

AMAICA



No.9
ABRIL
2021

**El Departamento
del Chocó cumple
75 años**

**Perfil de la chef Lorena
Delgado Mosquera
“Eres lo que comes”**

**La educación en
Buenaventura**

CONTENIDO

- 4** **Presentación**
Clara Inés García Vivas
- 7** **Perfil de la chef Lorena Delgado Mosquera**
“Eres lo que comes”
Pedro Felipe Hoyos Körbel
- 20** **Sofía hace realidad un sueño**
AMAICA
- 30** **AMAICA ECOLÓGICA**
El Asbesto
- 34** **Periódico Escolar Periograma:**
de la Oralidad a la Escritura en Tumaco
Por: César Delgado
- 40** **La educación en Buenaventura**
Por: Orlando Vivas
- 42** **El Departamento del Chocó cumple 75 años**
Por: Clara Inés García Vivas
- 44** **Pensando en el pasado Día de la Mujer**
Por: Yuly María Gómez Perea
- 46** **Soluciones para Buenaventura**
AMAICA
- 51** **Belleza**
Depilación de las piernas
AMAICA
- 58** **Patrimonio cultural**
La Casa de la Constitución de Rionegro
AMAICA
- 64** **El Manual de la Orquídea #9**
Por: Dr. med. Jaime Sarmiento



Mesa de redacción:

Clara Inés García Vivas
Yuly María Gómez Perea
Patricia Gallo Ruiz

CONTACTO: fundacionalianzaamaica@gmail.com
Facebook: Clara Inés García Vivas

.....

AMAICA, mujer negra hoy, celebra las ideas y emociones expuestas en la revista por las diferentes autoras y autores, pero no asume ninguna responsabilidad penal o civil a respecto. Cada autora/autor responderá por su trabajo.

ISSN No. 2711-4546
Fotografías interiores: hoyos editores
Edición: Diana Marcela Castañeda Quintero

Buenaventura/Manizales, Colombia,
Abril 2021

Presentación

Bienvenidas amigas a estas páginas que pretenden volar alto como las nubes. Lo confieso sin temor; quiero que por medio de la lectura de esta revista ganemos distancia y miremos desde arriba nuestro mundo y así lo comprendamos mejor. Las nubes son bellas e inspiradoras y con ese ánimo se hace AMAICA, mujer negra hoy.

Bueno, les hablaré del contenido. Con Lorena Delgado Mosquera, la gran chef tenemos un proyecto grande y novedoso en mente. Queremos sacar un diccionario de nuestra comida del Pacífico. En cada revista entonces vendrán las definiciones y opiniones de esta espiritual mujer acerca de lo que comemos, porque eso somos. Nadie ha hecho algo parecido y nos pusimos en la divertida tarea de hacer algo informativo y bien entretenido. El primer paso era entonces presentar a Lorena y aquí la tienen engastada en 44 fotos. Van a quedar bien sorprendidas del Diccionario de la comida del Pacífico y de su autora.

A Sofía Bernal Mosquera la conocemos por sus columnas que publicó en las primeras apariciones de AMAICA, mujer negra hoy. Ahora la veremos en pijama, literalmente. Ella, en pandemia, montó una empresa de pijamas en Bogotá. Lo especial no es sólo sus atractivas pijamas, sino el mercadeo novedoso y completamente digital que maneja. Tenemos mucho que aprender de esta inteligente empresaria de familia tadoseña.

Hablaremos en la sección de ecología del asbesto, aquel dúctil, pero tóxico material. De la Fundación Pacífico Emprende de Tumaco y a la Catedra de Cooperación para el Desarrollo de la Universidad de Zaragoza me remiten un interesante artículo sobre “Periograma” un periodico escolar que resalta las posibilidades que hay en un periódico de esta índole. ¡Felicitaciones! Opinarán en esta novena revista Yuly Gómez haciendo una reflexión posterior al Día de la Mujer y tendremos un invitado especial en esta sección: Orlando Vivas, maestro y directivo oficial de la educación en Buenaventura. Él va a hablar de su visión de lo que fue la educación en pandemia. Se acerca una muy importante efeméride: 75 años de la creación del Departamento del Chocó, fecha extraordinaria para reflexionar y planificar el futuro de esa región donde muchas de nosotras tenemos nuestras raíces, ese será el tema mío en esta edición. Repito aquella frase: el que no conoce su historia, está condenado a repetirla y lo que pretendemos es avanzar en pos de un país más justo y próspero.

Trae la revista otro artículo sobre soluciones a la crisis que vive Buenaventura que, en mi parecer, es sintomática para todas las ciudades negras. En Buenaventura, por su riqueza, causan estragos de inmediato, pero, sino se solucionan en poco tiempo Quibdó, por ejemplo, sufrirá los mismos daños. Hablaremos, en la parte de belleza sobre las piernas y sus cuidados, tema que me fue sugerido por una amable lectora y cuenta con el apoyo gráfico de una amiga de AMAICA: Yoselín Riascos.

El patrimonio cultural lo encontramos en esta oportunidad en Rionegro, Antioquia. Visitamos la famosa casa de la Constitución y evidentemente vivimos ese ambiente del año 1863 donde se redactó una de las más polémicas constituciones que hemos tenido. Vimos un patrimonio material y vimos un patrimonio inmaterial, o sea una parte de nuestra historia política como Estado. Aquí en esta casa se pronunció, por vez primera, el nombre de ese nuevo país que estaban soñando estos hombres: Estados Unidos de Colombia.

Y en esta revista saldrá la última entrega del Manual de Orquídeas del médico Jaime Sarmiento. Gracias al autor por permitirnos y ayudarnos en promover la belleza en estas páginas, que muchas personas creen deben estar saturadas de puños, reclamos y ácidas críticas al mundo. No, definitivamente la mujer negra hoy debe ser más que solo eso.

Las quiero y me inspiran,

Clara Inés

“La grande aspiración de las naciones es, o debe ser, la civilización, que consiste en el grado de moralidad, de instrucción y de riqueza de que gozan los asociados. E l mérito de una persona, en todo país, debe medirse por el esfuerzo útil conque ella ha cooperado al adelanto de la civilización. E l que, con su palabra, con sus escritos, con su ejemplo, con su trabajo, con sus sacrificios, ha impulsado o hecho progresar la moralidad, la instrucción útil o la riqueza, que ha cooperado a afianzar la seguridad y la justicia, ese es un hombre benemérito.”

M. Ospina Rodríguez



Perfil de la chef

“Eres lo que comes”

Lorena Delgado Mosquera

Hoy en día se mira la comida con una actitud diferente. Atento el ser humano no solo busca sustento y salud en lo que come, sino la comida la concibe como cultura. Dar de comer es tejer lazos entre la madre y el bebé y a la vez se trata del banquete donde se exalta una persona por medio de brindarle comida. Se podría asegurar que un noviazgo va en serio solo después de una cena romántica; así que el comer nos une. No cabe duda que la comida se ha convertido en un puente entre las culturas. Alrededor de los alimentos hay un gran comercio y a nadie se le escapa que 32% de nuestro salario lo gastamos en comida, trabajamos por comida.

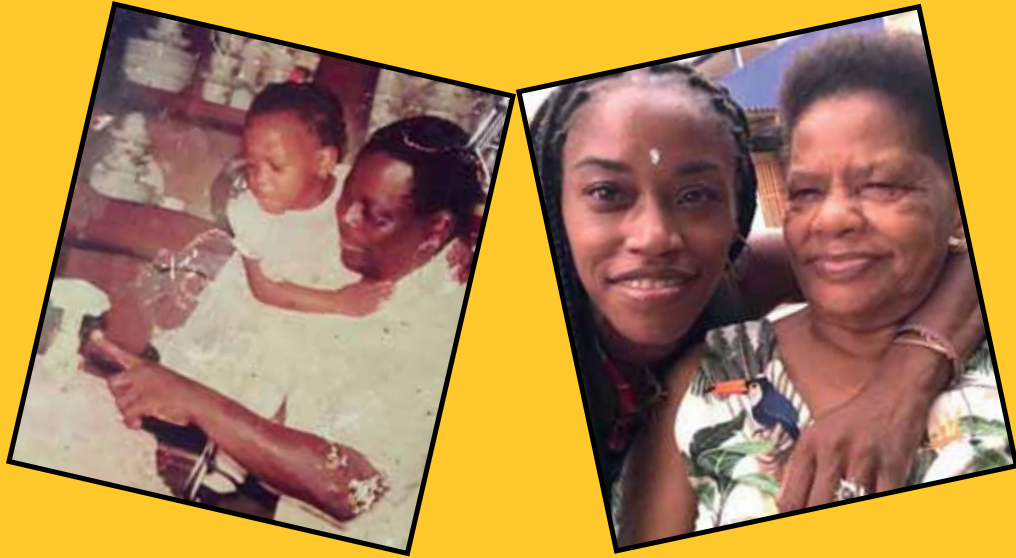


trabajamos por comida.

Es asombroso cuando la comida se mira con el lente de la cultura. En lo que comemos hay identidad elaborada a través de cientos de años. A pueblos se les identifica con ciertos platos como sucede con los italianos y la pasta. La comida es una tradición que se traspasa de generación en generación. La comida del Pacífico no se

escapa a estos lineamientos y hay unas artífices que se han propuesto llevar este tema a otro nivel. Rescatar poniendo en uso, es el lema de estas innovadoras.

Lorena Delgado Mosquera de Buenaventura, es una de esas personas que vibra con su comida mostrando todo un interesante camino. Destaca ella que es hija de seres provenientes de la costa y corregimientos del Pacífico del Naya y de Yurumanguí, la madre modista y el padre uno de los 3 líderes más grandes de la zona rural. Ella explora y se emociona. Su recorrido no es el común y su enfoque convence y es de por sí muy llamativo. Ella es una chef y mucho más.



Para entender esta personalidad que rebosa de creatividad y originalidad hay que averiguar su vida y así poder dimensionar esta única y fuerte mujer de ojos pequeños y mirada atenta.

Cumplidos los 20 años se marchó para España iniciando el siglo allá. Al poco tiempo conoció alguien dedicado a la más fina gastronomía y pudo con el aprender no solo acerca del amor, sino este hombre la introdujo a un mundo especial. Por David Seijas, uno de los mejores sumilleres de España, Lorena Delgado siente un gran agradecimiento. Dice ella: “Con él fue que me abrí al mundo de la alta hostelería y con quien inicié un sinfín de aventuras gastronómicas que enriquecieron mi ‘paladar”. La cocina en España es un tipo de artesanía donde se conjugan todas las virtudes de este oficio. Como el campesino español que conoce cada terrón de su tierra y por generaciones la ha cultivado, este tiene un amor especial por lo que crece en su finca, el cocinero es otro ícono de la cultura española. Rige la idea de calidad y no la de la cantidad.

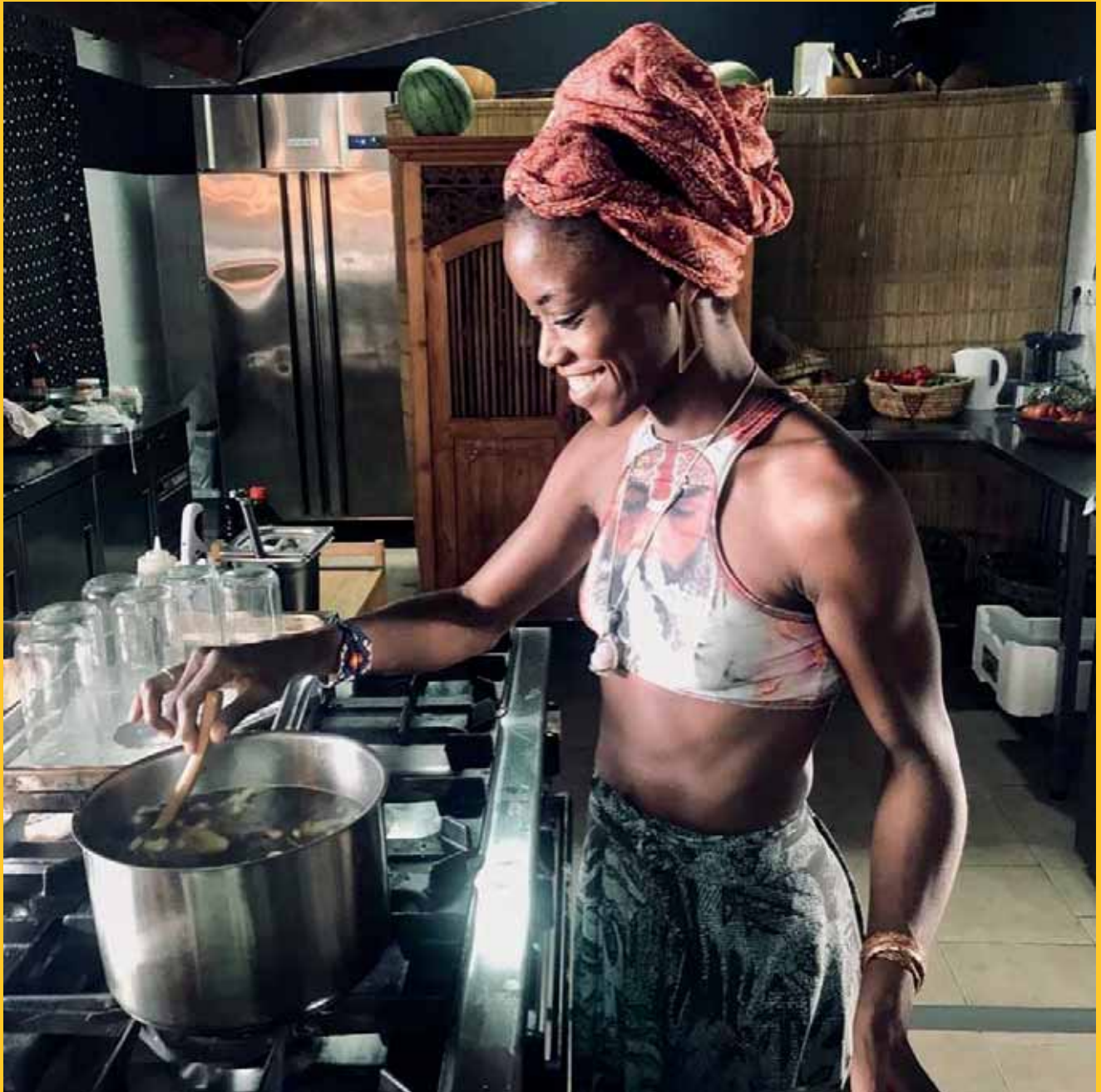




El máximo exponente de esa viva tradición es el viñedo donde en unas pocas hectáreas se produce un vino que lleva el sello de la tierra y la dedicación de su dueño.



Y a pesar de ciertas innovaciones tecnológicas el oficio es hecho a mano y sin afán. Las uvas son escogidas con esmero, así como un carpintero escoge la madera para elaborar un buen mueble.



Ellos prueban y sopesan sus logros de otra forma buscando una excelencia que nos es ajena, pero nos asombra. A Lorena le enseñaron a escoger los ingredientes, a seleccionar las verduras y carnes, le enseñaron la diferencia en el sabor entre un tomate grande y uno pequeño, secretos viejísimos le fueron compartidos mostrando que hacer comida, en esencia, es un arte. Ella conoció los tipos de fuego, aprendió a apreciar su herramienta y supo cómo trabajar en equipo.



Cocinar se convirtió para Lorena en una prolongación de su lengua porque para ella cocinar es la forma más excelente de comunicarse con la gente. Cuenta ella que cuando su hijo se enfermaba de pequeño, ella antes de buscar una droga de farmacia, le hacía unas sopas especiales obteniendo el más positivo resultado. Y una vez adulto y deportista, ella ubicó una dieta de comida saludable y así facilitar su desempeño. Ella confiesa sonriente: *“Mi dieta es un 90% vegetariana ya que así me siento mucho más saludable y energética para mi día a día, además de ser coherente con el medio ambiente y la naturaleza. Aunque consumo y cocino todo tipo de alimentos, me gusta saber el origen de lo que consumo.”*





El verdadero cocinero europeo es la interesante mezcla entre un artesano y un artista sin caer en los torpes excesos del ego mediático.

En las manos de ellos la comida adquiere el estatus de experiencia que apela a todos los sentidos; el ojo goza; el paladar y la lengua vibran; la nariz es complacida y el tacto también es tenido en cuenta. Ellos juegan y ellos danzan con lo que preparan y podrían dictar largas conferencias acerca de lo que hacen señalando motivos y razones. Se condensan en un hombre de esta índole centenares de años de experiencia, son ellos maestros de un kung fu que no agrede al cuerpo, pero igualmente pretenden trascender al hombre. A lo largo de varios años Lorena no solo aprendió la preparación de un sin número de platos, sino que captó la esencia de este vital oficio. Esa escuela que mezcla amor y conocimiento es reputada como una de las más profundas; en ella, el conocimiento compartido es gratificado con caricias y besos, es emoción pura.

Esta escuela echó hondas raíces en esta mujer de naturaleza espiritual. Buda tilda de bienaventurado aquel que encuentra su propósito en la vida y Lorena lo encontró.

A esta fase de aprendizaje la reemplaza una de talleres donde Lorena empieza a ordenar sus ideas e impresiones para poderlas transmitir.







Le es fácil transmitir su emoción porque el alumno capta la identificación total de Lorena con el tema. El cocinar se vuelve para ella un estilo de vida. Ella empieza a codificar y a decodificar al mundo por medio de los alimentos que prepara.

Es tan llamativa Lorena Delgado que sin buscarlo fue modelo para la marca Schweppes de bebidas. El clip promocional muestra a esta mujer dedicada a ser ella misma.

Y lo que sigue es una asombrosa hoja de vida: Grandes personalidades la contratan para que les cocine porque captan el brillo en los ojos de esta mujer. Trabaja en Ibiza parte del año y el resto lo pasa en Barcelona atendiendo una dilecta clientela.



Sus comensales no solo la buscan por los exóticos platos que compone, sino por ver a esa personalidad en acción. Tiene Lorena un especial don de gentes y domina varios idiomas que le permiten expresar sus ideas y experiencias para subrayar sus creaciones.

Es Lorena Delgado la mujer que podrá captar y definir la comida de todo el Pacífico, de una nueva forma. Así como Lorena aprendió a aquilatar su mirada en España diciéndole sí a una centenaria herencia, ella cierra los ojos y ante su ojo interior pasan muchas abuelas cocinando y que le hablan en un lenguaje cargado de bondad.





Esta formación especial le aporta a ella una especial y rica condición que excita su creatividad. Ella es moderna y a la vez consciente de la historia de cada plato.

El propósito de AMAICA es, en las próximas ediciones de la revista, elaborar con Lorena Delgado un diccionario de la comida del Pacífico donde ella pueda compartir esta interesante experiencia, cada mes, con nuestras lectoras. Se trataría de un recuento alfabético personal donde esta maestra compartiría sus conocimientos, sus anécdotas y recetas alrededor de la gente y la comida del Pacífico.

Pedro Felipe Hoyos Körbel



Emprendedora



Sofía
hace realidad un sueño

Mary Sofía Bernal Mosquera sostiene con orgullo que es tadoseña a pesar de haber nacido en Quibdó y haberse criado en Bogotá. Ella no es bogotana y no es una chocoana común. Ser hija de Zohelia Mosquera y descendiente de esa estirpe de mujeres fuertes que hace siglos han manejado las mejores minas de oro del Chocó no permite ser menos.

Se cría en Bogotá en el tiempo que su madre hace una interesantísima carrera política. Estudia Relaciones Internacionales en el Rosario seguramente como reflejo de la actividad y de las inquietudes de su madre. Las amigas atentas la recordarán porque colaboró con AMAICA en los primeros números donde su mirada inteligente y su fluida prosa mostraron una excelente expositora de temas complejos y también recordarán las lectoras asiduas a esta emprendedora modelar sus propias pijamas en la publicidad que se había incluido en esos números.

REFERENCIA:
PÉTALO
EDICIÓN LIMITADA

- Kimono en seda satin licrada
- Vestido en seda satin licrada
- Color: Rosa pétalo
- Tallas: XS, S, M, L, XL
- Pre-order

Más que dormir es Soñar...



@pijamas_dream

REFERENCIA:
SAFARI
EDICIÓN LIMITADA

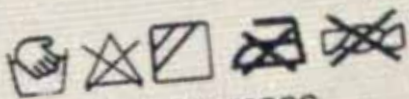
- Pijama en seda satin licrada
- Color pétalo con estampado exclusivo de la marca
- Tallas: XS, S, M, L, XL
- Pre-order

Más que dormir es Soñar...





@pijamas_dream

Sañar
DREAM



Lavar a mano
No usar blanqueador
Secado extendido por
escurrimiento a la sombra
No usar plancha
Ni exprimir

 @pijamas_dream
 @pijamas_dream

Con la pandemia a muchos les cambió la vida incluyendo a Sofía Bernal. El encierro obligado presionó y liberó a más de un anhelo retenido. Dice ella que siempre le gustaron las manualidades y siempre quiso diseñar y hacer ropa.

Para AMAICA era interesante mostrar el perfil de este otro tipo de emprendedora joven perfectamente identificada con lo digital y permitir que otras mujeres conozcan y aprendan de la experiencia positiva de Sofía Bernal.

¿Cuál ha sido tu mayor satisfacción en este campo de la confección?

Descubrir como todo lo que se te puede pasar por la cabeza lo puedes ver luego materializado en la realidad. El proceso de creación de cada pijama es un paso a paso que disfruto, pensar en los detalles de cada prenda desarrolla mi creatividad y también puedo ver plasmado un poco de mi personalidad en los diseños. Es como otra forma de expresión de lo que soy, así que disfruto mucho todo.

¿Sofía, como describirías tus productos?

Clásicos, sofisticados, elegantes y cómodos. Cada prenda refleja la minucia con la que diseñamos y confeccionamos, queremos que las personas que adquieren nuestros productos sientan que tienen un producto de calidad y que los detalles son importantes. Desde como luce hasta como se siente cuando la tienes puesta.





¿Quiénes son tus compradoras?

Mujeres adultas, en su gran mayoría independientes, que son apasionadas por la moda que les gusta lo sofisticado y darse gustos hasta el último momento del día que es cuando vamos a dormir.

¿Qué es más difícil producir o vender?

Creo que vender siempre será apasionante, precisamente porque es difícil. Representa un reto que las personas encuentren no solamente útil tu producto, sino

que se enamoren de él, que se flechen a la primera impresión. Continuamente he pensado que si necesitas convencer para vender un artículo es porque tal vez no es lo suficientemente bueno o necesario, así que ahí está el reto. Trabajar día a día para que llegue ese momento en que no debas convencer, sino que simplemente la gente quiera tu producto con solo verlo porque se han enamorado de él. Es como trabajar en un encantamiento ja,ja,ja.





Más que dormir es soñar



¿Cómo haces el mercadeo digital por qué tu no subes tus pijamas a Facebook y ya?

Las redes sociales son una herramienta útil, especialmente ahora en la era de la virtualidad y con todo lo sucedido respecto a la pandemia, así que debemos no solo utilizarlas, sino saber utilizarlas. Subir fotos a mi Facebook no garantiza que mis productos lleguen a toda la población que quiero abarcar o que le puede interesar lo que vendo. Entonces hago uso de todas las redes como Instagram por ejemplo y publicito. La publicidad es parte crucial de la inversión que se hace en la producción de un artículo, así que todo eso hay que tenerlo en cuenta si lo que queremos es tener utilidades y recuperar nuestra inversión.

Más que dormir es soñar



¿Solo vendes en internet?

Jajaja no, claramente la virtualidad se ha convertido en el eje principal, pero también soy una persona que se ha valido de su vida presencial para llegar a amigos y conocidos, y hacer correr la voz con mis productos. Así que también vendo de forma presencial a quienes me conocen o a conocidos o amigos de quienes me conocen personalmente. A la final se va convirtiendo en un voz a voz en que terminas también vendiendo presencialmente.



¿Qué trucos recomiendas?

El truco es que no hay trucos ja,ja,ja, tener confianza en lo que haces y que realmente te apasione, suena cliché, pero es cierto, cuando haces algo que te gusta le metes todo el amor y el empeño del mundo para que sea lo mejor posible y cada día ir perfeccionando o descubriendo lo que no te gusta también. Así que bueno, el truco que no es truco es ser uno mismo siempre, lo que llaman autenticidad en los productos, hay que dejar claro que ya casi todo está inventado, pero si le pones tu toque personal los compradores lo perciben.

¿Cuáles fueron los errores más significativos?

Al principio se cometen muchos errores, especialmente cuando eres empírico, porque hay muchas cosas que desconoces y vas descubriendo en el camino; por ejemplo, cuando recién empecé, los cortes no eran los mejores y eso representaba un problema porque las tallas no quedaban como lo esperábamos así que tocaba volver a comenzar de cero. Ahora me acuerdo de eso y me da un poco de risa porque el tiempo ha pasado y esos errores dejan de ser errores y pasan a ser conocimiento y experiencia, ahora me doy cuenta cómo a través del ensayo y error te vas convirtiendo en un experto, que claramente todavía no soy, porque sigo aprendiendo, pero de eso se trata, esa es la meta ja,ja,ja.

¿Te gustaría expandirte y que tu empresa te cope todo tu tiempo de trabajo?

El éxito en el mundo capitalista incluye la expansión, por lo tanto, claro que me gustaría expandirme. Pero no para que ocupe mi tiempo completo, al contrario que ya sea lo suficientemente autosostenible como para no copar mi tiempo completo. Creo que ese es el sueño de todo emprendedor y para ello es que en el proceso de crecimiento de la empresa se trabaja duro.

¿Qué otros productos tienes en mente lanzar?

Me gusta mucho lo sofisticado, pero también me encanta la comodidad y eso es lo que he intentado hacer con mi ropa para dormir "Sleepwear". Pero ahora quiero llevar ese mismo estilo en la ropa para estar en casa "homewear" Ya estamos trabajando en ello, en prendas que puedas utilizar para estar en casa sin dejar de lucir bien.





AMAICA ECOLÓGICA

El Asbesto

Pocos materiales en la naturaleza poseen las virtudes del asbesto. Su nombre de origen griego lo confirma: indestructible. Evidentemente el asbesto tiene cualidades como aislante de calor; tampoco se pudre o sea no lo afectan hongos o el agua en sí. Aísla ruido y no se quema. En la construcción tiene muchos campos de aplicación como tanques de agua, siendo la más conocida la teja de cemento asbesto que cubre casi todos los techos del país.

Igualmente, en la industria automotriz se usa el asbesto como elemento para hacer funcionar los frenos de los carros, ya que resiste calor y abrasión.

Y así como es de beneficioso el asbesto en ciertos campos, es tóxico. Se le cataloga como un gran contaminador que produce cáncer y otras afecciones mortales en el pulmón.

El asbesto o amianto es un mineral que se compone de finísimas fibras que una vez que un ser viviente lo inhale, la posibilidad que le produzca un tumor, es extremadamente alta.

Las tres enfermedades que produce el asbesto son:

asbestosis, cáncer del pulmón y mesotelioma. La

asbestosis es la herida que causa la fibra de

asbesto dentro del pulmón. El cáncer

de pulmón debido a la afectación

de las células respiratorias y

el mesotelioma es un tu-

mor letal que pro-

ducen las fibras

de asbes-

to.





Es importante recalcar que el contacto o la ingestión de asbesto no afectan la salud humana, solo la inhalación puede ser letal.

En la Unión Europea el asbesto fue prohibido desde el año 2005, pero ha sido muy difícil deshacerse de él porque casi todas las construcciones antes de 1990 contienen elementos como tejas o barreras de fuego de este material haciendo en muchos casos más rentable demoler el edificio que subsanar este elemento. Y como es en el aire que el asbesto llega a los pulmones humanos, con la demolición todo lo contrario, se satura el aire de estas nocivas fibras.





El Banco Mundial en 1991 declaró que no financiaría construcciones que usasen este elemento. El 11 de junio de 2019 salió la ley en Colombia que prohíbe el uso de este material en el territorio nacional a partir del 1 de enero de 2021, más la ley no fue clara en decir que se debe hacer con el asbesto ya usado.

El asbesto deja una enseñanza clara mostrando como es de lenta la legislación para proteger al ser humano de una amenaza como éste mineral del cual ya en 1935 se había comprobado su letalidad. La dinámica entre el gran capital industrial que trasforma este mineral en objetos de uso y la salud del hombre es muy complicada por no decir lenta. Con argumentos como el de no poner en riesgo empleos y con miedo de reducir su lucro, estas empresas hacen hasta lo imposible para retrasar los urgentes cambios.

AMAICA



Periódico Escolar Periograma: de la Oralidad a la Escritura en Tumaco

Por: César Delgado

Llegué a Tumaco en agosto de 2018. Ese año me presenté a la convocatoria de Enseña por Colombia y, cuando menos lo esperaba, me dijeron que en quince días debía iniciar mis clases de lengua castellana en la Institución Educativa San Luis Robles. No conocía mucho del territorio, pero sí de la cultura del pacífico colombiano: su poesía, su música y su gastronomía han reconfortado el alma de este bogotano durante muchos años.

San Luis Robles se encuentra en la zona rural de Tumaco, en el territorio colectivo del Consejo Comunitario Rescate Las Varas. Sentía algo de presión por la información que circula en los medios tradicionales sobre el territorio.

Pero cuando llegué, encontré algo muy diferente: una comunidad que me abrió los brazos. Y yo la abracé. El trabajo en el territorio fue maravilloso. Conocí personas muy sabias como Mamá Siete, la partera, que me enseñó a hacer botellas curadas y Don León Izquierdo que guarda en su memoria una bi-



biblioteca. En vista de la riqueza cultural del territorio decidí llevar los saberes de la comunidad al aula y, en la medida de lo posible, llevar el aula a la comunidad. Con ese espíritu empezó a tomar forma la propuesta de Periograma. Con los estudiantes iniciamos una búsqueda de la poesía que habita la tradición oral del territorio y realizamos cuadernos artesanales para alimentar la biblioteca escolar. Me di cuenta que fabricando nuestro propio material bibliográfico le podíamos dar un enfoque etnopedagógico a las clases y que el aprendizaje de los estudiantes era mucho más significativo. Además, con esta estrategia logramos hacerle frente a una gran problemática del territorio: el acceso a la información. Me surgió la pregunta por cómo enseñar lengua castellana en una comunidad a la cual se

le negó la educación durante siglos; comprendí que en el territorio se transmite el saber a través del diálogo y que el acceso a libros, periódicos y revistas era una cuestión de clases sociales.

Con base en esta experiencia decidí llevar el proyecto un poco más allá y crear, junto con mis estudiantes y los sabedores, un periódico escolar que visibilizara los saberes de la comunidad y que fomentara las prácticas de oralidad, lectura y escritura. De esta forma surgió Periograma. La primera edición se lanzó a finales del año 2019 gracias al apoyo de Enseña por Colombia que financió un tiraje de mil ejemplares. Con este material biblio-



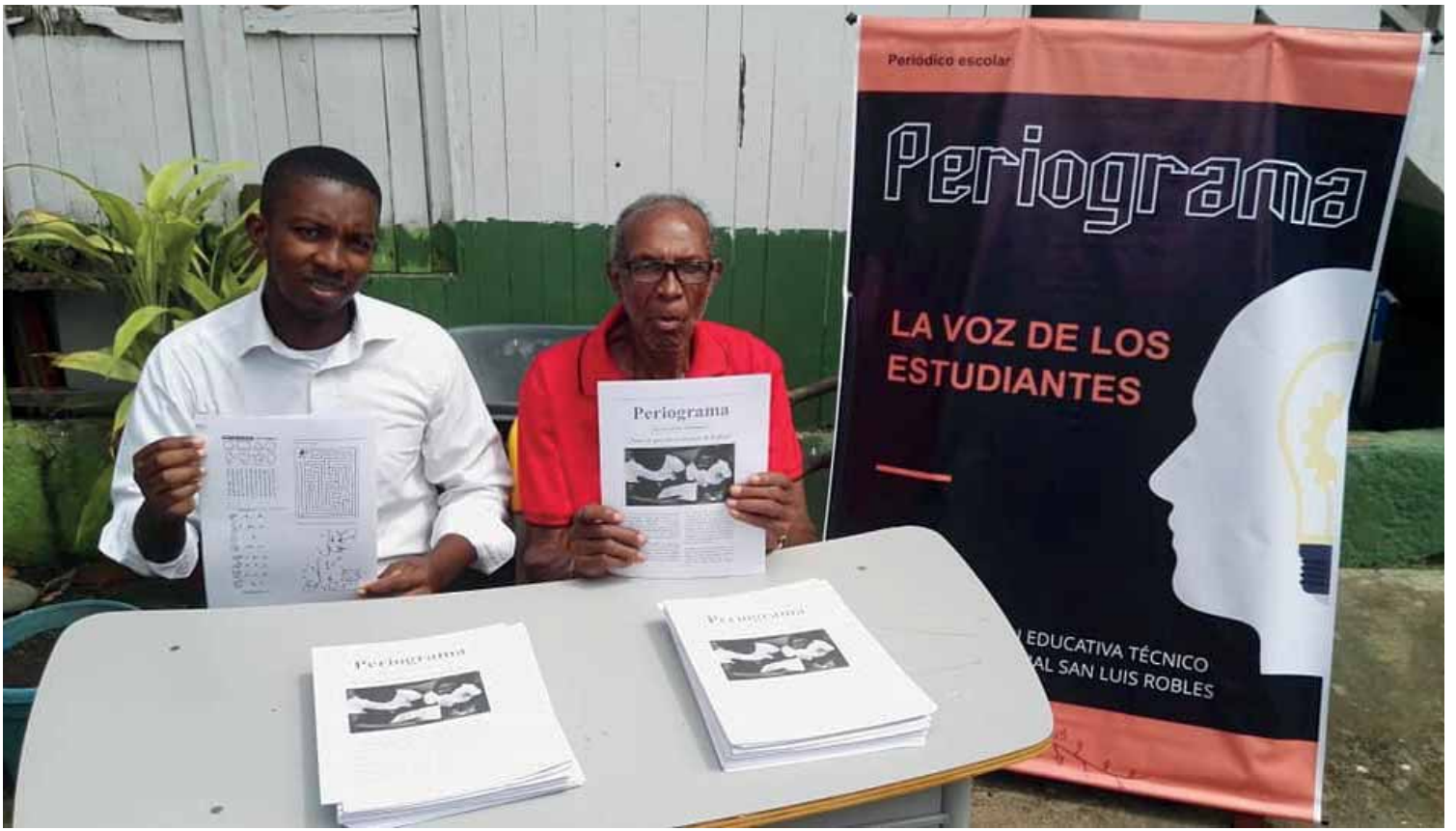


gráfico desarrollé mis clases hasta que llegó la pandemia. Pero eso no fue un impedimento para continuar, de hecho, ocurrió todo lo contrario.

El proyecto empezó a conocerse fuera de San Luis Robles y llegó al nodo Somos Oralidad Pacífico de Tumaco, un grupo de docentes investigadores que hacen parte de la Red Lenguaje (Red colombiana para la transformación de la formación docente en lenguaje). Con el nodo decidimos hacer una segunda edición virtual de Periograma. En esta ocasión logramos vincular al proyecto a profesores, estudiantes y sabedores del casco urbano y la zona rural. El proyecto empezó a tomar vuelo y se articuló con la Fundación Pacífico Emprende y la Catedra de Cooperación para el Desarrollo de la Universidad de Zaragoza España, quienes organizaron el primer ODS Rural Lab Tumaco 2020.


Institución Educativa Técnico Agro Industrial San Luis Robles

Edición N°1 Diciembre de 2019

Periograma

La voz de los estudiantes

¡Nace el periódico escolar de Robles!

A photograph showing two young boys in school uniforms sitting on the ground and looking at a newspaper together. The boy on the left is holding the newspaper open, and both are looking at it with interest. The newspaper has the title 'Periograma' visible on it.

Para el 2021 hemos llegado al municipio de El Charco donde han identificado la estrategia del Periograma como un potencial para promover la oralidad, la lectura y la escritura.

Gracias a la gestión de la Fundación Pacífico Emprende y a la Cátedra de Cooperación para el Desarrollo de la Universidad de Zaragoza se logró una tercera edición de Periograma que ya se encuentra en proceso de impresión. Esperamos realizar un evento cultural con música del pacífico, recitales de poesía y actividades de lectura para socializar y distribuir de forma gratuita la última edición de Periograma. De esta forma seguiremos apoyando a las instituciones educativas en la cocreación de planes de promoción de oralidad, lectura y escritura, y dar a conocer nuestro proyecto en otras comunidades para replicar la experiencia, tal como está ocurriendo en estos momentos en el municipio de El Charco, Nariño. Llegué a Tumaco en 2018 y no me quiero ir: el territorio me ha dado la oportunidad de crecer profesional y espiritualmente. Siento que el territorio me llama y es para mí un deber moral responder a su llamado.



**¡La pobreza,
en cualquier
parte, cons-
tituye un pe-
ligro para la
prosperidad
de todos!**

La educación en Buenaventura



*Por: Orlando Vivas**

Al hacer un análisis de la situación de la educación en el Distrito Especial Portuario de Buenaventura antes de la pandemia se podría asegurar que el desarrollo de la educación estaba funcionando de manera normal en comparación con los demás departamentos y municipios del país.

Se destacan los mismos problemas existentes desde hace décadas, podemos mencionar el más importante: falta de recursos para este sector a pesar de las disposiciones de ley garantizarían un funcionamiento normal. Es por eso que poseemos muchos problemas en la educación. Mencionaré algunos como, la infraestructura obsoleta; la falta de conec-

tividad en los colegios en especial en la zona rural que es la más afectada en todo sentido donde todavía hay planteles que carecen de luz eléctrica, falta de personal y de agua corriente ya que no potable.

“El sistema tiene pies de barro” en Buenaventura. Estamos en las peores condiciones, pobreza, abandono y el factor más relevante: la corrupción. Los maestros afrontamos esta realidad con relación a esta como un reto para trabajar estableciendo nuevas estrategias como el tan ponderado trabajo desde casa para sí poder mínimamente llegar a los estudiantes y así poder tener comunicación con ellos. Es más fácil en las zonas urbanas, porque en las zonas rurales se carece casi de todo. Mala conectividad, falta de computadores, celulares o tabletas o carencia de luz eléctrica sin tener en cuenta las distancias físicas. El esfuerzo hecho por los maestros es enorme, más la tarea rebasa las fuerzas y posibilidades. Es el caso de las competencias de los padres donde sabemos que hay muchos casos donde estas competencias son muy bajas haciendo que el trabajo en casa de los alumnos impuesto por la pandemia colapsa dejando grandes vacíos en la evolución cognitiva de los niños.

En año 2020, haciendo un análisis escueto notamos que nuestros estudiantes quedan con vacíos cognitivos, pero con el tiempo tendremos que reforzar muchas asignaturas y así estar seguros de haber transmitido el pénsum completo.

No podemos desconocer el apoyo del Ministerio de Educación y las Secretarías de Educación en forma de orientaciones pertinentes a este problema.

Quiero concluir esta somera exposición diciendo que la guerra en Buenaventura nos está arrebatando a los futuros profesionales, ya que no ven en la educación una alternativa de solución para el cambio de sus vidas.

*Licenciado en ciencias sociales con una especialización de TIC para la enseñanza.

El Departamento del Chocó cumple 75 años



Por: Clara Inés García Vivas

Bajo el gobierno del presidente Mariano Ospina Pérez, después de varios años de insistencia de políticos como Diego Luis Córdova, se creó el 3 de noviembre de 1947 este departamento, así que el año entrante se celebrarían 75 años de existencia de un gobierno autóctono. ¿Cómo será esa celebración? ¿Qué se ha planificado?

Debemos hacer un balance de lo acoplado durante ese interesante período de tiempo, regocijarnos con los logros y aprender de los desaciertos. Fue la creación de este departamento un gran reto para los negros porque nos correspondió asumir el gobierno y administración de un territorio. La autonomía lo-

grada nos colocaba en la posición de poner en práctica la democracia. En esa oportunidad fuimos libres en todo el sentido de la palabra porque nos constituimos en dueños y amos de nuestros destinos y región.

En el tiempo de la creación del Departamento Chocó, esta provincia aportó un buen número de hombres que figuraban políticamente a nivel nacional. Diego Luis Córdova, Manuel Mosquera Garcés, Daniel Valois Arce y Adán Arriaga son los nombres de los más sonados, liberales como conservadores. A nivel regional también surgió un sólido grupo de administradores públicos que se pusieron en la tarea de hacer funcionar ese gran proyecto político llamado Departamento del Chocó. Nuevas entidades surgieron y hubo gente capaz y entusiasta, hombres como mujeres, para corresponder a esas nuevas exigencias.

Pero llegó un tiempo donde esa fuerza se diluyó y la rencilla política le hizo sombra a este importante trabajo. El virus del poder egoísta, el reparto burocrático y la conquista del erario público distorsionaron las metas. La decadencia fue notoria y triste y el ejemplo de la capacidad de los chococanos se convirtió en escándalo de corrupción en los medios a nivel nacional. Un ministro de hacienda dijo que el Chocó era una carga para el país y lamentablemente, a pesar de todos los recursos naturales que existen en esa importante región, económicamente las cosas no funcionan.

Esta efeméride al parecer va a ser álgida porque pondrá en entre dicho la capacidad política y administrativa de nosotros los negros, porque las cifras no indican la consolidación de un progreso social o económico. El afán de visibilidad, de autodeterminación, de independencia que ciertos líderes afro reclaman, aquí, hace 75 años se llevan a cabo porque con la salida del último intendente blanco en 1947, los negros nos hemos hecho cargo de esta sección del país.

¿Me pregunto dónde está el orgullo negro? ¿Dónde está la solidaridad de todos los negros colombianos con el Chocó? Todo lo contrario, al Chocó se le mira como un reducto de atraso.

Que esta celebración sea motivo para volver a encontrar el cauce de nuestro desarrollo. Estoy convencida de que las mujeres jugaremos un papel preponderante en esta grande tarea. Seamos críticas y aprendamos de nuestro pasado, hagamos memoria y ponderemos lo bueno y propongámonos a superar lo malo.

Pensando en el pasado Día de la Mujer



Por: Yuly María Gómez Perea

Cuando el pasado mes de marzo conmemoramos un día más de la mujer, en el cual se nos reconoce el papel fundamental que tenemos en la sociedad, no podemos dejar de reconocer que como mujeres hemos avanzado mucho. Hemos ganado espacios cada vez más y espacios mejores; se nos reconoció el derecho al voto; el ingreso a las universidades. Hoy estamos llegando a los cargos públicos importantes, estamos gerenciando empresas y realizando actividades que eran exclusivas de los hombres.

Pero veo que sigue existiendo una contradic-

ción: el trabajo que hace la mujer-esposa en las casas, esas horas mujer nadie las contabiliza. Las mujeres siempre permanecen en la casa mientras que el esposo, los hermanos e inclusive los hijos salían a trabajar y cuando volvían encontraban comida, ropa limpia y comodidades gracias a ese trabajo de las mujeres en casa. Es por ese apoyo ellos podían completar sus jornadas de la mejor forma y continuar día tras día.

Como olvidar cuando estábamos en el colegio y nos preguntaban: “Que hace tu mamá? Y nos correspondía responder: “No, ella no trabaja, ella se queda en la casa.” Falta por reconocer ese trabajo.

Destaco que una de las cosas más importante que se ha reconocido es que no es una competencia de géneros donde el hombre, por ser hombre es más importante, sino que somos un complemento y estamos en un mundo que para poder sobrevivir tenemos que unir, no solo fuerzas y pensamientos, sino también corazones, es decir unirnos en un todo.

Pero la verdadera lucha que no hemos podido ganar es la lucha contra la violencia física. El hombre, aparentemente más fuerte físicamente que la mujer, pero definitivamente mucho más cobarde e inseguro, se aprovecha de ella. Parece ser que la única razón de ser que hallan estos maltratadores es golpeando y agrediendo, de muchas formas, a las mujeres.

Para que esto cambie tendremos que librar muchas batallas en nuestros hogares, desde los padres para que se cambie esa mentalidad y también de educar y formar hijos que rechacen la violencia como medio de interactuar con la humanidad. Que entiendan el daño que nos hacen y no solo nos respeten por el miedo a los severos castigos que hoy en día los esperan.

Insisto, es importante educar a nuestros hijos, hombres y mujeres, por igual que reconozcan que la violencia es un acto inhumano. Enseñarles a dialogar, a perder y ganar. De formar seres estables emocionalmente que no piensen en recurrir a la violencia para subrayar un argumento.

SOLUCIONES PARA BUENAVENTURA



¿Los bonaverenses tenemos una idea precisa de lo que pasa en nuestra ciudad? ¿Sí sabemos analizar un informe oficial y encontrar sus ventajas y detectar sus falencias? ¿O todo es emoción? ¿Y solo le damos rienda suelta dizque a rabias ancestrales?

¿A dónde va llegar todo esto? Ya los medios nacionales no informan creando la sensación que la crisis se superó. Más no es cierto. La cifra de muertos violentos bajó, pero la crisis sólo se maquilló.

¡Planteemos entonces soluciones!

¿Por qué no empezamos con mirar que hacemos mal cada una de nosotras en vez de echarle la culpa de nuestros problemas a otros, otros que no conocemos y que seguramente no tienen ningún interés en hacer el trabajo por nosotras? Enfrentemos al espejo y analicemos quienes somos. ¿Qué tal empezar por la pobreza?

La pobreza tiene muchas caras y usualmente solo miramos la económica. Hay más pobrezas, unas sobre las cuales tenemos dominio y otras que las sufrimos, sin lugar a dudas.

-Pobreza económica la define la ley basándose en el dinero que tiene una persona cuyo monto no alcanza siquiera a cubrir su comida diaria, sin tener en cuenta cómo vive, que viste y la salud de ella. Una persona en esas condiciones se cataloga como pobre absoluto.

Es muy probable que la amiga que está leyendo este artículo en su celular no pertenezca a este tipo de pobreza, más, sin embargo, se cree pobre, está convencida que adolece de mucho.





-Pobreza emocional, esta es un tipo de pobreza que ninguna estadística se atreve a delimitar y es la más esparcida y la que lo domina todo. No se trata de tener dificultad de expresar emociones, no. Todo lo contrario, se trata de no tener un orden en las emociones. La persona pobre emocionalmente sufre impulsos de rabia, frustración, dolor, miedo y no sabe encausar esas emociones, así que, bajo el influjo de esas emociones, se vuelve una persona que no encaja en una comunidad. Una persona rica emocionalmente es solidaria, es honesta, es fiel, es proactiva, tiene fe, no pierde la esperanza, guarda la calma, es alegre con las cosas pequeñas, sabe amar y es amado. El orden emocional lo aprendemos en casa, en la familia.

-Pobreza social es carecer de nexos con el prójimo. No tener amigos y no pertenecer a una familia y así recibir protección y a la vez aportar a los otros.

-Pobreza educativa, es cuando una persona carece de formación académica. Sabemos que hay educación primaria donde aprendemos a leer y escribir y las matemáticas; sigue la educación secundaria o bachillerato que llamamos, aquí se nos capacita para otro nivel de preparación académica. Van las carreras técnicas y la universidad. Se supone que cada nivel realizado nos capacita para un tipo de trabajo, mientras más especializado mejor paga vamos a recibir. Una persona pobre educacionalmente es aquella que no tiene bachillerato, y no podrá acceder a un trabajo mejor remunerado.

-Pobreza política, es otra pobreza cuyos efectos conocemos, pero no creemos que tenga que ver algo con este tema. Vivimos en sociedad porque vivir juntos nos hace más fácil la vida. Y la más importante unidad social es la familia. Nos enfermamos y sabemos que no estamos solas. Así como cuando se enferma otro miembro de la familia estamos atentas a ayudar para que se recupere esa persona.

El estado es la gran familia. Más la realidad es una muy diferente. No sabemos transmitir los sentimientos de solidaridad familiar a ese otro núcleo más grande. La familia no tiene leyes escritas, pero hace 500.000 años funciona. Hablamos de hermandad como algo bello; nos ufamamos de la paternidad de algo y veneramos a la madre como fuente de todo amor.

El estado solo funciona con leyes escritas, y esas leyes están dise-

ñadas, exclusivamente, para servir a la gente. Pero vivimos en una sociedad donde los operarios del estado se han olvidado de su mandato y nosotros nos hemos olvidado de reclamar el buen funcionamiento del estado. Y es muy probable que seamos parte del estado como maestras, enfermeras o trabajemos en una oficina pública y hemos olvidado de brillar sirviendo al usuario o sea al ciudadano. Con nuestra actitud mostramos que somos pobres y que hacemos pobres a otros. Riqueza política no es pertenecer a un partido específico, no es acudir a las urnas, riqueza política es entender que el estado sin nuestro concurso no funciona, que si no lo cuidamos se convierte en un estado cuyas leyes son papel muerto dejándonos desamparadas de esa importante protección.

Todas estas pobreza se pueden medir y oscilan entre 1 y 10. ¡Evaluémosnos! Y nos daremos cuenta que, entendiendo la intensidad del problema que nos afecta, nuestras vidas las convertimos en mejores. ¡Somos la parte más importante de la solución!

AMAICA



A woman with her hair styled up is posing against a dark background with a red curtain. She is wearing a white, long-sleeved blouse with a high collar and a black, ruffled skirt. She is also wearing red high-heeled shoes. She has a pearl necklace and a large, ornate earring. She is smiling and looking to the right.

Belleza Depilación

Modelo: Yoselin Riascos fotografiada por Arif Sami Babat



Las zonas que suelen depilarse las mujeres son las axilas, las piernas y todo aquel vello que no se considere propio del sexo femenino.

En esta edición vamos a hablar de la depilación de las piernas, más allá de la cuchilla, existen varias alternativas para depilarse las piernas en casa con resultados excelentes y duraderos. Todo depende de la situación y de tus necesidades, de si tienes prisa y has de eliminar el vello con rapidez o si buscas una depilación de larga duración que te deje la piel suave. Te vamos a mostrar algunos de los métodos más utilizados y cómo depilarse las piernas paso a paso.

Qué tener en cuenta antes y después de depilarse las piernas en casa.

Antes y después de la depilación de piernas en casa, es necesario cuidar nuestra piel. A continuación, te daremos algunos consejos que puedes llevar a cabo independientemente del tipo de depilación escogida.

Antes de la depilación:

Exfoliar la piel para eliminar las células muertas y evitar que el vello no se quede bajo la piel. Es recomendable darse una ducha caliente antes de depilarse para abrir los poros. Así, la depilación será más eficaz e indolora.



Después de la depilación:

Tras la depilación es adecuado darse una ducha de agua fría o bien aplicar agua fría en la zona. Con ello, aliviarás la piel y conseguirás que los poros se cierren. Emplear cremas hidratantes con componentes refrescantes para calmar e hidratar la piel. Evitar el sol justo después de la depilación. Para hacerlo correctamente, te recomendamos que no tomes el sol en las 24 horas siguientes a la depilación.

Cómo depilarse las piernas con cera fría

Existen muchas alternativas para depilarse las piernas en casa, aunque la cera fría es una de las más demandadas por su manejo simple y su alta efectividad.

Ventajas:



Las bandas de cera fría se adhieren fácilmente hasta al vello más corto y lo eliminan de raíz.

Piel suave hasta 28 días.

Sistema cómodo que puede llevarse a cabo en cualquier momento.

Se elimina con facilidad y no deja ningún rastro en la piel.

Las bandas de cera fría se pueden reutilizar varias veces para aprovechar.

Para depilar las piernas con cera fría, solo tienes que seguir estos sencillos pasos:

Unos días antes, exfolia tu piel para que las tiras de cera fría se adhieran fácilmente.

Justo antes de depilarte, lava la zona con agua tibia para abrir los poros. Eso facilitará la salida del vello.

Seca la piel y pega la banda de cera fría en la zona a depilar. Asegúrate de que está tensa y presiónala hacia la dirección de crecimiento del vello.

Una vez colocada la banda, tira de ella rápidamente en la dirección opuesta al crecimiento del vello.

Cómo depilarse las piernas con cera caliente

Las ventajas de la cera caliente son varias, ahora bien, es importante usarla de la forma adecuada para evitar posibles quemaduras en la piel. Sus principales ventajas son:

El calor de la cera caliente hace que los folículos del pelo y los poros se abran, de manera que la eliminación del vello sea más efectiva.

La cera caliente se adhiere fácilmente eliminando los pelos más cortos.

El resultado es una depilación de calidad profesional que puedes hacer en casa.

Sigue las instrucciones paso a paso y podrás disfrutar de una piel suave durante 20 días:

Calienta la cera al baño María (10 minutos) o en el microondas durante 50 segundos.

Con la espátula, extiende la cera en finas capas siguiendo el sentido del crecimiento del vello.

Tensa la piel y sujetando el extremo de la banda, tira de ella rápidamente en sentido contrario al crecimiento del vello. Durante este proceso, procura mantener la banda tan cerca de la piel como puedas.



Depilarse las piernas con crema depilatoria

Depilarse las piernas con crema depilatoria es una opción rápida, indolora y sencilla de utilizar que cuenta con ventajas como:

La piel queda muy suave y la depilación dura el doble de tiempo que con el afeitado.

Al utilizar este método, el vello crece con las puntas redondeadas, siendo más suave y fino.

Es un método rápido e indoloro, evitando cortes y molestias varias al emplear otros métodos.

Sea como sea, estas cremas depilatorias son muy fáciles de usar:

Aplica la crema hasta cubrir el vello por completo con ayuda de la parte curva de la espátula.

Deja que la crema actúe durante 5 minutos.

Utiliza la espátula y retira suavemente un área pequeña de prueba. Si el vello se elimina con facilidad, retira el resto.

En el caso de que el vello sea más resistente, deja que la crema actúe durante 10 minutos, pero nunca más tiempo.

Limpia la zona con agua para eliminar la crema de la piel por completo.





Depilarse las piernas con cuchilla

No apliques presión al pasar la afeitadora. Evita afeitarte con agua y jabón, ya que esto reseca la piel y la hace más propensa a irritarse. Usa siempre crema o gel de afeitar hidratantes.

AMAICA.





**¡Si somos colombianas
y esto es patrimonio nacional, ese
patrimonio es nuestro también!**
La Casa de la Constitución de Rionegro





Las constituciones son ejes determinantes de una democracia. En el año 1863 Colombia se dio una nueva constitución buscando consolidar un sistema de gobierno más oportuno para este país que apenas llevaba escasos 40 años de vida independiente. El tema central de esta carta magna fue la descentralización del poder. Se dejó atrás el centralismo y se diseñó una república federal. Ya no era Bogotá la sede del poder, sino cada estado soberano lo ejercía. Nuestro país se llamó entonces Estados Unidos de Colombia. Esta convención se llevó a cabo en la ciudad de Rionegro, Antioquia. Fue en esta casa donde los delegados de todo el país, preferiblemente miembros del partido liberal, entre el 3 de febrero y el 8 de mayo redactaron estos lineamientos de cómo se debería gobernar al país.

Estas son fotos de la casa y parte de los muebles y cuadros que la adornan.







14 - ESTADO DEL 1890
A LOS GOBIERNOS DE LAZ





• TOMÁS CIPRIANO DE MOSQUERA
CONVENCIÓNISTA LIBRE
EXPEDIENTE DE COLOMBIA

Presidente y general Tomás Cipriano de Mosquera, promotor de esta convención.

El Manual de la Orquídea #9

Por: Dr. med. Jaime Sarmiento



PROBLEMAS BÁSICOS

Poca luz, produce plantas muy verdes, con poco crecimiento, poca o nula floración, tallos que se tuercen.

Exceso de luz solar, dará hojas amarillas o secas, que terminan volviéndose negras, pero diferente a la infección por hongos.

Hay un dicho popular de los orquidófilos que dice: “Orquídea suelta, orquídea muerta”, por eso la importancia de amarrarlas bien al matero o a los troncos de los árboles. Sequedad ambiental. Hay arrugamiento de las hojas, como acordeón principalmente las Miltonias, he visto que son las orquídeas más difíciles de cultivar.

Temperaturas bajas o exceso de frío en las noches puede tumbar las flores muy rápidamente o impedir que un botón crezca y madure hasta la florescencia.

Exceso de riego, pudre las raíces, y antes que se percate, las hojas se tornan sin brillo, se caen con el movimiento o el viento. Raíces negras, blandas, podridas con retoños húmedos. Se deben podar con tijera, lavar bien con agua y cambiar sustrato, igual sucede con sustrato viejo o compacto, que impide la respiración de las raíces y su crecimiento, hay un dicho que reza: "Orquídea que en el remojo estanca el agua, indica cambio de sustrato". Exceso de fertilizante, tendremos plantas con puntas secas.



AMAICA

Fundación



amaica2020



Clara Inés García Vivas



fundacionalianzaamaica@gmail.com



Manizales-Caldas