

# ANAMICA

*mujer negra hoy*

*No. 18  
Enero  
2022*

## Agua

Entre lo  
ancestral y  
lo comercial

*Clara Inés García Vivas*

# Contenido

- 4** Presentación  
*Clara Inés García Vivas*
- 8** Entre lo ancestral y lo comercial  
Resguardo indígena Joaquincito del río Naya  
AMAICA
- 18** Agua  
*Gloria Beatriz Salazar de la Cuesta*
- 24** Qué rápido olvidamos  
*Yuly María Gómez Perea*
- 26** Esperanza  
*Clara Inés García Vivas*
- 28** Mi país, mi democracia  
Una cartilla democrática  
La Constitución  
AMAICA
- 30** Diccionario gastronómico del Pacífico  
Letra H  
*Lorena Delgado Mosquera*
- 41** Diseño participativo integral de un centro de procesamiento de la concha en Tumaco  
*Milton Lozano*
- 45** La mujer wayuu, una crónica, parte VIII  
El Oasis del desierto Macuira  
*Ángela Botero Restrepo*
- 54** Belleza  
Las frutas y la belleza  
*Dr. Jaime Sarmiento Botero*
- 62** El Mundo del Arte  
Despertar de una raza  
*Francisco Botero*

*Mesa de redacción:*

Clara Inés García Vivas  
Yuly María Gómez Perea  
Patricia Gallo Ruiz

CONTACTO: [fundacionalianzaamaica@gmail.com](mailto:fundacionalianzaamaica@gmail.com)

Facebook: Amaica

Instagram: amaica 2020

.....

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

*Diagramación: Diana Marcela Castañeda Quintero*

*Buenaventura/Manizales, Colombia,  
Enero, 2022*



# Presentación

Las máquinas de coser son un recuerdo de la infancia. Veo a mi madre sentada en ella cosiendo algo y oigo su característico sonido, el de la rueda como el de la aguja. Es un sonido suave, muy tenue que quiere ser muy discreto. ¿Cuánto esfuerzo hay detrás de una máquina de esas? Nobles máquinas que prestaron tanta ayuda. ¿Las máquinas de coser no fueron el primer peldaño del empoderamiento de la mujer? No conozco un monumento a estas extensiones de las manos de nuestras madres, debería haberlo.

Iniciamos un año y yo lo hago con fe y esperanza y así lo hace Inés Chichiliano Moña del Resguardo Indígena Joaquincito del Río Naya es otra mujer que aporta y nos hace reflexionar acerca de la fuerza que representamos nosotras las mujeres. Es el trabajo, el trabajo bien hecho el que nos abrirá puertas.

Beatriz Salazar de la Cuesta es una autora de libros infantiles que sabe abordar grandes temas sin perder el punto. Su texto sobre el agua es sentido y motivador.

Me gusta mucho la columna de Yuly, ella también tiene una forma de ver las cosas sencillas y sabe verterlas en palabras duraderas. Ella como fina observadora nos recuerda cuán corta es nuestra memoria y como las lecciones de la vida no las queremos asumir.

En la columna mía expreso el gusto de iniciar un año, un gusto que me da fuerza y un gusto que me hace triunfar.

El recorrido de mano de Ángela Botero por la Guajira continúa. Iremos con ella a Maucuirá y conoceremos unas interesantes leyendas wayuu. El diccionario de Lorena Delgado cocinará la letra H.

Milton Lozano de la Fundación Pacífico Emprende nos hace llegar de Tumaco un informe sobre el Diseño Participativo Integral de un Centro de Procesado de la Concha, mirémoslo.

Prestemos atención a los esfuerzos que cada día tanta gente hace y nosotras solo nos quejamos desde nuestra comodidad en casa.





Ya el año electoral está en marcha. Ley de garantías y las calles plagadas de grandes avisos de políticos sonrientes ponderando su amor por lo público. Aquí en AMAICA no profesamos política partidista o de un candidato, pero si somos muy conscientes de la importancia de saber que es lo público. En ese sentido va el aporte sobre democracia que habla sobre la constitución. Nuestra belleza la logramos estando saludables, así que hablar de salud es hablar de belleza. En ese orden de ideas va el aporte de nuestro amigo el médico Jaime Sarmiento que nos habla de las frutas.

El mundo del arte nos lo muestra en esta oportunidad el poeta Pacho Botero, del cual habíamos publicado en la revista anterior, un artículo y 3 de sus poemas. Botero escribió en 1938 sobre el pintor negro Archibald Motley un artículo y ese lo replicamos en esta edición anexando imágenes de esa interesante obra.

Este es pues el menú de la primera AMAICA del año 2022.  
Adelante amigas a leer y compartir.

*Clara Trés*



# Entre lo ancestral y lo comercial



**El negocio de las artesanías  
de la asociación de pensamiento de  
mujeres indígenas artesanas  
del resguardo indígena  
Joaquincito del río Naya**



Hace 25 años, 40 mujeres de la comunidad Joaquincito del Río Naya, trabajan conjuntamente el tema de la cestería y hace 3 años que se constituyeron ante la ley para poder acceder al programa Negocio Verde de la CVC (Corporación Autónoma Regional del Valle del Cauca). Inés Chichiliano Moña, directiva de esta asociación, dice que su comunidad ve en la producción de artesanías una interesante posibilidad económica, ya que es una región que poco se presta para una explotación agrícola a mayor escala. Las ideas directrices son reforestar y usar sosteniblemente el entorno selvático; usar unos saberes tradicionales y buscar ingresos derivados de la venta de los productos resultantes. Comenta Inés Chichiliano que la asociación ya tiene 2 hectáreas reforestadas con chocolatillo y 4 hectáreas con tetera que son dos de las 4 fibras que ellas usan en sus tejidos. Las otras dos pajas son el wueregue que lo traen del río San Juan y el yarré que igualmente es muy difícil su consecución desde su comunidad.



Es interesante observar como una comunidad indígena que habla y se viste a sus antiguas usanzas, quiere incursionar en el mundo comercial con algo tan arraigado como lo es para ellos la cestería. Antropológicamente hablando la cestería surge en un ambiente nómada donde el ser humano no se había asentado todavía y requería utensilios livianos y fuertes en que trasportar su menaje. Es el hombre afincado, fundador de pueblos que inventa la pesada y frágil cerámica de barro que estorbaría durante los continuos trasteos de los asentamientos. Desde esa época, o sea hace más de 25.000 años el hombre en todo el mundo tejió y fue con la aparición del hierro en cantidades industriales en el siglo XVIII y





después con la invención del plástico, en el siglo XX, que estas viejísimas tecnologías salieron de circulación. La bolsa de plástico que en el supermercado cobran 200 pesos es una prueba de esa transición. Tejer en el mundo indígena es captar su universo, no solo producir un útil artefacto por el cual se va recibir un dinero. Para un indígena, un canasto sin “decoración” no es un canasto indígena. Simplificar o ahorrar no son conceptos válidos en la cestería indígena. Sin la “puntada” o sea el dibujo alegórico a un animal ya sea araña, can-





grejo, serpiente, pájaro o mariposa, este trabajo adolece del vínculo con el mundo ancestral. Igual sucede con las plantas. Para entender ese arte se debe recordar la mitología indígena donde la fauna y flora juegan un papel de gran importancia, en estas leyendas y mitos todos los animales hablan y poseen poderes que el hombre debe respetar para poder usarlos en su beneficio. Hay que repasar el Yurupari, aquel mito del Vaupés que habla de la creación del mundo, para entender los dibujos que en Occidente llamaríamos símbolos.

Tejer para un indígena es formar parte de su tradición y su cultura, es darle continuidad a lo que los mayores dejaron en herencia.

Insiste Inés en resaltar que su asociación está involucrando a los jóvenes de su comunidad para que ellos aprendan el ancestral oficio de la cestería. Tienen ellas un afán no solo para que no se pierda esa tecnología, sino para preservar esa tradición.

En el mes de noviembre la asociación de pensamiento de mujeres Indígenas Artesanas participó en una feria artesanal en Medellín logrando un buen número de ventas y de contactos, fuera de dar a conocer su asociación y sus productos. Ellas actuaron como comerciantes en un mundo donde predomina el lucro planteando su idea de buscar un punto de equilibrio entre lo comercial y lo tradicional.











Dice Inés que el apoyo que han recibido de Artesanías de Colombia, debido a la pandemia vía internet, dio frutos interesantes. Igualmente, la asociación promueve su trabajo por redes sociales logrando un buen impacto, mostrando que la apuesta que adelanta la Asociación es haciendo uso de a todas las herramientas que ofrece el mercado.

AMAICA



---

*Contacto:*

Instagram: @artesantias-eperawera

Facebook: Artesanias eperawera

Cel.: 318 662 9022

---



# Agua

**“El agua que siempre es verbo,  
mucho más que sustantivo...  
Todo fue, todo es, todo será, por el  
fluir del líquido vital”**

Joaquín Araujo

***Por: Gloria Beatriz Salazar de la Cuesta***

Somos fluidos: líquido amniótico, sudor, saliva, lágrimas, sangre, orina. Fluimos por esta vida porque somos agua. Nacemos en el agua, vemos a través del agua (los ojos son 95% agua), respiramos a través del agua (los pulmones son 90% agua) pensamos y sentimos a través del agua (el cerebro es 85% agua). Ese líquido que permite la vida y se convierte en parte de ella, es un elemento enigmático y maravilloso.

Ella no tiene tiempo, siempre fluye y renace en el incesante ciclo del agua, donde mágicamente se evapora por los rayos del sol para volar al cielo y convertirse en nubes, para luego desgajarse en un aguacero con rayos y centellas, luego con el frío solidificarse y convertirse en el hielo que coloniza las tierras más recónditas. Poderes que han inspirado a superhéroes.



El agua ha sido siempre la misma que se recicla una y otra vez. La que bebemos hoy pudo haber sido parte de un dinosaurio, porque hace 4.000 millones de años tenemos el mismo volumen de este líquido preciado. Siendo el 97% salada y solo el 2.5% es dulce y de ella tenemos acceso solo al 0.3%, ya que el resto está congelado o es subterránea o de difícil acceso. De ese porcentaje, el 70% se utiliza para la agricultura.





El agua abarca una inmensidad que no alcanzamos a divisar, lo que se ve desde el espacio es solo el 1%. El 99% del agua está en lo profundo, en lo que hay más allá de la superficie, no en vano llamamos a la tierra, el planeta azul.

El agua seduce como ningún otro elemento. Amamos el mar, las olas, sentarnos al lado de un río y escuchar su voz o navegar en la tranquilidad de un lago. Su visión hipnotiza y tranquiliza. Es diversión para ella y para nosotros como cuando vemos la felicidad de un bebé jugando con ella o solo verla fluir en un río o en las olas incesantes y en ese constante movimiento que da energía y libertad, regalándonos espectáculos maravillosos como las cataratas del Niágara o de Iguazú. Cascadas y caídas que nosotros queremos encerrar en las represas.

La voz del agua nos cuenta sus historias que son la música de la vida. Ella a través de la gravedad, la luna, los vientos y la tierra canta con sus sonidos. Cómo no escuchar el dúo del agua y el viento, el susurro de un lago, el murmullo de una quebrada, la voz potente de un río que canta con las piedras, el retumbar de las olas o la orquesta de una tormenta. El agua está presente en cada actividad de la sociedad y de la producción económica, que hoy llaman la huella hídrica en la que se puede medir la utilización del agua en cada producto. Por ejemplo, una hamburguesa de 150

gramos de carne de res consume 2.400 litros de agua.

El líquido que nos da la existencia ha sido malgastado, ensuciado, contaminado, privatizado, apresado. Empecemos por la escasez, 2.200 millones de personas no tienen acceso al agua de una manera segura, 3.000 millones no tienen las instalaciones básicas para lavarse las manos. Si-gamos con la crisis climática, la cual se manifiesta a través del agua: Las inundaciones, aumento del nivel del mar, descongelamiento de los polos, exacerbación de los períodos secos o lluviosos y, por tanto, aumento de la escasez de agua potable.



El tiempo corre en contra y nuestra sociedad andina, que ha tenido agua siempre, no siente el peligro inminente del descongelamiento de nuestros glaciares. En Colombia solo quedan 6 de los 19 nevados que teníamos en el siglo XIX. En menos de 10 años desaparecerá la nieve del volcán nevado Santa Isabel y para el 2050 se espera la desaparición total de los glaciares en Colombia.

El agua sin la cual no podemos vivir, necesita nuestro respeto. Escasea para beber, pero sí sirve para disponer de nuestros desperdicios, la envenenamos con agroquímicos y desechos industriales, creando una paradoja, bastante humana, que es destruir lo único que permite que podamos vivir.





Por: July María Gómez Perea

Opinión

# Qué rápido olvidamos

Hace exactamente un año estábamos pasando por una de las peores situaciones que hubo enfrentado nuestra sociedad: la Pandemia. Todos sabemos lo que significó para nosotros, más que todos los latinos especialmente para nosotros los colombianos y nosotros los de la región pacífica que siempre hemos sido personas alegres y que somos muy expresivos hacia la familia y los amigos. Exactamente hace un año añorábamos compartir con nuestros



familiares y amigos la época más hermosa del año, porque habíamos entendido que lo más importante para nosotros eran las personas. Entendimos que las cosas materiales no tienen toda esa importancia en nuestras vidas que solíamos asignarles, porque comprobamos cosas que solo nos la daba la felicidad. Pero qué extraño, apenas nos sentimos de nuevo a salvo del virus y nos olvidamos de lo que pasamos e iniciamos nuevamente una carrera por el poder y el dinero. Vuelve a reinar en nuestros corazones el egoísmo, empezamos a pensar como siempre lo hacen la mayoría de las personas: primero yo, segundo yo y tercero yo. Ya nos olvidamos de las conclusiones y no tenemos en cuenta de que nada de lo que tenemos en cosas nos va a dar una felicidad a largo plazo.

La importancia y la esencia del ser humano es disfrutar de la familia, de los seres que amamos, de las cosas pequeñas dadas con mucho amor y que no se requiere de muchas cosas para vivir y vivir bien, que el hombre en general puede vivir con lo básico y disfrutar de la naturaleza.

La vida pasa y no nos damos cuenta lo rápido. No valoramos lo ricos que somos al contar con nuestras familias, nuestros hijos, nuestras esposas (os).

Que lo espiritual nos llena de descanso, de paz, de regocijo y que hay que ser partícipes de la vida en sí. Tenemos que recordar que debemos estar atentos y abiertos a todo lo que se va presentando en estos tiempos para los cuales nadie estaba preparado y que es tan difícil poder aceptar muchas cosas. Aún hoy nos asombra ver que cada día parten más personas que, aunque no los conociéramos, nos duele.



Por: Clara Inés García Vivas

# Opinión

## Esperanza

Iniciamos un nuevo año. Juiciosa hice el balance del que terminó y ahora me alisto para mirar a los ojos el que viene. Cuándo más joven, pensaba en estos momentos como la repartida de naipes y se me asignaba una nueva mano, hoy ya no pienso o actúo así. No es suerte lo que define lo que voy a hacer yo en este 2022.

Me he trazado metas y he verificado fuerzas. No se trata de aspirar a todo y no tener con que cumplir. Es importante saber de límites y dimensionar imposibles.

El trabajo en la Fundación AMAICA sobre todo en esta revista me han mostrado que el trabajo paciente da los mejores frutos. Aspiro este año poder salir y conocer en persona a muchas amigas que he hecho en la red. Pienso reforzar el trabajo de la Fundación dedicándome a proyectos sociales.

Me gusta promovernos por medio de la revista, darnos a conocer a las mujeres negras, pero creo que hace falta lo presencial. Bien dice el proverbio: la cara del santo hace el milagro. Pienso en nuestras niñas y me lleno de valor. ¡Cuántas manos hacen falta! ¡Cuántos consejos y cuantos abrazos son reclamados de forma violenta o demasiado silenciosa!

He aprendido mucho de mis amigas por medio del Facebook, WhatsApp y demás plataformas en estos dos años de pandemia, pero creo que ellas tienen más que mostrarme.

Creo que el trabajo fluirá mejor después de las elecciones de marzo y mayo, ya que el país está en furor, no, en arrebatado, electoral. Colombia rebosa de excitación y radicalización, espero que toda esta exaltación termine pacíficamente. He aprendido que la solución está en mis manos, no en las de un político que me ofrezca un puesto y también sé que muchas dependen de esa mano del político porque finalmente los partidos y movimientos políticos no son más que unas agencias de empleo. Recomiendo que eso lo tengamos muy claro y no creamos que ciertas ideologías nos “liberarán”, lo único que verdaderamente libera y provee independencia es el trabajo. Es importante en estos días de inicio de la tarea llamada 2022 deslástrarnos de pesares, rabias y sobre todo de miedos. Debemos sacar un buen tiempo en estos días y limpiar nuestros corazones y nuestras mentes para dejar atrás tanta cosa que nos impide avanzar.

Una vez libres, libres por decisión y fuerza propia, nos podemos concentrar en trazarnos metas. Metas a corto plazo, a mediano y largo. Metas de índole logístico, metas de índole social, metas de índole económico y por qué no colocarnos unas metas de índole de salud. Debemos elaborar una sencilla metodología de verificación y con este derrotero dar pasos seguros en este siguiente año de vida.

Coloquemonos unos letreros mentales que enuncien estas metas. Soñemos. Llenémonos de valor inclusive para emprender tareas sencillas. Riamos y contagiemos nuestro entorno. Pensemos en los triunfos que vamos a obtener y planifiquemos cómo enfrentar las derrotas.

Este año 2022 será un año de esperanza en el cual nosotras las mujeres negras dejaremos una huella especial y durable.

# **Mi país, mi democracia**

## **Una cartilla democrática**

### **Conceptos básicos para entender la Democracia**

#### **La Constitución**

A las constituciones también se les llama “magnas cartas” o sea documentos de gran alcance y dentro de una democracia la constitución es la ley más importante, todas las demás deben estar acorde a los enunciados de la “magna carta”. Un ejemplo: si la constitución dice que todos los ciudadanos son iguales y gozan de los mismos derechos una ley que pretenda un “privilegio” para un sector de la población será rechazado por inconstitucional.

Retomando lo dicho en la entrega anterior un Contrato Social, ese convenio celebrado entre los habitantes de un país, para que sea lo más respetable posible debe ser fijado por escrito y especificando los planeamientos que lo “constituyen”. De esta forma todos los ciudadanos sabrán que, en este documento, “La Constitución”, están plasmadas las reglas del juego y que nadie puede cambiarle ni una coma sin consultar y obtener la voluntad general de la gente.

En una constitución están asignados los roles que deben desempeñar todas las

partes de un Estado desde el ciudadano hasta el presidente de la República.

Una constitución es una especie de manual, un manual de como debe funcionar un Estado.

Están fijados en una constitución los límites del país; de cómo y quienes pueden votar o de quien debe investigar y juzgar a quien.

Es la constitución la expresión de un ideal expresado por la Voluntad General donde esta plasma de cómo cree que se debe alcanzar la felicidad de todos los ciudadanos.

AMAICA





A

Z

# El Diccionario Gastronómico del Pacífico

N



*d'instinto*

Lorena Delgado

COCINA MULTICULTI

# H arinas:

Hablando de harinas en el Pacífico podemos destacar muchas, alguna consumida y elaborada desde hace mucho tiempo y otras tantas que comienzan a aflorar o a comercializarse cada vez más. Ente ellas tenemos las siguientes:



## **\*Harina de plátano verde:**

Esta harina es de gran valor tanto cultural como nutritivo, ya que está hecha con uno de los alimentos más abundantes (en cantidad y variedades). Representa una harina con alto valor nutricional, de fácil digestión y se ha ido perdiendo la costumbre, pero significaba un alimento base de gran importancia en la alimentación desde temprana edad para los bebés y niños en colada o bebida. También funciona como ingrediente espesante en sopas y preparaciones culinarias, muy versátil, además de económica para el consumo. Su variedad es tanta como clases de plátanos existen.

La harina de plátano verde es uno de los alimentos más equilibrados, ya que contiene vitaminas y nutrientes, muy rica en hidratos de carbono y sales minerales como calcio, el complejo B, la tiamina, riboflavina, pirodoxina, ciancobalamina, vitamina C que combinada con el

fósforo resulta ideal para el fortalecimiento de la mente. Entre sus propiedades destacan: prevención del colesterol y con su poder protector resulta ideal para combatir gastritis o prevenir úlceras, mejora el estado de ánimo, ayuda a proteger el corazón y ayuda a reducir el colesterol "malo".





VENCE LOTE  
09 NOV 2022 2 1 3 1 5 0 1

Deliciosa y Nutritiva

Harina  
de Popocho  
**La Promesa**<sup>®</sup>



Nunca faltará en tu mesa

100%  
Organica  
LABOR DE CALIDAD

Elaborado artesanalmente  
por productores de la región  
del Chocó

500 Gr.

Con canela y nuez moscada  Sin canela

 @collidegreens.a.s  Collied Green S.A.S

VENCE LOTE  
12 NOV 2022 2 1 3 1 8 0 2

**HARINA DE ACHI**



### \*Harina de papachina:

Utilizada para alimentar/nutrir y también espesar las comidas. Últimamente, va en aumento su consumo, puesto que representa un gran alimento para una dieta saludable y variada el cual no teníamos tan presente, ha bastado que unos cuantos países pusieran su mirada en nuestras tierras para adquirir y abastecerse de este gran comestible. Yo personalmente he experimentado el preparar: empanadas, cremas calientes, por ejemplo, con leche de coco, arepas y pasteles.

## **Hierbabuena/Yerbabuena o *Mentha Spicata*:**

es una especie del género *Mentha*, una hierba aromática usada también en la región del Pacífico en diferentes preparaciones: aromáticas, remedios caseros, baños y algunas botellas. Sus propiedades para el tratamiento de enfermedades digestivas, efecto calmante, antiespasmódico y expectorante la convierten en un ingrediente esencial para uso habitual. Es uno de los ingredientes que componen mi infusión Sueño Profundo.





### **Hinojo/Anisillo:**

De origen mediterráneo y cultivado en climas cálidos de nuestro país también, pero lo incluyo en nuestra lista de ingredientes ya que es un ingrediente importante para nuestra medicina ancestral.

Usado en algunas preparaciones culinarias como sopas y aromáticas. También es uno de los ingredientes de las botellas curadas aportando un sabor y un toque especial anisado a esta alquimia tradicional elaborada por sabedores y sabedoras de la región. Entre sus propiedades están: la eliminación de gases, facilita la digestión, desintoxicante, antiespasmódica y además una planta diurética.



## Helados:

Los helados caseros preparados en el Pacífico son y han cumplido un papel excepcional en nuestra cultura, pues ha sido una de las formas de aprovechar y crear con las frutas que tenemos a disposición, y es que, no hay niño que no tenga recuerdos o historias relacionadas con un helado, pues es muy normal y cotidiano tener una vecina o en nuestra propia casa alguien que venda helados caseros hechos a base de zumo de frutas naturales: coco, mora, mango, maní, guanábana, guayaba, maní... con o sin leche. Aprovecho para resaltar esta labor de algunas personas sobretodos madres que dedican parte de su tiempo en la elaboración de estos helados para el disfrute de los niños.

En mi experiencia, aún recuerdo cuando iba al colegio y había una señora en particular a la que siempre le compraba los helados, siendo ella la más popular del barrio, luego al regresar de Europa 18 años después, se encuentra en el mismo lugar, produciendo los mismos ricos helados lo cual me ha dado gran alegría reencontrarme con dichos sabores y recuerdos.



## Hueso:

en el Pacífico muchos de los huesos de algunos animales son utilizados en la región para sopas o sancochos utilizando muchos como: pata, cogote, costillas, hueso carnudo, menudencias (partes menos atractivas y/o vísceras del pollo por ejemplo). Este tipo de sopas representan y cumplen su función porque es un reanimador para los domingos como comida en familia para después de las fiestas, para el día siguiente después de beber alcohol y como plato que se comparte en familia en general.



A top-down view of a large quantity of dried hibiscus flowers and leaves, scattered across a white surface. The dried petals are a deep, dark red to maroon color, while the leaves are a dark, almost blackish-purple. The texture appears brittle and crumbly.

### Hibiscus Rosa Sinensis:

De la familia de las Malváceas, esta planta de flores llamativas y diferentes colores que hay en muchas casas en el Pacífico a la cual me une un recuerdo, y es que tanto las flores como las hojas en mi casa y como remedio casero en general se amasaban en agua y se exponían al sol para luego darnos baños de agua fresca como decían nustr@s abuel@s, tratamiento para sacar el fuego o calor del cuerpo, era considerado un baño fresco.

Al hibisco se le atribuyen propiedades vitamínicas, remineralizantes, aperitivas, tónicas, ligeramente laxantes, diuréticas, antiinflamatorias, antiespasmódicas, vaso protectoras, vasodilatadoras, demulcentes y balsámicas.

Además, para los pueblos africanos la flor del hibisco es importante para preparar una de las bebidas más famosas del continente, e bisapp (bebida de color rojo intenso, azúcar, limón y especias). Y para los mexicanos se le llama flor de Jamaica con la que también se prepara una bebida similar.

A tenor de todas estas acciones terapéuticas, el hibisco está recomendado como tratamiento natural para las siguientes afecciones corrientes:

\*La falta de apetito, la debilidad y los estados anémicos transitorios. En tal caso, puede ser recomendable asociarlo a plantas que complementan su acción como la ortiga, el espino amarillo, o la milenrama. Supone un excelente aporte vitamínico.

\*Las digestiones pesadas, dispepsias, sensaciones de empacho, dolor abdominal. Favorece una buena digestión y ayuda a metabolizar los alimentos ingeridos.

\*Te ayuda a aliviar los espasmos gastrointestinales, mejora la gastroenteritis y combate la acidez estomacal.

\*Favorece la estimulación de las funciones hepáticas, actúa como un descongestionante hepático, ideal tras un empache o un episodio de alergia alimentaria, o una mala digestión en general.

\*Es útil para tratar el estreñimiento puntual, sobre todo si lo combinas con plantas más activas en este caso, como el lino, el malvavisco, o la zaragatona.

\*Es un apoyo para mantener a raya los niveles de colesterol y triglicéridos, sobre todo cuando se toma en sustitución de bebidas azucaradas.

\*Te ayuda igualmente a reducir la hipertensión, actuando como un diurético seguro.





\*Por su alto poder diurético y depurativo, es un apoyo excelente contra las infecciones en el tracto urinario.

\*Puede ser un buen aliado para ayudarte a perder peso, por cuanto dificulta la retención de líquidos y favorece la eliminación de toxinas y excedentes grasos por la orina.

\*Presenta una acción antioxidante notable. Te ayudará a prevenir las infecciones respiratorias, digestivas y urinarias.

\*Está indicado, por su poder balsámico y demulcente, para tratar diferentes afecciones respiratorias, como catarros, episodios gripales y faringitis. Combate la congestión y repara las mucosas irritadas.

\*Es un excelente antiséptico y antimicrobiano, y te ayudará a fortalecer tus defensas autoinmunes

\*Destaca como un buen tónico venoso, mejora la circulación y previene el estancamiento venoso. Se indica para el tratamiento natural de varices, flebitis y hemorroides.

\*La infusión de hibisco, combinada con amapola, y valeriana o pasiflora, puede ser un tranquilizante suave, que a muchos les servirá para ayudarles a conciliar el sueño, o para hacerlo más profundo y reparador.

\*Y, finalmente, la infusión fría, o incluso muy fría, de hibisco, supone un reputado remedio para combatir la sed, y la sensación de ahogo y sofoco por el calor, en los meses estivales.



## Horno:

El que más me gusta, a pesar de lo difícil que es ponerlo en marcha es el horno de leña. El pan hecho en estos artefactos queda muy rico, realmente sabe a Pacífico. El mundo no lo sabe, pero a la gente del Pacífico nos encanta el pan y nos aburre comer la misma fórmula todos los días, así que tenemos una buena variedad de tipos de pan. Es sorprendente lo popular y vigente que está aún es este viejo compañero de la cocina; esta es una tradición muy del Pacífico que no está arrinconada amenazada con el olvido.



# Diseño participativo integral de un centro de procesamiento de la concha en Tumaco

Desde la Facultad de Arquitectura y Diseño de la Pontificia Universidad Javeriana junto con el apoyo de la Fundación Pacífico Emprende, un grupo de profesores investigadores ha venido trabajando en proyectos de investigación encaminados al reconocimiento de las tradiciones pesqueras del pacífico colombiano y sus relaciones e interdependencias con su entorno natural y su territorio en general.

A partir de estas aproximaciones académicas y bajo el apoyo de la Oficina de Responsabilidad Social de la universidad desde el año 2019 se ha venido desarrollando el proyecto de diseño participativo del Centro de Procesado de la Concha entendido como un programa de diseño arquitectónico integral que responda a las necesidades de un grupo de mujeres lideresas del barrio el Porvenir en municipio de Tumaco vinculadas a la **Asociación de Mujeres Concheras Raíces del Manglar**.





En ese sentido el proyecto es un esfuerzo por atender la situación de vulnerabilidad a que se halla sometida la comunidad de mujeres concheros de Tumaco en lo relacionado a la falta de espacialidades donde desarrollar su práctica laboral-ancestral conllevando a la pérdida de oportunidades económicas de sustento familiar, el debilitamiento de las cadenas productivas, la generación de impactos ambientales, la pérdida de saberes ancestrales, y, por tanto, el debilitamiento de procesos económicos, sociales, políticos, comunitarios y culturales.

Así, el proyecto plantea el diseño arquitectónico de un centro de procesamiento de la concha a partir del trabajo participativo y comunitario entre las mujeres representantes de la Asociación, el grupo juvenil “Tecnología Arte e Innovación”, el equipo humano de la Fundación Pacífico Emprende y el grupo de profesores de la Pontificia Universidad Javeriana expertos en áreas de diseño arquitectónico, requerimientos higiénicos y sanitarios, y en procesos culturales, sociales y participativos.

Esta experiencia interdisciplinar y transdisciplinar viene promoviendo el encuentro de saberes y el dialogo horizontal entre diversas formas de conocimientos de tal forma que a través de la estrategia de diseño integral de un edificio se articulen los conocimientos y experiencias entre técnicos y sabedores.

En ese sentido la propuesta se ha formulado bajo cuatro componentes. El primero físico-espacial basado en el desarrollo de un proceso de diseño participativo en donde una comunidad de concheras y un colectivo juvenil trabajarán de manera conjunta con los profesionales asesores para la formulación del proyecto de diseño del edificio. El segundo, un componente ambiental asociado a la adecuada utilización y manejo de materiales constructivos propios del lugar y el reconocimiento y preservación ecológica de los lugares de recolección. El tercero es el establecimiento del diseño sanitario adecuado que permita a las concheras cumplir los requerimientos técnicos necesarios para lograr el “registro sanitario” y el cuarto, un componente educativo-social-cultural donde los colectivos avanzarán en la reflexión de formas de salvaguarda de los saberes ancestrales en tono patrimonial.

Como resultado, el proyecto mediante talleres de diseño participativo desarrollados a lo largo del último año se presenta como:

\*Un programa integral de mejoramiento y enseñanza de buenas prácticas de procesado de conchas y pescado que permitirá la adecuada preparación, almacenamiento y comercialización del producto, en un entorno apropiado ambientalmente.



\*Un proyecto espacial que incluye el diseño de áreas libres y edificaciones básicas necesarias para su funcionamiento, que se implanta sobre la propuesta de mejoramiento de las condiciones físicas del lugar, y se resuelve mediante diseño de espacio público, tratamiento aguas, manejo de residuos e incremento de la vegetación.

\*Un proyecto de mejoramiento integral y ambiental del entorno natural circundante que se desarrollará mediante el diseño de módulos edificatorios temporales que alberguen las actividades propias de un centro de procesado.

\*Un proyecto participativo entre la comunidad local y académica, que persigue el diálogo horizontal, y promover espacios dialógicos de encuentro.

Finalmente, el proyecto está iniciando su etapa de seguimiento, evaluación y aceptación entre la comunidad de tal forma que permita trabajar sobre siguiente fase de gestión y articulación de actores interesados en convertir el proyecto en una realidad. No solamente desde la necesidad de ser construido sino desde la certeza de su sostenibilidad en la medida en que el compromiso y apropiación del proyecto por parte de la comunidad establezca las garantías suficientes para su permanencia en el tiempo.

**Milton Lozano**  
**Fundación Pacífico Emprende**



# La Mujer Wayuu, una crónica

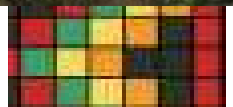
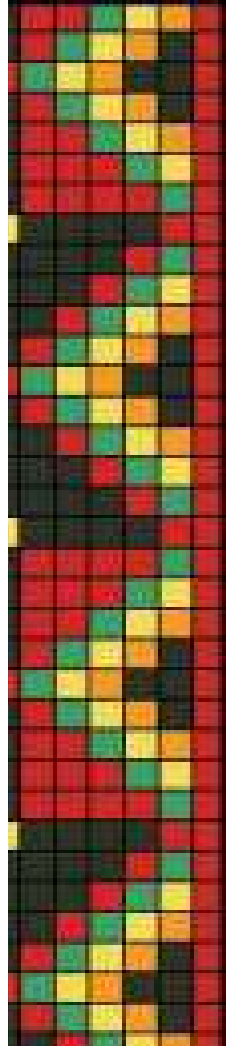
Parte VIII

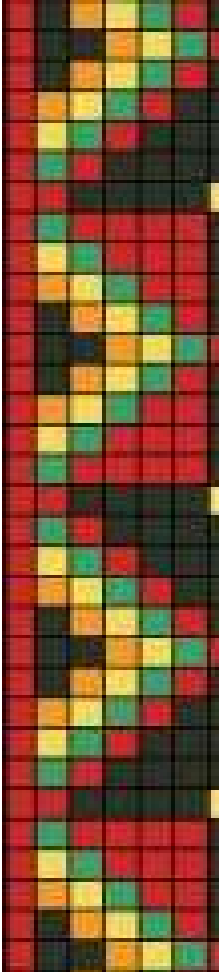
---

## El Oasis del Desierto

---

*Por: Ángela Botero Restrepo*





La Serranía de Macuira es una pequeña cadena montañosa y se encuentra en medio del desierto de la Guajira. Tiene una altura de más de 800 metros sobre el nivel del mar y está aislada de las montañas de la Sierra Nevada de Santa Marta y la Cordillera Oriental de los Andes colombianos. La zona es un Parque Nacional Natural. Mide unos 30 km de longitud y 10 km de ancho.

El área es un lugar curioso y la naturaleza ha colocado allí numerosa fauna y especies de flora. Tiene humedad relativamente alta y por la altura posee bosque de neblina que le permitió crear un bosque muy curioso porque sus árboles son enanos.

El Cerro de la Macuira es algo que la naturaleza colocó en el desierto de La Guajira para darle un respiro a los Wayuu. La belleza de esa elevación en medio de la arena, atrae la mirada desde muchos kilómetros antes de llegar al pie de monte. Allí, en la población de Nazaret pasé muchos días



programados periódicamente durante cuatro años con el grupo de artesanas con quien trabajaba el proceso de desarrollo humano del que hemos hablado desde el comienzo de estas crónicas.

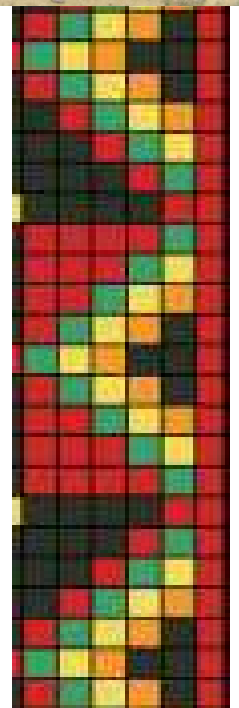
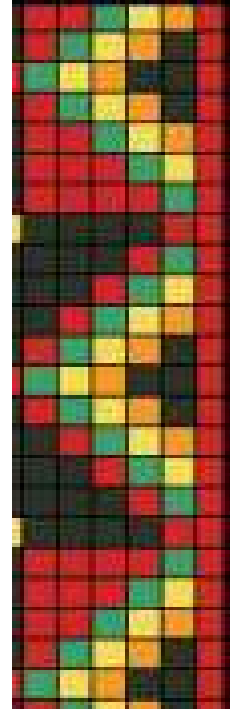
Recordando y mirando fotografías de aquella temporada concluyo que tendrán que ser varias crónicas sobre este tema porque hay mucho que contar. Hoy empezamos con algo de mitología wayuu y luego iremos a la Cueva del Destino, a Punta Gallinas, a los Médanos de Taroa, al Siapana y Puerto López, a Puerto Estrella, Piedra de Wolunka, a los médanos de Alewolu en Nazaret y el paseo chévere hacia los Chorrros o a la cascada Wajalima.

Las mujeres con quien me reunía días enteros en el rancho de Memeya, siempre mostraron el interés que animaba el proceso mientras las expectativas de un futuro mejor con base en sus habilidades



para tejer, se iban alcanzando a medida que avanzábamos en los talleres. Pero también entendían mi gusto por explorar y disfrutar de los lugares de interés de la región. Por ello en varias ocasiones me acompañaban a las caminadas por la sierra en búsqueda de los sitios de interés. De ellas escuché los mitos y leyendas que la tradición oral ha conservado por siglos.

El Paraíso, se llama aquella ranchería que nos alojaba. Su propietaria a quien le hago un respetuoso homenaje, maestra de maestras artesanas y condecorada por organismos de artesanías, era casi un alcalde de Nazaret por su trayectoria y don de mando.

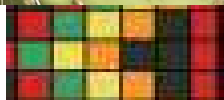
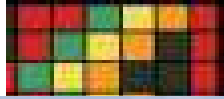


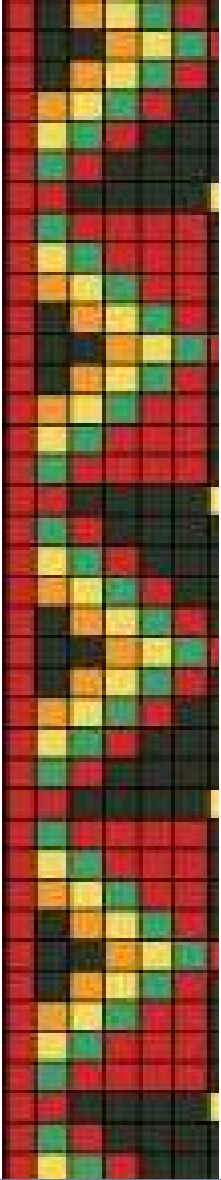




La casa que fue mi hogar durante el proceso, está en un cruce de caminos. Uno de ellos lleva a los viajeros y caminantes hasta Nazaret, el poblado. Otro camino, se adentra en la montaña y uno más comunica la región con Puerto Estrella, Puerto Espada y otros puertos del litoral. Los paisajes que se encuentran durante los trayectos, son hermosos. La aridez, la vegetación, las rocas y el ambiente en general, trasladan a la imaginación a películas de ficción en otros planetas.

Durante las caminadas y en las noches estrelladas, meciéndome a la intemperie en un colorido chinchorro wayuu, disfrutaba de la brisa del desierto después del sofocante calor del día y un trabajo de talleres nada fácil. Este era el marco para escuchar de Memeya y de otras compañeras del grupo, las leyendas y mitos emocionantes y llenos de creatividad que tratan de explicar el por qué existen montañas en medio de un desierto tan extenso.



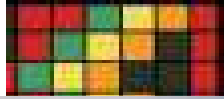


Esas leyendas, parte de la mitología wayuu, es asumida por toda la etnia como cierta. Hablan de ella con convencimiento y respeto. Se trasmite de generación en generación.

Quiero compartirla con mis amigos lectores porque es hermosa y como todas las creencias wayuu, tienen un contenido de imaginación que sorprende.

Resulta que, en tiempos remotos, hubo tres hermanos que vivían en la Sierra Nevada de Santa Marta y cualquier día quisieron salir a explorar nuevos horizontes y tomaron el camino hacia la Alta Guajira. Muchos días vagaron por el desierto queriendo conocer más y cualquier día uno de ellos se enfermó de estómago y quiso descansar sentado en una piedra. Inmediatamente, se transformó en el cerro Epitz. La traducción de esta palabra es muy pertinente a la situación que originó el Cerro: “persona con diarrea.”

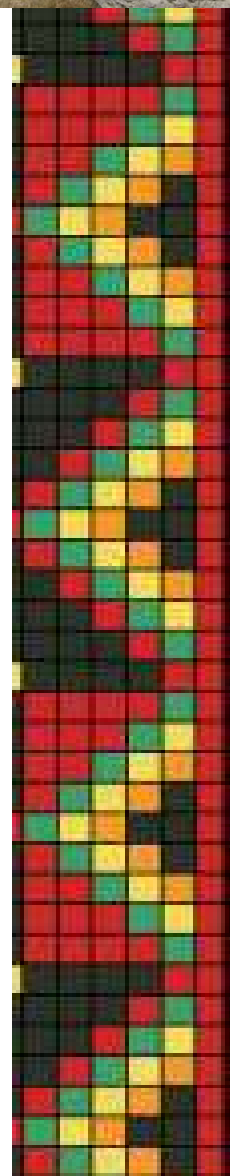




Los otros hermanos siguieron el camino. Cuando a uno de ellos le dio hambre, buscó en su mochila y encontró entre sus provisiones, maíz tostado. Se sentó entonces a comer e inmediatamente se convirtió en el Cerro Itujul, que traducido al español significa “maíz tostado”.

Quedaba solo uno de ellos quien siguió caminando hasta llegar a la orilla del mar y decidió bañarse, pero con el problema de que no sabía nadar y empezó a tragar agua. Tanta le entró a su cuerpo que infló su estómago y se reventó. Así tuvo origen el Cerro de Los Monjes (en Venezuela). Las partículas de su cuerpo se convirtieron en pequeños islotes.

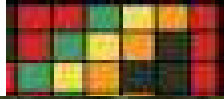
Mientras tanto, la familia de los hermanos se preocupó por su tardanza en regresar y decidieron buscarlos. Cuando llegaron a Itujul, se tiraron en la arena a descansar y al amanecer, se convirtieron todos en la Serranía de La Macuira.





Se refleja en este mito, una cosmogonía que une íntimamente al hombre con la naturaleza. Con el transcurrir del tiempo, el wayuu le otorgó un carácter sagrado a su tierra y cada clan representa para su región particular un parto de la tierra que es origen de sus antepasados y los marca de por vida identificando su propia historia.

Es suficiente por hoy. Empezaré a detallar otros sitios y personajes que contribuyeron a hacer de mi trabajo una aventura inolvidable. Hasta pronto.



# *Belleza*



*Las frutas y la belleza*



**Por: Jaime Sarmiento Botero, Médico cirujano**

La belleza no solo la obtenemos aplicándonos cosméticos u otros productos, ella también la obtenemos con la alimentación que manejemos.

***Aquí van unas recomendaciones:***

Las frutas son los primeros y más importante de todos los alimentos que necesitamos administrar al organismo, pues son 70% agua y aportan variedad de vitaminas, minerales, proteínas, ácidos grasos poliinsaturados y la fibra absorbible y no absorbible que facilita el tránsito intestinal, facilitando la formación de la flora intestinal saprófita para las evacuaciones intestinales periódicas.

Las frutas son los alimentos que menos cantidad de energía consumen en el proceso digestivo, cuando se las come correctamente, solas, maduras, bien masticadas y salivadas, caen muy bien al estómago, solo van a demorar de 30 minutos a una hora en el estómago sin sensación de distensión ni de llenura, recordemos que las frutas no se digieren en el estómago a diferencia de otros alimentos, solo se mezcla con los ácidos gástricos, para luego pasar al intestino delgado y allí se hace la absorción de todos sus nutrientes.





Las frutas se deben ingerir solas, masticarlas muy bien y salivarlas sin mezclar otras frutas u otros alimentos, para evitar fermentaciones en el estómago, al igual que cuando se ingieren con harinas dañan la digestión con cambios enzimáticos que dificultan la digestión, formación de gases, llenura y demora en la evacuación del estómago y del colon.

Recomiendo siempre que sea el primer alimento del día como jugo natural, o como fruta sólida, media hora o una hora antes del desayuno lo mismo que su ingesta, entre las comidas principales, pero como fruta única en la cantidad que se desee.



También se ha recomendado tradicionalmente, frutas ácidas en la mañana y dulces en la tarde o en la noche, todas éstas frutas al absorberse tienen un efecto alcalinizante a nivel sanguíneo, por lo tanto, hacen efecto antioxidante con efecto protector celular.



El tiempo que demoran los alimentos en el estómago es variable de acuerdo a lo ingerido, las frutas como ya lo dijimos demoran de media a una hora para salir al intestino delgado, ensaladas crudas, demoran hasta 2 horas ingeridas sin carne, y 4 horas ingeridas con carne, y combinaciones alimentarias aliñadas o con grasas saturadas o un plato paisa o comidas “chatarra” demoran hasta 8 horas o más. Para una correcta asimilación con las ensaladas crudas, en el almuerzo o comida, se deben utilizar frutas dulces no ácidas.

Las frutas dulces se pueden combinar entre sí, pero no más de tres, por la fermentación que producen, nunca con frutas ácidas, como en los salpicones, pero con las frutas neutras si se pueden combinar.

No son buenas ciertas combinaciones que a veces se hacen de frutas ácidas con frutas dulces (salpicones) jugo de naranja con zanahoria, recordemos que la zanahoria tiene mucha grasa y puede producir gastritis y alteraciones en la función hepática, el ácido "corta" la grasa.





Una pésima combinación de frutas es la de piña con leche, por la bromelina que la piña contiene que es un excelente analgésico y antiinflamatorio, se altera, produciendo tóxicos y gases que distienden el abdomen e intoxica la sangre, es muy utilizada esta mezcla para matar cucarachas donde son endémicas y difíciles de exterminar.



# El Mundo del Arte



**EL DESPERTAR DE UNA RAZA  
(LA OBRA DE ARCHIBALD MOTLEY)**

*Este artículo fue escrito por el poeta Francisco Botero y publicado en 1938 en su libro póstumo "Frutos de Lucha".*

**Por: Francisco Botero**

Archibal Motley, pintor de raza negra, ha empezado a triunfar en los Estados Unidos, Motley hizo hace poco en Nueva York una exhibición de más de sesenta lienzos. Según se dice, estos trabajos representan una parte de su extensa labor. Este elegido nació en Nueva Orleans, y es muy joven. Hace apenas tres años apareció en el Municipal Pier de Chicago. El conde Charberier, crítico de arte pictórico es por suerte una Motley se hallaba por entonces en dicha ciudad, en concienzudo artículo habló del admirable artista que acababa de aparecer, y el público de Chicago (hechos sin precedentes) volvió sus ojos cargados de admiración hacia el pintor negro que llegaba por un camino de lucha.



Uno de los comentarios de la obra de este pintor dice: "Los cuadros de Archibald Motley son absolutamente originales. Unas veces ofrece el vivir cotidiano de las almas de su raza, con una nota cómica o sentimental; otras, las impenetrables gándaras africanas de verdor o coronadas por una luna de hechizante palidez, o muestra la vida primitiva del África de sus abuelos con las leyendas de salvajismo que han llegado hasta él. En la revista "Los continentes", tomado de un periódico español, he visto lo siguiente" Motley es la más grande figura que tiene el arte pictórico contemporáneo de la raza negra"





Vivimos una época fecunda en sucesos de inapreciable valor.

“Hoy cuenta este país (dice un periódico norteamericano) con una falange de famosos artistas negros entre los cuales hay grandes actores, cantantes, poetas. Son tantos los nombres notables de esta raza, que sería preciso un libro voluminoso para satisfacer plenamente la necesidad del tema.”

A juzgar por lo anterior, la raza negra muestra ya la clarificación de su espíritu en las magnificencias del arte.

Pero el asombro artístico del grupo que va sobresaliendo entre los once o doce millones de hombres de color que viven en los Estados Unidos, es apenas una manifestación apreciable si se le compara con el desenvolvimiento general a la hora presente alcanza el tema africano; pues según el explorador francés Félix Divois “un maravilloso transporte de civilización surge en pleno continente negro”.

Y como consecuencia de esto, la raza tachada de incapaz y que, por un gran error humano, al igual de otras razas trajo durante siglos, y como varias razas todavía lleva





sobre sus hombros parte de la enorme montaña de la injusticia, hoy, merced a medios propicios y a la profunda y extensa evaluación de toda clase de valores que las necesidades de vida imponen al mundo en este momento, ha empezado a erguir, a dilatar su espíritu en formas magníficas.

El juicio de Livigstone, según el cual "el negro no es mejor ni peor que los otros hijos de los hombres", se ha convertido casi en ley, dice otro escritor europeo. Lógico es hacer extensivo este pensamiento a las razas. Parece que todo en este sentido es cuestión de medios y de tiempo.

El fenómeno de surgimiento que África presente hoy a los hombres de estudio, puede ser un nuevo punto de partida.



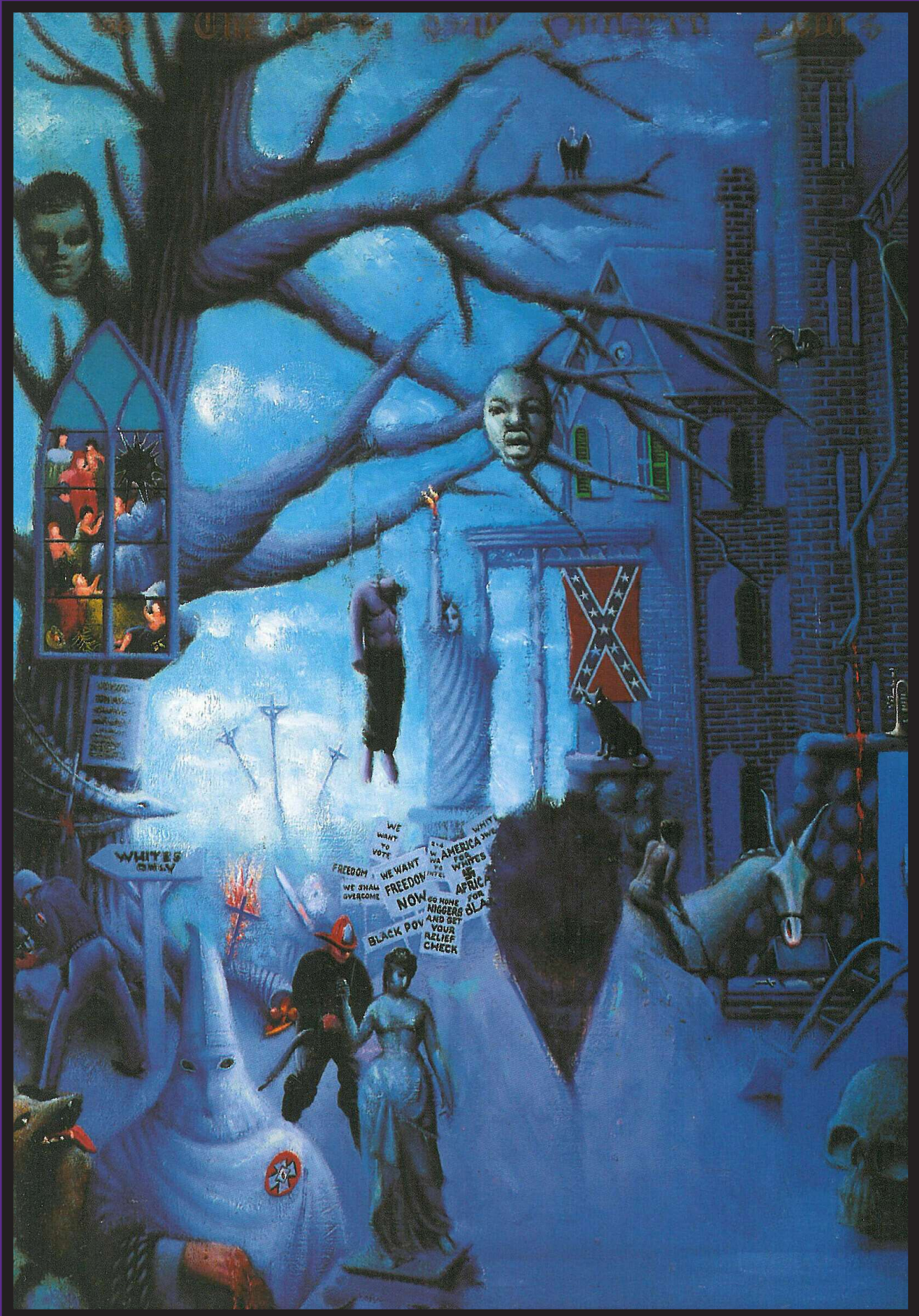
La antropología, ciencia naciente que aguarda un halagüeño porvenir, teniendo que empezar en alguna forma, para demostrar el grado de desarrollo de las razas e intentar establecer la superioridad específica de algunas de ellas, señaló el ángulo facial, eran consideradas antes como de una importancia capital para distinguir las razas, son tenidas ya como de ningún valor. Las divisiones fundamentales en las relaciones de los diámetros horizontales del cráneo, que hasta hace muy poco eran consideradas como una de las piedras angulares de la craneología, parece que muy pronto correrán la misma suerte.” Oigamos a Catrelage, el más grande de los antropólogos de Francia: “El mismo índice coloca unas junto a otras las razas más dispares: al alemán meridional junto al annamita, al bretón junto al kalmuko, al belga junto al tagalo, al parisiense junto al malayo, al italiano junto al maorí, etc., porque sus índices, en las razas blancas, están dispersos entre todas las razas de color.

“La superioridad de la raza se traduce realmente al interior por algún signo material? La ignorancia todavía, pero mirando al problema de cerca, todo inclina a pensar que no hay nada de eso”. A esta conclusión llega el sabio Catre-gage después de toda una vida pasada en lucha experimental.

Es claro (dice Gustavo Le Bon), que, si la antropología no busca para el esta-blecimiento diferencial de las razas, ruta distinta de la craneología comparada, se hundiría; porque pretender conocer al hombre cuando no se ha estudiado más que sus huesos o el color de su piel, es como querer juzgar un cuadro con el análisis químico de los colores que han servido para crearlo.

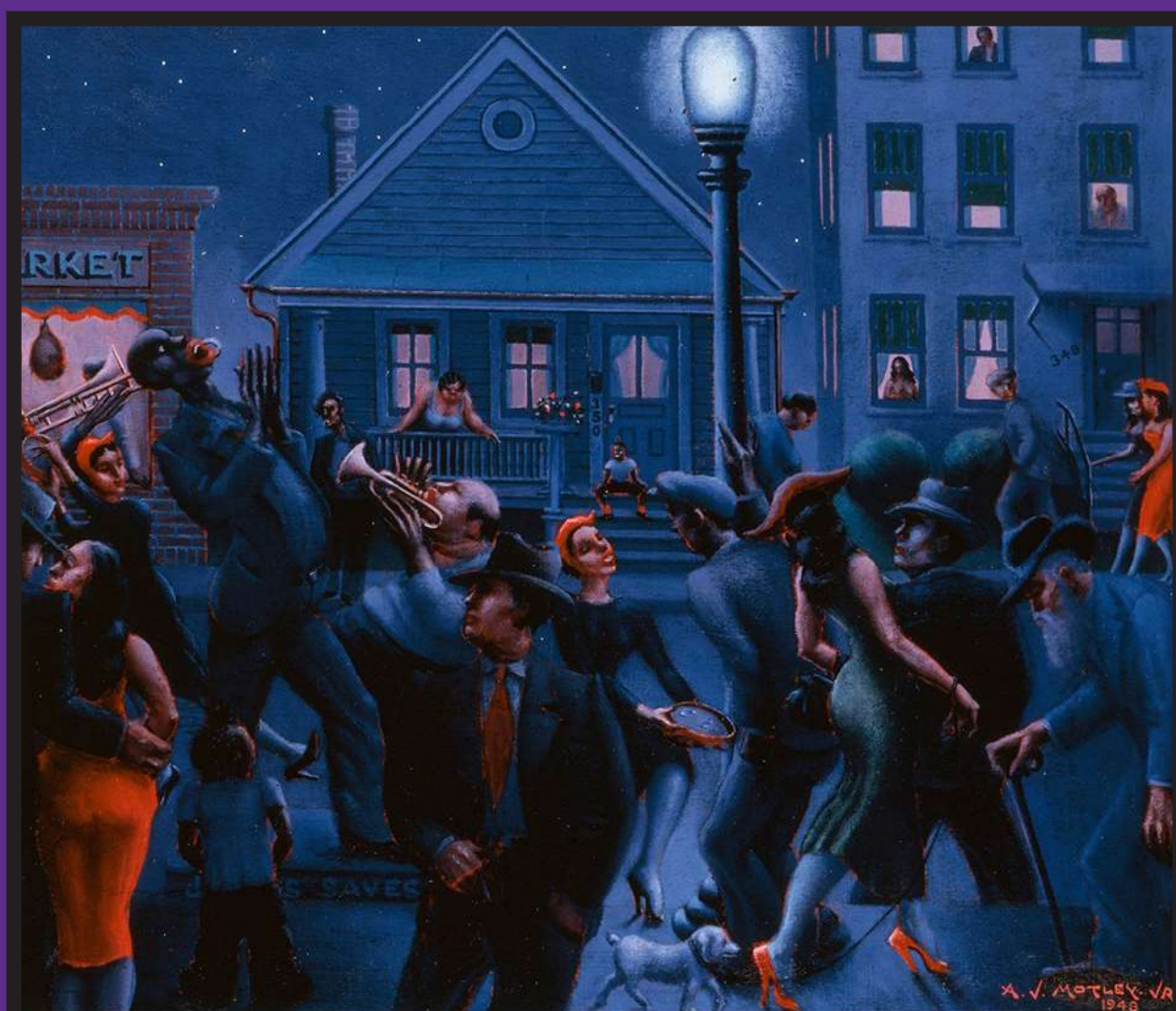


*Ritmo caliente* (1961).



Este movimiento de la raza negra no es, no podía ser un movimiento de odio en el cual quedarían gastadas sin provecho las energías latentes, la tal vez poderosa reserva para continuos avances futuros. Demasiado largo, lento y doloroso ha sido el proceso. Esta agitación que aparece noblemente orientada, es un fruto de los tiempos nuevos; una exteriorización elocuente de la vasta necesidad que impele al mundo por el camino de sus destinos.

M. René Morán, fundador de la revista “Los continentes”, que aparece en París, acompañado de un grupo numeroso de individuos de color, dirige en esa ciudad el movimiento pan-negro. Sociólogos francés anotan ya este movimiento.



*Gettin' religion (1948).*

El grito de alerta dado no hace mucho por el sociólogo norteamericano Lothrop Stoddard en su libro “La ola de los pueblos de color”, dice claro de lo que es hoy y de lo que significa para el mañana del mundo el lento, pero seguro avance de las razas no blancas. Cuanto al crecimiento material y la demostración de capacidad de otros sentidos de los millones de hombres de color que habitan el territorio norteamericano, el mismo Stoddard y otros publicistas muéstranse sorprendidos, y tal vez un poco temerosos. Es que allá dicho movimiento no es menos intenso.

De todos modos, el despertar de África en contacto con la civilización europea, con esas características sobresalientes que anota el viajero Radil, entusiasta comentarista de la marcha de ese pueblo, es un hecho que viene en cierto modo a desvirtuar el concepto de inferioridad que durante todo el pasado fue arma contra la raza negra.

El pintor Archibald Motley vive hoy en Nueva York, ciudad donde según se dice, la pugna de las razas no muestra la algidez que se observa en otros lugares de los Estados Unidos. Pintores, poetas cantantes, actrices y demás compañeros de Motley acuden a Nueva York donde empiezan a ser reconocidos.

Vigor de selección penetra en diferentes direcciones la masa humana; y en un pedazo, en un punto cualquiera de esa masa, exaltase como un pronóstico. Merced al pincel de Motley, en Chicago y Nueva York se ha iniciado una especie de tregua del odio ¡Quizá bajo los auspicios del arte la humanidad realice un día lo que hasta hoy ha sido un imposible!



# AMAICA

## *Fundación*



amaica2020



Amaica

Clara Inés García Vivas



fundacionalianzaamaica@gmail.com



Manizales - Caldas- Colombia