debes de mantener comunicación y contacto con tus promotores. Ellos tienen los conocimientos necesarios para apoyarte en tus iniciativas. También debes de contar con los técnicos de campo, que son también otra instancia a la que puedes acudir para asegurarte que cada acción que lleves a cabo, la estás haciendo de la mejor manera.

Es por eso, querido productor y productora, que queremos apoyarte a aprovechar tus recursos, tu tierra, tu parcela. A que con lo que tengas, puedas reducir los meses de escasez, y que en tu casa no falte la comida en ningún mes del año.

## Ficha técnica

<b>Práctica</b>	Causas, Respuestas. Nuestra propuesta
<b>Objetivo</b>	Presentar respuestas y propuestas a los productores de café, socios de las 18 cooperativas socias a PRODECOOP, donde incide el proyecto de Seguridad alimentaria, para que puedan reducir los meses de “vacas flacas” en 18 cooperativas bases de PRODECOOP.
<b>De qué se trata</b>	Se hace referencia a los productores que hay alternativas que se deben de tomar en cuenta para disminuir los meses de las vacas flacas y aumentar la seguridad alimentaria en las familias.
<b>Resultados</b>	Todos los socios de las 18 cooperativa bases, donde influye el proyecto de Seguridad alimentaria, pongan en práctica las respuestas y propuestas en su familia, parcelas y comunidad.
<b>Cómo se hace</b>	Se debe de poner en práctica lo siguiente: <ol style="list-style-type: none"><li>1.Diversificación.</li><li>2.Aprender a usar el dinero</li><li>3.Antiguas formas de negocio que se han olvidado.</li></ol> <ol style="list-style-type: none"><li>1.Debes de dar seguimiento a un programa de seguridad alimentaria,</li><li>2.compartir experiencias con otros productores, dentro y fuera de tu comunidad.</li><li>3.Trabajar con la guía de buenas prácticas que te estamos presentando.</li></ol>

<b>Referencias</b>	<b>Datos de localización</b>	<b>Observación</b>
CII-ASDENIC	Del monumento el centenario 25 vras al sur, Edificio Casa Estelí, Estelí – Nicaragua	

