

Cultura y salud

Manual de Murga



Datos de Edición y Autoría

Copyright Fundación Huésped

1ª Edición Febrero de 2010.

Se permite la reproducción total o parcial de este material y de la información contenida en él, siempre que se cite la fuente y sea utilizado sin fines de lucro. Agradecemos que se nos envíe copia de los materiales donde dicha información se reproduzca a:

Fundación Huésped

Presidente: Dr. Pedro Cahn

Director Ejecutivo: Lic. Kurt Frieder

Pje. Peluffo 3932- C1202ABB

Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina

+54 11 4981 7777

www.huesped.org.ar

Dirección de Epidemiología y Prevención

Directora: Lic. Mariana Vazquez

Equipo del proyecto: Betiana Cáceres, María Fernanda Campos, Lucila Falcone, Gabriel Hojman, Gabriela Wald, Lorena Rodríguez

Con la colaboración de la Fundación Cambio Democrático (FCD) en la realización de los talleres de murga.

Grupo de Jóvenes Murga "Los cachorros del 22"

Ezequiel Barrios, Emmanuel Bence, Natalia Canteros, Debora Chumbita, Marianela Chumbita, Sabrina Chumbita, Yamila Dalense, Diego Irala, Noelia Irala, Joaquín Pedraza, Héctor Posdeley, Darío Romero, Germán Romero, María Eugenia Ruiz, Sabrina Soave, Iván Suma.

Promotoras

Alba Ríos, Mónica Urquiza

Talleristas

Javier Ursul, Natalia Serfilippo, Verónica Soulé (FCD), Gabriel Torres (FCD), Agustina García Sanabria (FCD), Jimena Psathakis (FCD) y Giancarlo Quadrizzi (FCD).

Edición

María Lorena Rodríguez

Marina Rojo

Alejandra Ruffo

Acerca del Manual de Murga

Este manual resume la experiencia de un grupo de adolescentes y jóvenes del barrio 22 de Enero de Ciudad Evita, La Matanza, su participación en diferentes talleres y la creación de la murga "Los Cachorros del 22". Estas actividades se realizaron en el marco de la estrategia "Cultura y Salud", que la Dirección de Epidemiología y Prevención de Fundación Huésped desarrolla desde el año 2000 con el propósito de trabajar en la promoción de la salud sexual y reproductiva y en la prevención del VIH/sida en poblaciones jóvenes en situación de pobreza.

Estos talleres se realizaron entre enero de 2005 y diciembre de 2006 con el objetivo de integrar a los jóvenes en actividades de prevención de VIH/sida y de fomentar actividades de participación e integración social. Como parte de ésta iniciativa, este manual está dirigido a los grupos juveniles, organizaciones sociales y efectores públicos que trabajen con poblaciones jóvenes, para fortalecer el entrenamiento en cuestiones vinculadas a la problemática del VIH/sida y para generar espacios de intercambio, capacitación y difusión de actividades realizadas por y para jóvenes.

El Manual de Murga se divide en 10 capítulos que reúnen información sobre la problemática del VIH en la juventud y sobre el género murguero, compuesto por definiciones, ilustraciones y testimonios.

El primer capítulo es de introducción al manual e incluye información sobre la situación de la juventud respecto a la epidemia del VIH/sida. Los capítulos siguientes explican por qué los jóvenes eligieron trabajar en un taller de murga e informan sobre distintas definiciones, instrumentos y conceptos vinculados con este género. El capítulo 9 contiene información sobre VIH/sida y salud sexual y reproductiva, junto a planes de acción a seguir para trabajar estas temáticas en un contexto de taller. Hacia el final del manual, el capítulo 10 reúne testimonios de jóvenes y adultos que participaron de este proyecto y provee un anexo con material ilustrativo para que los jóvenes puedan trabajar.

I. Introducción

La población joven creció significativamente en todo el mundo y constituye el 18 por ciento de la población mundial: esto representa 2 mil millones de personas de entre 15 y 29 años al iniciar el siglo XXI. En la región de América Latina y el Caribe este grupo representa el 28 por ciento de la población. Entre los años 1970 y 2000 el número de jóvenes se duplicó, pasando de 72 a 144 millones¹ concentrados en zonas urbanas y en los países con menor desarrollo.

En el mundo contemporáneo la juventud ocupa un lugar estratégico y su nivel de participación social se relaciona con las oportunidades de progreso de toda la sociedad. Los cambios socioeconómicos provocan la marginación de amplios sectores de la población joven y un importante conglomerado ve restringido su potencial de desarrollo en la medida que sufre las consecuencias del empobrecimiento masivo y el incremento de las brechas sociales. Ese proceso de desafiación y exclusión, que abarca las distintas dimensiones de la vida social, laboral, educativa, familiar y comunitaria, impacta sobre los y las jóvenes más vulnerables, condicionando el ejercicio de sus derechos.



Grupo Juvenil Murga
Los Cachorros del 22.
Trabajo en el taller
de Murga

¹ Solum Donas Burak, Compilador (2001), Adolescencia y juventud en América Latina, Car-tago: Libro Universitario Regional

El Informe 2005 de Naciones Unidas sobre la situación mundial de la ju-ventud señala que la pobreza y la educación deficiente son los factores centrales que condicionan el desarrollo de la juventud mundial. Por ello, recomienda considerar a los jóvenes como asociados imprescindibles en la construcción de la sociedad del futuro, aumentar la inversión en este grupo y tratar de que el mayor número posible de jóvenes tenga la oportunidad de representar a su grupo de edad².

En este sentido, la definición de juventud se asocia más a una construcción social que a una noción estrictamente biológica. El hecho de “ser joven” no sólo está delimitado por una franja etaria, sino que las diversas maneras de transitar esta etapa vital están condicionadas por factores culturales, históricos, económicos y políticos que caracterizan a cada sociedad en un período determinado. De igual forma, tanto las situaciones de riesgo y vul-nerabilidad como las oportunidades, conductas y capacidades adquiridas por los y las jóvenes, son un reflejo de la sociedad en que viven.

La problemática asociada al VIH/Sida y a la salud sexual y reproductiva im-plica un desafío complejo, que requiere estrategias integrales de interven-ción sustentadas en una comprensión holística. Es decir, reconociendo el contexto social, político, económico y cultural en el que tales fenómenos surgen y se desarrollan.

La Dirección de Epidemiología y Prevención de Fundación Huésped desa-rrolla desde el año 2000 la estrategia “Cultura y Salud”, con el fin de promo-ver la salud sexual y reproductiva y prevenir el VIH/Sida entre la población joven en situación de pobreza.

El modelo se orienta a revalorizar las capacidades y potencialidades de los y las jóvenes, favoreciendo su integración social a través de la promoción y prevención de la salud y el pleno ejercicio de los derechos sexuales y re-productivos. El vínculo entre la cultura y la salud se plantea en dos niveles relacionados:

- Desde el enfoque conceptual, se trabaja en la promoción y preven-ción de la salud teniendo en cuenta el entorno cultural de las perso-

² United Nations Department of Economic and Social Affairs. World Youth Report 2005: Young People Today, and in 2015.

nas y grupos hacia los cuales van dirigidas las acciones: sus creencias, prácticas, costumbres, tradiciones, valores, códigos de comunicación y otros elementos que hacen a la identidad cultural.

- Desde la metodología, se aprovechan las actividades culturales, en términos de espacios de creación – recreación – comunicación – expresión, como dispositivos que facilitan la elaboración y difusión de mensajes de promoción y prevención de la salud. Además, éstos se transforman en “espacios saludables” porque permiten el desarrollo individual y colectivo de quienes participan, a través de un proceso organizativo en el que los y las jóvenes son reconocidos como un actor social relevante en su propia comunidad y pueden proyectarse a un ámbito social más amplio.

Un abordaje que reconozca la importancia de la cultura en estos dos niveles resulta necesario para instalar como punto de partida de la intervención a los conocimientos, actitudes y prácticas de las personas frente al proceso de salud – enfermedad – atención. Además permite generar mensajes más efectivos que sirven para informar, pero que a la vez pretenden un nivel mayor de apropiación en función de adquirir conductas de cuidado y autocuidado de la salud, a partir de códigos y experiencias comunes.

Por otra parte, constituye una oportunidad única para generar ámbitos compartidos y de referencia entre pares, así como para involucrar a otros actores sociales en la promoción y prevención de la salud. Para ello, es fundamental el aporte que puede brindar cada uno de los y las participantes, ya sea desde su conocimiento técnico como desde su saber práctico, basados en una concepción de la enseñanza-aprendizaje que reconoce un proceso de enriquecimiento, respeto y valoración mutua.



Los Cachorros de 22 promovemos el uso del preservativo

Muchos patrones de comportamiento adquiridos durante la adolescencia definen el futuro y la calidad de vida de las personas, por lo que las intervenciones con la población juvenil implican una oportunidad para prevenir comportamientos que los/las perjudiquen individual y colectivamente en el futuro.

En este sentido, esta clase de enfoque cobra especial relevancia en el caso de los y las jóvenes, especialmente aquellos que pertenecen a los sectores más postergados, ya que son flexibles y receptivos a nuevas ideas, con apertura e interés por los temas que los involucran. Es frecuente detectar en la comunidad una gran preocupación por la juventud. Sin embargo, al mismo tiempo, faltan espacios reconocidos de y para jóvenes, porque el rol del “actor juvenil” muchas veces queda restringido a los riesgos y vulnerabilidades que los/las afectan.



La creación de “espacios saludables” entre jóvenes, con el compromiso y apoyo de los adultos, instala un lugar de encuentro y la reelaboración del rol juvenil en términos positivos y productivos, aprovechando la energía que caracteriza a este sector de la población en acciones que promueven su desarrollo y del contexto donde están insertos.

En este marco, “Cultura y Salud” es un dispositivo metodológico que busca incentivar el acceso a la promoción, prevención y cuidado de la salud a través de la expresión cultural, la comunicación y la transferencia entre pares. Se genera así un ámbito de inclusión grupal y pertenencia, a través de un proceso organizativo que involucra a jóvenes de ambos sexos e im-

plica el compromiso de adultos referentes de la comunidad, organizaciones sociales y efectores públicos en cada localidad. A esto se suma el apoyo de otros actores como ONGs, universidades, agrupaciones culturales, etc.

La forma de trabajo consiste, en primera instancia, en la identificación de potenciales interesados a partir de detectar los gustos y prioridades juveniles. Esta información se utiliza como insumo para diseñar el taller e invitarlos a participar. Tal modalidad de convocatoria favorece que los adultos locales se instalen como referentes para los y las jóvenes que se insertan en este proceso. Si bien el perfil del participante se basa en criterios amplios en cuanto a edad y sexo, se trata de incluir a jóvenes que estén fuera del sistema educativo y del ámbito laboral y que, en general, no tengan otros espacios de inserción, por considerar que estas restricciones aumentan las condiciones de vulnerabilidad. Sin embargo, no por eso se excluye a aquellos que están adscriptos a alguno de estos ámbitos.

Por otra parte, se diseña en conjunto el programa del taller. Se hace en base a dos ejes: la disciplina artística o deportiva elegida y los contenidos referidos al enfoque (algunos de los temas centrales son salud sexual y reproductiva, VIH/Sida e ITS, género, derechos, planificación, gestión, comunicación, grupo y liderazgo juvenil). Para lograrlo se requiere conformar un equipo interdisciplinario, privilegiando la participación de recursos humanos técnicos y comunitarios del nivel territorial: promotores de salud, equipos de salud, profesores de la disciplina específica. En el caso de ser necesario, se integra además a otros actores externos para que formen parte del equipo docente, como profesores universitarios, miembros de ONGs o especialistas en alguna disciplina en particular.

La realización de cada taller implica un abordaje en tres niveles:

- la promoción de un espacio de inclusión para los y las jóvenes, mediante el cual se desarrolla un proceso organizativo orientado a la formación de un grupo juvenil apoyado por referentes locales adultos;
- la formación de jóvenes como multiplicadores de salud entre pares, con capacidades para implementar distintas actividades preventivas articuladas con otros actores y en diversos ámbitos;

- la producción de mensajes de salud en diferentes formatos, realizados por jóvenes y dirigidos a la población juvenil, a partir de una disciplina artística o deportiva.



Grupo de jóvenes y promotores de Salud de la Murga. Trabajo en el taller de Murga Los Cachorros del 22



Espacios saludables para los jóvenes del barrio

II. La Murga

a. ¿Por qué murga?

Desde hace muchos años, la murga constituye un movimiento popular que forma parte de Buenos Aires. Al reivindicar la identidad barrial e integrar la cultura popular, resulta una expresión cercana para los jóvenes. De esta manera, la murga permite la adopción de diversos roles que son valorados y respetados por ellos. Por una parte, pueden dedicarse al baile, la percusión, las acrobacias, los malabares, la elaboración de banderas, estandartes, vestuario, maquillaje y canciones. Por otra, la incorporación de técnicas y actividades circenses promueve la motivación de los jóvenes en la murga y los ejercicios de clown permiten que trabajen sobre la confianza en sí mismos y la desinhibición.



Preparándonos para el Desfile en La Matanza

En este sentido, las diversas actividades contribuyen al desarrollo personal: promueven la voluntad y la perseverancia necesarias para lograr una meta. y, sumadas al júbilo del logro, elevan la autoestima, que muchas veces resulta disminuida en las poblaciones abordadas.

El grupo tiene así un objetivo común: el armado de sus presentaciones, que sirven de guía para el desarrollo del proceso grupal, desde la conformación y afianzamiento hasta el logro de su objetivo. Además, al ser manifesta-

ciones artísticas, permiten la expresión, la comunicación y la transmisión de contenidos. Porque el arte también es una manera de educar, tanto a quienes lo practican como a quienes disfrutan de la producción.

La recreación es parte importante del taller, ya que a través de los juegos se trabajan valores como la cooperación, el diálogo, el respeto, el cuidado del otro, la confianza y la creatividad.

Además del conocimiento y desarrollo de las habilidades personales que los jóvenes poseen, el proceso de formación de la murga funciona como una herramienta para aprender y transmitir los contenidos de salud.



b. ¿Cómo surgió la murga Los Cachorros del 22?

El objetivo principal de los talleres llevados a cabo entre enero de 2005 y diciembre de 2006 fue construir capacidades entre los jóvenes que decidieran integrarse a la murga del Barrio 22 de Enero de La Matanza, promoviendo

la consolidación interna del grupo y fomentando la participación como multiplicadores de su metodología innovadora para movilizar a nuevos grupos de jóvenes a participar en actividades de prevención de VIH/Sida.

Es decir que en el transcurso de los talleres los jóvenes murgueros adquirieron herramientas que les posibilitaron fortalecer sus capacidades organizativas, creativas y comunicacionales, y establecieron diferentes roles con el objetivo de construir una identidad común. Además, se propiciaron espacios democráticos donde los jóvenes aprendieron a enfrentar situaciones conflictivas.



El proceso de conformación de la murga se desarrolló en tres etapas:

1) Entre enero y agosto de 2005 el espacio estuvo a cargo de dos talleristas para las técnicas de circo y del equipo técnico del proyecto para los contenidos de salud. Se aprendió sobre historia murguera, percibiendo a la murga como un fenómeno social complejo, con obstáculos y potencialidades, y todo esto se combinó con conocimientos de promoción de la salud. En esta etapa el grupo participó de una muestra organizada por la Fundación Huésped en la Ciudad de Buenos Aires. La salida fue una oportunidad de generar confianza hacia el proyecto y mayor interés de los chicos por la propuesta, además de ser una ocasión para “salir” del barrio.



Tallerista en el taller de Murga

2) En un segundo momento, entre septiembre de 2005 y mayo de 2006, se planteó la necesidad de buscar un lugar propio, ya que dejó de estar disponible la sede que se utilizaba hasta el momento. Finalmente se consiguió lugar en una escuela y desde entonces se mantiene el espacio. Paralelamente, se incorporó la ONG Cambio Democrático para favorecer la organización del grupo como murga y para producir un kit de herramientas para la Promoción de la Salud y la Cultura Popular.

Se estableció que el kit estaría conformado por un manual, que serviría como herramienta didáctica para que los jóvenes pudieran transmitir y capacitar a otros jóvenes en contenidos de salud y habilidades murgueras. El manual estaría acompañado de un CD de música con los toques y ritmos básicos de percusión y un CD filmico con los pasos de baile. En los talleres se trabajaron contenidos de gestión cultural con la proyección de videos y técnicas de educación popular, modos de articulación con otros sectores relacionados con la cultura popular y la promoción de la salud, nociones sobre comunicación eficaz, transformación de conflictos y liderazgo, contenidos sobre murga referidos a percusión, baile, coreografías, canto y puesta en escena.

En la planificación de esta etapa se tuvieron en cuenta los siguientes puntos:

- Hacer: incluye las actividades teóricas y prácticas que desarrollan los jóvenes en cada taller.
- Registrar: el equipo de capacitadores lleva un registro a medida que se van realizando las actividades y los jóvenes hacen su propio registro después de las actividades (pueden hacer dibujos, gráficos, etc.)
- Comunicar: es importante preguntarles a los jóvenes cómo comunicarían lo aprendido y sistematizarlo.

Además, las muestras y presentaciones se realizaron tanto en el barrio como fuera de éste y los jóvenes empezaron a reunirse una vez por semana sin la presencia de talleristas, dándose entonces el nombre “Los Cachorros del 22 de Enero”.

3) La tercera etapa comenzó a mediados de 2006, cuando los talleristas de Cambio Democrático terminaron su participación. Su inicio tuvo como eje la planificación conjunta de estrategias de multiplicación, para promover la

consolidación del grupo como “jóvenes multiplicadores” de la experiencia y para que los mismos jóvenes pudieran elaborar un método propio para la sistematización y difusión de lo trabajado en los diferentes talleres.

Para alcanzar este objetivo se acordó continuar con el desarrollo del kit de herramientas. Para esto, se estipuló realizar reuniones de diseño de los productos a incluir en el paquete de herramientas didácticas, que estarían dirigidos a futuros multiplicadores.

Otras actividades desarrolladas en esta etapa fueron el desarrollo de una consejería comunitaria a partir de una convocatoria municipal, la actuación como capacitadores en técnicas de murga en un taller de percusión realizado en una escuela media del barrio, y el desarrollo de actividades de multiplicación en otras provincias a través de un proyecto de la Fundación Huésped financiado por la Dirección Nacional de Juventud (DINAJU). También se dieron talleres en el Centro Provincial de Atención de las Adicciones de San Justo.

Cabe destacar que a lo largo de todo el proceso el grupo estuvo acompañado por promotoras de salud del barrio, que desarrollaron actividades vinculadas al trabajo de contenidos de salud con los jóvenes. Su rol en el espacio de la murga fue importante.



16

III. ¿Cómo bailar murga?

El baile murguero es individual e improvisado: un paso rítmico muy pronunciado durante la marca, con amplios movimientos de brazos y saltos acrobáticos cuando el ritmo se acelera. Durante los saltos, los murgueros quedan suspendidos en el aire. La pirueta es individual. Concentra la atención por el gran despliegue físico.

a. Pasos de Baile

Rumba

Se baila generalmente en el lugar con flameo (temblequeo) de piernas y hombros, se realiza previo al desfile y/o los 3 saltos.



Presentación en
La Matanza

17

Tres Saltos

Una de las tantas formas como se hacen los tres saltos, y la manera en que los hacemos en nuestra murga es:

- Después de la Rumba, el silbato va a marcar el inicio de los tres saltos.
- Doy una vuelta en el lugar contando cuatro pasos, comenzando con la pierna izquierda. Tomo impulso -flexionando la pierna izquierda- y pateo con la pierna derecha hacia el costado o adelante.



- Armo un triángulo imaginario:

- 1) Llevando la pierna derecha hacia el costado
- 2) Llevando la pierna derecha hacia atrás
- 3) Finalmente, juntando ambos pies y luego tomando impulso flexionando la pierna izquierda y pateando con la derecha.

- Cruzar la pierna derecha hacia el costado, luego cruzar la izquierda, vuelvo a cruzar la derecha, juntar ambas piernas, tomar impulso y patear con la derecha.



Presentación en
La Matanza



Matanza

Consiste en hacer una ronda, todos los integrantes se ponen en cuclillas y van pasando en parejas o solos a mostrar destrezas. En el caso en que pasen en parejas los integrantes pueden hacer los mismos pasos siempre dentro del círculo conformado por los murgueros.



Uno de los pasos que se puede hacer es **el reloj**:

- Pierna derecha cruza el cuerpo y pateo hacia la izquierda.
- Repetir hacia el otro lado y luego nuevamente hacia la izquierda con la pierna derecha.
- Abrir las piernas, la mano derecha toca el piso, subir y saludar.
- La mano derecha hacia arriba y la izquierda hacia delante extendida.

Desfile Básico

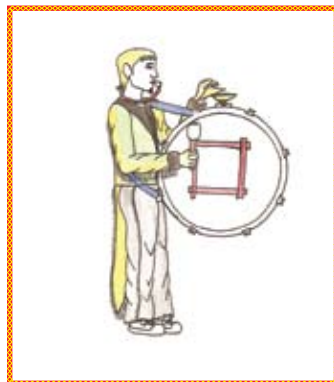


- Caminar hacia la izquierda cruzando la pierna derecha delante de la izquierda.
- La pierna izquierda se traslada dando un paso hacia la izquierda.
- Patear con la derecha y volver.
- Repetir el mismo movimiento hacia la derecha.

IV. Percusión

La murga nace con el bombo y el platillo que habían traído los inmigrantes españoles, hasta el día de hoy es su instrumento característico y un factor de identidad.

En sus orígenes la mayoría de los instrumentos eran caseros, luego se incorporaron instrumentos de viento, bandoneón, acordeón, guitarra y tambores. El ritmo se fue definiendo a partir de la mezcla de ritmos negros, el candombe, la rumba y la milonga.



a. El Bombo con Platillo

El bombo es el corazón de la murga y al igual que el corazón marca el compás. Además, forma la base de la percusión junto con otro instrumento llamado zurdo.



El Chana con el bombo con platillo en presentación en La Matanza

El bombo es fundamental para la murga porque se pueden hacer los tres saltos, la matanza y la rumba (que son los diferentes ritmos que se usan en la murga para bailar).

A diferencia de los otros instrumentos, el bombo es más grande y su sonido es mucho más fuerte. Lleva un platillo que se usa para hacer sonidos más agudos y marcar diferentes tiempos.

En el Anexo 1 les mostramos unas tablaturas con algunos toques básicos para aprender a tocar con el bombo. Del lado derecho se encuentran los pulsos que se hacen con la maza, del lado izquierdo es el ritmo que sigue el platillo. En la demostración de baile y los tres saltos hay que hacer temblar el platillo.

Practicando con el redoblante para la presentación en La Matanza



b. El Repique

Es un instrumento de percusión de la murga que sirve para jugar o para improvisar. Puede haber de diferentes tamaños y colores. La mayoría tiene parches de 20' pero también hay más chicos.

c. El Redoblante



Es un instrumento de percusión fácil de tocar. El redoblante mide 14' y se toca con dos palillos de madera, tiene un sonido agudo. Su función es acompañar al bombo, al zurdo y al repique, y se usa golpeando una vez con cada palillo.

d. El Zurdo

El zurdo es un instrumento de acompañamiento. Junto con el bombo arman la base de percusión de murga. Se toca con dos masas chicas, o una y la mano, y su sonido es grave.

El zurdo tiene diferentes tamaños que son medidos por pulgadas: hay zurdos de 16', 18', 20' y también están los contrazurdos. Cada tamaño tiene un sonido diferente. Son hechos con diferentes materiales: madera, chapa y otros. En la página 26 del manual les mostramos una tablilla para que ustedes puedan aprender a tocar una base muy conocida:



Desfilando por las calles de La Matanza



V. Acrobacia y malabares en la murga

El circo criollo siempre tuvo influencia en la murga, ambos comparten la intención de entretener y alegrar a la gente y son una expresión de la cultura popular.

En nuestra murga incluimos actividades de circo, ya que hacemos malabares y acrobacia.

a. Cómo hacer pelotas para malabares

Materiales necesarios: 3 pelotas de tenis, trincheta, cinta aisladora de varios colores, alpiste.

- I. Hacer un tajo chiquito donde está la unión.
- II. Rellenar la pelota con el alpiste hasta que esté completamente llena.
- III. Tapar el tajo con cinta.
- IV. Encintar dando varias vueltas con diferentes colores para que quede forrada.

Ver anexo 2.

b. Cómo aprender malabares

Lo que vamos a explicar ahora son los malabares, que lo que hacen es animar al público. Hay distintos tipos de malabares, pueden hacerse con:

- Pelotas
- Aros
- Clavas
- Fuego



Las profes arriba de los zancos

Malabares con pelota

Etapa 1: Malabares con una sola pelotita

- I. Los brazos tienen que estar flácidos a los costados del cuerpo por los movimientos que hay que realizar.
- II. Tomar con la mano derecha la pelotita.
- III. Para pasar la pelota a la otra mano, llevarla hasta abajo estirando el brazo, tomar impulso y soltarla más o menos a la altura de la cintura, con la fuerza suficiente para que no pase más allá de la altura de la frente.
- IV. La mano izquierda va a recibir la pelota (no va a salir a buscarla) a la misma altura de la otra mano en el momento en que la lanzó (a la altura de la cintura).

Recomendaciones: las manos y los brazos tienen que estar siempre relajados, ni muy cerca ni muy lejos del cuerpo. Los pasos deben ser repetidos varias veces antes de pasar a la siguiente etapa.

Etapa 2: Malabares con dos pelotitas

- I. En este caso vamos a tener dos pelotitas, una en la mano derecha y otra en la izquierda.
- II. La pelota en la mano derecha va a seguir los mismos pasos de la Etapa 1.
- III. Una vez que la pelota que salió de la mano derecha llega a la altura de la frente, se tira para arriba la que está en la mano izquierda.
- IV. Primero cae la pelotita que salió de la mano derecha en la mano opuesta, la izquierda.
- V. Después cae la pelotita que salió de la mano izquierda en la mano derecha.

Recomendaciones: Los pasos deben ser repetidos varias veces antes de pasar a la siguiente etapa.

Etapa 3: Malabares con tres pelotitas

- I. En la mano derecha va a haber dos pelotitas (Nº 1 y Nº 3), una adelante y otra atrás, y en la mano izquierda una sola (Nº 2).
- II. La pelotita que está adelante en la mano derecha (Nº 1) va a ser lanzada primero. De acuerdo a los pasos de la Etapa 1.
- III. Cuando la pelotita Nº 1 se encuentre a la altura de la frente, va a ser

- lanzada la pelotita Nº 2 que se encontraba en la mano izquierda.
- IV. Cuando la pelotita Nº 2 esté en el aire, va a salir la pelotita Nº 3 de la mano derecha.
 - V. El orden de caída de las pelotitas en las manos opuestas va a ser Nº 1, Nº 2 y Nº 3, y la Nº 2 va a caer en la mano derecha y las Nº 1 y Nº 3 en la mano izquierda.



Recomendaciones: Es necesario que los movimientos sean más rápidos que los de las Etapas 1 y 2, para poder intercambiar de manos las tres pelotitas.

c. Cómo aprender acrobacia

Ahora vamos a explicar Acrobacia, que es un poco más emotiva y arriesgada cuando la hacemos en nuestras presentaciones.

Etapas

I. Pre calentamiento. Es fundamental que antes de cualquier práctica o presentación se hagan unos minutos de pre calentamiento, esto implica elongar los músculos de brazos, tronco y piernas, correr, etc. Lo que hay que

tener en cuenta es que siempre tenemos que usar una colchoneta para no lastimarnos.

II. Practicar equilibrio. Para hacer equilibrio se pueden hacer varios ejercicios utilizando la colchoneta, entre ellos se encuentran: la media luna, la vertical contra la pared, la vuelta carnero, el pararse sobre las manos en una colchoneta mientras otro sostiene las piernas, entre otros.

III. Figuras de acrobacia. La presentación de nuestra murga incluye las siguientes figuras de acrobacia:



Figura N°1

- I. El acróbata A abre sus piernas y flexiona las rodillas (sentadilla).
- II. El acróbata B coloca ambas piernas sobre los muslos de A, pero subiendo por la espalda de A, y ambos tratan de hacer equilibrio.
- III. Manteniendo la posición, el acróbata B hace malabares y el acróbata A estira sus brazos.

Figura N°2

- I. El acróbata A junta las rodillas y se pone en cuclillas.
- II. Los acróbatas A y B se toman de las manos con firmeza.
- III. El acróbata B coloca su pie izquierdo sobre las rodillas y su pie izquierdo detrás de la nuca del acróbata A, siempre manteniendo las manos unidas firmemente.
- IV. Ambos acróbatas hacen fuerza para lados opuestos. Una vez que ambos encuentran la posición de equilibrio sueltan sus manos y las extienden como muestra la figura.



Figura N°3



- I. El acróbata B se acuesta en la colchoneta, flexiona sus piernas y extiende sus brazos.
- II. El acróbata A apoya sus manos sobre las rodillas y los hombros sobre las manos, extendidas, del acróbata B.
- III. Ambos acróbatas se acomodan firmemente y el acróbata A levanta sus piernas hacia arriba varias veces hasta lograr la posición de equilibrio en la cual sus piernas quedan suspendidas en el aire. En caso de que cueste mucho hacer la figura puede haber un acróbata más (C) que sostenga las piernas del acróbata A hasta que encuentre la posición de equilibrio.

VI. Vestuario y Maquillaje

El vestuario y el maquillaje son otro elemento que da identidad a las murgas en general y a cada agrupación particular, ya que se hace con los colores que representan al grupo.

a. Vestimenta

La vestimenta de los murgueros imita la que usaban los señores distinguidos de la sociedad porteña de varios años atrás. Los esclavos que formaban parte de las primeras murgas solían usar la ropa que sus amos desechaban o también la hacían con arpillera.

En la actualidad se usan colores muy llamativos y está compuesta por varias prendas: levita, pollera, pantalón, remera, zapatillas, galera, guantes, gorros y apliques.

Nuestra murga tiene tres colores negro, amarillo y verde y los apliques que adornan nuestra vestimenta tienen mensajes de prevención o dibujos relacionados a la salud.

b. Maquillaje

También el maquillaje es bastante importante, da color y vida a la murga. Además es muy divertido maquillarnos entre nosotros.

En el anexo final del manual pueden ver algunos modelos de maquillaje pero son sólo algunos, porque lo más importante es crear dibujos nuevos.



Presentación en La Matanza

VII. Estandarte y Banderas

El estandarte y las banderas son muy importantes, ya que le dan identidad a la murga frente a su público. Se usan para cada desfile y para cada presentación.

El estandarte es como el documento de identidad de la murga y de los murgueros, anuncia la llegada del grupo identificando su nombre y de dónde es. Las banderas pueden ir a continuación o en otras posiciones y ambos son de los colores característicos del grupo.

a. El estandarte y las banderas de nuestra murga

Para hacer el estandarte se pensó en grupo un nombre para la murga, se eligió la imagen de un perro como el símbolo que lo representa y se agregó el año de formación y el año vigente. El estandarte se armó con caños de agua y se adornó con flecos y lentejuelas. Este trabajo se realizó prácticamente en un día. Las banderas son usadas generalmente para dar mensajes.

El mensaje en este caso es un mensaje de salud, especialmente de prevención del VIH.



b. Swing

El Swing se practica con banderines o clavos y lo que se hace, básicamente, es dibujar en el aire figuras en forma de 8 con ambas manos, hacia adelante o atrás, hacia arriba o abajo. Las manos pueden moverse en la misma dirección o en direcciones opuestas.



VIII. Canciones

Las murgas siempre tienen canciones de crítica o parodias que, a través del humor, hablan sobre situaciones sociales, presentan una especie de caricatura de la sociedad y de la vida cotidiana. Las melodías suelen ser tomadas de canciones de moda o populares.

Estos dos aspectos, la opinión burlesca sobre temas de actualidad social y el ritmo tomado de la música popular, hacen a estas canciones el resultado de las relaciones múltiples entre el grupo y el contexto social en el que está inmerso.

a. Cómo armar una canción

- 1) Elegir el ritmo de una canción (hay que tener en cuenta que sea una canción que se pueda tocar con los instrumentos disponibles).
- 2) Elegir un tema o un mensaje para transmitir en la canción vinculado con la salud por ejemplo: embarazo, VIH/Sida, alcoholismo.
- 3) Conseguir información sobre el tema, se puede recurrir a especialistas, a alguien que conozca sobre el tema o realizar una investigación grupal por propia cuenta.
- 4) Armar la letra teniendo en cuenta las rimas.
- 5) Elegir el título

b. Canciones de la murga

Este pibe

(Con el ritmo de "Ya se va la caravana")

Este pibe es muy pillo porque se cuida él se cuida de todas las enfermedades de la sífilis, el SIDA y de mucho más nunca se va a contagiar.

Este pibe ahora a todas va a aconsejar

que se cuiden con el forro y con algo más porque el bicho anda suelto entre la gente y te podés contagiar.

Este pibe está tranquilo porque se cuida este pibe con el forro se re- salvó él se encuentra con su amigo que está enfermo y lo quiere aconsejar.

Este pibe no se cuida y se va a enfermar se hace el piola y el forro no quiere usar él no sabe que en la vida le puede ir muy mal con SIDA puede terminar.

Nos gusta divertirnos y cuidarnos nos gusta aprender y bailar nosotros nos informamos y así nada nos va a pasar.

Somos los Cachorros

(Con una base de cumbia)

Somos los cachorros les venimos a enseñar como tienen que cuidarse, pero tienen que bailar. A nosotros nos enseñaron cómo prevenir, a vos te necesitamos para poder difundir.

Nos gusta divertirnos, nos gusta aprender, nosotros informamos y así tiene que ser, para que ustedes lo sepan nos tienen que escuchar, queremos algo piola para que sepan mucho más. El mensaje de los cachorros es: No te olvides nunca del forro porque tu vida salvará. Esta murga te llega a lo más profundo de tu corazón y te cuida dándote consejos de amor. Porque detrás de cada relación hay una prevención.

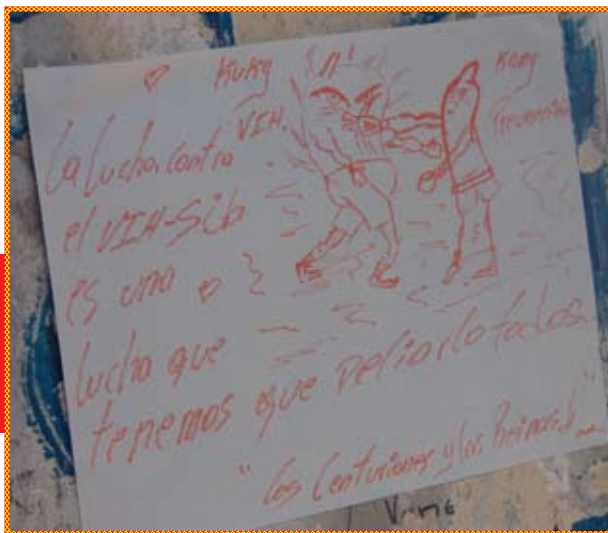


Escribiendo las canciones en el taller de murga

Hey! Somos los cachorros les venimos a enseñar como tienen que cuidarse, pero tienen que bailar. A nosotros nos enseñan cómo prevenir y te necesitamos para poder difundir.

Nos gusta divertirnos, nos gusta aprender, nosotros informamos y así tiene que ser. No lo abras con los dientes porque lo podés romper.

Mensajes de prevención de los jóvenes de La Matanza



IX. Salud y Murga

En este capítulo te contamos cómo trabajamos algunos temas de Salud Sexual y Reproductiva y prevención del VIH/Sida en la murga, para cumplir nuestro objetivo de transmitir un mensaje de prevención.

a. Acerca del VIH/sida

Para cuidarse de las enfermedades, el cuerpo humano tiene un sistema de defensas que se llama "sistema inmune". El VIH (Virus de la Inmunodeficien-

cia Humana) lo ataca, dejando a las personas indefensas y favoreciendo que se infecten con otros virus y gérmenes. Cuando el sistema inmune comienza a tener estas deficiencias en su funcionamiento, hablamos de inmunodeficiencia.

La sigla SIDA significa Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida.

Síndrome: conjunto de manifestaciones (síntomas) que caracterizan una enfermedad.

Inmuno: relacionado con el sistema de defensas de nuestro cuerpo.

Deficiencia: indica que el sistema de defensas no funciona o funciona incorrectamente.

Adquirida: que se adquiere. No es congénita ni hereditaria.

El VIH vive en los fluidos (es decir, en los líquidos) del cuerpo humano. Fuera de él no sobrevive, ya que muere en contacto con el aire.

En una persona infectada por el VIH, la sangre es el fluido que tiene mayor cantidad de virus, seguido por el semen (si es varón) y el flujo vaginal (si es mujer).

El VIH también vive en la leche materna.

Si bien el virus también puede vivir en otros líquidos del cuerpo, como la saliva, la transpiración o las lágrimas, es tan poca la cantidad que se encuentra en estos fluidos, que resulta imposible la transmisión del virus a otra persona.

Por eso, es cierto lo que siempre nos dicen acerca de que el virus no se transmite por abrazos, besos, o por compartir el mate o la ropa.

El VIH se transmite solamente por tres vías:

1) **La vía de transmisión sexual:** ocurre por relaciones sexuales sin usar preservativos. El virus se transmite por relaciones sexuales vaginales (penetración pene-vagina), anales (penetración pene-ano) y orales (lamer los órganos sexuales). Las relaciones sexuales sin el uso de preservativos son la forma más habitual de contraer el VIH en la Argentina.

En los últimos años creció muchísimo el número de mujeres jóvenes y adolescentes que se infectaron por esta vía.

2) **La vía de transmisión sanguínea:** se produce cuando la sangre de una

persona con VIH/sida entra en contacto con la de otra persona. Actualmente, la manera más habitual de transmisión por la vía sanguínea es el uso compartido de jeringas y agujas contaminadas entre las personas que consumen drogas inyectables.

3) **La vía de transmisión vertical (o de madre a hijo):** ocurre cuando la mujer embarazada transmite el VIH al bebé durante el embarazo por medio de la placenta, o en el parto mediante paso por el canal vaginal, o bien más tarde durante el amamantamiento, en cuyo caso el bebé contrae el virus a través de la leche materna. Realizando controles en el embarazo y tomando la medicación en caso de necesitarlo, la transmisión de la madre al bebé durante el parto y el embarazo se puede evitar en el 98 por ciento de los casos. Por eso es importante hacerse los controles.

b. Uso correcto del preservativo

Esta historieta es sobre el uso del preservativo y con la murga la presentamos como una obra de teatro.



c. Embarazo

Para este tema te proponemos esta canción

Si sos murguero, vos podés decidir
Si o no, cuándo es la primera vez, cuándo quiero, con quién
Obtener toda la información que necesito para cuidarme y cuidar
A cuidarme y pasarla bien en mi vida sexual usando preservativos
A pedirle a él que se cuide. Yo también puedo ir a comprarlo, tengo derecho



Mensajes de prevención de los jóvenes de La Matanza

Y si decimos que no,
cuando decimos no, no es más o menos o si.
Tampoco es para joder al otro. Digo no.

La murga de los cachorros te venimos a aconsejar:

Que se tienen que cuidar porque son chicas,
pensá en la edad que tenés y si está bueno tener la responsabilidad o estás madura para tener un hijo,
si estás segura de que tu novio se haga cargo del bebé.
¿Qué pensarían tus padres?,
¿Tu familia estaría dispuesta a acompañarte?
A las chicas que le gusta la murga las perjudica tener un hijo porque no pueden salir, no pueden disfrutar,
Las chicas quedan embarazadas por falta de información.
Si pensaste en esto y no querés que te llenen el BOMBO:
No solamente con pastillas sino también con preservativo te podés cuidar.
Hay varios el DIU, el espiral, el preservativo femenino.
Ojo que el hombre dice que no es lo mismo, que es incómodo, que se goza más sin preservativo o él dice: ¿no me tenés confianza?
Entonces una MURGUERA piola se daría vuelta y se iría, porque no tenemos edad para tener un hijo. Y le diría: busque otra piba que quiera tener un hijo.

Si ya tenés el bombo, ahora cuidalo

La transmisión de madre a hijo

La mujer infectada por el VIH tiene probabilidades de transmitir el virus a su hijo. Si se realiza un tratamiento las posibilidades de transmisión de la madre al hijo se reducen al 2%. Sé piola, no le transmitas el virus a tu hijo.



d. Relación entre diversión y descontrol

Las murgas muchas veces son percibidas como espacios de descontrol, de adicciones, violencia. Esta murga pretende romper con ese estereotipo y mostrar que las murgas pueden ser ámbitos saludables en los cuales los jóvenes pueden encontrar un espacio de contención, de aprendizaje, de solidaridad y de salud.

Hoy en día las murgas convocan a muchos niños, adolescentes y jóvenes que junto a sus hermanas/os, novias/os, vecinas/os y madres/padres comparten los preparativos para las presentaciones e incluso salen a bailar juntos por las calles. Esto contribuye a desplazar la imagen negativa y fortalecer la de una gran familia.

e. Relato de una experiencia de taller

Como parte del proyecto "Cultura y Salud: Formación de jóvenes en salud sexual y reproductiva y VIH/Sida", Fundación Huésped y la Dirección Nacional de Juventud (DINAJU) llevaron a cabo, entre otras actividades, una muestra y una feria en cinco provincias. El objetivo fue capacitar a adolescentes y jóvenes del interior del país en aspectos relacionados con VIH/Sida y Salud Sexual y Reproductiva (SSyR) y transferir estrategias de promoción de la SSyR y prevención del VIH/Sida en población joven a organizaciones

sociales del interior del país, mediante la articulación y el trabajo conjunto con los organismos provinciales y/o municipales de juventud.

Marianela y María Eugenia te cuentan sobre esta experiencia:

Viajamos con Sabrina y Tito a Mendoza del 29 de junio al 2 de julio de 2006. Fue algo muy lindo el viaje en micro (y el chico que servía la comida).

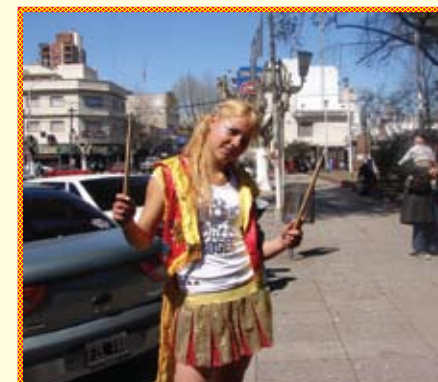
Primer día: Llegamos a destino a las 11 de la mañana y tomamos un taxi a la Enoteca, que era el lugar donde supuestamente nos estaría esperando la coordinadora de Fundación Huésped que nos iba a acompañar durante 4 días. Estuvimos esperando como una hora porque nos desencontramos. Empezamos a acomodar el salón en el que íbamos a dar los talleres. Lo adornamos poniendo preservativos por todos lados y afiches con imágenes vinculadas al VIH. Además ordenamos los juegos que íbamos a usar.

Ludo: son preguntas sobre SSR y se avanza si se responde correctamente.

Juego de los afiches: hay un afiche que explica el uso correcto del preservativo y los chicos pasan a seguir esos pasos con un preservativo y un pene de madera.

Después nos fuimos al hotel, nos bañamos, acomodamos nuestras cosas y nos acostamos un ratito. Nos levantamos enseguida y salimos a dar nuestro primer taller. Llegamos y nos enteramos que las escuelas estaban de paro y los chicos no podían venir al primer encuentro. Igual nos quedamos mirando los cortos que íbamos a pasar al otro día (La tentación de Tanito y La amistad) y a un mendocino llamado Rodrigo que estaba re fuerte. A la noche nos fuimos a dormir.

Segundo día: desayunamos en el hotel y salimos hacia una escuela. Allí fuimos a una sala de video, ordenamos las sillas y recibimos después del recreo a los chicos de 8º y 9º año. Fue todo muy emocionante aunque hubo algunos pequeños inconvenientes por ser una escuela católica, ya que por ejemplo no nos dejaron entregar folletos, pasar cortos animados ni hacer el uso co-



recto del preservativo. Pasamos el corto "La Amistad" e hicimos las preguntas del corto, después preguntamos si tenían dudas sobre VIH/Sida y nos despedimos. Después de almorzar fuimos a la Municipalidad de Mendoza. Desde ahí nos llevaron en combi hasta la Casita-Hogar donde se encontraban chicos que habían estado en situación de calle: pasamos el mismo corto y realizamos un debate para chicos de todas las edades.

También practicaron el uso correcto del preservativo. Nos preguntaron si teníamos VIH/Sida, les dijimos que no, pero le preguntamos si igual compartirían el mate con nosotras aunque lo tuviéramos. Nos dijeron que sí y esa fue una buena despedida. Nos sacamos fotos con los chicos y nos retiramos.

Volvimos a la municipalidad y les pedimos que nos muestren la ciudad y la montaña. Nos dijeron que después de las escuelas nos llevarían a recorrer. Volvimos al hotel, nos bañamos y salimos a caminar.

Tercer día: A la mañana nos encontramos con primer año de la escuela e hicimos lo mismo que el día anterior. Estuvieron más metidos en el tema que los más chicos, se interesaron más. Almorzamos en un barcito y a la tarde nos fuimos a recorrer Mendoza. Conocimos plazas, el Cerro de la Gloria y una estatua que representaba los cinco continentes. También trepamos un rato la montaña.

A la noche hicimos el turno noche de otra escuela, donde había mayores. Pasamos "Cortos animados", entregamos folletos y preservativos. Los chicos sabían mucho porque ya habían tenido charlas. Nos recibieron muy bien. Cenamos y fuimos a dormir.

Cuarto día: nos levantamos temprano y después de desayunar salimos con los bolsos hacia la Enoteca. Allí nos iban a estar esperando los chicos que conocimos en todas las escuelas para hacer un taller "libre de censura". Hicimos el juego del ludo, el uso correcto del preservativo, charlamos y nos despedimos. A las 18.00. salimos para la estación y volvimos hacia Bs. As.

Fue muy buena la experiencia y nos sirvió mucho para nuestro crecimiento personal.

f. Actividades con jóvenes promotores de salud

Antes de empezar con una actividad es importante preparar un plan de acción respondiendo a estas preguntas:

- ¿Qué queremos hacer?
- ¿Por qué queremos hacerlo?
- ¿Para qué? ¿Qué queremos lograr?
- ¿A quiénes está dirigido?
- ¿Cómo se va a hacer?
- ¿Dónde y cuándo se va a hacer?
- ¿Con qué se va a hacer?

Al finalizar cada actividad es fundamental realizar la evaluación preguntándose cómo salió la actividad, qué estuvo bien y qué se podría modificar, si se cumplieron los objetivos y qué se puede mejorar para la próxima.

A continuación, algunas ideas y propuestas para hacer actividades de promoción de la salud y prevención del VIH dirigidas a jóvenes en el barrio. El 1º de Diciembre es el Día Mundial de la Lucha contra el Sida y puede ser una buena ocasión para llevarlas a cabo.

- En la plaza del barrio, hacer una consejería comunitaria con entrega de preservativos y folletos.
- Aprovechar la presentación de la murga, que llama la atención, para asesorar a los jóvenes que por curiosidad pregunten.
- Organizar talleres en escuelas, instituciones barriales, centros vecinales.
- Entregar preservativos en las matinées.
- Pedir permiso a la Municipalidad para cortar la calle principal del barrio para desarrollar las actividades: murga, malabares, percusión y consejería.
- En la plaza, inflar preservativos y entregarlos como souvenir junto a folletos y lacitos.
- Acercarnos a los centros de adicciones para brindar información sobre prevención, sobre uso responsable de drogas y utilización de jeringas y canutos descartables.

X. Historias de jóvenes y adultos participantes del taller de Murga

Chana

“Esta es mi experiencia con la Murga del 22. Yo me llamo Héctor pero mi apodo es Chana. Todo esto surgió porque mi mamá se ocupa mucho de los jóvenes y está constantemente en contacto con ellos. Un día me preguntó qué taller creía que les gustaría hacer a los chicos del barrio y si yo quería participar y ocuparme de algunas cosas, porque quería que tuviera alguna actividad.

Entonces le dije que a los chicos les gustaban las murgas, que a mi me gustaba tocar, hacer ruido y salir a hacer demostraciones. Mi mamá dijo que empezábamos y que me ocupara de juntar a todos los jóvenes a los que les gustaba la murga de salud.



Empecé invitando a mi prima Maria-nela, que se puso muy contenta y dijo que le gustaba esa propuesta, y también invité a mi amigo Gonzalo, a Iván, a Espátula, a Jorgito y a Noelia.

Bueno, Gonzalo, Iván y Espátula me miraban y se reían, no creían que podríamos llegar a tener una murga, o mejor dicho, no me tenían fe. Por otra parte, Marianela y Noelia sí creyeron y de la emoción se preparaban solas. Jorgito, por su parte, participaba pero era muy loco, no podíamos controlarlo, porque a la noche golpeaba cualquier cosa.

Empezamos a practicar en la Escuela N° 186 del barrio, practicamos tres semanas más o menos. En ese lugar se juntaban Fernanda, Nati, Javi, mi mamá y Mónica.

Un día cuando llegamos a practicar a la Escuela N° 186 no nos dejaron pasar,

nos echaron los porteros casi con baldes de agua fría y nos quedamos en la calle. Estábamos con los instrumentos y sin un espacio para practicar. Mi mamá, Susana, se desesperó y fue a buscar al delegado municipal, Rubén. Le dijo que los jóvenes teníamos ganas de hacer algo bueno, que era una murga de salud, que Fundación Huésped nos ayudaba con los instrumentos y en todo lo que podía, que por lo menos nos encuentren un lugar para ensayar. Mi mamá es tan cargosa que consigue lo que se propone, así que el delegado fue con ella al quincho (Club Tinglado) y nos dieron permiso para practicar. Me acuerdo que estuvimos practicando en ese lugar pero como mi mamá y Moni hacían talleres de VIH, porque son promotoras de salud en la Escuela N° 8, nuestra primera presentación fue en la escuela. Después nos mudamos del quincho y nos fuimos al espacio que nos dieron. Desde ese día no rodamos más como cirujas y tuvimos un espacio para practicar y aprender. Mientras tanto, el tiempo pasaba y nosotros practicábamos cada día mejor.

Un día nos dijeron para ir a presentarnos a un teatro y no podíamos creerlo, no veíamos la hora que llegue el día pero a la vez no, porque sabíamos que se iban Javier Ursul y Natalia Serfilippo (los primeros talleristas de murga) porque el tiempo que ellos iban a estar con nosotros ya se había cumplido.

Bueno, después de esa presentación se sumaron muchos chicos. Hasta el momento éramos en total Chaco, Noelia, Yamila, Tuli, Chana, Joaquín, Sabrina “Chumbita”, Sabrina Soave, Marianela, Débora, Nati, Tito, Robertito, Emmanuel e Iván.

Después seguimos practicando y esos chicos que no creían, entre ellos Gonzalo, vinieron a la murga y practicaron con nosotros. Estoy muy contento, cada día viene un chico o chica interesado/a en lo que hacemos. Además estoy contento con mis compañeros.

También me acuerdo del Día Mundial de Lucha contra el Sida, hicimos el 1° encuentro en el barrio y ese día hicimos un taller de percusión. Desde ese momento creo que a todos les gusta lo que hice y mis compañeros quieren que siga con percusión y que cuando llegue alguien nuevo lo reciba con buena onda.

Les cuento que estar ocupado con la murga me ayudo a estar con la cabeza ocupada, porque estaba pasando por una situación que para mí no tenía consuelo, era un gran problema. Pero con esto me distraía y por eso estoy agradecido a esta murga.

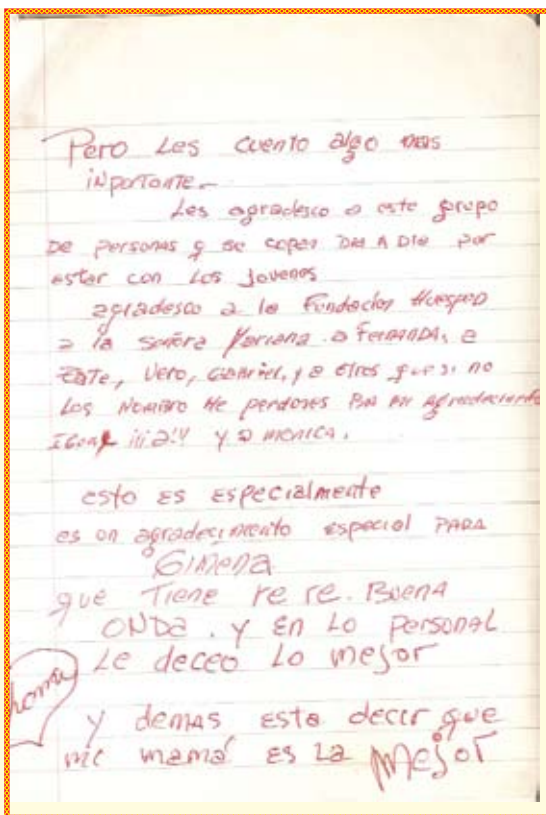
También tuvimos taller de hacer galeras con una murga que era toda una familia. Nos enseñaron y yo lo hice. Hoy tengo mi galera. Nos mostraron lo que sabían hacer y todo eso aumentó mi interés.

Cuando llegó el verano la murga se disolvió porque los padres de los chicos les dijeron que tenían que trabajar y se tuvieron que ir, empezaron de a tres o cuatro a irse y después se fue todo el grupo, Joaquín iba a tener un hijo y quedamos Chaco, Tito y yo.

Después empezamos a levantar de vuelta, a llamar chicos y chicas nuevos y se armó de nuevo la murga y hasta el día de hoy se siguen sumando, aunque algunos también se fueron. Ahora no tenemos profesores pero igual le metemos para adelante, coordinando estamos Sabrina, Iván, yo, y Susana como coordinadora general. Les agradezco a este grupo de personas que se copan día a día por estar con los jóvenes. Agradezco a la Fundación Huésped, a Tate, Vero, Gabriel, Jimena y a las promotoras, Mónica y Susana."

Tito

"En el 2005, en Enero, empezó la murga y yo entré en marzo, no sabía hacer nada pero fui igual, no me importaba lo que iban a decir, fui a ver cómo era, me gustó y me quedé pasando el tiempo, fui aprendiendo poco a poco y me fui haciendo amigos."



Iván

"Después que se disolvió el grupo, Chana me comentó que estaba volviendo a levantar una murga y ahí me metí porque estaba al pedo. Me gustó mucho la idea de la murga y de trabajar en prevención."

Sabrina

"Previo a la murga estaba haciendo un corto y después se terminó el proyecto, se habló sobre qué les gustaría a los jóvenes del barrio, se dijo murga y ahí arrancamos con eso. En un primer momento era ir porque me había acostumbrado a estar con los pibes, pero después este grupo se disolvió y se formó otro. Estuvo bueno porque compartimos cosas que les gustaban a los pibes y a las pibas."

Susi – Promotora de Salud 2003.

"Esto comienza cuando en mi barrio la gente tenía una época mala, de mucha necesidad. Yo siempre ayudaba en la capilla y sabía que teníamos que hacer algo para los chicos, por eso comencé poniendo un comedor comunitario, que pude poner gracias a la gente del municipio. El comedor funcionó 4 años hasta que un día se robaron todo, desde la cocina hasta la mercadería.

También comencé en la sala con la doctora que atendía a los chicos por desnutrición y fue en esos días que comencé a capacitarme como promotora con gente de la Fundación Huésped. Se realizó un corto y en ese corto hubo mucha participación del barrio, de las monjas y de nosotras las promotoras.

Trataba de que mis hijos se enganchen en ese corto pero a ellos no les interesaba, hasta que un día le pregunte a mi hijo Héctor que le gustaría hacer a los chicos del barrio para ocupar su tiempo libre, para engancharse a hacer algo bueno y no perder el tiempo.

Bueno, yo en realidad lo que quería era que mis hijos se engancharan y pudieran, al igual que yo, lograr tener un tiempo para ayudar a los chicos que estaban en la calle. Bueno, entonces me dijo mi hijo Héctor que lo que a los chicos les gustaría era hacer ruido y me dijo que hagamos una murga. Yo le pregunté si él iba a estar en esa murga y él me dijo que sí. Y bueno fue así. Gente de la Fundación Huésped nos ayudó, nos acompañó y nos capacitó. Héctor empezó a invitar a los chicos y chicas, a sus primas Marianela, Sabrina y Debora. Ellas con muchas ganas lo hicieron y así, cuando me doy cuenta, ya eran tantos chicos que ni yo lo podía creer, se engancharon con tantas ganas. Bueno, mientras pasaba esto hacía talleres en el colegio con mi compañera Mónica y con la trabajadora social Nora. Luego seguimos, los chicos fueron promotores de salud en prevención, ya Héctor viajaba y eso le gustaba, se sentía muy útil a la sociedad. Y yo seguía con los coordinadores técnicos de Fundación Huésped y así estoy en mi barrio, con mi gente, con los jóvenes y con la gente amiga de esta Fundación.

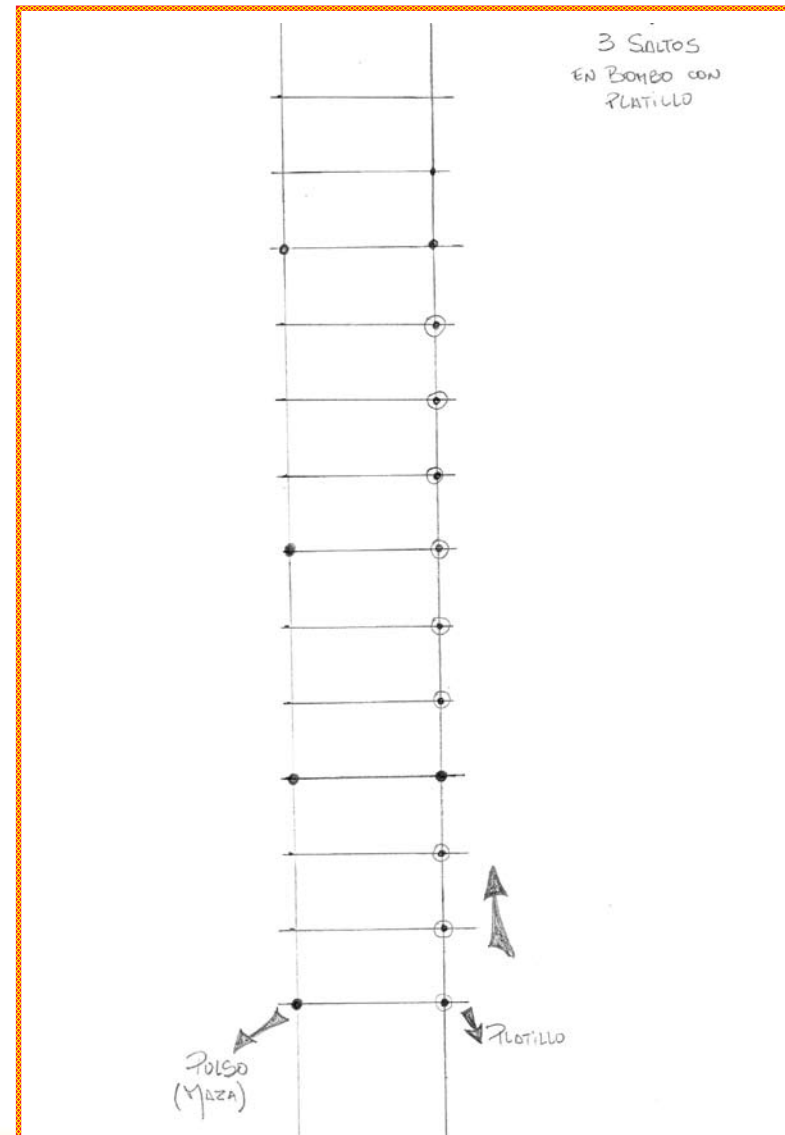
Para esa gente que hace muchas cosas para esta sociedad... le dejo mi agradecimiento."

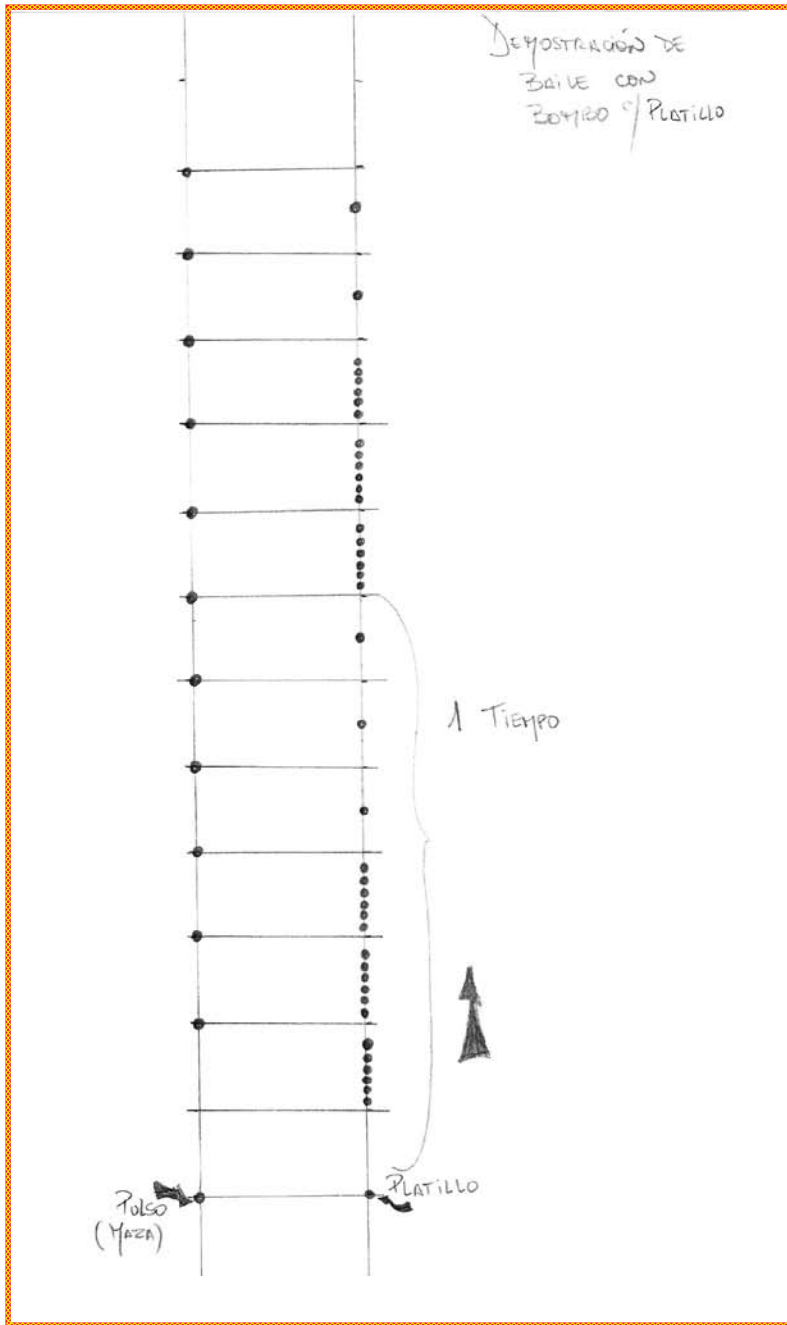


XI. Anexos

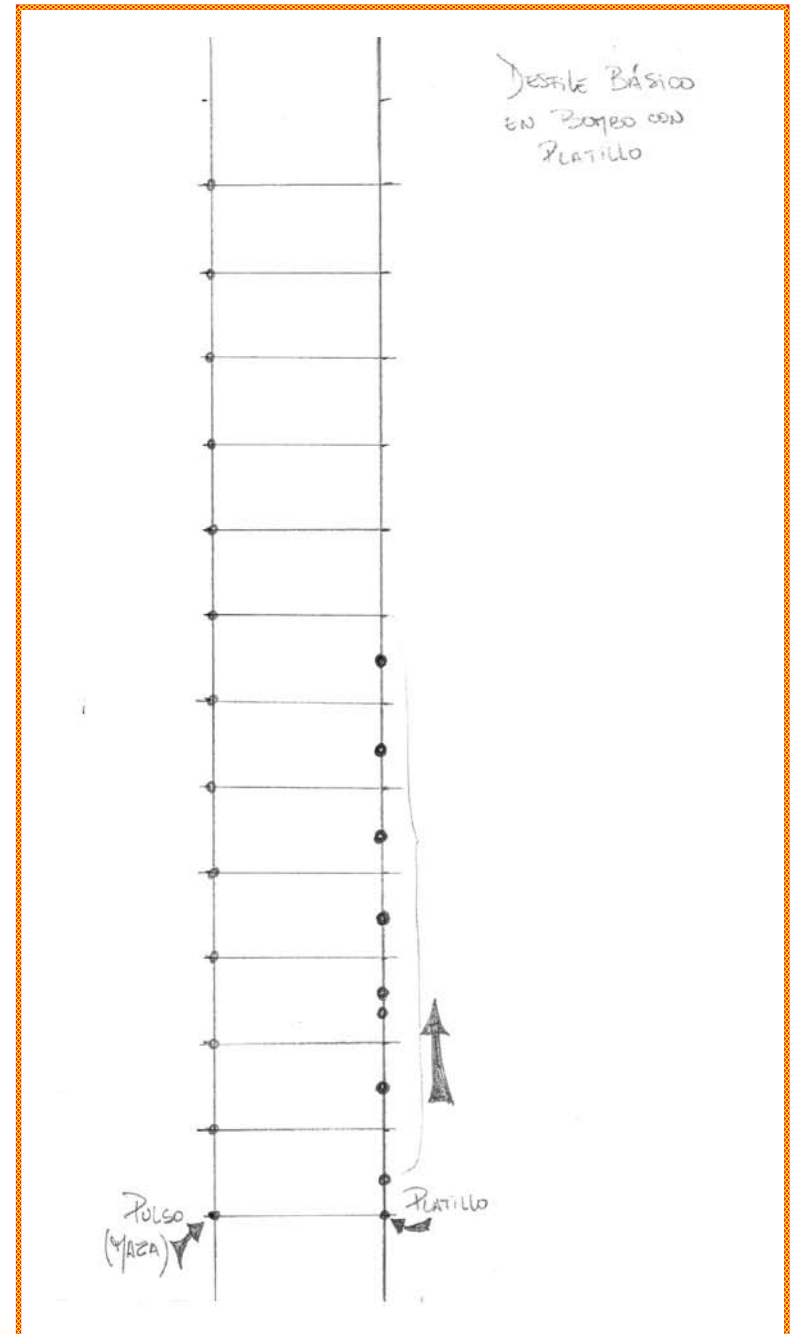
Anexo n° 1:

Tablillas para que ustedes puedan aprender a tocar unas bases muy conocidas.

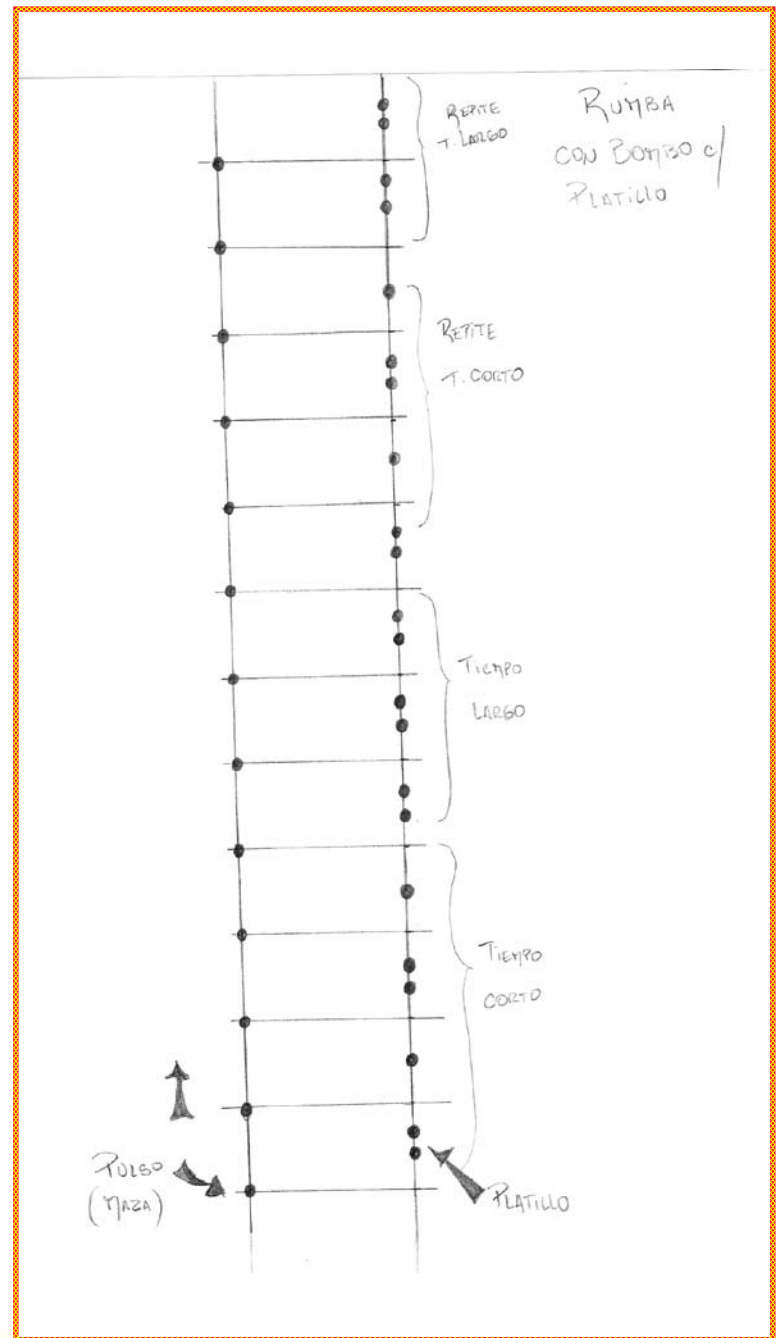
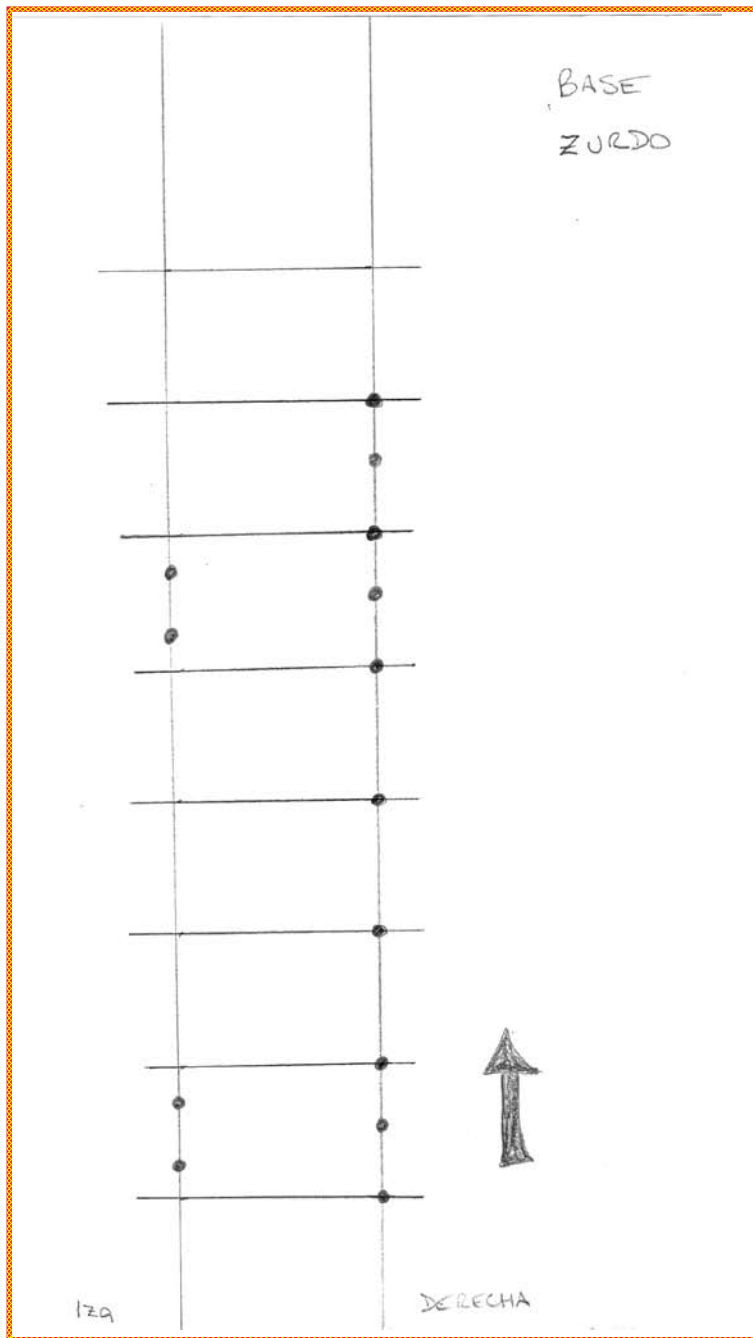




46

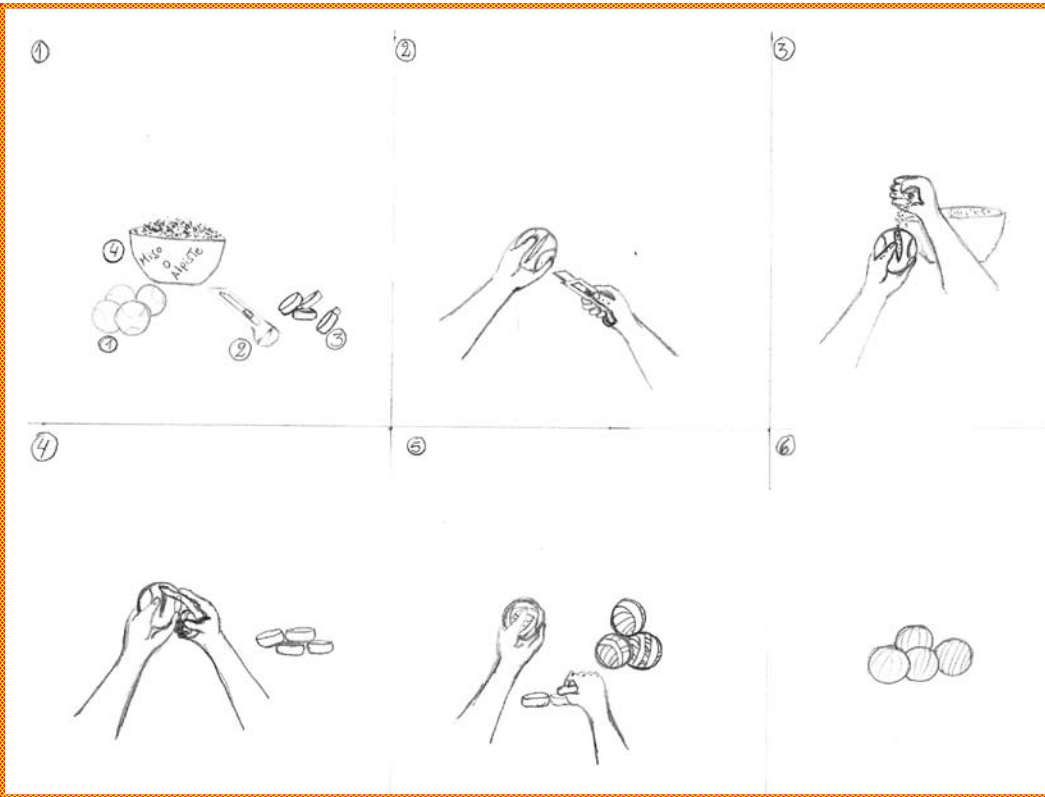


47



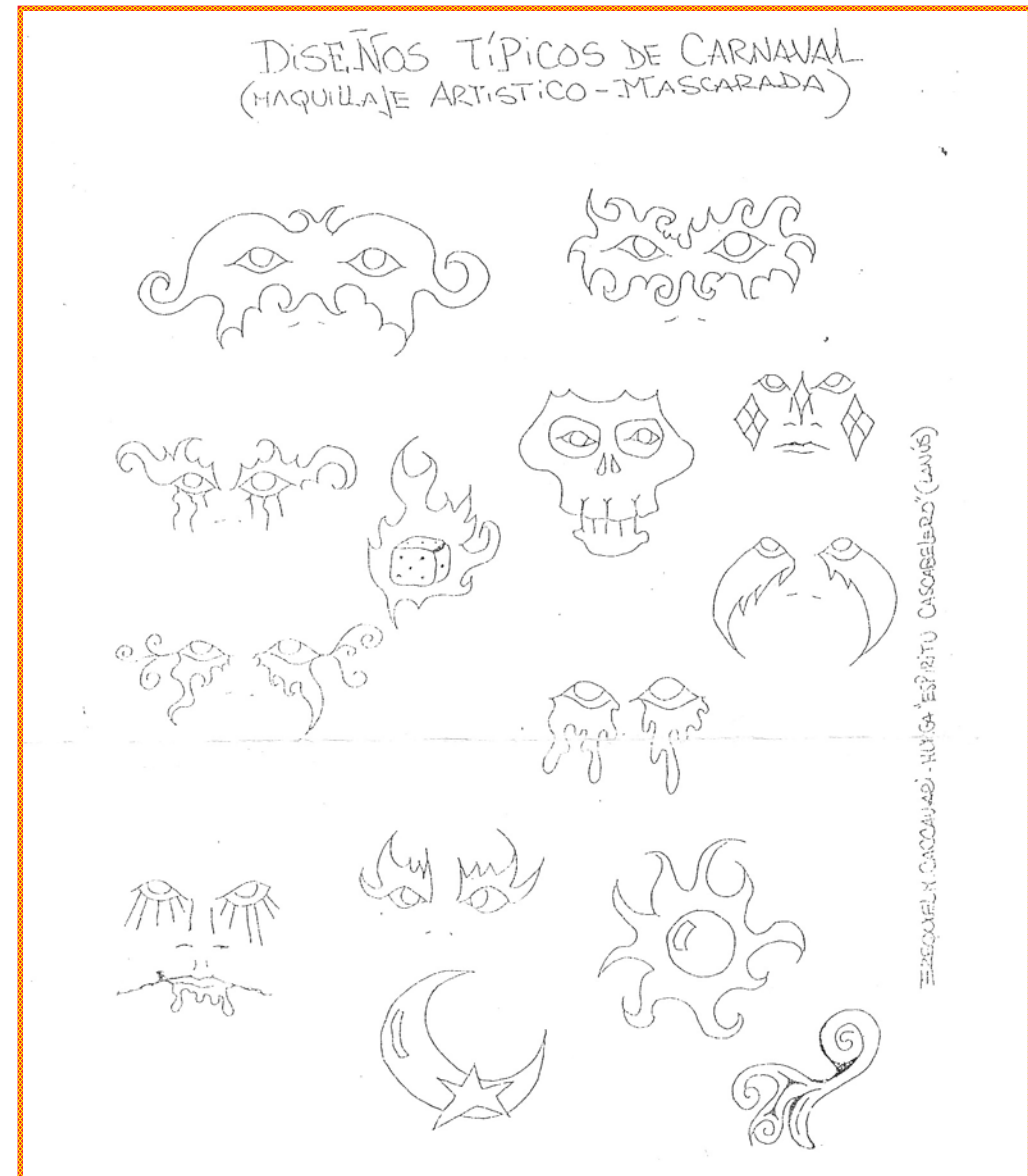
Anexo n° 2:

Para que ustedes puedan aprender a hacer sus propias pelotas para ma-labares



Anexo n° 3:

Ejemplos de diseño para el maquillaje



Cultura y Salud / Manual de Murga

Indice

Acerca del Manual de Murga	5
I. Introducción	6
II. La Murga	12
a. ¿Por qué murga?	12
b. ¿Cómo surgió la murga Los Cachorros del 22?	13
III. ¿Cómo bailar murga?	17
a. Pasos de Baile	17
IV. Percusión	20
a. El Bombo con Platillo	20
b. El Repique	21
c. El Redoblante	21
d. El Zurdo	22
V. Acrobacia y malabares en la murga	22
a. Cómo hacer pelotas para malabares	23
b. Cómo aprender malabares	23
c. Cómo aprender acrobacia	25
VI. Vestuario y Maquillaje	27
a. Vestimenta	27
b. Maquillaje	28
VII. Estandarte y Banderas	28
a. El estandarte y las banderas de nuestra murga	28
b. Swing	29
VIII. Canciones	30
a. Cómo armar una canción	30
b. Canciones de la murga	30
IX. Salud y Murga	32
a. Acerca del VIH/sida	32
b. Uso correcto del preservativo	34
c. Embarazo	35
d. Relación entre diversión y descontrol	36
e. Relato de una experiencia de taller	36
f. Actividades con jóvenes promotores de salud	39
X. Historias de jóvenes y adultos participantes del taller de Murga	40
Susy - Promotora de Salud, 2003	43
XI. Anexos	45

Éste manual resume la experiencia de un grupo de adolescentes y jóvenes del barrio 22 de Enero de Ciudad Evita, La Matanza; su participación en diferentes talleres y la creación de la murga “Los Cachorros del 22”.

Está dirigido a los grupos juveniles, organizaciones sociales y efectores públicos que trabajan con poblaciones jóvenes, para fortalecer el entrenamiento en cuestiones vinculadas a la problemática del VIH/sida y para generar espacios de intercambio, capacitación y difusión de actividades realizadas por y para jóvenes.

Las actividades que se describen en el manual se realizaron en el marco de la estrategia “Cultura y Salud”, que la Dirección de Epidemiología y Prevención de Fundación Huésped desarrolla desde el año 2000, con el propósito de trabajar en la promoción de la salud sexual y reproductiva y en la prevención del VIH/sida en poblaciones jóvenes en situación de pobreza.

El Manual de Murga se divide en 10 capítulos que reúnen información sobre la problemática del VIH en la juventud y sobre el género murguero, compuesto por definiciones, ilustraciones y testimonios.

