Boletines consolidados – Formato de traducción al inglés – 2023

Tabla de contenido

[Boletines informativos 2023](#a2023newsletters)

[2 de abril de 2023 Las](#april2023)  7 P de la jardinería

Habilidades y talentos [de mayo de 2023](#may2023)

Almacenamiento de alimentos [en junio de 2023](#june2023)

[Julio Adenda 2023](#july2023Add)  - Conservación de tomates

[2 de julio de 2023](#july2023)  Conservación y conservación de semillas

[Agosto 2023](#aug2023)  ¿Espiritual o temporal?

[Septiembre de 2023](#sept2023)  Guardando semillas

[Noviembre](#nov2023) Clases de autosuficiencia [2023](#nov2023)

Octubre de 2023 No hay boletín informativo

Conexión del cuórum de élderes [de diciembre de 2023](#dec2023)

**Boletín informativo de autosuficiencia de abril de 2023: jardinería**

¡Bienvenido abril, viva! La primavera ya está aquí.

¡Qué gran momento para hablar de jardinería!

Probablemente no puedas notar que me entusiasma este tema.

La última fecha promedio sin heladas en esta zona es el 28 de abril. Más o menos 2 semanas. Estás justo a tiempo para empezar a sembrar tomates, pimientos y otras plantas de 6 a 8 semanas para plantarlas en primavera al aire libre.

La felicidad de los invernaderos de aro: información sobre cómo construir un invernadero de aro (también conocido como túnel alto o invernadero) que permita extender la temporada de cultivo.

http://rockfordstake.selfrelianceclub.com/la felicidad en el invernadero.pdf

Cultivo de hortalizas de estación fría: presentación en el CES sobre cultivos de clima frío.

http://rockfordstake.selfrelianceclub.com/Hornería de temporada fría.pdf

Información sobre jardinería en contenedores

https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/family-home-evening-resource-book/family-activities/gardening-in-containers?lang=eng

Otro recurso sobre jardinería que podrías considerar:

Cómo llevarse bien con su jardín, Ezra Taft Benson Institute on Food and Agriculture

http://selfrelianceclub.com/Cómo llevarte bien con tu jardín.pdf

Si le interesa conocer el otro lado de las plantas, es decir , sus valores y usos medicinales, visite este sitio web. Usamos estas fórmulas con regularidad y confiamos plenamente en ellas. Además, no contienen nada exclusivo, puede comprar o cultivar todas sus propias hierbas y prepararlas usted mismo.

https://online.snh.cc/files/2100/HTMLredacted/

Si necesita ayuda con cualquier aspecto de la jardinería o la conservación de alimentos, póngase en contacto conmigo.

Michael Goodwin

Especialista en bienestar y autosuficiencia de la Estaca Rockford

779-203-0451

------------------------------

Las 7 P de la jardinería

Por: Michael J. Goodwin

(miklgoodwin@gmail.com

Revisado el 4 de febrero de 2017

Revisado el 22-2-23

Reseña doctrinal: “Veremos el día en que viviremos de lo que producimos”.

El presidente Marion G. Romney

Que por mi providencia, a pesar de la tribulación que descenderá sobre vosotros, la iglesia pueda subsistir independiente por encima de todas las demás criaturas debajo del mundo celestial – DyC 78:14

Este artículo se centrará en la jardinería de hortalizas y hierbas aromáticas, utilizando métodos naturales y sostenibles.

¿Por qué haces jardinería?

1 - Planificación

El suelo es un organismo vivo. En una cucharadita de tierra viva hay más de 1000 seres vivos (bacterias, mohos, insectos, gusanos, algas, etc.)

"¡Cuanto más te alejas de la naturaleza, más tienes que luchar contra ella!", Prof. Rich Alde.

Tamaño del jardín (comience con uno pequeño)

Época de plantación (tolerante a las heladas, tolerante al frío, amante del calor, hostil al calor, …)

El norte de Illinois se encuentra en la zona de cultivo 5 del USDA

La última helada de primavera es el 28 de abril +/- 2 semanas.

La primera helada de otoño será el 7 de octubre +/- 2 semanas

Pero siempre esté preparado para cubrir las plantas ante las heladas inesperadas.

Cultivo complementario (algunas plantas ayudan a otras plantas repeliendo insectos dañinos, atrayendo insectos beneficiosos, etc.)

Método: cultivo en llanura, camas elevadas, contenedores, doble excavación, biointensivo (mantillo vivo) (cultivo intensivo francés, Alan Chadwick, John Jeavons, SPIN Farming, Metro Farming, City Farming, Urban Agriculture, …)

Pedido de semillas y material de vivero (comprar solo una vez por variedad, si es de polinización abierta)

Compre semillas este año para los próximos 2 años, dependiendo de la viabilidad de las semillas. Mejor aún, aprenda a guardar sus semillas de polinización abierta y tendrá semillas indefinidamente.

Salva tus semillas == Semillas del Salvador. Él te ayudará mientras tú te ayudas a ti mismo.

Almacene semillas para el próximo año, Vaughn J. Featherstone, abril de 1976

“Recuerde también comprar semillas de jardín para un año entero, de modo que, en caso de escasez, las tenga para la primavera siguiente”.

Plántulas y plantas de vivero (cómprelas o comience a cultivarlas usted mismo mediante esquejes, división, etc.)

Trabajo de suelo: condiciones del suelo (rocoso, etc.) y tipo de suelo (arena, arcilla, limo franco, etc.). Consulta el triángulo de composición del suelo para saber cuál es el mejor para tus plantas.

Ubicación: árboles (competencia por la luz solar, el agua y los nutrientes), sombra de los edificios, drenaje, flujo de agua y aire frío.

Descubrimiento sobre la jardinería en contenedores:

La jardinería en contenedores significa que usted cultiva sus plantas únicamente en una maceta grande durante toda la temporada.

En cada paquete de semillas, se indica el número de días que faltan para que maduren. Esto representa el tiempo que le tomará a una planta producir frutas o vegetales comestibles. Este es el tiempo que transcurre desde la siembra directa en el suelo o el trasplante de las plántulas al suelo. Sin embargo, si comienza a sembrar las plantas en un recipiente, generalmente en el interior, este conteo de días comienza cuando planta o trasplanta al recipiente final y puede adelantarse muchas semanas al tiempo normal de trasplante al aire libre. Esto le permitiría cosechar alimentos muchas semanas antes de que lleguen al mercado, lo que le permitiría compensar la compra de estos alimentos por un mes o más y puede extender su período de cosecha por ese mes o más. La cantidad de brotes podados cosechados para la propagación también se puede aumentar considerablemente. Consulte la sección sobre trasplantes tempranos a continuación.

Acidez

pH del agua y del suelo – (Partes hidrógeno, H2SO4 es un ácido donde NaOH es una base, HOH (H2O) es neutro a un pH de 7 (agua), cal vs azufre, bicarbonato de sodio vs nitrato de amonio) La escala es de 1 a 14, donde 7 es neutro = agua, 6 es 10 veces más ácido que 7, por lo que 6,5 y 6,7 son enormes diferencias.

Labranza – friabilidad del suelo, soltura, (“Arcilla sobre arena es dinero en la tierra, arena sobre arcilla es dinero tirado”, viejo proverbio).

Humus – materia orgánica, alta CIC (Capacidad de Intercambio Catiónico) ("Quien compra heno, compra tierra, dice un viejo proverbio. Quien compra tierra también obtiene los derechos sobre el agua, por eso los países de Oriente Medio compran tierras en nuestro oeste irrigado para cultivar heno y enviarlo a casa para alimentar a sus vacas lecheras.")

SELECCIÓN DE SEMILLAS Y PLANTAS:

1 semilla para 1 verdura: cebolla, zanahoria, repollo, remolacha, rábano, nabos, colinabos, etc.

1 semilla para muchas verduras: tomate, pimiento, brócoli, calabaza, frijoles, pepinos, melones, etc.

Métodos de plantación:

Trasplantes: Comience a sembrar semillas en interiores para trasplantarlas y colocarlas en el jardín en el momento adecuado.

Trasplantes tempranos: las plantas se plantan a principios de año y se cosechan los brotes para multiplicar en gran medida la cantidad de plantas que se pueden obtener a partir de una semilla. Se necesitan de 6 a 8 semanas para producir un trasplante a partir de una semilla, mientras que el tamaño del brote para el trasplante se puede lograr en tan solo 7 a 10 días, entre 1/6 y 1/8 del tiempo.

Siembra directa: Las semillas se plantan directamente en el suelo del jardín cuando la temperatura del suelo es adecuada.

Tres elementos a tener en cuenta al seleccionar los cultivos para plantar:

1 – Carbono: para la pila de compost: trigo, maíz, avena, cebada, centeno, …

2 – Calorías: Guisantes, frijoles secos, patatas, ajo, cebollas, …

3 – Vitaminas, Minerales y Enzimas: tomates, calabaza, judías verdes, pimientos, lechuga, col, …

Productores de calorías de los alimentos:

Alimento -----> Patatas Frijoles pintos Trigo de primavera

Calorias/# 27915831497

Pies cuadrados/# .51010

Pies cuadrados/2400 cal /día 157054755840

Las patatas producen la mayor cantidad de calorías en la superficie más pequeña de tierra.

Tipos de semillas:

Semillas de polinización abierta: solo deben comprarse una vez, ya que las semillas se pueden guardar de un año a otro.

Semilla híbrida: un cruce entre dos padres diferentes, la descendencia no crecerá fiel a la variedad.

OGM (organismo modificado genéticamente): el hombre ha modificado la estructura cromosómica de una semilla para producir una descendencia no natural. La descendencia se puede plantar, pero puede acabar en un juicio serio, ya que están patentados, incluso por la naturaleza, y los propietarios son agresivos a la hora de enjuiciar a los infractores. Generalmente los venden Seminis , Dow y Monsanto/DuPont.

Modificación genética: el hombre modifica, añade o elimina genes para modificar el resultado final de la planta o el animal. La ley trata estos casos con más ligereza que los OGM.

2 - Preparación

Producción de compost

Labranza: labranza rotativa, bifurcación, etc.

La adición de materia orgánica al suelo ayuda en gran medida a la absorción de agua, manteniendo el suelo suelto y descomponiéndose naturalmente en alimento para las plantas.

Aplicación de compost: utilizar como abono complementario o como compost en hojas.

Adquisición de mantillo, recortes de césped sin tratar, heno, paja, hojas, etc. Esté atento a las semillas de malezas en el heno y la paja. El mantillo mantiene la superficie del suelo fresca y libre de malezas.

Residuos vegetales del año anterior, si no están enfermos: a los tomates les encanta plantarlos en residuos de tomate compostados.

Cultivos de cobertura y abono verde: las raíces y los pelos radiculares del raigrás (Secale cereale) pueden recorrer más de 8.000 kilómetros desde una sola planta en una temporada de crecimiento. Son útiles para penetrar el suelo y recoger nutrientes y llevarlos a la superficie, y aportan una gran cantidad de materia orgánica al suelo cuando se cultiva (www.sare.org/publications/covercrops/covercrops.pdf)

https://www.sare.org/wp-content/uploads/Gestion-rentable-de-cultivos-de-cobertura.pdf 248 págs.

https://www.rye-sus.eu/the-root-system.html

Las plantas de abono verde suelen ser legumbres que capturan el nitrógeno atmosférico y lo incorporan al suelo cuando se cultivan y se dejan descomponer.

Los cultivos de cobertura mantienen el suelo “cubierto” en invierno, evitando la erosión del suelo.

Cultivos dobles o jardinería de sucesión, siguiendo un cultivo temprano con otro cultivo diferente en la misma temporada.

Contenido mineral (a largo plazo – descomposición lenta = fosfato de roca, arena verde, polvo de granito)

Fertilidad del suelo: Nutrientes principales: (N (harina de alfalfa, legumbres, estiércol) P (fosfato de roca, cenizas de madera), K (cenizas de madera, granito triturado)

Nutrientes menores: Ca, Mg, S

Micronutrientes, también llamados oligoelementos: B, Cl, Co, Cu, Fe, Mn, Mb, Na, Ni, Zn.

Nota: para nuestra zona, las cenizas de madera contienen demasiada cal para el crecimiento saludable de las plantas.

Semillas rancias: básicamente, la labranza temprana de un área de cultivo designada. A medida que las malezas crecen, se las labra. Esto se puede hacer varias veces y agota la mayoría de las semillas de malezas en el área, por lo que hay menos cultivo más adelante cuando se planta el cultivo.

Trasplantes en crecimiento:

3 reglas para regar:

1 - utilice un medio bien drenado

2 - regar abundantemente en cada riego

3- Regar justo antes de que aparezcan los signos de estrés hídrico (color, etc.). ¡No se marchita!

Para que el drenaje sea adecuado, se necesitan 3 pies de profundidad en el jardín. En los contenedores, esto no se puede lograr sin agregar un medio de drenaje como perlita, vermiculita, etc.

Endurecimiento de los trasplantes: exponerlos gradualmente al viento y a la luz solar directa para fortalecerlos. Se puede hacer parcialmente en interiores utilizando ventiladores para crear movimiento de aire y cepillando las partes superiores de las plantas.

3 - Plantación

hilera vs intensivo (patrón hexagonal - mantillo vivo)

Profundidad de la semilla: 2-3 veces el diámetro de la semilla

riego inicial

Riego con agua tibia

Manguera de remojo

Riego por goteo

aspersión

labranza

4 - Protección

Es necesario proteger las plantas de insectos, enfermedades y otros bichos.

Elementos naturales a utilizar:

Spray de ajo, spray de pimienta y arcilla de caolín para insectos.

Reducir la sequedad, el cultivo y las malas hierbas mediante el mantillo.

Desmalezado con llama: soplete de propano

competencia de los árboles, etc.

Luz solar: de 6 a 8 horas diarias para la mayoría de las plantas.

Jaulas para tomates y soportes/enrejados para jardines verticales

Animales: ciervos, conejos, mapaches; roedores - marmotas (orina de zorro)

(harina de sangre, mangueras verdes)

5 - Recolección y manejo poscosecha

madurez

contenedores de recogida

Propósito: enlatado, uso en la mesa, deshidratación, …

eliminando el calor del campo

productores de etileno: tomates, melones, plátanos, árboles frutales de clima templado: manzanas, melocotones, peras, ciruelas, …

sensibles al etileno: frijoles, papas, pepinos, okra, calabacín y calabacín, batatas, lechuga, remolacha, zanahorias, rábanos, coles, maíz, guisantes, cebollas, hongos, nabos y colinabos

etileno neutro: berenjenas, piñas, sandías, pimientos, naranjas y pomelos, cerezas, uvas, limones, arándanos y otras bayas.

6 - Conservación de la cosecha

Enlatado a presión

Enlatado al baño maría hirviendo

deshidración

bodegas de raíces

encurtido

congelación

7 - Propagación y Perpetuación

anual – la planta muere en invierno

bienal: la planta produce semillas en el segundo año y luego muere

perenne: la planta crece año tras año y no muere en invierno.

Conservación y almacenamiento de semillas: gestión de semillas

 Tomate Cherry Bystrom: conté 89 semillas en 1 tomate, probablemente cientos de tomates por planta.

Esquejes de raíces y tubérculos, división de raíces: patatas, rábano picante, cebollino, ruibarbo, consuelda, …

El famoso pionero local en la producción de semillas, RH Shumway, de los hermanos Condon de Rock River Valley

Compañía de semillas Buckbee.

Esquejes, brotes y chupones de plantas

Estratificación y escarificación: algunas plantas necesitan un tratamiento de frío húmedo para romper la latencia y algunas necesitan que sus cubiertas de semillas sean lijadas, melladas y rotas para permitir que las semillas absorban humedad para la germinación.

¿Hacia dónde vamos desde aquí?

¡Empieza AHORA, HAZLO!

Compre productos frescos, compre productos locales

Conozca su comida, conozca a su agricultor (¡conozca a su semillero!)

¡Feliz jardinería!

Estaré encantado de ayudar a cualquiera que tenga preguntas sobre jardinería.

Otra fuente de información es el Manual del Maestro Jardinero de Idaho, disponible en:

https://www.uidaho.edu/extension/master-gardener/handbook

=================================================

**Boletín informativo de autosuficiencia de mayo de 2023**

Habilidades y talentos

Al estudiar el Evangelio, aprendimos sobre los dones del Espíritu.

A cada uno se le da al menos un talento/don.

Nos son dados para ayudar a otros.

Este boletín está pensado para ayudarle a recordar e identificar todos sus dones y talentos.

Puede utilizarlas para ayudar a otras personas, especialmente a los jóvenes que buscan mentores en áreas específicas de interés. Comparta su lista con el presidente del quórum de élderes y con su obispo como recurso para el almacén del obispo local.

Para ver el formulario de encuesta de habilidades y talentos.xls, haga clic a continuación:

http://rockfordstake.selfrelianceclub.com/Formulario de encuesta sobre habilidades y talentos.xls

=======================================

**Boletín informativo de autosuficiencia de junio de 2023**

CONSEJOS SOBRE ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS

Noé, Lehi, los jareditas: todos necesitaban un año de suministro de alimentos para ellos mismos Y para su ganado.

Noé predicó durante 120 años, luego vino el diluvio

Revelación de los tiempos modernos

------------------------

Génesis 41 – José en Egipto

José, hijo de Jacob

El Señor aconsejó al gobernante de Egipto, a través de un sueño interpretado por José, que almacenara alimentos para los próximos 7 años para abastecer de alimentos los siguientes 7 años.

Fue llamado por el Señor a una misión de 14 años para preservar la nación de Egipto.

¿Cómo se relaciona la historia de José con nosotros hoy?

Si siguiéramos el ejemplo de José, hijo de Jacob, ¿qué haríamos en nuestros días?

¿Cómo lograrías eso?

---------------------------------------------------

El Señor transmitió a través de Su Profeta el consejo a sus hijos en la Tierra de almacenar alimentos.

Heber C Kimball en 1857 recomendó que almacenáramos grano para siete años, repitiendo lo que Brigham Young aconsejó anteriormente.

Hace 163 años

72 años después del consejo del profeta de almacenar alimentos, llegó la Gran Depresión en 1929. ¡Duró casi 10 años! ¡Solo piense en aquellos que fueron diligentes y almacenaron grano durante 7 años! ¡Habrían podido dejar un legado vital a sus hijos y nietos!

(otros 71 años después)

El presidente de estaca Doug Nelson nos aconsejó que almacenáramos un mes más de alimentos y un mes más de reducción de deuda en cada Conferencia General (seis meses). Eso fue hace cinco presidentes de estaca. Probablemente desde hace unos 20 años.

( Pr Nelson, Pr Ward, Pr Evans, Pr Stewart, Pr McConkie)

En 2002, el profesor Hinckley reforzó el consejo de almacenar alimentos, que había sido repetido unos 20 años atrás.

¿La pandemia fue una llamada de atención ? Todavía no ha terminado y no sabemos cuánto tiempo afectará a las economías y la salud, ni cuánto tiempo tardará Estados Unidos y el mundo en recuperarse. He oído hablar de que se necesitarán 10 años para volver a la "normalidad".

Los precios de la vivienda alcanzaron su máximo en 2006 y alcanzaron nuevos mínimos en 2012.

¿Nos hemos recuperado alguna vez de la burbuja inmobiliaria? Tal vez en 2020. Eso duró 14 años y muchas personas sufrieron un gran golpe en sus ahorros.

Volviendo a José salvando a Egipto.

¿Qué harías si fueras el único capaz de salvar a los Estados Unidos?

¿Qué harías si fueras el único capaz de salvar a tu familia?

------------------------

DyC 29:34

34 Por tanto, de cierto os digo que para mí todas las cosas son espirituales, y en ningún momento os he dado una ley que fuera temporal; ni a ningún hombre, ni a los hijos de los hombres, ni a Adán, vuestro padre, a quien creé.

DyC 75:28-29

28 Y además, de cierto os digo que todo hombre que esté obligado a proveer para su propia familia, que provea, y de ninguna manera perderá su corona; y que trabaje en la iglesia.

29 Que cada uno sea diligente en todas las cosas. Y el holgazán no tendrá lugar en la iglesia, a menos que se arrepienta y enmiende su conducta.

DyC 38:28-30

28 Y además os digo que el enemigo en las cámaras secretas busca vuestras vidas.

29 Oís de guerras en países lejanos, y decís que pronto habrá grandes guerras en países lejanos, pero no conocéis los corazones de los hombres en vuestra propia tierra.

30 Os digo estas cosas a causa de vuestras oraciones; por tanto, atesorad sabiduría en vuestro seno, no sea que la maldad de los hombres os revele estas cosas por su maldad, de una manera que hablará a vuestros oídos con una voz más fuerte que la que estremecerá la tierra; pero si estáis preparados, no temeréis.

DyC 89:4

4 He aquí, de cierto, así os dice el Señor: A consecuencia de los males y designios que existen y existirán en los corazones de los hombres conspiradores en los últimos días, os he amonestado y os prevengo, dándoos esta palabra de sabiduría por revelación.

Manual general 22.1

Desarrollar la autosuficiencia

Con la ayuda del Señor, los miembros desarrollan su autosuficiencia de las siguientes maneras:

Desarrollar la fuerza espiritual, física y emocional.

Obtener educación y empleo.

Mejorar la preparación temporal.

========================================

Doctrina y principios de la autosuficiencia

La autosuficiencia se define como “la capacidad, el compromiso y el esfuerzo de satisfacer las necesidades espirituales y temporales de la vida de uno mismo y de la familia. A medida que los miembros se vuelven más autosuficientes, también están mejor capacitados para servir y cuidar a los demás” (Manual 2, 6.1.1).

Tres enseñanzas clave pueden ayudarnos a entender cómo llevar una vida autosuficiente:

En primer lugar, la autosuficiencia es un mandamiento esencial en el plan de salvación. El presidente Spencer W. Kimball enseñó: “El Señor manda a la Iglesia y a sus miembros que sean autosuficientes e independientes (véase D. y C. 78:13–14). La responsabilidad del bienestar social, emocional, espiritual, físico y económico de cada persona recae, en primer lugar, sobre ella misma; en segundo lugar, sobre su familia; y, en tercer lugar, sobre la Iglesia, si es un miembro fiel de ella” (Enseñanzas de los Presidentes de la Iglesia: Spencer W. Kimball, 2006, pág. 116).

En segundo lugar, Dios puede proporcionar, y proporcionará, una manera para que Sus hijos justos lleguen a ser autosuficientes. “Y es mi propósito proveer para mis santos, porque todas las cosas son mías” (D. y C. 104:15).

En tercer lugar, todas las cosas, incluso las preocupaciones temporales, son asuntos espirituales para Dios (véase D. y C. 29:34). Al comprometernos a vivir el Evangelio más plenamente, podemos llegar a ser más autosuficientes, tanto temporal como espiritualmente. El presidente Dieter F. Uchtdorf enseñó: “Los dos grandes mandamientos —amar a Dios y a nuestro prójimo— son una unión de lo temporal y lo espiritual… Como las dos caras de una moneda, lo temporal y lo espiritual son inseparables” (Dieter F. Uchtdorf, “Proveer a la manera del Señor”, Liahona, noviembre de 2011, pág. 53).

==================================================

DyC 88:118-119

118 Y como no todos tienen fe , buscad diligentemente y enséñaos unos a otros palabras de sabiduría ; sí, buscad palabras de sabiduría en los mejores libros ; buscad conocimiento, tanto por el estudio como por la fe.

119 Organizaos , preparad todo lo que fuere necesario, y estableced una casa , una casa de oración, una casa de ayuno, una casa de fe, una casa de aprendizaje, una casa de gloria, una casa de orden, una casa de Dios;

Mosíah 18:19

19 Y les mandó que no enseñasen nada sino las cosas que él había enseñado, y las que habían sido dichas por boca de los santos profetas.

https://www.churchofjesuschrist.org/media/video/2011-03-071-elijah-and-the-widow-of-zarephath?lang=eng

=======================================

Había pan – editado

Por el obispo W. Christopher Waddell, primer consejero del Obispado Presidente

Conferencia General de Octubre de 2020

----------------------------------------------------------------------------------------------

https://site.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2020/10/25waddell

(disponible en inglés, español (spa) y suajili)

Si quisiéramos tener la seguridad de que habrá pan ¿qué haríamos?

Guarde los granos de trigo integral (se necesita un molinillo), ya que duran para siempre, mientras que la harina se vuelve rancia y/o rancia después de un corto período de tiempo.

¿Y qué pasa con la levadura? Congele levadura o masa madre fresca para pan y panecillos, polvo de hornear para panqueques y galletas, nada para panes sin levadura.

¿El aceite tiene una vida útil de 2 años ?

Podríamos tener un olivo en nuestro patio trasero en California, cultivar girasoles, cacahuetes o colza para aceite, etc.

Nos han dicho que estemos preparados.

¿Cómo y cuándo iniciaremos este proceso?

Hoy no es demasiado tarde para empezar un huerto, faltan aproximadamente 90 días para la primera helada.

Espero que se sientan inspirados a continuar siguiendo el consejo de los profetas y líderes de la iglesia de esforzarse por tener cierta cantidad de alimentos almacenados, si no para la autoconservación, al menos para la obediencia.

Michael Goodwin

===========================================

**Boletín de autosuficiencia de julio de 2023: conservación de semillas y enlatado**

Mes de la Independencia -

¿Qué promueve más la independencia que almacenar alimentos para el invierno, o más tiempo, y guardar semillas para tener una fuente perpetua de alimentos, prácticamente gratis?

Conservación de alimentos:

El principal contaminante que queremos destruir o desactivar es el Clostridium botulinum, en adelante CB, un veneno nervioso y es más conocido como el organismo causante del botulismo.

Hablaré sobre cómo conservar los alimentos en estado húmedo. El proceso se realiza enlatando o embotellando y los dos métodos principales son el enlatado en baño de agua hirviendo y el enlatado a presión.

Generalmente, los alimentos que tienen un alto contenido de acidez se enlatan al baño maría.

Entre estos alimentos se incluyen tomates, encurtidos, frutas y otros alimentos a los que se les ha añadido vinagre u otro ácido durante el proceso de preparación o que son naturalmente y suficientemente ácidos. El CB no puede crecer en un ambiente muy ácido, por lo que la temperatura del agua hirviendo, 212 F, es suficiente para que el alimento sea seguro.

La mayoría de la gente piensa que los tomates son ácidos, pero están en el límite y se les debe agregar un ácido cuando se enlatan. Yo uso ácido cítrico, que no afecta el sabor del producto final. Otras opciones acidificantes que se pueden agregar incluyen vinagre o jugo de limón.

Los alimentos con bajo contenido de acidez DEBEN enlatarse a presión para que sean seguros para su almacenamiento y uso.

Estos alimentos incluyen carne, verduras, frijoles secos, etc.

Estos alimentos deben tratarse con una temperatura alta de 240 °F durante períodos de tiempo específicos para matar las bacterias CB y cualquier espora producida.

La envasadora a presión alcanza los 240 °F a una presión de 10 psi. El envasado a presión es totalmente seguro y confiable si se realiza correctamente.

La mayoría de los alimentos, que incluyen una mezcla de alimentos de baja y alta acidez, como sopas, guisos, etc., deben seguir una receta aprobada. La densidad del producto enlatado influye en el tiempo de procesamiento, ya que el calor debe llegar al centro del frasco para proporcionar la temperatura necesaria.

Es importante basarse en información publicada recientemente al enlatar y seguir una receta específica. El USDA ha aprobado un manual de conservación de alimentos que se encuentra en el siguiente recurso: https://nchfp.uga.edu/publications/publications\_usda.html

Equipo de enlatado:

Para envasar al baño María, es necesario que el agua tenga una profundidad de aproximadamente 2” por encima de las tapas de los frascos en la envasadora. La mayoría de las envasadoras de esmalte azul no permiten este espacio libre en los frascos de un cuarto de galón.

Recomiendo una envasadora a presión de 22 qt para todas las necesidades de envasado. Proporciona suficiente espacio libre para frascos de 2" por encima de los de un cuarto de galón para envasar en baño de agua hirviendo los cuartos de galón, pero también puede satisfacer cualquier requisito de envasado a presión. Puede procesar frascos de 7 cuartos de galón o 9 pintas regulares usando un nivel de la envasadora, ya sea para envasar en baño de agua hirviendo o para envasar a presión. También puede procesar 18 pintas regulares usando dos niveles en la envasadora con el método de envasado a presión. Eso es un total de 9 cuartos de galón en comparación con solo 7 cuartos de galón cuando se usan frascos de un cuarto de galón.

Conservación de semillas

Mientras cosecha su producto, puede considerar recolectar semillas para las generaciones futuras. Por supuesto, esto comienza con la selección inicial de las semillas que cultivará en su jardín y tenga en cuenta las distancias de aislamiento, si es necesario.

¿Por qué guardar semillas?

Vaughn J. Featherstone dijo en la Conferencia General de abril de 1976 que “recordáramos comprar semillas para el jardín para un año, de modo que, en caso de escasez, las tengamos para la primavera siguiente”.

Si guarda semillas de las cosechas del año en curso, podrá complementar fácilmente las semillas que necesite y también tendrá algunas para compartir con otras personas. Si participa en un club de intercambio de semillas, la variedad de semillas disponibles aumentará considerablemente.

Conté el número de semillas de un tomate Cherry Bystrom y el resultado fue 89.

Esto supone un potencial de 89 plantas para el año que viene. Si se cosechan 50 frutos por planta de 10 plantas, la semilla guardada podría rendir un potencial de 44.500 plantas.

En mi boletín de abril de 2023, bajo el título “Métodos de plantación/Trasplantes tempranos”, expliqué cómo se puede multiplicar enormemente la cantidad de plantas que se pueden obtener a partir de una sola semilla. Esto puede ampliar aún más la producción de trasplantes a partir de semillas. Si guardas brotes durante el invierno, puedes complementar el proceso de almacenamiento de semillas, especialmente en el caso de los híbridos, de los que no se pueden guardar semillas en absoluto.

Las semillas necesitan humedad y calor para germinar. Esto nos indica que debemos protegerlas de la humedad y el calor para lograr la mayor viabilidad posible de las semillas guardadas.

---------------------------------------------------------------------------------

¿Qué haces con las semillas de melón que cortas?

Puedes secar/tostar y comer las semillas directamente. ¡De verdad!

¡O puedes germinarlos y comerlos como verduras!

Otras semillas que pueden germinar para obtener verduras frescas incluyen alfalfa, guisantes, girasoles, rábanos, brócoli y otras semillas de col , tréboles, etc.

Reducir el desperdicio de alimentos:

El 30% de todos los alimentos cultivados terminan desperdiciándose.

¿Cómo eliminamos estos residuos?

Si lo haces bien, puedes reducir el tamaño de tu jardín en un 30%.

Casualmente, las abejas y otros polinizadores ayudan a crear el 30% de los alimentos que comemos.

Formas de reducir el desperdicio de alimentos:

Seleccione y compre bien.

Cosechar oportunamente y vigilar el tratamiento poscosecha.

Conservar o regalar cualquier exceso

Composta lo que sea necesario

Cómo no desperdiciar Residuos a través del compostaje.

Reciclar todos los desechos ricos en nutrientes para fertilizar el suelo mediante compostaje, vermicompostaje con lombrices o utilizando un digestor anaeróbico para producir gas metano combustible para abastecer un quemador o motor, colocando el lodo y el efluente ricos en nutrientes en el suelo.

====================================

**Adenda del boletín informativo de autosuficiencia de julio de 2023**

Conservación de tomates

Los distintos métodos de conservación de tomates pueden incluir:

Deshidratación, congelación y enlatado

Usos del tomate procesado:

Salsa para pasta o pizza, pasta, polvo, lonchas rehidratadas para pizza, sopa, jugo, chutney, etc.

Tipos de tomates a utilizar:

Los tomates comunes se pueden usar para todos los productos, pero debido a su alto contenido de agua, se necesita más energía para cocinarlos para eliminar el agua y concentrarlos para ciertos productos.

Los tomates cherry se pueden utilizar para obtener un producto ligeramente más dulce y además tienen más agua que los tipos de pasta.

Los tomates tipo pasta son mejores para usar cuando se desea un producto más espeso, ya que se requiere menos cocción porque son muy carnosos y tienen poco jugo, y tienen muy pocas semillas.

Los tomates se pueden preparar para su procesamiento siguiendo este procedimiento básico:

Lave y retire los corazones de todos los tomates, excepto de los tomates cherry.

Retirar la piel: sumergiéndola en agua hirviendo brevemente y luego en agua fría para que la piel se desprenda fácilmente o congelándola y sumergiéndola en agua para que la piel se desprenda fácilmente.

Retirar pieles, semillas y corazones con un colador o tamiz tipo Victorio: para crear salsa de tomate, pasta, sopa, kétchup, salsa para pizza, jugo, etc.

Procesamiento de tomates enteros, incluidas las cáscaras y las semillas: en forma de dados o trozos, para cocinarlos y convertirlos en salsa. Los tomates enteros también se pueden mezclar en un procesador de alimentos para reducir el tamaño de la cáscara y utilizarlos en diversos productos, como salsas o pastas, que incluyen las semillas y la fibra de la cáscara.

Tipos de preparación:

Para preparar la salsa, hierva los tomates a fuego medio hasta obtener la consistencia deseada, revolviéndolos con frecuencia para evitar que se quemen. Al hervirlos, se concentran los sólidos al evaporar el agua del producto. Este proceso calentará la cocina y agregará humedad al aire.

Para los cubitos de tomate, nuevamente, concentre por evaporación hasta obtener el producto final deseado .

Para la pasta de tomate, hierva la salsa hasta que tenga una consistencia espesa en una olla grande sobre la hornalla. Luego, transfiera la salsa a una olla eléctrica de cocción lenta o una asadera para continuar la evaporación a una temperatura más baja y con menos agitación que cuando se usa sobre la hornalla. Esto reduce la posibilidad de que se queme e incluso se puede hacer durante la noche con poca asistencia.

Cuando termino, lo coloco en bandejas de cubitos de hielo y lo congelo. Luego guardo los cubitos en bolsas en el congelador. Todavía no he encontrado una receta para enlatar la pasta de tomate, ya que es muy densa.

Métodos para conservar tomates

Para deshidratar se necesita un deshidratador y electricidad hasta que los tomates estén deshidratados, luego se almacenan a temperatura ambiente en un recipiente hermético hasta su consumo.

El proceso básico implica lavar, cortar, colocar las rodajas en bandejas deshidratadoras perforadas y cronometrar.

El producto final es una rodaja de tomate seca y crujiente que se puede rehidratar para pizzas, etc., o mezclarla con agua para obtener la consistencia deseada. Los tomates en pasta funcionan mejor porque tienen un menor contenido de humedad.

La salsa y la pasta de tomate también se pueden deshidratar en una fracción del tiempo, ya que la mayor parte de la humedad se ha eliminado de los tomates durante el proceso de cocción. Se necesita una bandeja sólida para este proceso, ya que la bandeja de deshidratación perforada normal es inadecuada.

La congelación requiere un congelador y electricidad hasta que se consuma el producto.

Simplemente procese los tomates hasta obtener la forma deseada para el producto final , colóquelos en recipientes o bolsas para el congelador. Si son bolsas, colóquelas planas sobre una bandeja para hornear en el congelador hasta que se solidifiquen; luego, se pueden apilar y almacenar fácilmente en el congelador.

Los tomates se pueden congelar enteros con un mínimo procesamiento. Lávelos y congélelos en bandejas para galletas, luego guárdelos en bolsas para congelador. Para usarlos, sumérjalos en agua para que se desprenda la piel si lo desea, cocínelos para salsas o pastas. Quedarán blandos ya que el proceso de congelación rompe la estructura celular, por lo que no se pueden usar como tomates frescos en ensaladas, etc.

Enlatado o embotellado

El enlatado se divide en dos tipos de procesos: enlatado en baño de agua hirviendo y enlatado a presión.

Ambos requieren equipamiento y cocción a fuego durante periodos de tiempo.

Nota: para reducir los depósitos minerales en el exterior de los frascos terminados, agregue un poco de vinagre al agua del hervidor de procesamiento.

Si aún no tienes una olla para enlatar, te sugiero que no compres una de esas ollas esmaltadas de color azul, ya que generalmente no son lo suficientemente altas para procesar cuartos de galón. En cambio, si puedes permitírtelo, compra una olla a presión para enlatar de 22 cuartos de galón . Esta tendrá el espacio suficiente para procesar en un baño de agua hirviendo frascos de 7 cuartos de galón . También servirá como olla a presión para alimentos con baja acidez y podrás enlatar hasta 7 cuartos de galón y hasta 18 frascos de pinta de tamaño regular a la vez.

Procedimiento básico:

Coloque ácido cítrico (ver nota a continuación) en el fondo del frasco, luego vierta el producto de tomate caliente en frascos limpios y calientes hasta el espacio libre correcto, limpie el borde del frasco para asegurarse de que esté limpio, coloque una tapa nueva en el frasco, apriete a mano la banda de rosca en el frasco y procese durante el tiempo requerido.

Para el proceso de baño de agua hirviendo, necesitas una olla con una altura igual a la de tus frascos, más 2 pulgadas de espacio para hervir. Esto es así si usas frascos de media pinta, pinta, 1-1/2 pinta o cuarto de galón.

Poner el agua a hervir, sumergir los frascos en el agua, volver a poner el agua a hervir y procesar durante el tiempo necesario.

Apaga el fuego y deja reposar durante 5 a 10 minutos, luego retira los frascos. Retira los frascos y colócalos en un ambiente sin corrientes de aire hasta que se enfríen por completo. Quita la banda de rosca y revisa los sellos. Etiquétalos y guárdalos a temperatura ambiente.

Para el proceso de envasado a presión, necesitará una envasadora a presión. Normalmente, el envasado a presión se requiere para alimentos con bajo contenido de ácido, como carne y verduras, pero es opcional para productos derivados del tomate. Sin embargo, también se requiere ácido cítrico para envasar tomates a presión.

¿Por qué ácido cítrico?

Los tomates, aunque siempre se han considerado un alimento ácido, se encuentran en el límite de la acidez para los procesos de enlatado. Se debe agregar un producto ácido para reducir el pH, es decir , aumentar la acidez del producto.

Puede utilizar ácido cítrico, vinagre o jugo de limón para aumentar la acidez de los productos a base de tomate. El ácido cítrico no afecta el sabor del producto final, pero el vinagre y el jugo de limón sí pueden hacerlo. Algunos procesos utilizan ácido ascórbico para evitar que los alimentos se pongan marrones durante su preparación, pero no se puede utilizar para acidificar los alimentos, ya que se destruye con el calor elevado de los procesos.

Para evitar la presencia de suficiente ácido, agregue 1/2 cucharadita de ácido cítrico por frasco de un cuarto de galón o 1/4 de cucharadita de ácido cítrico por frasco de una pinta de producto de tomate antes de llenarlo.

Para obtener más información actualizada sobre todos los aspectos del enlatado, consulte:

Manual de conservación de alimentos enlatados en casa del USDA disponible en:

https://nchfp.uga.edu/publications/publications\_usda.html

Michael J. Goodwin

Maestro conservador de alimentos certificado por el Servicio de Extensión de UI.

Certificado por la FDA en Better Process Control para el control de calidad de las operaciones de enlatado.

Anteriormente certificado en saneamiento del servicio de alimentos del condado de Winnebago.

He estado enlatando a presión desde 1973, comenzando en Alaska sobre una estufa de leña.

===================================

**Boletín de autosuficiencia de agosto de 2023: ¿espiritual o temporal?**

La mayoría de las veces, cuando pensamos en la preparación y la autosuficiencia, inmediatamente miramos los aspectos temporales.

Sin embargo, el Señor ha dicho que para él todas las cosas son espirituales.

¿Cómo encaja todo esto?

--------------------------------------------------

Cómo satisfacer las necesidades temporales y desarrollar la autosuficiencia Lección: Esfuerzos individuales y familiares

Desarrollar la autosuficiencia

Con la ayuda del Señor, los miembros desarrollan su autosuficiencia de las siguientes maneras:

Desarrollar la fuerza espiritual, física y emocional.

Obtener educación y empleo

Mejorar la preparación temporal

Lo espiritual ocupa el primer lugar en la lista, seguido por la fuerza física y emocional.

Quiero centrarme en el último: la fuerza emocional.

------------

Charlie Brown solía decir siempre "Buen dolor", pero ¿es siempre bueno?

“El duelo puede reconfigurar nuestro cerebro de una manera que empeora la memoria, la cognición y la concentración. Es posible que te sientas distraído, olvidadizo o incapaz de tomar “buenas” decisiones. También puede resultarte difícil hablar o expresarte.

Estos efectos se conocen como “cerebro de duelo”.

El duelo agudo se refiere a los síntomas que experimenta una persona durante los primeros 6 meses después de perder a un ser querido. Estos suelen ser los más intensos.

Tus días pueden ser una mezcla de añoranza y tristeza junto con pensamientos, recuerdos e imágenes constantes del ser querido. Las pequeñas tareas pueden resultar abrumadoras y agotadoras”.

https://psychcentral.com/lib/your-health-and-grief#what-is-grief-brain

==================================

El resultado final

“Si bien todos nos ponemos ansiosos, algunos lo experimentan en cantidades extremas. Esta forma generalizada de ansiedad, conocida como trastorno de ansiedad, puede plantear numerosos problemas para la salud y el bienestar.

Y no termina ahí: el ciclo de ansiedad puede reconfigurar tu cerebro y provocar una serie de cambios en su funcionamiento”.

https://www.calmclinic.com/anxiety/rewire-your-brain#:~:text=Mientras todos nos ponemos ansiosos, preste atención a cómo funciona su cerebro.

-----------------------------------

El Manual de Resiliencia Emocional menciona el duelo 10 veces.

“Cuando experimentamos un duelo, puede resultar insoportable y tal vez sintamos el deseo de aislarnos de otras personas. Sin embargo, recuerda que podemos encontrar apoyo en los demás”.

Puede ser un detonante de la ira.

-------------------------------------------------- --

Recientemente hemos experimentado los efectos del estrés en nuestro hogar y es real. Esto nos ha llevado a buscar intensamente más información y reforzar la formación que hemos recibido en el curso de Resiliencia Emocional que hemos realizado.

Ahora es el momento de prepararnos para las consecuencias de los acontecimientos de la vida para poder manejarlos o al menos reconocerlos o comprenderlos, cuando lleguen a nuestra puerta.

Esto puede ser parte de la preparación para las situaciones de final de vida que todos experimentaremos en algún momento de nuestras vidas, ya sea la nuestra, la de un ser querido o la de un amigo querido.

La fortaleza espiritual ayuda a fomentar la fortaleza emocional. Sin ella, será difícil concentrarnos en las necesidades físicas y temporales de nuestra vida.

Atentamente presentado:

Michael J. Goodwin

==================================

**Boletín de autosuficiencia de septiembre de 2023: cómo ahorrar semillas**

Este boletín combina tres funciones esenciales del tema de la autosuficiencia temporal en la producción de alimentos. Solo las abordaré brevemente, ya que una descripción completa de ellas requeriría mucho más espacio y tiempo para leerse. Siéntete libre de buscar y explorar a tu gusto.

1 - Conservación de semillas

Guardar semillas de plantas anuales y perennes de una temporada de crecimiento a la siguiente y más allá.

2 - Salvamento de plantas

Conservación de plantas perennes durante el invierno para propagarlas en primavera: tomates y pimientos. También implica los métodos de propagación por esquejes y división, junto con raíces, tubérculos, cormos, etc.

3 - Salvación de polinizadores

Especies de plantas necesarias para la alimentación y mantenimiento de los polinizadores para proporcionar una función necesaria a la mayoría de las plantas de su jardín: verduras, frutas y flores.

--------------------------------------------------------------------------------------

1 - Conservación de semillas:

El boletín de julio de 2023 abordó un poco el tema del ahorro de semillas.

El boletín de abril de 2023 explica cómo cultivar varias plantas a partir de una sola semilla, lo que permite ampliar los esfuerzos de conservación y almacenamiento de semillas. También habla sobre cómo guardar plantas híbridas hasta el año siguiente.

Antes de hablar sobre cómo guardar semillas, hablemos de las diferentes formas en que se utilizan las semillas:

Plantación en tierra o en macetas: todas las frutas y verduras.

Consumo: frutos secos, cacahuetes, almendras, anacardos, semillas de girasol, sésamo, amapola, mostaza, melón y sandía, amaranto, teff, etc.

Fuente de aceite: sésamo, amapola, girasol, colza, semilla de uva, nuez, etc.

Brotación y brotes: alfalfa, trébol, rábano, calabaza, melón, avena, girasol, …

Otras semillas que pueden germinar para obtener verduras frescas incluyen zarcillos de guisantes, brotes de girasol, brócoli y otras semillas de col , etc.

Especias: cilantro, mostaza, pimienta, semillas de apio, eneldo, hinojo, anís, nuez moscada, etc.

Ahorro (para futuras plantaciones): todo no híbrido, no transgénico (como el dinero en el banco (de semillas). Guarde sus semillas y ellas lo salvarán a usted.

Coberturas : sésamo, amapola, girasol, cacahuetes, nueces, anacardos, etc.

Derivados vegetales: cacao y vainilla.

Decoraciones: Cabezas de trigo, bolas dentro de cápsulas, collares, etc.

https://www.curiouscountrycreations.com/decorative-dried-pods-seeds-c-101.html?page=4

https://www.etsy.com/market/decorative\_seed\_pods

Busca vainas de semillas utilizadas en decoraciones

Historia de la recolección, almacenamiento y transporte de semillas:

No serás la primera persona que desee guardar semillas.

Consulte los relatos históricos de:

Noé y su familia

Lehi y su familia

Los Jeraditas

Colón trajo semillas y esquejes de verduras, trigo, vides, caña de azúcar y árboles frutales.

Los peregrinos también habían traído semillas para plantar huertos de hortalizas y hierbas, así como cebada, guisantes y trigo.

Desde Sudamérica y México al resto del mundo:

Anacardos y nueces de Brasil, aguacate, piña, papaya y guayaba. Los cultivos comerciales más importantes son el maíz, el café y el cacao.

Nota personal: He estado guardando las semillas de tomate cherry Bystrom desde 1994, cuando las recibí por primera vez de Melvin Bystrom, quien ayudó a construir la Capilla Alpina. No afirmo haber guardado las semillas originales durante los últimos 29 años, sin embargo, las cultivo para obtener semillas cada dos años para asegurar un suministro adecuado y viable de este favorito de la familia. Este año, planté semillas guardadas en 2007 con buenos resultados, es decir, semillas de 16 años.

Guarda tu semilla y tu semilla te salvará.

====================================

2 - Salvamento de plantas

Conservar plantas perennes durante el invierno para propagarlas en primavera: tomates y pimientos.

También comprende los métodos de propagación por esquejes y hendiduras, junto con raíces, tubérculos, etc.

Sí, los tomates y los pimientos son plantas perennes en sus climas nativos. Pueden sobrevivir el invierno si se preparan y almacenan adecuadamente y solo necesitan un mínimo de luz y riego cada dos semanas aproximadamente.

Las raíces y los tubérculos incluyen patatas, batatas, bulbos de ajo, etc. Estos pueden sobrevivir el invierno si se almacenan en la temperatura y la humedad adecuadas. Sin embargo, es mejor plantar el ajo cuando los niños vuelven a la escuela para que desarrolle un buen sistema de raíces antes de que llegue el invierno. Entonces cobrarán vida cuando el clima mejore.

En mi jardín siempre aparecen plantas voluntarias de ajo y de patatas porque algunas se escapan de la cosecha.

Hibernando

Cómo pasar el invierno con los tomates en el interior

https://www.oakhillhomestead.com/2012/10/perennialtomatoes.html#:~:text=Plantas de tomates que hibernan en interiores, con poca luz

La hormiga recibe

https://savvygardening.com/can-tomato-plants-survive-winter/

Hibernación/Pasamiento del invierno de pimientos en interiores

https://peppergeek.com/overwintering-pepper-plants/

https://www.masterclass.com/articles/overwintering-peppers

Este año guardaré plantas híbridas de pimiento y de tomate para que pasen el invierno.

Además, dos tomates muy productivos cuya producción sobresalió a pesar de estar cultivados en macetas número 1.

====================================

3 - Salvación de polinizadores

Especies de plantas necesarias para la alimentación y mantenimiento de los polinizadores para proporcionar una función necesaria a la mayoría de las plantas de su jardín: verduras, frutas y flores.

Cultivo deliberadamente algunas plantas específicamente para los polinizadores que hay en mi vida. Contribuyen con hasta el 30 % de los alimentos comestibles de nuestra dieta. Ayudémoslos .

Cuando la mayoría de la gente piensa en abejas, piensa en abejas melíferas. Últimamente, estas abejas han sufrido una pérdida del 30 % o más cada año debido a ácaros, insecticidas, etc., por lo que también hay que cuidar a otras. Entre ellas se encuentran los abejorros, las abejas albañiles de huerto, las abejas cortadoras de hojas, las mariposas, las polillas y muchas otras, demasiado numerosas para enumerarlas.

Algunas de mis plantas favoritas en mi jardín polinizador incluyen:

Diente de león

Hierba Joe Pye (raíz de grava o reina de la pradera)

Consuelda

Cebolletas de ajo

Monarda (melisa)

Calaminta

Asteres

(Nota: Tengo la mayoría de estos disponibles, si quieres algunos en tu jardín).

Algunas florecen a principios de año y proporcionan el néctar y el polen que tanto se necesitan en esa época, como los dientes de león. Los ásteres florecen al final de la temporada para evitar una escasez también en esa época.

Gracias por su servicio a su unidad y estaca.

Michael Goodwin

779-203-0451

=======================================

**Octubre de 2023 No hay boletín informativo**

============================================

**Boletín informativo de noviembre de 2023 autosuficiente**

Este mes vamos a analizar la Iniciativa de Autosuficiencia.

La iniciativa de autosuficiencia está dirigida por el líder del sacerdocio.

“Las estacas de Sión son lugares seguros que protegen a todos los que entran en ellas. El propósito de la estaca es ser “una defensa y… un refugio contra la tormenta y contra la ira cuando se derrame… sobre toda la tierra” (D. y C. 115:6). Las estacas son lugares de reunión donde los miembros de la Iglesia pueden servirse y fortalecerse mutuamente, unirse y recibir las ordenanzas del sacerdocio e instrucciones del Evangelio (Manual 1, introducción).

El Señor dijo a los líderes del sacerdocio: “Os he dado… las llaves… para la obra del ministerio y el perfeccionamiento de mis santos” (D. y C. 124:143). El presidente Dieter F. Uchtdorf enseñó: “La manera del Señor de ser autosuficientes implica de manera equilibrada muchas facetas de la vida, entre ellas la educación, la salud, el empleo, las finanzas familiares y la fortaleza espiritual… Lo que esto significa es que, en gran medida, tendréis que resolverlo por vosotros mismos. Cada familia, cada congregación, cada zona del mundo es diferente” (“Proveer a la manera del Señor”, Liahona, noviembre de 2011, pág. 55).

“La iniciativa de autosuficiencia es una herramienta que los presidentes de estaca y los obispos pueden utilizar para ayudar con su responsabilidad divinamente asignada de cuidar a los pobres y a los necesitados”.

Se utiliza un comité para evaluar las necesidades de los miembros del barrio. El comité debe estar integrado por alguien del quórum de élderes, la presidencia de la Sociedad de las Hermanas de la Caridad y otras personas que puedan ayudar a satisfacer las necesidades de los miembros del barrio.

La manera de enseñarles a los miembros la autosuficiencia es participando en clases que los ayudarán a encontrar maneras de ser más autosuficientes. La mayoría de ustedes saben que la iglesia ofrece clases que pueden ayudarlos a enseñar a los miembros.

--------------------------------------------------

Clases de autosuficiencia

Aquí hay una lista de clases que se pueden impartir a adultos y jóvenes.

Nos gustaría impartirlas en su propio barrio o sucursal. Si no tiene suficientes, podemos combinarlas con otras unidades. Nos gustaría realizarlas presencialmente, pero si es necesario, podemos realizarlas por Zoom.

Mi base para la autosuficiencia

Encontrando fortaleza en el Señor: resiliencia emocional

Finanzas personales para la autosuficiencia

Educación para un mejor trabajo y autosuficiencia

Encuentra un mejor trabajo para ser autosuficiente

Iniciar y hacer crecer mi negocio para ser autosuficiente

EnglishConnect (enseñanza de inglés como segunda lengua)

Cada clase tiene varios temas y dura entre 8 y 12 semanas. Un facilitador guiará al grupo en las decisiones de la clase y mantendrá el rumbo de la misma.

Si aún no has asistido a una clase, considera hacerlo. Es una excelente manera de ayudarte a ti mismo y a los demás a quienes ayudas.

--------------------------------------------------

Metas de la educación

La iglesia también tiene un lugar para ayudar con los objetivos educativos.

El presidente Russell M. Nelson dijo: “BYU-Pathway Worldwide aporta un enfoque innovador a la educación, exclusivo del Sistema Educativo de la Iglesia y del mundo”.

¿Qué puede hacer BYU-Pathway?

BYU-Pathway Worldwide brinda acceso a títulos con base espiritual completamente en línea a un precio asequible.

Cada persona puede personalizar su aprendizaje y sus resultados. Puede elegir entre programas de certificados, títulos asociados y títulos de licenciatura.

Todas las clases aumentan la fe e incorporan enseñanzas de las Escrituras, así como de los profetas y apóstoles modernos, ayudando a los estudiantes a aumentar la fe en Jesucristo.

El camino es de bajo costo, flexible y espiritual, los estudiantes pueden comenzar o terminar sus carreras. Es una excelente manera de comenzar.

Informe a sus miembros sobre estos excelentes programas que ofrece la iglesia. Están ahí para ayudarlos a ser autosuficientes y poder proveer para sí mismos y sus familias.

Nos gustaría que consideraras la posibilidad de realizar clases a fines de enero y principios de febrero. Ve si puedes encontrar personas que quieran tomar las clases y que creas que se beneficiarían de ellas. Haz que un hermano y una hermana ministros tomen las clases juntos. Esto establecerá un vínculo entre ellos y los ayudará a crecer juntos.

Tengo un testimonio tanto de las clases de autosuficiencia como del programa Pathway. He tomado muchas de las clases de autosuficiencia y he aprendido mucha información de cada una de ellas. Los miembros de las clases ayudaron a compartir ideas en las que yo no habría pensado. Compartir con los demás ayuda a resolver los problemas entre nosotros. También obtuve mi licenciatura a través del programa Pathway. No habría podido terminar la carrera sin la ayuda de este maravilloso programa. Me dio un paso y un plan para lograrlo.

Si tiene alguna pregunta, puede comunicarse con su obispo o presidente de rama.

=================================

**Boletín informativo de autosuficiencia de diciembre de 2023**

Conexión del Cuórum de Élderes.

El propósito es iluminar, educar, informar e inspirar a las personas hacia la grandeza.

(Nota: La Sociedad de Socorro generalmente ya tiene dichas actividades en marcha.)

Al reunir a aquellos que tienen una necesidad, a aquellos que pueden resolver esa necesidad, a aquellos que quieren aprender, todos los participantes serán edificados, educados y la interacción social aumentará, sin mencionar la mayor capacidad de autosuficiencia del quórum.

Faraón respondió y dijo a José: “Tu padre y tus hermanos han venido a ti; la tierra de Egipto está delante de ti; en lo mejor de la tierra haz habitar a tu padre y a tus hermanos; que habiten en la tierra de Gosén; y si sabes entre ellos hombres virtuosos, ponlos por mayorales sobre mi ganado” (Génesis 47:5-6).

Esforcémonos todos por ser “hombres de actividad”.

¿Cómo es su plan de preparación familiar?

¿Incluye elementos de preparación tanto espiritual como temporal?

¿Incluye la adquisición y mejora de habilidades y talentos?

Recuerde: no planificar es planificar el fracaso.

El invierno llegará pronto.

¿Estás listo?

¿Se ha cambiado el filtro de su horno?

¿Está cubierto su aire acondicionado?

¿Está lista tu máquina quitanieves?

 ¿Has cambiado el aceite últimamente, si es un motor de 4 tiempos?

 ¿Tienes combustible estabilizado en el tanque y ya lo has puesto en marcha?

 ¿Tienes una bujía nueva a mano, en caso de ser necesario?

 ¿Tiene aceite y gasolina recién mezclados, si el motor es de 2 tiempos?

 ¿Has reemplazado el filtro de aire recientemente?

 ¿Tiene pasadores o pernos de corte adicionales a mano, por si acaso?

¿Tiene usted palas adecuadas y compuesto para derretir hielo?

¿Qué pasa con los dispositivos de tracción para los vehículos: alfombras viejas, barredora de aceite , arena, sal, pala, etc.?

¿Rascadores de parabrisas adicionales, disolvente para limpiaparabrisas a -30 °F, calentadores de manos para agitar y hornear?

¿Conoces algún truco como hacer una abrazadera de manguera con alambre?

¿Tiene usted habilidades, talentos, herramientas, tiempo, suministros, etc. que pueda compartir con otras personas necesitadas?

Quizás usted pueda iniciar su propia Conexión del Cuórum de Élderes.

Si tiene alguna necesidad de preparación, incluidas las mencionadas anteriormente, comuníquese con los líderes de su quórum de élderes .

Michael Goodwin