

# AMAICA

*mujer negra hoy*

**Kely Johana Isajar Zamora**  
**Diseñadora de modas**

*Clarivel Devoz Corpas*  
*Una especialista*  
*en cabello*

**Nañito, mitos y**  
**leyendas del Pacífico**  
**La Tunda**  
**El nuevo libro de Ginna**  
**Liceth Ramos Castillo**



**El reto de ser mujer**  
**Maruja Uribe Lemos**

**No.25**  
**Noviembre**  
**2022**

# Contenido

- 4** **Presentación**  
*Clara Inés García Vivas*
- 8** **Kely Johana Isajar Zamora**  
**Diseñadora de modas y accesorios afro**  
**AMAICA**
- 12** **Nuevo libro infantil**  
**Nanito, mitos y leyendas del Pacífico**  
**La Tunda**  
**GINNA LITCETH RAMOS CASTILLO**
- 18** **Opinión**  
**El reto de ser mujer**  
*Maruja Uribe Lemos*
- 20** **Opinión**  
**Nosotros los negros y la cultura**  
*Clara Inés García Vivas*
- 22** **Personajes de la historia negra**  
*Adán Arriaga Andrade*
- 32** **La mujer Wayuu, una crónica, parte XV**  
**Agua, primera parte**  
*Ángela Botero Restrepo*
- 38** **Belleza**  
**Clarivel Devoz Corpas**  
**Una especialista en cabello crespo rizado y afro**  
**AMAICA**
- 42** **Diccionario gastronómico del Pacífico**  
**Letra Q**  
*Lorena Delgado Mosquera*
- 46** **Salud**  
**La Respiración**  
*Dr. Jaime Sarmiento 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,  
Noviembre, 2022*



# Presentación

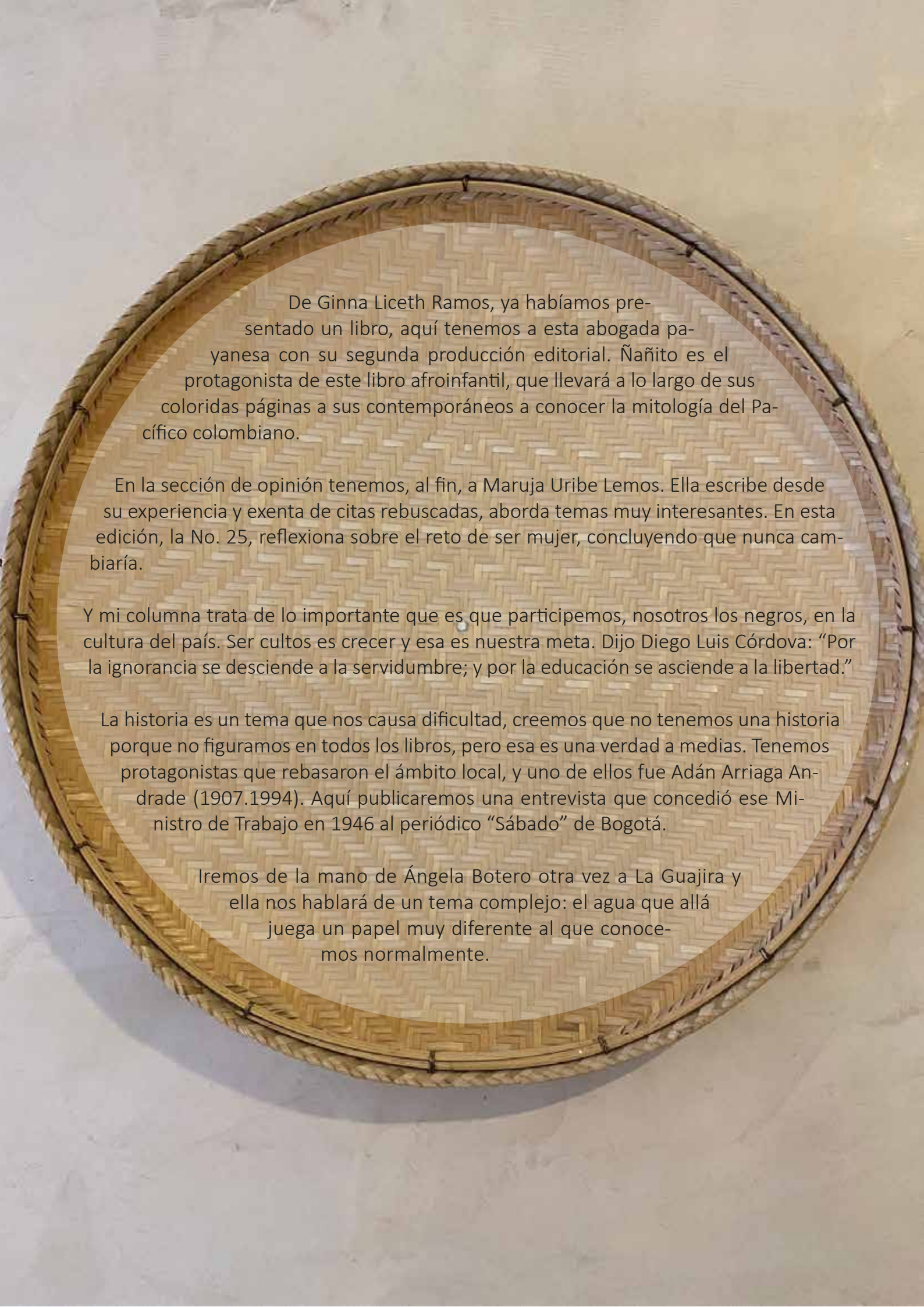
Hola, aquí está AMAICA de nuevo después de un receso. Las vacaciones fueron oportunas porque trabajamos dos años sin parar y era oportuno hacer una pausa y replantear el rumbo de esta empresa que tiene connotaciones de logística, emocionales, económicas, laborales fuera de las personales. Estos dos años fueron desaforados, se trabajó intensamente; cada mes debería tener la revista lista, mejor y más bella que la anterior. Había que respirar y mirar de nuevo el entorno. Las dudas se resolvieron, y surgieron nuevas propuestas y ahora sí se puede continuar.



Habr  un cambio en el nombre, seremos desde ahora mujer hoy y suprimiremos el mujer negra hoy. Este cambio obedece a que estamos convencidas que debemos promocionar al mundo afrocolombiano ante el resto de la nación, especialmente ante las mujeres. El racismo se combate por medio del conocimiento del otro. Escribiendo sobre nosotras reduciremos el mito y los prejuicios que circulan referente a nosotras y mostremos quiénes somos y lo capaces que somos. Los negros estamos de moda y sería necio no aprovechar esta coyuntura para mostrarnos nosotras y mostrar nuestro territorio, dar a conocer nuestra historia y nuestra cultura.

Así que ampliaremos nuestro público que escribe y lee, a mujeres en general. Urge darnos a conocer, ya que una minoría étnica no debe enclausrarse en ella misma.

El tema de la moda cubre el tema de la identidad, queremos marcar la diferencia y eso lo logramos, especialmente las mujeres con la ropa que escogemos para que nos cubra el cuerpo. Kely Isajar es una joven experta en este tema, ella es la emprendedora de esta nueva revista.



De Ginna Liceth Ramos, ya habíamos presentado un libro, aquí tenemos a esta abogada payanesa con su segunda producción editorial. Ñañito es el protagonista de este libro afroinfantil, que llevará a lo largo de sus coloridas páginas a sus contemporáneos a conocer la mitología del Pacífico colombiano.

En la sección de opinión tenemos, al fin, a Maruja Uribe Lemos. Ella escribe desde su experiencia y exenta de citas rebuscadas, aborda temas muy interesantes. En esta edición, la No. 25, reflexiona sobre el reto de ser mujer, concluyendo que nunca cambiaría.

Y mi columna trata de lo importante que es que participemos, nosotros los negros, en la cultura del país. Ser cultos es crecer y esa es nuestra meta. Dijo Diego Luis Córdova: “Por la ignorancia se desciende a la servidumbre; y por la educación se asciende a la libertad.”

La historia es un tema que nos causa dificultad, creemos que no tenemos una historia porque no figuramos en todos los libros, pero esa es una verdad a medias. Tenemos protagonistas que rebasaron el ámbito local, y uno de ellos fue Adán Arriaga Andrade (1907.1994). Aquí publicaremos una entrevista que concedió ese Ministro de Trabajo en 1946 al periódico “Sábado” de Bogotá.

Iremos de la mano de Ángela Botero otra vez a La Guajira y ella nos hablará de un tema complejo: el agua que allá juega un papel muy diferente al que conocemos normalmente.

La belleza nuestra gira alrededor del cabello, por no decir que pende de un pelo, así que toda información es bienvenida. La cartagenera radicada en Pereira, Clarivel Devoz, nos ofrecerá su experiencia para lucir bien y sentirnos bien.

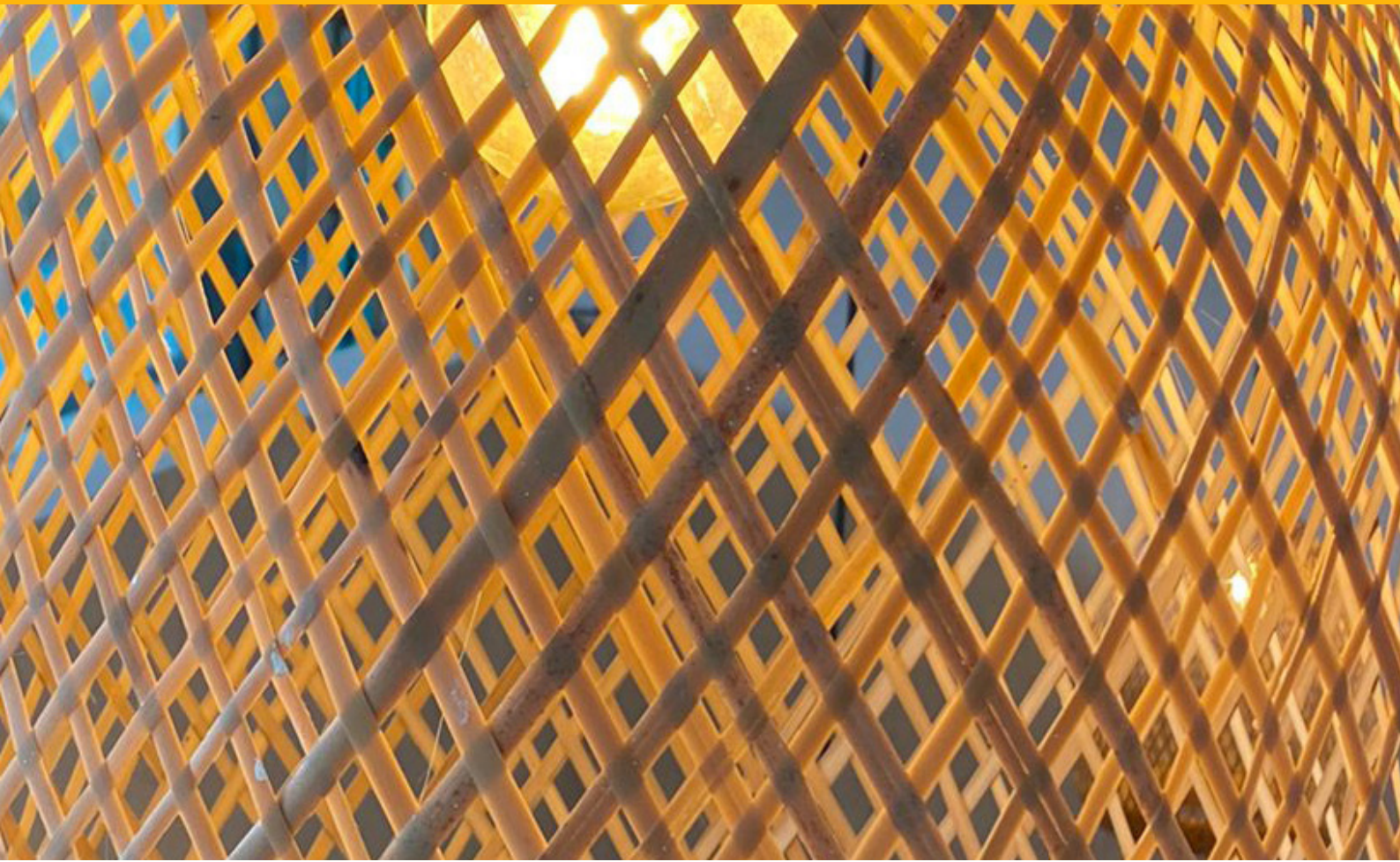
Como siempre, Lorena Delgado, nos enseñará a preparar la comida y eso en orden alfabético. Vamos con la letra Q de queso. Dejen espacio, porque ese bocado va a estar muy bueno.

Y el médico Jaime Sarmiento nos explicará qué es la respiración y así aprender a usarla de forma más eficaz, porque respirar bien es salud.

Una revista como AMAICA pretende fortalecer, celebrar y compartir un mundo, porque solo el saber nos dará una ruta segura, la cual confiadamente podemos seguir.

¡Qué bueno es regresar, y continuar esta labor tan emocionante que me llena de grandes satisfacciones!

*Clara Inés*





---

---

**Kely  
Johana  
Isajar,**

**diseñadora  
de modas y  
accesorios  
afro**

---

---



Nuestra sociedad resalta al individuo y ese individuo quiere diferenciarse, quiere ser único y exclusivo. Dentro de los recursos disponibles para fijar esa diferencia, la ropa adquiere una importancia más allá de resguardar del frío y cubrir las partes nobles, se convierte en parte de una identidad.

Así que una profesional como Kely Johana Isajar Zamora hace las veces de puente entre unas vistosas telas y la persona interesada en exteriorizar su manera de ver la vida, porque el atuendo, hoy en día, puede expresar un sinnúmero de ideas que van desde elegancia, solvencia económica, hasta una posición política.

Kely, que nació en Jamundí pero se crió en el corregimiento de Robles, aprendió el oficio de la forma más especial y privilegiada, cuenta ella que: *“Tenía yo 6 años y solía estar al lado de mi tía y mi abuela paterna viéndolas confeccionar los vestidos que la gente del pueblo les encargaba; mi abuela materna me enseñaba también a coser a mano, y mientras ella cosía sus colchas juntando cada retazo, me contaba historias de mi abuelo y su infancia, me cantaba canciones y me enseñaba los bailes que había aprendido en su niñez”*. De ahí, y de mano de esas maestras, nace el amor y la pasión por el diseño de modas y por eso su interés por lo propio.





Su emprendimiento se llama K Isajar, que significa la primera letra de su nombre y el Isajar que es su primer apellido, nace en el año 2014 como proyecto en la Fundación Academia de Dibujo Profesional, en la ciudad de Cali, donde realizó sus estudios de diseño de modas con diplomado en calzado.

Trabajó durante 5 años intermitentemente, pero su aparición en el campo de la moda se dio en 2019 cuando la Alcaldía de Jamundí le da la oportunidad de participar en una rueda de negocios para emprendedores, donde muchas personas conocieron su trabajo y fue invitada a participar en la Primera Feria Ancestral Agroindustrial y Turística de Jamundí, donde se le abrieron más puertas.

“K Isajar es una marca de modas y accesorios que resalta y plasma la historia de nuestros antepasados africanos y combina las técnicas artesanales de nuestra comunidad. Los colores fuertes y las telas estampadas son la base de mi trabajo. Éstas se cortan buscando la amplitud que tiene que ver con el clima.”

Dice Kely: “Cuando creo me gusta expresar lo que siento a través de mis diseños y me pongo en el lugar de la persona que me hace el encargo, ya sea joven o vieja, porque la moda es más que crear tendencia, es una forma de expresión corporal y cultural. Me gusta mucho diseñar prendas como blusas o pantalones para mujeres de mi misma edad, pienso en mí y creo que represento lo que nosotras queremos tener puestos. La mujer negra se está redefiniendo y creo que la ropa hace parte de acentuar y marcar una identidad. Somos emprendedoras, independientes, conocedoras y fuertes y eso trasluce en mis prendas”.

Y remata apuntando: “Este oficio es muy bello y tal vez no pretenda llegar a ser multimillonaria y ver mi ropa en las grandes pasarelas y grandes vitrinas. Pienso en mi abuela y mi tía y lo bien que vivieron; ellas conocían a las mujeres que usaban sus prendas y no había afanes, ni siquiera al fin de año que todos en Robles querían estrenar ropa el 31. Por el momento, estoy preparando un trabajo para ver si resulta un negocio grande, estoy joven y sí quiero saber si soy tan buena como creo”.

AMAICA





---

---

**Contacto:**

Cel: 350-323-9716 / 350-724-32-56

Redes sociales:

Instagram: Kisajar\_collections

Facebook: Kelly Johana Isajar

---

---

**LOS HIJOS SON  
el reflejo de los padres.  
Así que cuida el ejemplo  
que les das.**



# “Ñañito, mitos y leyendas del Pacífico La Tunda”

el nuevo libro de

Lina Liceth Ramos Castillo



Escribo cuentos afroinfantiles porque me interesa que los niños y niñas negros se vean reflejados en ellos, porque no quiero que mi historia se repita, no quiero saber que existen niños o niñas confrontándose a ellos mismas, buscando aterrizados un color que las represente mientras una docente les dice cómo “deberían ser.”

# Ñañito

Mitos y leyendas del Pacífico

La Tunda



Ginna Litceth Ramos Castillo

Cuéntamelo con cuentos

Los cuentos son un magnífico recurso para enseñar valores a los niños, para que aprendan que ocurre con las malas conductas y fomentar el buen comportamiento entre ellos.

Este cuento ayuda a aceptar la diversidad que todos somos diferentes, y eso es precisamente lo que nos hace especial, los estereotipos que nos fueron inculcando solo nos hacen daño.

Quiero dejar huellas bonitas en este mundo, dejarlo un poco mejor de como lo encontré cuando nací, por ello escribo para niños, ellos tienen la sensibilidad que algunos adultos han perdido para saber apreciar la verdadera belleza de la humanidad; el día que parta de este mundo quiero dejar mis cuentos e historias a mi familia para que sean ellos quienes repliquen mi sentir, dejarle a mi sobrinita que se llama Sarita, como la protagonista del cuento, el poder de ser ella misma y que sea reflejada en los cuentos que su tía Ginna en vida escribió para ella y para todos los niños y niñas afrodescendientes.





Se debe educar a la gente, se debe educar al poder, se debe educar a todo el mundo, debemos trabajar en la aceptación individual de sí mismo y en el respeto a la diferencia. Cuando una mujer negra va a una entrevista de trabajo y no lo consigue porque su pelo es afro natural, necesitamos pensar y reflexionar al respecto.

Crecí con la convicción y la promesa de que ninguna niña negra pasaría las incomodidades que yo pasé cuando no me veía en los cuentos, y entonces decidí escribir uno: "Sarita, viviendo al pelo", un cuento afroinfantil con personajes afros como desde niña lo soñé, que narra la historia de una niña negra que tiene que lidiar con las burlas de sus compañeritos por tener un cabello afro y diferente. ¿A caso las nuevas generaciones no merecen tener representación en los cuentos infantiles y en la historia?

El pasado 12 de octubre, realicé el lanzamiento de mi segundo hijo literario...es un hermanito menor de Sarita viviendo al pelo, su nombre es "Ñañito, mitos y leyendas del Pacífico" Un cuento afroinfantil en donde una adorable abuela de la costa pacífica y su tierno y travieso nieto son los protagonistas.

Los mitos y leyendas en el Pacífico Colombiano han acompañado al pueblo negro, a nuestros padres y abuelos desde siempre...la tunda, es solo uno de tantos mitos que en la región del Pacífico Sur colombiano existe.

Cuentan que a todo esposo trasnochador e infiel, así como niños no bautizados, pequeños desobedientes, mujeres y hombres jóvenes, se los lleva la Tunda al monte.

La describen como una mujer muy fea, la cual posee un pie en forma de raíz de un árbol. Ella tiene la facultad de cambiar de apariencia para engañar a sus víctimas. Por ejemplo, se hace pasar por sus madres o por un ser querido con el fin de que la sigan al monte o al manglar.



Ya en sus dominios, los alimenta con camarones y cangrejos que los cocina en su trasero. De esa manera, los hipnotiza. Los ‘entundados’ rechazan la compañía de los humanos. La única manera para rescatar a las víctimas es que un grupo de personas conformado por un sacerdote, amigos y familiares se dirijan al monte haciendo ruido con todo lo que tengan. Los tambores, la pólvora y los rezos harán que ella desaparezca.

¿Pero... por qué escribí esta historia en forma de un cuento afroinfantil? Porque al igual que nuestro primer afro cuento “Sarita, viviendo al pelo”, se hace necesario la representación de los niños afrodescendientes, de sus territorios y de su historia en los cuentos, en la literatura afroinfantil, para enseñar nuestras narrativas a quienes no las conozcan y fomentar la cultura y tradición en los más pequeños de la casa.

Nuestra revista digital  
**AMAICA** estrena su  
página web. ¡Visítanos!

**[www.fundacionamaica.com](http://www.fundacionamaica.com)**



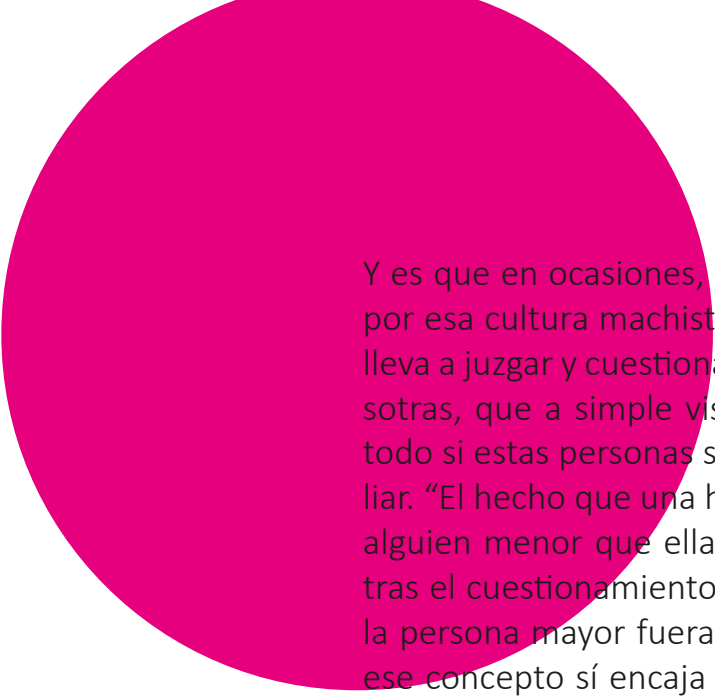
Por: Maruja uribe Lemus

# El Reto de Ser Mujer....

Cuando suelo dictar mis talleres relacionados con el tema de género, provocho espacios de conexión y de mucha reflexión en torno al rol que se nos ha asignado y al que nosotras nos hemos ido “tomando” o “ganando” de generación en generación. Y para detonar todo ese cúmulo de pensamientos, inicio mi charla con el siguiente interrogante: “Sí Dios nos brindara la oportunidad de devolver el tiempo hasta ubicarnos en el vientre de nuestras madres, ustedes decidirían seguir siendo mujeres o nacer como hombres?”

Ante las expresiones de sorpresa y meditación, las respuestas se dividen entre las dos opciones, teniendo un mayor porcentaje el querer seguir siendo mujeres, pese a que nuestra realidad frente al nacer del sexo opuesto son de algunas desigualdades, por no decir que muchas; unas impuestas por la sociedad y otras por nosotras mismas.

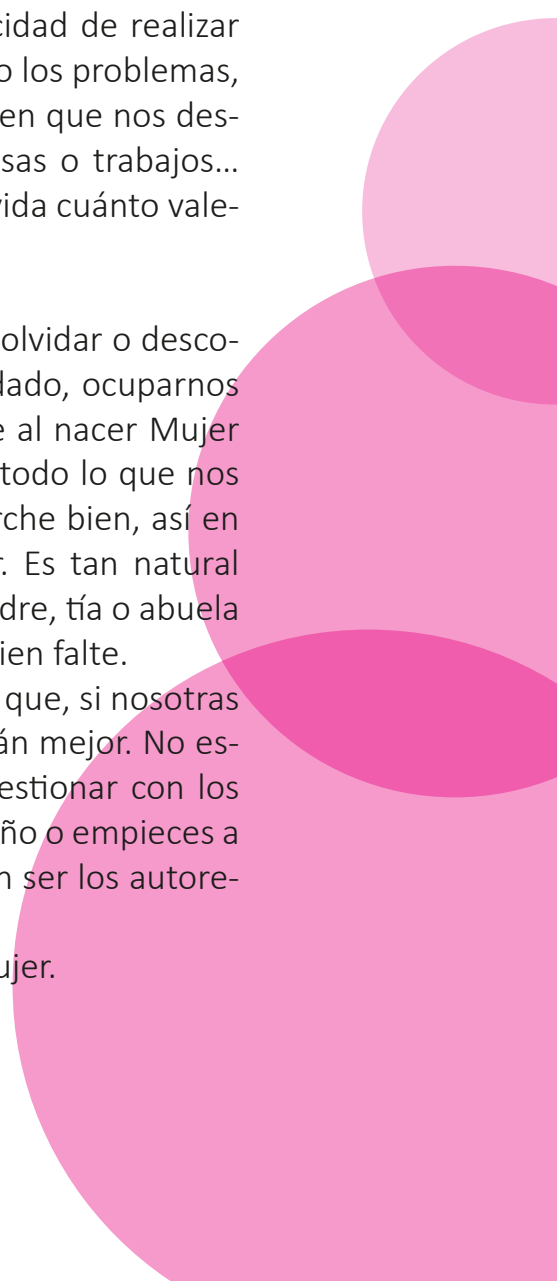
Opinión



Y es que en ocasiones, y sin quererlo, nos dejamos permeear por esa cultura machista que aun está en nuestro chip y nos lleva a juzgar y cuestionar ciertos comportamientos entre nosotras, que a simple vista no deberíamos desarrollar, sobre todo si estas personas se encuentran en nuestro grupo familiar. “El hecho que una hija, sobrina, hermana se enamore de alguien menor que ella, de manera ligera provoca en nosotras el cuestionamiento porque no estaría bien visto. Pero si la persona mayor fuera el hombre, no hay problema ya que ese concepto sí encaja en los preceptos de la sociedad solo por dejar un ejemplo.

Nacer mujer es un verdadero privilegio que va más allá de concebir la vida. Para mí, las mujeres somos dulces, versátiles, críticas, detallistas, creativas, perseverantes, ingeniosas, apasionadas, sensibles, fuertes y muchos más dones y virtudes que nos caracterizan. Tenemos la capacidad de realizar varias tareas al tiempo, solucionar más rápido los problemas, somos eficientes en cada una de las facetas en que nos desenvolvemos y somos líderes en nuestras casas o trabajos... “Pero hay un defecto en la mujer... Se nos olvida cuánto valemos”

Y ese desconocimiento en el valor, nos hace olvidar o desconocer lo que llaman amor propio y autocuidado, ocuparnos de nosotras y consentirnos cada día. Porque al nacer Mujer nuestra condición es la de estar al tanto de todo lo que nos rodea y procurar que lo de todos esté y marche bien, así en ocasiones sea a costa de nuestro bienestar. Es tan natural que, si la comida no alcanza, como mujer madre, tía o abuela con gusto cedemos, lo que nos toca, para quien falte. No podemos descuidarnos; y tener presente que, si nosotras estamos bien, nuestros seres queridos estarán mejor. No esperes a que tu YO interior te empiece a cuestionar con los años, cuando se te haga difícil conciliar el sueño o empieces a sentir ansiedad sin explicación alguna; suelen ser los autoreclamamos de “¿Por qué no te ocupaste de mí?” En lo personal, yo escogería seguir siendo mujer.





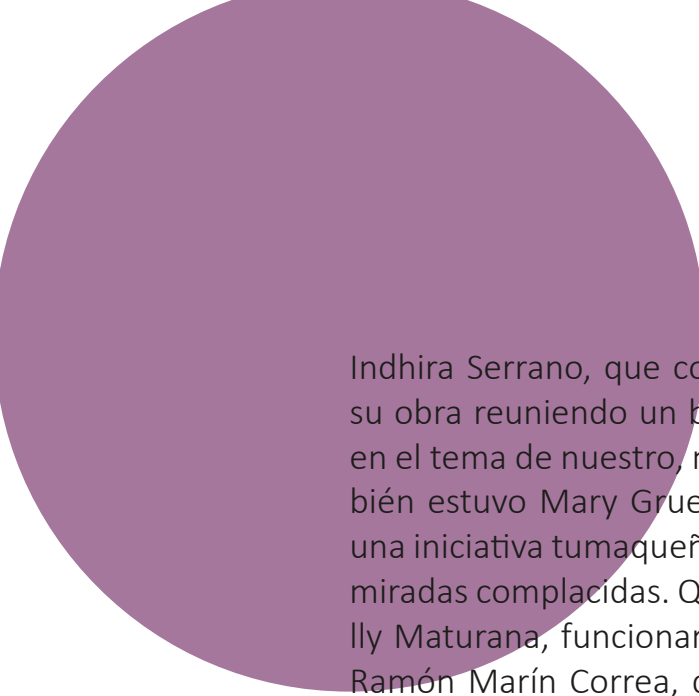
Por: Clara Inés García Vivas

# Nosotros los negros y la cultura

Participé con mi empresa editorial, en días pasados, en la Feria del Libro de Pereira; evento donde se reúne el gremio para promover sus novedades, conocer a los nuevos protagonistas y escuchar las más recientes ideas, para de esa manera, fortalecerse.

Asistieron 25.000 personas al evento en unas excelentes instalaciones, es admirable el centro de exposiciones que tiene la capital risaraldense. Dentro de las actividades asistía a la presentación del libro “Rosa crespos”, de la siempre bella

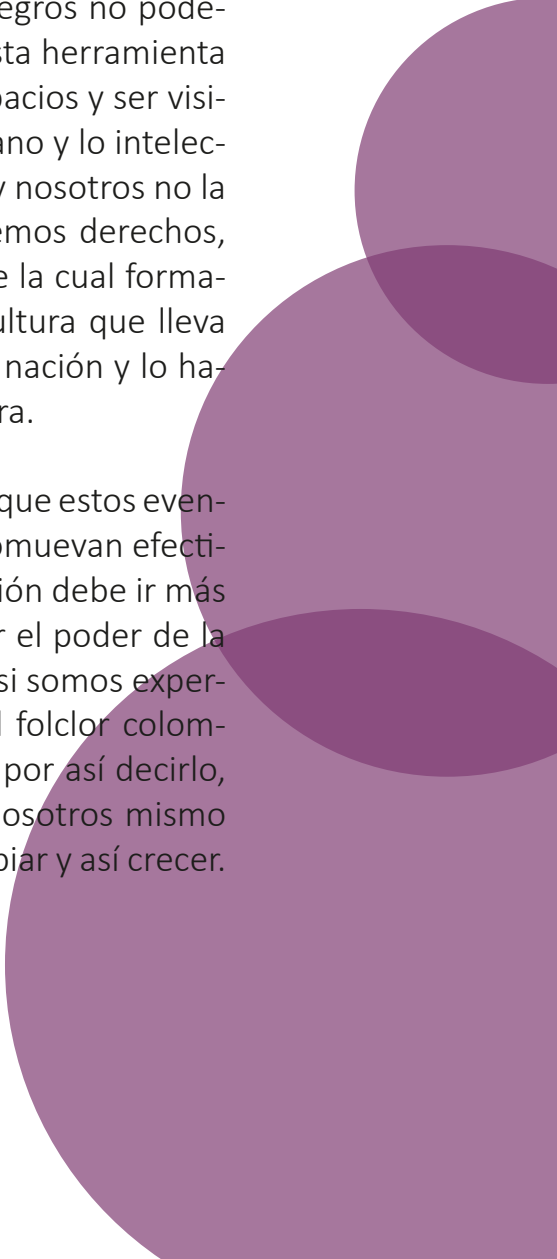
Opinión



Indhira Serrano, que con su carisma característico presentó su obra reuniendo un buen número de mujeres interesadas en el tema de nuestro, muchas veces, indómito cabello. También estuvo Mary Grueso, quien vino con la Bici biblioteca, una iniciativa tumaqueña; ella, como siempre, atrae público y miradas complacidas. Quiero mencionar a otra mujer, a Luceily Maturana, funcionaria de la Biblioteca Pública de Pereira Ramón Marín Correa, que igualmente hizo importante esta fiesta del libro.

Me gustó ver a estas mujeres enriquecer este evento, ellas mostraron de lo que somos capaces y la creatividad que manejamos. Me sentí muy bien representada. Pero sí noté algo: muy poco público negro. ¿Qué pasa? Sé que los colombianos todos leen muy poquito, pero nosotros los negros no podemos desaprovechar así tan olímpicamente, esta herramienta que nos empodera. No se trata de ocupar espacios y ser visibles, debemos crecer como grupo en lo humano y lo intelectual. El país tiene una oferta cultural enorme y nosotros no la “disfrutamos”. No me explico por qué. ¿Tenemos derechos, pero no los sabemos vivir? Hay una nación de la cual formamos parte y esa nación tiene una cultura, cultura que lleva nuestra huella. Es lógico que asistamos a esa nación y lo hacemos coherentemente, asistiendo a su cultura.

Es importante exigirles a los organizadores, ya que estos eventos se hacen con dineros públicos, que los promuevan efectivamente ante un público afro; que esa invitación debe ir más allá del consabido oficio interno y así difundir el poder de la cultura colombiana, porque poco avanzamos si somos expertos en currulao y desconocemos el resto del folclor colombiano. Debemos crecer; y estos eventos son, por así decirlo, la vitamina ideal. Pero en sí es tiempo que nosotros mismo adquiramos conciencia de la urgencia de cambiar y así crecer.



**PERSONAJES DE  
LA HISTORIA NEGRA**

# **Adán Arriaga Andrade**

**Habla sobre las cosas que sabe  
Un reportaje de Héctor Rojas Herazo  
(Periódico Sábado, #180, 12 de octubre, 1946)**

Adán Arriaga nos recibe en su oficina del Banco Central Hipotecario.

Su charla es buída, vivaz, pero las palabras son administradas con mesura. No persigue impresionar sino convencer. No emplea alardes retóricos. Tiene cosas que decir y las dice con extrema facilidad dialéctica. Se deja, sencillamente, poseer del tema que lo reclama. Cuenta para ello con envidiables ventajas de expositor.

Este abogado, hasta hace pocos años oculto a la opinión nacional por el anonimato de la provincia, ha sido un observador perspicaz, desde sus años de estudiantes, de los hombres, las necesidades y los acontecimientos colombianos. Desde el Chocó, región de su nacimiento y cuyo recuerdo le permite esbozarnos algunos de sus trozos de infancia, parte a Medellín. Allí rompe la tradición de aislamiento de los claustros antioqueños, frente a los movimientos políticos, acaudillando la intervención de la muchachada universitaria en la lucha contra la hegemonía conservadora.



Sábado 12 de Octubre de 1946



—En el año 4 pasó de la actividad de sus días, el congresista ex-convicto.



—Con él se agotaron cosas que para hacer cosas extraordinarias hay que ser extraordinario.



—Como hombre a hacer una reforma para los mortales.

# Adán Arriaga Andrade

## Habla Sobre Cosas que Sabe

Un Reportaje de Héctor Rojas Herazo

Adán Arriaga Andrade era un hombre de una actividad que se agotó en el año del sesenta y cinco. Desde entonces, él se agotó. Desde entonces, él se agotó. Desde entonces, él se agotó.

Adán Arriaga Andrade era un hombre de una actividad que se agotó en el año del sesenta y cinco. Desde entonces, él se agotó. Desde entonces, él se agotó.

Adán Arriaga Andrade era un hombre de una actividad que se agotó en el año del sesenta y cinco. Desde entonces, él se agotó. Desde entonces, él se agotó.

Adán Arriaga Andrade era un hombre de una actividad que se agotó en el año del sesenta y cinco. Desde entonces, él se agotó. Desde entonces, él se agotó.

Adán Arriaga Andrade era un hombre de una actividad que se agotó en el año del sesenta y cinco. Desde entonces, él se agotó. Desde entonces, él se agotó.

Adán Arriaga Andrade era un hombre de una actividad que se agotó en el año del sesenta y cinco. Desde entonces, él se agotó. Desde entonces, él se agotó.

Adán Arriaga Andrade era un hombre de una actividad que se agotó en el año del sesenta y cinco. Desde entonces, él se agotó. Desde entonces, él se agotó.

Adán Arriaga Andrade era un hombre de una actividad que se agotó en el año del sesenta y cinco. Desde entonces, él se agotó. Desde entonces, él se agotó.



—En un momento, después de la interrupción de la sala magna.

**La Junta Directiva de la COMPAÑIA DISTRIBUIDORA DE AZUCARES Considerando:**

- 1) Que son frecuentes los casos delictivos de fraude de plantas de caña en todo el país;
- 2) Que a pesar de que oportunamente se han hecho las denuncias respectivas ante las autoridades competentes, estos hechos no se han investigado en forma que permita el castigo ejemplar de los delincuentes;
- 3) Que en los Ingenios de La Mameleta, La Esperanza, Ingenio Central del Tuma y Ingenio Central San Antonio, han existido recientemente incendios ocasionados por causas criminales;
- 4) Que estos hechos agravan la situación de abastecimiento de azúcar del país;
- 5) Que el azúcar que es necesario importar para reemplazar el dado que se le ocasiona al país con los incendios de cañales tiene un valor del doble del precio del producto nacional; y,
- 6) Que estos delitos afectan, en consecuencia, no sólo a los industriales directamente interesados sino también a todo el pueblo colombiano.

**Resuelve:**

- 1) Protestar de la manera más enfática por los hechos enumerados y en especial por la actividad de los agitadores profesionales que influyen a la comisión de estos delitos contra la economía del país;
- 2) Exigir de la autoridad la protección a que todos los ciudadanos tienen derecho de acuerdo con la Constitución y las leyes de la República; y,
- 3) Solicitar respetuosamente del Excmo. señor Presidente, de los señores Ministros de Gobierno y Economía Nacional y del señor Procurador General que inmediatamente envíen jueces investidos de poderes que inicien los procesos penales a que haya lugar a fin de obtener que se castigue a los responsables.

**COMPAÑIA DISTRIBUIDORA DE AZUCARES JUNTA DIRECTIVA:**

Por Experto Agrónomo R. A. José Luis Rodríguez,  
Por Cultivo Sugar Company, Edward L. Gentry,  
Por Central Agrícola del Valle, R. A. Carlos Amador Vaca,  
Por Empresa Agrícola de Riosucro, Nicolás Gómez Barrón,  
Por Ingenio, Miguel, Lina, Rogelio Díaz Rendón,  
Por Ingenio Central del Tuma, R. A. Jorge Castro,  
Por Ingenio Central del Tuma, R. A. Jorge Castro,  
Por Ingenio Riosucro, Agustín y Fátima Lobo Cruz Gómez.

**RAFAEL DELGADO BARRENECHE, Gerente**



—El pueblo colombiano merece el castigo ejemplar.

En 1929, en asocio de Romualdo Gallego, Lázaro Restrepo, Ignacio Cano, Miguel Villa Uribe, Jorge Lopez Sanín, Antonio Hernández (cuñado este último del presidente Ospina Pérez) y algunos más, funda el primer “Comité Pro-candidato Propio” que lanza concretamente la candidatura de Olaya Herrera, recorriendo todo el departamento en fructuosa campaña proselitista. Tras la victoria del año 30, desmintiendo su leyenda de esquivo regionalismo, Antioquia le brinda las más brillantes posiciones políticas: Arriaga Andrade es secretario del Municipio de Medellín, diputado a la asamblea, personero de Medellín, presidente del Directorio Liberal, secretario de Gobierno del departamento. Vuelve al Chocó como intendente y, después de ocupar por breve tiempo la secretaría de un ministerio es electo representate por 3 legislaturas consecutivas. De allí que, cuando Alfonso López lo lleva, un buen día, al Ministerio del Trabajo se encuentra en posesión de un rico caudal de experiencia administrativa y política que le permite un acertado desempeño desde los primeros instantes. Le toca, al frente del Ministerio del Trabajo poner en práctica muchas de las más discutidas teorías sociales del expresidente.

Colombia vive en aquellos días, y por imperativismo del desconcierto universal producido por la gran hecatombe, uno de sus periodos de mayor desajuste. Se necesita, especialmente en aquellos problemas que afectan directamente a las grandes masas, de un tacto en su solución que pone en peligro el prestigio de cualquier político, por avezado que sea en el manejo de las cosas públicas. A esto debe sumarse el temor de la oposición y del capitalismo en general a entregar, al proletariado colombiano, las conquistas del liberalismo como herramientas de defensa social.

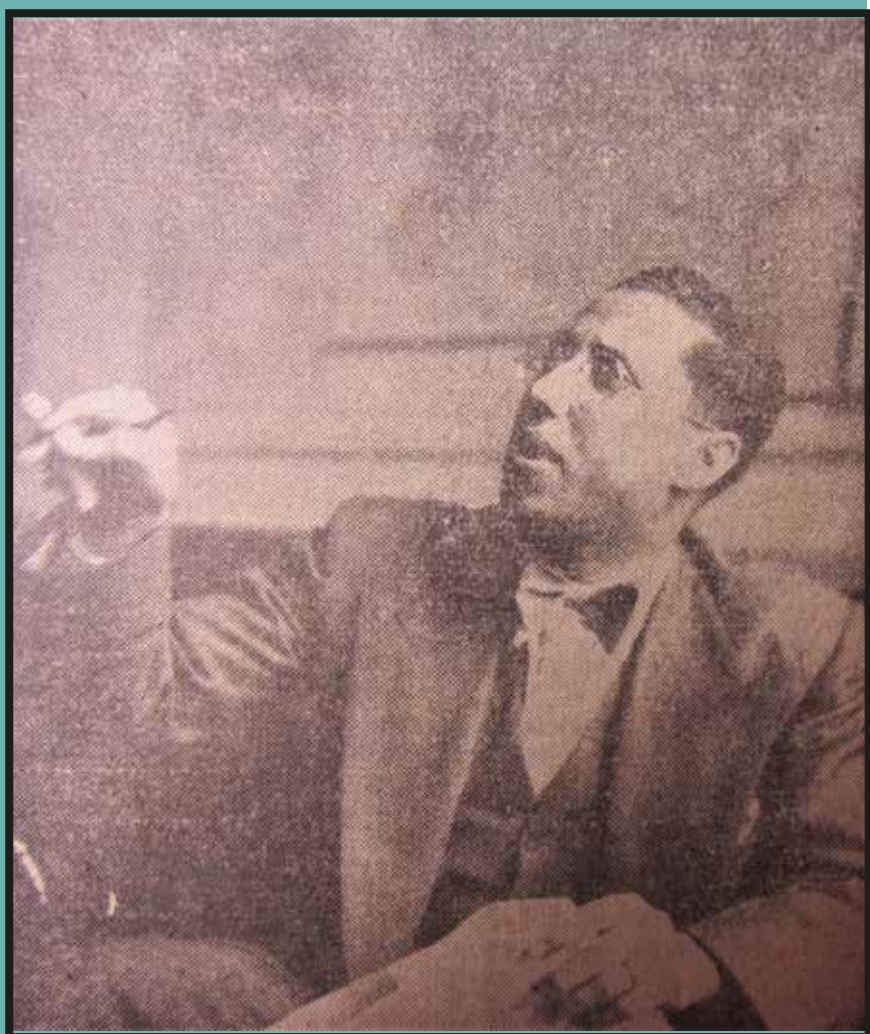
Sí tenemos en cuenta la diversidad de acontecimientos, la premura con que necesariamente fueron resueltos y el producto inmediato conseguido con esas soluciones, podremos apreciar situados todavía a poca distancia de los gobernantes de entonces y de las circunstancias en que ellos actuaron, la importancia histórica que les tocó en suerte. Adán Arriaga Andrade fue uno de ellos. Y de los que más influencia y significación tuvieron en esa convulsionada etapa de la vida colombiana que acaba de fenecer.

Le tocó expedir el audaz decreto 2350 de 1944 con el cual culmina, en el terreno de las conquistas sociales, la obra del liberalis-

mo en los diez y seis años en que gobernó con sus hombres y con sus ideas, y luego defender ese Estatuto del Trabajo, interpretarlo, reglamentarlo, aplicarlo e imponerlo finalmente como ley de la república: la célebre Ley 6ª de 1945.

Hemos querido interrogarlo para que, al margen de toda crítica, sin afán de juzgar hechos cuyo rescoldo todavía nos entibia, exhibirlo a la faz del país como una de las unidades que más eficazmente contribuyeron a solidificar la obra liberal en el gobierno.

El exministro Arriaga Andrade nos ha hablado, alrededor de dos horas, sobre todos estos hechos. Poseído por un tema, en cuyo dominio muy poco lo aparejan en este medio, se ha ido exaltando. Para él las ambiciones que bullen difusas en el corazón del pueblo se convierten en anhelo propio, en afán de realización personal. Tiene a este respecto, un concepto eminentemente pragmático de la misión del legislador. Considera que al pueblo hay que imponerle, aún sin que lo pida, aún sin que lo quiera, todas aquellas reformas que han de elevarle su nivel de vida. Entiende también que el hombre público tiene que sentir, para hacerlo a cabalidad, esa alta tensión que tiembla más allá del frío molde de los códigos. Desde este punto de vista, el legislador debe ser casi un padre de todos aquellos que se encuentran bajo la tutela gubernamental. A esta altura de conversación con el exministro de trabajo, iniciamos el reportaje:



## **¿Cuál es el concepto sobre el trabajador colombiano?**

Contra lo que piensan muchos dirigentes de la vida colombiana, creo que el nuestro es uno de los mejores trabajadores del continente. Fuerte, laborioso, honrado, sufrido y, sobre todo, de una viva inteligencia y de extraordinaria capacidad de adaptación. El pillo, el holgazán, el lerdo, son la excepción. No de otro modo se explica el florecimiento de la industria vernácula a pesar de la deficiente preparación técnica y el bajo índice de cultura de sus obreros; a pesar de las condiciones sanitarias en que éstos viven y a pesar de un nivel de salarios que no les facilita, ciertamente, la victoria en la lucha biológica, ni se explica de otro modo la rápida adaptación de las masas trabajadoras al ritmo acelerado de las reformas liberales que abatieron, en pocos meses, la concepción feudalita del Estado colombiano.

## **¿Considera usted que nuestro trabajador se encuentra en condiciones de aprovechar, sin excesos, los materiales de defensa que se han entregado?**

Totalmente. A este respecto es oportuno recordar que se le presentó al liberalismo cuando, presionando por la alarma del capitalismo, tuvimos que resolver este interrogante de gravísimas proporciones: ¿Hay que educar primero al pueblo colombiano para poner luego a su disposición el patrimonio legislativo laboral? O, por el contrario: ¿Perecer de hambre y por consiguientes otorgarles estas reformas a los muertos, en aras de una hipotética educación colectiva? El gobierno liberal, con fe en las posibilidades y en el equilibrio democrático de nuestro pueblo, optó el segundo término del dilema.

## **¿Y la influencia demagógica en el desconcierto que caracterizó aquel periodo de adaptación?**

Fue pasajera y explicable. Y, si miramos en el fondo, no ha tenido consecuencias irreparables. Hubo necesariamente el temor capitalista a que el obrero, tomando la nueva legislación como ariete, desajustase el andamiaje económico de la nación. Pero ese temor resultó infundado. Y, tras el humano e incluíble prurito de abusar de la norma sacar el máximo provecho personal, el obrero fue acomodándose a ella, fue entendiéndola mejor, fue depurando de las interpretaciones iniciales, que perseguían la quimérica anulación de la autoridad patronal y acabó de establecerse en el territorio conquistado con mayor adecuación, quizás, que sus patronos.

**¿Cree usted que el comunismo acrecentó, en esa ocasión, su influencia política sobre las grandes masas obreras?**

En absoluto. Al principio cierto sector del liberalismo cometió el trágico error de oponerse a la reforma social, no con el argumento naturalísimo de que mermaba sus privilegios, sino con el que era de mareada tendencia comunista. Esa tentativa de comunista, entrega de las banderas liberales al partido comunista, que nada había tenido que ver en la reforma, fue hábilmente aprovechada

por los camaradas. Pero el pueblo tuvo suficiente perspicacia para entender a quiénes debía y a quienes no debía ese nuevo estatuto del trabajo. De allí que los efectivos humanos del comunismo, lejos de incrementarse, hayan decrecido a ojos vistas en los últimos años, a pesar de la innegable sagacidad, de la inteligencia vigilante, de la ejemplar tenacidad de sus cuadros directivos. El Liberal sigue siendo el partido del pueblo.

**¿Ha establecido usted, para llegar a esas conclusiones, paralelo con otras legislaciones sociales de América?**

En efecto, cuando tocó ir a México, presidiendo la delegación de nuestro país a la VII Conferencia Interamericana de la OIT. Allí pude apreciar que la nuestra es una de las más avanzadas legislaciones sociales del hemisferio. El nivel de vida de nuestro trabajador, obrero, industrial o campesino con ser bajo, no es de los más bajos del continente. Claro está que, si hacemos una comparación de lo logrado con lo que falta por lograr, la diferencia es notoria.

Pero ya hemos salvado una etapa por demás interesante: darle al trabajador el sentido de su destino, de su propio valor en el gigantesco engranaje del Estado. Ya nuestras masas saben hacia dónde se encaminan.



## **¿Cuál es la más urgente de las necesidades por usted anotarlas?**

Con un año más de permanencia en el poder, el liberalismo hubiera podido completar su obra, con los dos complementos porque batalló durante los diez últimos años: la jurisdicción especial del trabajo y el seguro social obligatorio. Sin ellos, el estupendo avance que implica la ley 6ª. puede convertirse en simple curiosidad jurídica, en deleite de los ratones de archivo, sin virtualidad suficiente para transformar la realidad colombiana. Con ellos, el país habrá consolidado su posición de vanguardia en el conturbado panorama de nuestro tiempo.

### **Sin embargo, la judicatura del trabajo no faltó, puesto que está vigente.**

Está vigente, como usted dice. Pero está en peligro. Desde el 1º de mayo de este año funcionan los juzgados y tribunales especiales, y se aplica a las reclamaciones de los trabajadores un procedimiento que les hizo, por vez primera, accesible la justicia a sus modestos recursos y, sobre todo, la hizo rápida. Pero en la Corte Suprema de Justicia y el Consejo de Estado de formación civilista, y entre la mayoría de los abogados que tienen actualmente asiento en la Cámara, también imbuidos de los prejuicios el villista, está prevaleciendo el absurdo criterio de incrustar nuevas mentes a la justicia del trabajo dentro del lento y anacrónico engranaje de la jurisdicción común, sin que las clases obreras se den siquiera cuenta de que con ello peligran la más importante entre todas las conquistas que les dejó el partido liberal.

### **¿Y el seguro social?**

En este terreno sí somos, por desgracia, los más atrasados del continente. Con una sola excepción: los Estados Unidos. Desde Bismark, el régimen del Seguro Social Obligatorio se propagó por toda Europa; Chile, Argentina, Perú, Ecuador, Uruguay y Costa Rica, Venezuela, Brasil, toda Latinoamérica, adoptaron desde hace muchos años sus fórmulas salvadoras. Todos, menos los Estados Unidos y Colombia.

Pero quienes se ufanan de esa compañía olvidan que el sistema de remuneración del trabajo en Norte América es fundamentalmente distinto al nuestro. Allá se pagan altísimos salarios, porque el patrono queda exento de toda responsabilidad frente al obrero: éste, de su salario, debe atender a todos los riesgos profesionales, y paga su clínica y su médico, y cotiza a sus aseguradores particulares para el caso de muerte o de accidente, y ahorra para la vejez. La idiosincrasia del obrero colombiano haría ineficaz ese mismo sistema: la herencia española, de generosidad e imprevisión, pesa de-

masiado sobre nuestras gentes: el puro aumento de salario se iría al prostíbulo y a la cantina: aquí necesitamos un régimen paternalista, que mire por el futuro del obrero, y de la familia del obrero, a pesar de la imprevisión del asalariado. De allí nuestras leyes sobre prestaciones sociales, que no entenderán en los Estados Unidos. Pero, aunque ya implican un avance formidable, son incompletas mientras no las combinemos con el sistema de los Seguros Sociales.

### **¿Qué ventaja traerá el Seguro Social respecto de la actual situación?**

Seria largo de explicar. Aún después de la ley 6ª., la mayoría de los obreros colombianos no tienen el derecho de enfermar, ni de sufrir un accidente, ni de tener un hijo, ni de invalidarse, ni de envejecer, ni menos de morir. Tomemos, por ejemplo, el riesgo de enfermedad. El obrero, con su salario actual, alcanza a durar penas a comprar el mercado, a pagar al casero y a mal vestir a su mujer y a sus hijos. Si enfermaba antes de la ley 6ª., perdía el salario: después de la ley, tiene derecho a dos tercios del salario. Ya es mucho.

Pero si el jornal completo era insuficiente para sus necesidades familiares, el jornal disminuido en un tercio lo es mucho más; y si de allí tiene que pagar el médico y al boticario, su tragedia es evidente.

El Seguro Social es el único sistema que le garantiza, además del salario, la totalidad del valor de la asistencia médica y la cuenta de farmacia. Lo mismo podríamos decir de cualquier otro riesgo. Hoy muere el obrero, y a la viuda y a los huérfanos les paga el empresario un capitalito equivalente a un año de salario. ¿Qué hace la viuda con esos setecientos pesos, sin experiencia financiera y sin consejeros desinteresados? Malbaratarlos en cualquier negocio que le pinta el primer "vivo". Y el patrono quedó exento de toda responsabilidad posterior al pago del "seguro". Con el Seguro Social, la viuda y los huérfanos quedan pensionados hasta que lleguen a la mayor edad con el equivalente





del salario del difunto. Es una concepción distinta, más paternal, más previsora, más social. Pero emancipado el obrero del temor al futuro, del miedo a la destrucción de su hogar cuando llegue a faltar, o a lesionarse, o a envejecer, su posición ante la vida tiene que ser fundamentalmente distinta, con menos amargura, con menos angustia, con menos odios de los que hoy atosigan su existencia.

### **¿Cree usted que el régimen conservador impida la realización de estos proyectos?**

En primer lugar, para mí el régimen conservador es de una transitoriedad consoladora. Creo firmemente en la pronta y muy próxima reconquista del poder. En segundo lugar, nuestro obrero, liberal o conservador, ya está despierto; se ha dado cuenta de la distancia abismal que media entre su pasado y su presente, y no se dejará despojar de una sola de sus ventajas actuales ni de una sola de sus perspectivas inmediatas. Además, la apolítica de colaboración está representada, en esta rama, por uno de los mozos más indicados para impedir cualquier conato de retroceso; Blas Herrera Anzoátegui, salido de las entrañas popular, liberal de probados quilates y dotado de clara inteligencia, de excepcional comprensión de estos problemas y de exquisita sensibilidad no será nunca la complaciente celeste de un recorte de las conquistas sociales. Pero se advierte ahora un gran malestar obrero, y especialmente sindical.

Sin lugar a dudas, y presiento que este malestar se intensificará en los meses venideros, no creo, como algunos afirman, que el nuevo régimen, maquiavélicamente, quiso desplazar la atención popular del campo estrictamente político al campo económico para evitarse molestias inmediatas y consolidarse en el poder. Pero el hecho es que hicieron concebir a los asalariados esperanzas de un rápido descenso del costo de la vida y que al disiparse esa absurda ilusión tendrá que venir la inevitable reacción de las masas defraudadas. Ya lo estamos viendo, y no precisamente por parte de quienes devengan los más bajos salarios ni reciben las menos generosas prestaciones. Temo que lo de los otros, que son el mayor número, no se hará esperar. Contra esa situación no veo sino tres sistemas: respecto de los pactos, alza general de salarios y régimen de seguro social obligatorio.

### **¿Por qué incorpora el respecto a los pactos?**

Porque la época de malestar colectivo debe desembocar en pactos o convenciones obrero-patronal que tienden a mejorar las condiciones de los trabajadores;



pero si se empieza a notificar a los patrones que la firma de los dirigentes sindicales en un pacto no les reporta ninguna tranquilidad, las empresas preferirán afrontar las contingencias futuras sin ataduras contractuales a amarrarse ellas solas, por medio de compromisos solemnes. Me parece que en el caso de los petroleros está en juego esta cuestión de principios. Ignoro los detalles. Pero si las compañías extranjeras están violando el pacto de diciembre, la actuación lógica de los líderes sindicales ante este conflicto “de derechos” sería recurrir a la justicia del trabajo y exigir indemnización de perjuicios: no los paros escalonados, que son la negación misma de la validez de estos pactos y el mejor argumento para desacreditar la contratación colectiva, que ha sido una de las banderas de todos los partidos de izquierda del mundo contemporáneo.

### **Pasando a otra cosa, ¿qué opina usted del “problema negro” en Colombia?**

En nuestro país no existe ningún problema racial. Lo que se ha dado en llamar, con bastante esnobismo, el “problema negro”, es sencillamente una cuestión de vías de comunicación. Los únicos núcleos relativamente puros de origen africano, quedan en mi tierra el Chocó, y en los municipios menos accesibles del Valle del Cauca y Nariño, sobre la costa del Pacífico, su aislamiento les dio, temporalmente, cierto sentido de casta y cierta soberbia mayoritaria frente a los ralos efectivos blanco y mestizo. Pero el intercambio ha ido demostrándoles que el negro como el indio, no tiene en nuestro país la resistencia, las trabas sociales para cualquier actividad pública o privada con que ha de luchar en otras latitudes. Vincúleseles mejor al resto de la patria, y a la vuelta de dos o tres generaciones el mestizaje acabará con los rezagos de ese absurdo aristocrático prejuicio racial. Esto solo, si no hubiera razones de técnica económica y de soberanía nacional más poderosas, bastaría para condenar la exclusión que el plan vial del ministro Botero Isaza ha hecho de mi tierra. La carreta Quibdó-Bahía de Solano que, por ser la prolongación de la carretera Bolombolo-Quibdó, es la verdadera “Carretera al Mar” de los antioqueños, no puede ignorarse sino por quienes cierran los ojos ante al mapa de la república.

Nos despedimos de Arriaga Andrade recordando una frase que alguna vez oímos de sus labios y que podrá servir de guía a muchos personajes: “Para hacer cosas transcendentales no es indispensable ser trascendental”.





La Mujer Wayuu,

una crónica

Parte XV

**AGUA – Primera parte**

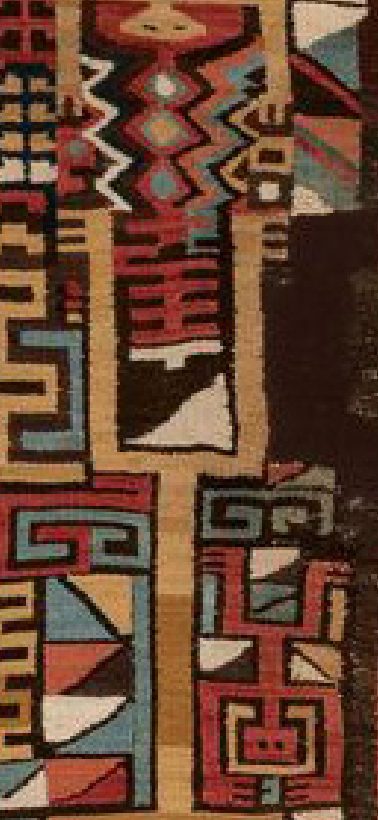


## **Por: Ángela Botero Restrepo**

Un desierto se caracteriza generalmente por su aridez. La Guajira no es excepción. Siempre lo hemos sabido y por temporadas, cuando allí ocurre un hecho especial, los medios de comunicación acuden, informan, a veces inventan. El problema mayor es la escasez de agua. Esta falta del líquido vital es algo serio. Hoy quiero que hablemos de ello tocando varios aspectos: los extremos climáticos, la escasez en las comunidades y la forma de solventar el problema y, en una próxima crónica, dos milagros vividos y sentidos en esa mágica tierra. Estos milagros fueron, uno la experiencia en el Chorro de agua pura en La Macuira y el otro, que aún me asombra cuando lo recuerdo, el baño refrescante que recibí como un regalo en un mediodía ardiente y agotador por parte de un árbol. Sí, el árbol dejó caer gotas de agua sobre mí mientras descansaba bajo su sombra.

Uno de los temas del Proceso que se desarrollaba con las artesanas wayuu, tenía que ver con la salud personal y familiar. Por esta razón, se propuso una dinámica en la que se compartieron experiencias que cada una de ellas había vivido acerca de sus malestares corporales permanentes o transitorios y que le habían molestado y deteriorado su salud. Los resultados del ejercicio tenían mucho que ver con dos variables que son comunes en todos los habitantes de la península: la desnutrición y los problemas derivados de la ausencia y/o mala calidad del agua. Así que el tema se amplió para hacer un análisis de este problema mayúsculo.





Empezamos hablando de la falta de lluvias.

En la reflexión encontramos que, por su posición geográfica, La Guajira tiene dos climas que contrastan fuertemente, y es que en el sur del departamento puede disfrutarse de fresca y existe la posibilidad de cultivar, pero al nororiente y centro el clima es inmensamente seco y por lo tanto la tierra es árida y el ambiente seco porque se recibe, además, la brisa salada del mar y los vientos del norte. Así que en el desierto las lluvias son muy escasas y solo llegan, cuando llegan esporádicamente durante tres meses al año, de septiembre a noviembre. Pero en La Macuira, fenómeno geológico especial, existe humedad provocada por pequeñas y frecuentes lloviznas; por lo tanto, se encuentran algunos terrenos fértiles que se dejan cultivar. Por eso se le considera un "oasis".



La Guajira que se muestra en los programas de turismo tiene un espectacular paisaje con playas de ensueño sobre el Mar Caribe, contrastando con las montañas del sur y las zonas selváticas. Precisamente en esta región del sur se explota la mina de carbón a cielo abierto más grande del país. Es El Cerrejón, el cual produce abundantes regalías para los municipios de su influencia ( y hay



que decirlo, regalías que se desaparecen) y dinero en buena cantidad para el país a través de las exportaciones. Pero con toda esta riqueza turística y minera, el departamento se encuentra en situaciones de pobreza extrema con unas condiciones de hambruna, desnutrición, mortalidad infantil y sed permanente entre las comunidades indígenas abandonadas social y políticamente en el implacable desierto. El amor y el apego a su cultura ancestral y sus arenas, han impedido que estas comunidades emigren hacia el centro del país.

Las explicaciones a esta situación de pobreza sobran. Todos sabemos de la corrupción que ha contaminado a los dirigentes políticos y con ellos la contaminación ha llegado a muchas autoridades tradicionales indígenas y organizaciones que dicen buscar el desarrollo de sus poblaciones. Las experiencias propias y las relatadas por mis amigas wayuu, son increíbles. Sumado a esto la cultura del contrabando de mercancías (sobre todo licores y cigarrillos) desde las Antillas y ni qué hablar de la que se suma ahora, la de la gasolina. Las utilidades de este “negocio”, permean la conciencia de sus gentes que terminan arriesgando sus vidas y aún los dineros conseguidos a crédito para ser invertidos en esas actividades ilícitas. La dinámica que se da, lleva a sus habitantes a conseguir más fácil un litro de whisky o un galón de gasolina que un vaso de agua potable.





Me inquietaron mucho las reflexiones e informaciones recibidas de parte del grupo, y salí a investigar un poco más. Las pruebas de estas afirmaciones las encontré en las cifras del DANE, ya que se denuncian muertes infantiles por miles debido a la desnutrición y otras enfermedades que podrían tratarse pero que, por el abandono del Estado, las distancias, la ausencia de centros de salud rurales y el mismo temor de las madres de entregar a sus niños y perderlos, se termina con el sacrificio de poblaciones enteras. Esto que ocurre al interior de rancherías apartadas de los centros urbanos, es desconocido por la oficialidad y nunca es detectado; por lo tanto, los registros del Dane son incompletos porque la realidad es más grave y va más allá de las cifras que publican.

Duele haber observado todo esto y conocer que cuando se han hecho algunos esfuerzos por parte del gobierno nacional, de ONGs u otros organismos internacionales, los dineros se han diluido después de que ha pasado de moda el tema detectado. La corrupción entra entonces a trabajar sobre los dineros que se han destinado para soluciones transitorias que resultan paños de agua tibia.

Y hablando de agua tibia, volvamos al tema del agua. Son varias las poblaciones a las que no llega una gota de líquido y no solo es por el clima sino porque los ríos y afluentes se están secando o son desviados por las empresas mineras, contribuyendo así a la sed que sufre la península. Ante la falta de depósitos naturales, los wayuu que viven cerca del mar tienen que cavar pozos hasta de 20 metros de profundidad hasta llegar a la arena húmeda y esperar a que se filtre algo de líquido salobre, pero aun así no son suficientes los resultados para abastecer las rancherías, y tienen que acudir al agua salada para muchas de las labores domésticas.

Para las comunidades alejadas de la orilla del mar, el recurso único es el cavar un jagüey que es llenado con las aguas lluvias que escasamente lleguen durante dos meses en el año. Una dificultad adicional a esta solución es que el agua que se bebe de él, tiene barro y parásitos, del jagüey toman también los chivos y en tiempos de sequía se vuelve escasa. Además, adicional a esto, los niños son quienes tienen la obligación de cambiar sus juegos por el trabajo y caminar kilómetros llevando auestas los recipientes con agua para acercarla a su rancho.

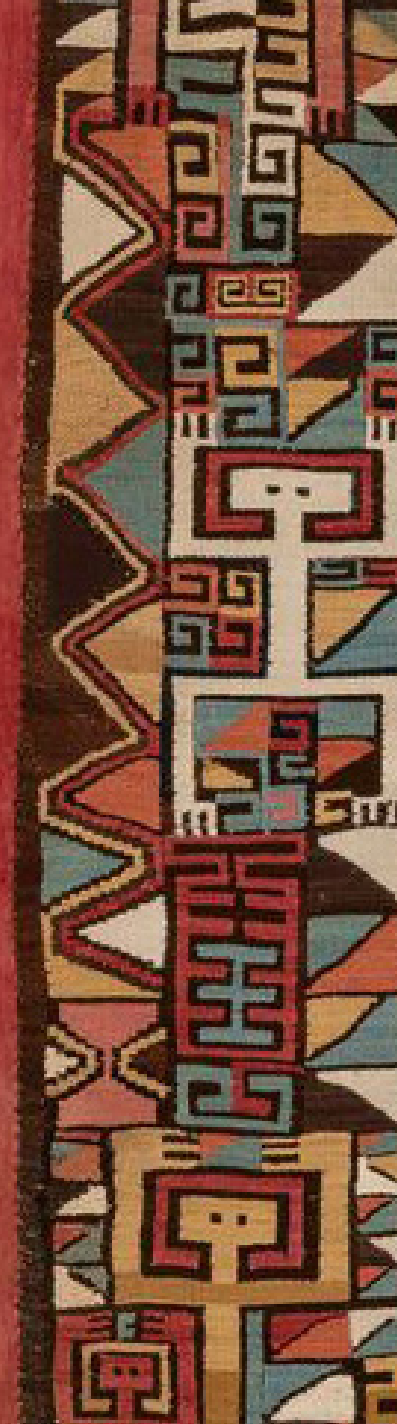
La falta de agua golpea a La Guajira porque este líquido no solo es indispensable para el consumo humano, sino para la supervivencia de los animales y cultivos que aliviarían el hambre de los habitan-

tes del desierto. La ausencia del líquido hace expresar a los wayuu con mucha frecuencia, un lamento en wayunaiky: “ Warre win tama-na...,” si yo tuviera agua...La alusión a esta escasez es motivo relevante cuando se habla de cultivos, de salud, de desarrollo económico.

A medida que me daba cuenta de esta tragedia, pregunté, ¿Y dónde está el Estado en toda esta tragedia? Buena pregunta, me respondieron mis amigas artesanas.

El tema que empezó a desarrollarse alrededor del agua, se enriqueció con las experiencias que cada una de las integrantes del grupo aportaba. Entonces, hablamos de los carros tanques que transportan el agua en los centros urbanos y el costo que tiene conseguir un galón de líquido. Hablamos de los proyectos que en algunas ocasiones, bajo la presión de las circunstancias de miseria, se han propuesto y no se ejecutan porque nunca hay plata, de las ayudas de ONGs y hasta del mismo gobierno que han fracasado por el descuido de los mismos promotores, las inclemencias del clima, la corrupción que entrega materiales no suficientes o de mala calidad, el desconocimiento técnico de los encargados del mantenimiento, en fin, han sido millones malgastados sin que esos dineros hayan solucionado de raíz el problema. Esos paños de agua tibia cuando se aplican, no perduran. En mis visitas posteriores al Proceso con las artesanas, poco he podido encontrar que me indicara la intervención que resolviera de raíz la sed de La Guajira.

¿Hasta cuándo?, es la pregunta del millón.



# Belleza



**Clarivel Devoz Corpas**

una especialista en cabello crespo,  
rizado y afro



Para los esotéricos el cabello es una especie de antena que capta vibraciones extrasensoriales que influyen nuestro ser, dándole un poder extra a su dueña y para nosotras las mujeres negras, nuestro cabello significa también una gran cantidad de cosas, inclusive esclavitud, si no sabemos cómo proceder a diario con él.

En Pereira vive hace 5 meses Clarivel Devoz Corpas, una especialista en cabello crespo, rizado y afro. Ella me contó su historia de cómo y por qué llegó a su emprendimiento.

Esta mujer de 24 años nació en Cartagena y fue criada en Venezuela, sufrió bulling por su cabello crespo reduciéndole su calidad de vida. El bulling es un reto cruel que la vida le pone a las personas para que lo superen y crezcan. Ella, como muchas de nosotras, optó por alisárselo para de esa manera asemejarse a la mayoría y evadir así la atención. Cuenta ella que usó trenzas y que recurrió a la plancha para “aplacar o desaparecer mi pelo natural”, también confiesa que empleó queratinas y, por supuesto, acudió a los químicos para alisarlo.





Dice Clarivel, basada en sus vivencias e investigaciones, que este proceder es equivoco y da dos razones: primero, que va contra la salud porque los químicos son productos tóxicos que, a pesar de ser usados en cantidades menores, dejan rastro en la piel y en las vías respiratorias, afectándonos, y segundo, que riñe con la identidad porque le damos la espalda a lo que la naturaleza nos dio, a lo que somos en esencia, a lo que nos caracteriza.

La última vez que usó creatinas, relata Clarivel, sufrió una alergia que la obligó a buscar, seriamente, una solución. Ella se cortó el cabello, sintiendo no solo un alivio, sino que percibió toda una nueva perspectiva.

Somos crespas y debemos regresar a nuestro cabello original, pero también debemos ser pragmáticas porque no cabe duda que nuestro cabello exige muchísimo cuidado, así que usar pelucas, gorros, turbantes, alisadoras, trenzas, todos estos implementos son para poder salir bien presentadas a la calle, en muy poco tiempo.

Dice Clarivel, y es muy cierto: “No hay mujer más poderosa que aquella que se ama”.

Clarivel cuenta que se puso a investigar en internet, tratando de hallar un camino intermedio, uno que no dañe lo original, no afecte la salud, pero que realce nuestra identidad, tan requerida en estos tiempos. Se dio cuenta que hay una serie de tratamientos y que en el exterior había avances y productos muy interesantes.

Ella en su salón emplea productos veganos importados del Brasil, productos que ella experimentó durante varios años, llegando a la conclusión de que son buenos y por ende los recomienda a todas las mujeres que ven un don y una gracia en su cabello crespo.



tu Pelo



---

---

Redes sociales:

Instagram: @pa\_tupeloo

Facebook: Pa tu pelo

WhatsApp: 3114004494

---

---

A



Z

Diccionario  
gastronómico  
del Pacífico



Lorena Delgado



## **Q**ueso Costeño:

Es un queso fresco, producto lácteo típico de la Costa Caribe de Colombia, blanco, salado elaborado con leche bovina normalmente no pasteurizada, no ácido, es prensado, por lo que su porcentaje de humedad es bajo. El queso costeño es uno de los quesos más tradicionales y de bastante aplicación en la cocina colombiana y en el Pacífico; aunque no somos productores de este comestible, ya que el ganado lechero no es un renglón de la agricultura nuestra, lo hemos adoptado e incorporado que hoy es un ingrediente determinante para muchos platos de nuestra cultura sobre todo en la chocoana.

Posee una textura semidura, de sabor característico salado entre moderado y fuerte, posee una apariencia externa de color crema, con una superficie irregular con ojos y sin corteza, su apariencia interna se evidencia una textura abierta, no se deshace al frotarlo con los dedos. Su sabor salado se debe a que se le echa mucha sal para preservarlo. También se le llama queso de prensa debido a la manera como se obtiene, ya que se usa presión para extraer todo el suero que se usa de otra manera y si se deja dentro del queso facilita su pudrición. Este sistema es ideal para el comercio de este queso que, técnicamente, no requiere frío.



Les compartimos 2 de las infinitas recetas que han ido desarrollando nuestras comunidades alrededor del queso costeño:

### **Sopa de queso:**

Para empezar a disfrutar de la gastronomía del Chocó, esta sopa de queso es una excelente opción para tomar como entrada o como plato ligero. Se trata de una sopa con muchísimo queso, pasta y papa que se condimenta con ajo, cebolla y un cubo de caldo de gallina. Algunas versiones le echan tomate y en lo personal, no utilizo NUNCA caldos de pastilla, pero quería compartir la receta tal cual.





### **Arroz clavado:**

El arroz es uno de los alimentos más consumidos en el Pacífico colombiano, por eso no es raro que, en esta región del país, se tenga una amplia variedad de arroces preparados en todas las formas. El Chocó no es la excepción, y el arroz clavado es uno de los platos más consumidos en este departamento, y también uno de los más ricos.

Su preparación consiste en poner a tostar el arroz por unos minutos y cuando ha alcanzado este nivel, se le agrega agua hasta que seque, y luego se le echan pequeños cubos de queso. De esta forma el arroz va tomando el sabor del queso y por la acción del calor, el queso se comienza a derretir produciendo una sensación única y rica en la boca. De ahí algunas de sus variantes donde se le suele agregar papa, cebolla u otros ingredientes al gusto.



*Por: Jaime Sarmiento Botero*  
Médico cirujano

# Salud

## La Respiración

En los seres humanos y en los animales más evolucionados, tenemos el intercambio de gases a través de los pulmones, donde introducimos oxígeno (O<sub>2</sub>) y energía pránica o vital al cuerpo y entregamos al entorno gas carbónico (CO<sub>2</sub>) y desechos orgánicos, producto del metabolismo corporal que realizan todas nuestras células incluido el hígado, cada segundo de vida. El primer movimiento respiratorio se realiza al introducir el aire por las fosas nasales, donde se enfría o calienta lo inhalado (con la mucosa y los senos paranasales), allí se filtran el polvo y cuerpos extraños con los pelos nasales y con las cilias que en todo su recorrido van purificando el aire inhalado para que de esta manera llegue un aire puro a los alvéolos pulmonares.

En la inhalación, se baja el músculo diafragmático y se expanden los músculos costales, haciendo que se produzca una presión negativa que permite entrar el aire cargado con la energía circundante y desde las fosas nasales, pasa a laringe, faringe, tráquea, bronquios, bronquiólos, llegando a los alvéolos pulmonares y allí este aire oxigenado y purificado en su recorrido se pone en contacto con los glóbulos rojos, oscuros debido al gas carbónico (CO<sub>2</sub>) que traen por las arterias pulmonares haciendo el intercambio del gas carbónico y otros desechos y capta el oxígeno que hay en el alvéolo produciendo el intercambio que permitirá llevar la energía y el O<sub>2</sub> a todas las células del cuerpo por las Venas pulmonares que van al ventrículo izquierdo, para que sea impulsado a todo el organismo en cada latido cardíaco; aquí a este nivel ya los eritrocitos son rojos, pues están cargados de Oxígeno y energía vital o energía pránica, como lo denominan los médicos Ayurvédicos..



La exhalación se hace al subir el músculo diafragma hacia la cavidad torácica y contraer los músculos costales realizando una presión positiva que hace expulsar el aire con gas carbónico que hay en los alvéolos a los bronquiólos, de los bronquios hacia la tráquea y las vías aéreas superiores. Es la fase pasiva de la respiración. También se exhalan tóxicos gaseosos como el alcohol y otros derivados metabólicos, a más de los procesos emocionales que el cuerpo necesita expulsar mientras se produce la purificación de las células. La respiración de los seres humanos es aeróbica, es decir, se realiza en presencia de oxígeno; también se llama respiración oxidativa con la que se nutre, crece y se desarrolla una célula corporal normal. La respiración anaeróbica se realiza sin la presencia de  $O_2$  y es llamada fermentación (que es la que realizan los pacientes con los tumores cancerosos avanzados) desarrollándose en forma desordenada y rápida.

Los cuatro tiempos de la respiración pulmonar humana se realizan de la siguiente manera:

1º Inhalación con la entrada de aire con  $O_2$  y fuerza vital.

2º Pausa inspiratoria, donde se produce la Hematosis (intercambio de gases en el alvéolo pulmonar y los capilares sanguíneos).

3º Exhalación o espiración, exhalando el  $CO_2$  que trae de los alvéolos y la energía tóxica, física y emocional, que va al medio ambiente.

4º Pausa respiratoria, durante este tiempo se producen muchos procesos de asimilación emocional y mental, importantísima en los procesos de sanación.  
¿Qué hace la respiración?

Los eritrocitos cargados de  $O_2$  van a los capilares arteriales para nutrir todos los tejidos del cuerpo, produciendo la respiración y alimentación para el crecimiento y desarrollo celular.

El  $O_2$  de las arterias pasa a las células por difusión que se produce en la membrana celular y la célula pasa al espacio intercelular el  $CO_2$ , y los desechos celulares que deberán ser filtrados por los riñones hacia la orina, y otros desechos saldrán por las vías digestivas y otros por las vías cutáneas, pues el cuerpo requiere mucha pureza en su interior para poder funcionar correctamente.

El  $CO_2$  es transportado por las vénulas a las grandes venas que van al corazón derecho para ir a través de las arterias pulmonares a los alvéolos y reiniciar el ciclo con la inhalación y la exhalación, así se va a limpiar la sangre para

los procesos de purificación celular. Como se dice en la acupuntura China cuando la respiración es yin, sangre impura cargada de CO<sub>2</sub> y otros tóxicos, producto del metabolismo celular, la sangre busca el yang para efectuar el intercambio y purificación de la sangre con el O<sub>2</sub> y la energía ambiental de ese aire inhalado.

Cuando nacemos, la respiración es abdominal o diafragmática, al corto tiempo, bloqueamos el plexo solar por los sustos, ruidos, miedos, pasando a respirar en forma torácica, esta respiración debilita el sistema nervioso, y lleva a desequilibrios físicos, emocionales y mentales.

La correcta respiración abdominal ayuda a:

- 1º Fortalece el sistema nervioso, quitando estrés.
- 2º Equilibra los Sistemas Nerviosos Simpático y Parasimpático.
- 3º Fortalece los Plexos nerviosos (Chakras).
- 4º Equilibra y fortalece los campos electromagnéticos del cuerpo.
- 5º Aumenta la capacidad de concentración y memoria cerebral.
- 6º Fomenta los biorritmos del cuerpo.
- 7º Aumenta la resistencia física en todo sentido.
- 8º Aumenta la oxigenación y función endocrina de todo el cuerpo.
- 9º Desintoxica la sangre y todas las células del cuerpo.

Dentro del manejo simbólico de la vida, la respiración unifica todas las vidas, pues el aire que exhalamos es inhalado por otro ser humano, animal o planta para darse vida, por ello la respiración es el gran unificador de todos los seres que respiran en este planeta, buenos y malos, grandes y chicos, ricos y pobres, niños o ancianos, blancos o negros.

### **Ejercicios respiratorios:**

Respiración abdominal, es propia de los bebés recién nacidos y de los meditadores, es la respiración que moviliza mayor cantidad de energía desde los centros inferiores (Chakras o en términos médicos plexos nerviosos) a los centros por encima del diafragma inicialmente, cuando nuestro Sistema Nervioso está débil, estos ejercicios respiratorios producen mucho mareo, que puede hacernos caer al piso si no suspendemos oportunamente su práctica. Cuando inhalamos el aire sacamos el abdomen hacia adelante y cuando exhalamos introducimos el abdomen al máximo, tratando de llevarlo hasta la columna vertebral, este ejercicio lo recomiendo para ejecutarlo durante un minuto unas cuatro

a seis veces al día. El resultado más importante es la descongestión de los plexos nerviosos por debajo del diafragma y la energetización de los centros superiores. Otro excelente ejercicio es el Pranayama respiratorio, consiste en respirar por una fosa nasal y exhalar por la que se tenía ocluida durante la inhalación, se realiza en forma alterna, durante un minuto, dos veces al día; según los orientales en su sabiduría dicen que hay conexión de la fosa nasal derecha con la gónada izquierda y viceversa, lo que aumenta el potencial energético de quien realiza este ejercicio.

Físicamente, estas respiraciones fortifican los plexos nerviosos, aumentando la potencia sexual, equilibra el plexo solar con las emotividades y deseos, regula y fortifica los latidos del corazón, mejora y fortifica la voz y mentalmente la mejora capacidad de atención, concentración, el estado de alerta, y evitando los molestos dolores de cabeza; mejora la fuerza de voluntad y la capacidad de síntesis.

El cerebro recibe el 15% del gasto cardíaco y consume el 20% del Oxígeno total, en un adulto es 750 ml por minuto y 4 veces más activo en la sustancia gris que en la sustancia blanca, y es regulada por la presión arterial media rango que va de 60 a 140 mmHg (medida de presión). Por encima de 140 mmHg se produce edema vaso tónico y por debajo de 60 mmHg se produce isquemia cerebral.

En las plantas, el intercambio se produce a través de los estomas, que se abren para dejar pasar el O<sub>2</sub> hacia el interior de las células vegetales, allí el O<sub>2</sub> se combina con el carbono de los nutrientes, formándose el gas carbónico y el agua que sale a través de los estomas, éstos son pequeñas aberturas o poros que se forman cuando dos células guardianas dejan un espacio entre ellas; en los árboles leñosos existen otras vías de respiración llamadas lenticelas, en tallos secos y raíces. En los vegetales, la respiración se realiza en las hojas y los tallos verdes,

Se requiere de agua para el proceso fotosintético capturando energía proveniente de las ondas electromagnéticas del sol. Cuando un vegetal vivo recibe luz, absorbe el CO<sub>2</sub> presente en el aire, lo metaboliza en las células clorofílicas, produciendo materia orgánica y expulsa O<sub>2</sub>. Las plantas fabrican sus propios alimentos, a partir de sales minerales, agua, CO<sub>2</sub> y luz.

# AMAICA

## Fundación



amaica2020



Amaica

Clara Inés García Vivas



fundacionalianzaamaica@gmail.com

[www.fundacionamaica.com](http://www.fundacionamaica.com)

<https://fundacionamaica.com/>



Manizales - Caldas- Colombia



MANIZALES  
+GRANDE



Instituto de  
Cultura y Turismo  
MANIZALES

ConvocArte  
2022