

# AMAIKA

*Mujer negra hoy*



**Mi maravillosa  
Mary Grueso**

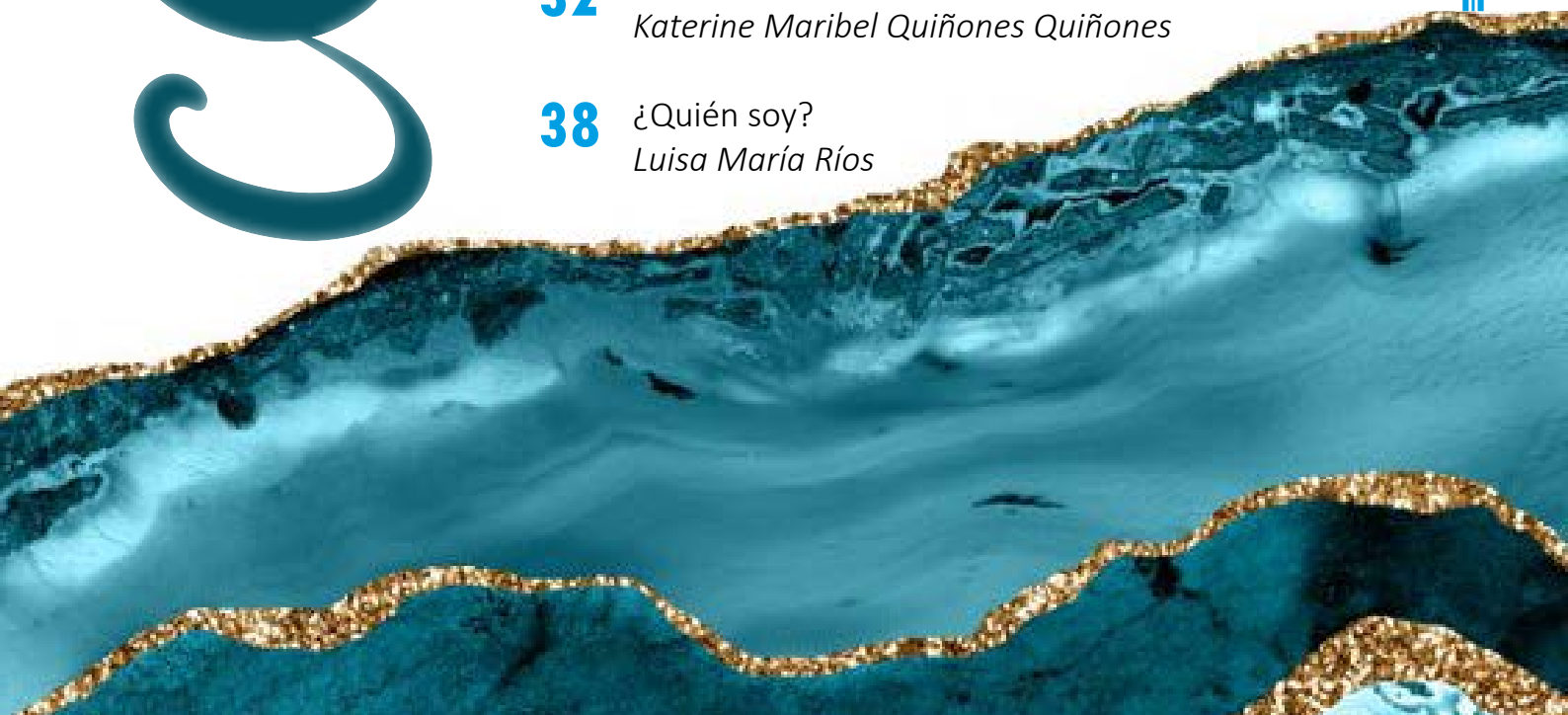
**Conversando con  
María del Mar Sinisterra,  
modelo y tejedora**

**Nosotras y la  
Marihuana**

*No.31  
junio  
2023*

# Contenido

- 4** Presentación  
*Clara Inés García Vivas*
- 7** Conversando con María del Mar Sinisterra,  
modelo y tejedora  
AMAICA
- 15** Mi maravillosa Mary  
*Clara Inés García Vivas*
- 18** Gastronomía en la Diáspora  
AMAICA
- 22** Opinión  
Nosotras y la Marihuana  
*Clara Inés García Vivas*
- 24** Nuestro cabello es una hermosa corona que Dios nos  
regalo  
*Lina Marcela Chaverra Jiménez*
- 31** Preguntas frecuentes  
¿Quién es la directora de nuestra revista digital  
AMAICA, mujer negra hoy?
- 32** Los productos de La Tunda  
*Katerine Maribel Quiñones Quiñones*
- 38** ¿Quién soy?  
*Luisa María Ríos*





## *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

Fotografía carátula: Juan David Guerrero

Buenaventura/Manizales, Colombia,  
Junio, 2023

---



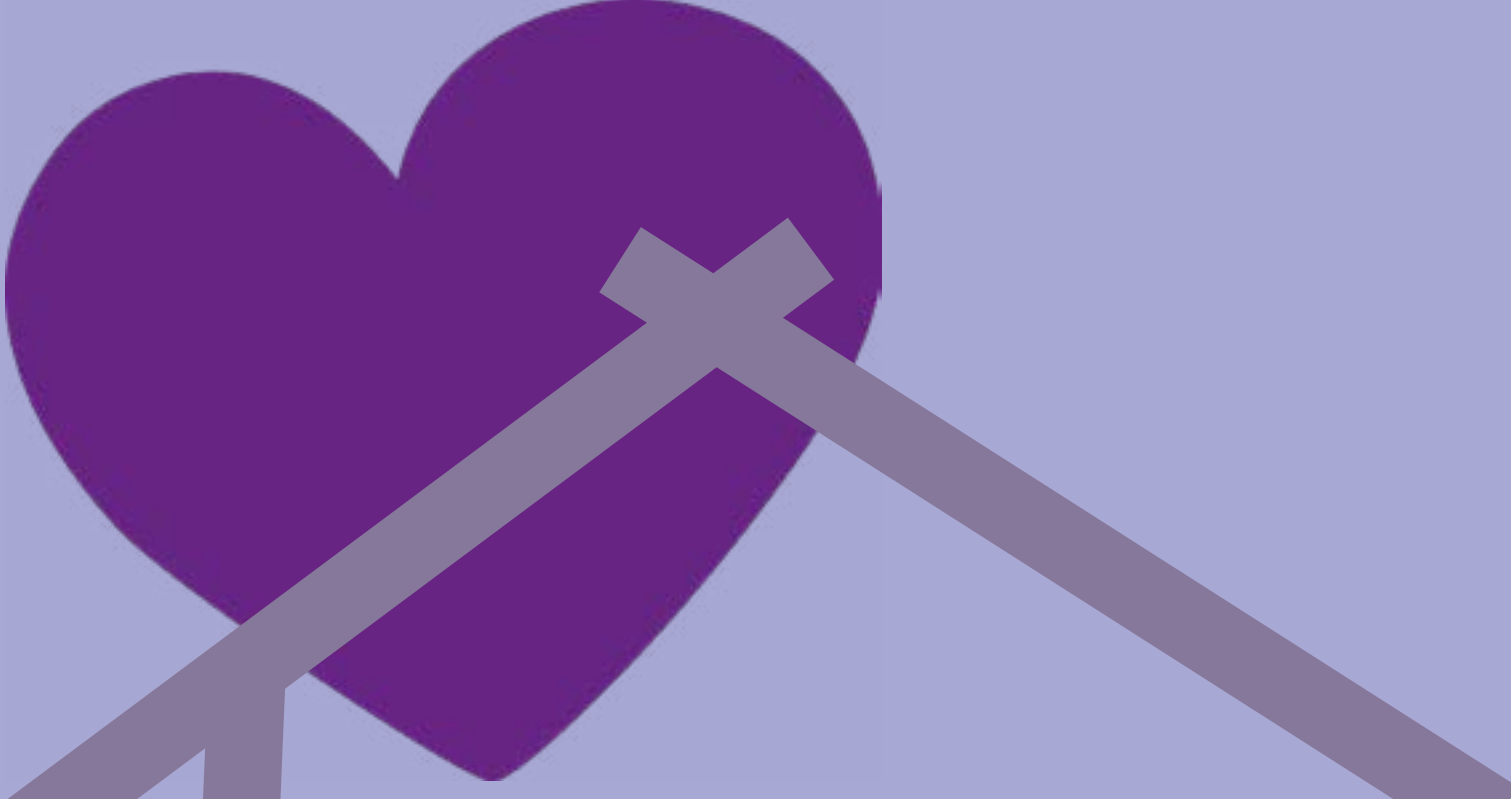
# Presentación

## **Bienvenidas lectoras,**

Pasen todas ustedes que el recorrido por las habitaciones de esta revista es gratis. Los espacios tienen buena luz porque fueron escritos con el corazón. Una revista evidentemente se puede equiparar a una casa, porque leer es vivir y nuestras vidas suceden en nuestras casas. Hay un orden y hay una utilidad en cada espacio de esta casa: No por nada, las revistas como las casas tienen portada y allí luce María del Mar Sinisterra. A ella le corresponde la labor de atraer y orientar a las mujeres que entran a esta casa-revista imaginaria que paga predial en el reino de la creatividad. Su bello rostro atrae y muchas querrán apartar su cabello y ver bien esos atentos ojos.

Como llave de la puerta de entrada funge esta presentación donde comparto los planos de la casa, las medidas y el número de las habitaciones de que dispongo y de quien habita en cada una.

En la sala está sentada Mary Grueso, ella conversa animadamente con un vendedor de estufas, que el mes pasado hicieron su agosto debido a la suspensión del gas domiciliario, oigo risas y la voz de esta gran mujer que admiro mucho.



A la izquierda queda la cocina que va a volver a entrar en servicio, la cual desde que Lorena Delgado terminó su Diccionario Gastronómico del Pacífico, ha quedado fría y estábamos comiendo en restaurante. ¡Cocinaré yo misma! Y mi menú será una serie de artículos sobre los restaurantes de gente del Pacífico aquí en Manizales. Quiero que se conozcan esas historias detrás de estas empresas y quiero ayudar a estas cocineras y cocineros en la diáspora a vender más.

En este piso queda mi oficina donde trabajo contactando a las mujeres que van a salir en las próximas ediciones. Muchas veces también río, pero en otras oportunidades des paso trabajo para armar una revista interesante. En mi computador miro fotos y navego por las redes viendo qué pasa en el mundo afro. Hablo mucho por teléfono; le doy instrucciones a la diagramadora y acoso al corrector de estilo. Me gusta cumplir. Aquí redacto mis columnas, y hace rato quise hablar de drogas y llamar la atención de nosotras madres sobre este cáncer que nos invade.

En el siguiente piso hay tres habitaciones, una de ellas la ocupa Lina Marcela Chaverra Jiménez. La vida de esta enfermera gira alrededor del cabello y tiene cosas interesantes que mostrar. Pueden entrar sin tocar, ella está pendiente de sus visitas.

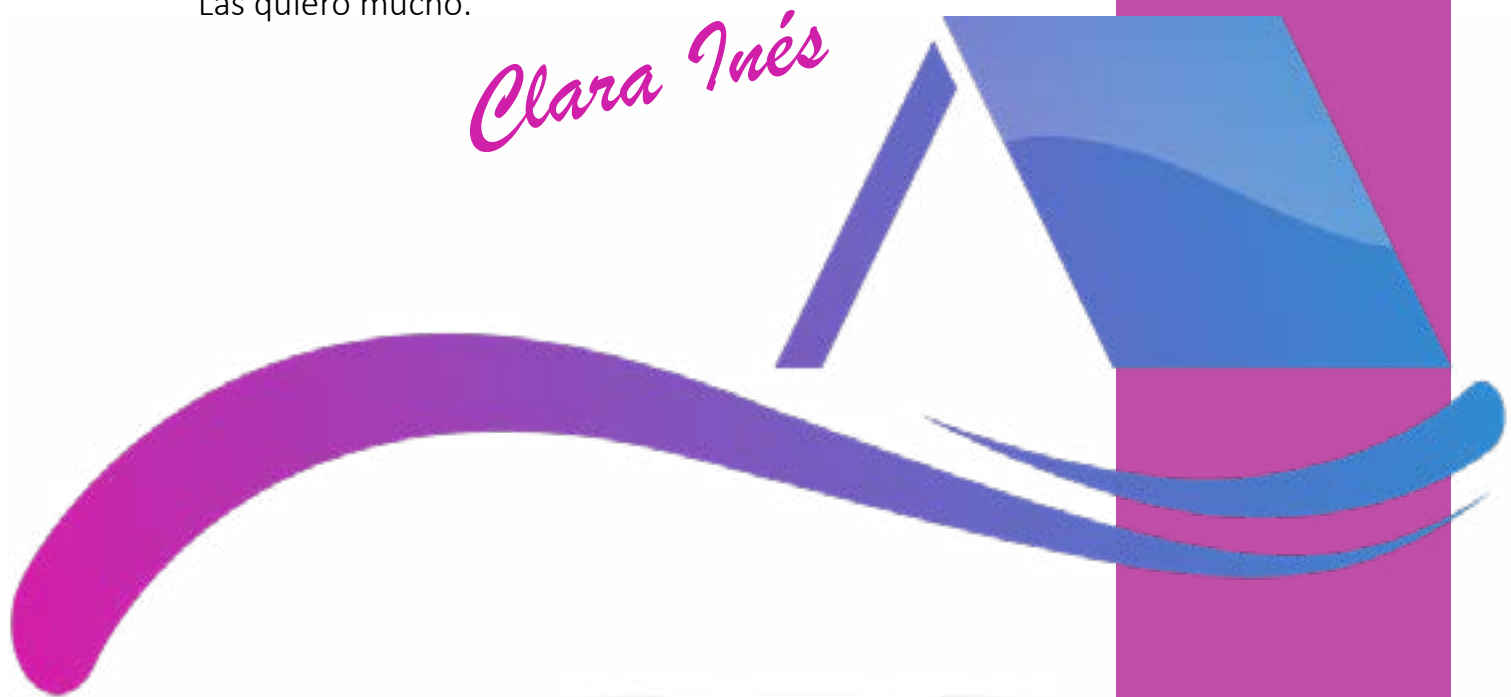
En la habitación que da al patio y que no le pega el sol de la tarde está Katerine Maribel Quiñones Quiñones, que le dicen La Tunda del Telembí. Ella es muy activa, y es mejor que concreten cita con ella para que no pierdan la venida. Su negocio de productos naturales la ocupan buena parte del día, ya que ella es una muy buena vendedora que sabe ponderar sus productos y orientar a su clientela. No se dejen intimidar por lo de tunda, ella es muy querida.

Y la otra habitación se la cedí a Luisa Ríos, joven artista manizaleña que busca espacios dónde mostrar su obra y expresar lo que piensa. Es importante que oigamos a las jóvenes y compartamos con ellas nuestra experiencia, y así ir moledando a la mujer del futuro.

Espero que les haya gustado el recorrido y que hubieran pasado un buen rato leyendo la revista charlando con mis invitadas.

Las quiero mucho.

*Clara Inés*



# Conversando con **María del Mar Sinesterra,** modelo y tejedora



Las entrevistas siguen reflejando algo de pandemia. Todo es muy digital. A María del Mar le dejé unas preguntas en su whatsapp que ella me contestó. Esa fue la entrevista.

Por supuesto habíamos hecho visita por teléfono donde pude conocer un poco más a esta mujer de voz sonora, que la opaca un cierto ronco.

La imagino sentada en la mesa de la cocina al frente de su portátil revisando sus redes antes de responder las preguntas que le había mandado el día anterior. No borró un solo mensaje, de un tirón salió todo; ella habla con voz segura. El ambiente huele a café que María está haciendo para ella y su madre. El abanico de pie se esfuerza por mover la modorra de medio día.





*María del Mar Sinesterra*



*Fotografía: Otto Millan*



Disfruto este oficio de meterme en vidas ajenas con el afán de visibilizar a la mujer entrevistada. Tenemos mucho que decir, y de verdad me gusta el rol de sostener el micrófono para que nuestras voces sean escuchadas.

Asiento con la cabeza, María suena satisfecha, a pesar de que viene de un mundo lleno de pretensiones como lo es el modelaje y la publicidad, donde se crean apariencias. Ella suena cierta y clara.



De su relato entiendo que para ella son importantes los gentilicios, saber de dónde viene la hacen sentir segura. Vivió su infancia en Guapi y en Cali, es de padres de Timbiquí. La llevan a Palmira donde la tía, como castigo a los ocho años, y allí termina de crecer y se siente muy palmirana ¿o sea que fue más un premio que un castigo? ¿Es el saber su ubicación lo que le da tanta seguridad a María?, me queda esa pregunta.



Con precisión destaca sus atributos y sus logros, habla de sus inicios como bailarina de salsa, de su carrera como modelo, donde dice algo que me llamó la atención: „Todos tenemos una belleza y para modelar no se necesita estatura o belleza propiamente“. Claro, ella habla de modelar, no de reinados. Y eso es un trabajo que requiere estudio y dedicación, más que atributos físicos.



En el modelaje publicitario ella ha hecho muchos trabajos, especialmente para productos de belleza y también ha hecho videos musicales; me faltó preguntarle si actuaba, supongo que sí porque esta mujer rebosa de talentos y decisión; María no duda, ella hace.

*„No me puedo quedar quieta“ dice con cierto afán. „Soy tejedora y me gusta mucho“ y evidentemente ella luce su propia ropa hecha con agujas de crochet y pertenece a una asociación de artesanas, que producen y venden con sede en Palmira. Me es difícil imaginar a esta mujer encontrar el solaz para sentarse y tejer con tranquilidad.*



María es hija única y vive con su madre y es según sus propias palabras: „hija cabeza de familia“, apunte que me hizo reír. Es de pocos amigos y los que tiene los ama con toda su fuerza; no me habló de su mundo afectivo, supongo que ese tema lo aparta, seguramente por lo poco gratificante, así somos las mujeres.

Su mirada que detecto en sus fotos es fija y cuando habla de internacionalizar su carrera no me cabe la menor duda que lo va a lograr en menos tiempo del que ella misma lo ha presupuestado.

AMAICA

Contacto:

Facebook:

Maria Del Mar Sinisterra

Instragam:

@marymarsinisterra





# Mi maravillosa Mary Grueso

El mes pasado la Red de Bibliotecas de Caldas invitó a Mary Grueso a Manizales para promocionar las bibliotecas, espacios subutilizados por nuestro sistema educativo. Siempre me da mucho gusto saludar a esta bella mujer.

Para mí, Mary Grueso es una representante de un tipo de mujer negra que se está extinguiendo. Me recuerda a mi madre y su forma afable de tratar a la gente y a mi padre y su cortesía.

Anticuada no es la palabra, porque sus gestos confiados y afables nunca dejarán de tener vigencia. Saludar a Mary es charlar porque ella siempre tiene tema y siempre tiene el gracejo que hace reír. Sus ojos pícaros y la inflexión de la voz para acentuar lo dicho, los sabe emplear de maravilla, su cara toda está en función de lo que sus labios profesan o ¿tal vez los que hablan son los ojos chiquitos y más negros de lo usual? A Mary le gusta reír, reír para ella es comunicar.

Mary Grueso es una gran personalidad, y lo digo por la manera que maneja los temas; así como hace un chiste; cuenta anécdotas de su infancia en Guapi para ejemplificar una moraleja, expresa su opinión que nunca es agresiva. Da gusto oír a esta dama y da gusto ver a esta gran señora.







Mi Mary Grueso no se calla nada y toca todos los temas compartiendo con sus interlocutoras una vasta y muy pragmática experiencia, parece ella una reliquia de un mundo más sano. Me gusta el orgullo afro de esta mujer por lo profundo y discreto, cada poro de ella transpira fuerza y amor por su gente y su terruño, nuestro Pacífico. Con Mary no hacen falta consignas estridentes y sabemos que la labor va muy adelantada.

La conocí hace muchos años, cuando aún no era una celebridad como lo es hoy, y me complace que el éxito no se le ha subió a la cabeza y mucho menos pudo radicarse en su corazón. Cuando se habla con ella, se lleva una la sensación de haber hablado con un ser excepcional, único e imensamente rico.

Clara Inés



# GASTRONOMÍA. EN LA DIASPORA

La comida es la materia donde dejan huella muchísimos factores. En ella están presentes la sociología, la agricultura, el clima, avances tecnológicos y finalmente, una historia personal de quien la hace. Dice un proverbio francés: El amor pasa por el estómago y en ese orden de ideas lo que comemos nos marca y marcamos a otros. A un invitado se le ofrece comida, y se celebra comiendo convirtiéndose la comida, en parte de la cultura humana.





Las palabras nutrir y comida van de la mano y somos nosotras, las mujeres, las que podemos nutrir, y con nuestros senos hacemos que la humanidad crezca en sus momentos más apremiantes. Pero la comida también tiene un anverso para nosotras: la han denigrado a un oficio forzado porque esa misma humanidad cree que nosotras las mujeres, le debemos cocinar.



En AMAICA creemos que es oportuno publicar una serie de artículos sobre los restaurantes instalados en Manizales por gente negra del Pacífico. Estamos convencidas que detrás de cada una de estas empresas hay una historia de vida de sus iniciadores, hay un reflejo de cómo adaptar la comida nuestra a otro paladar, y sí de verdad hay una integración, o sea sí hay el momento de embajada, por medio del sazón del Pacífico puesto en bocas manizaleñas.



Por supuesto queremos visibilizar a la gente del Pacífico, que se conozca quiénes son y qué cocinan, pero en especial cómo ha sido esa convivencia en otro departamento, y que estos artículos sirvan de publicidad para incrementar ventas y hacer subir las ganancias.

En estos artículos vamos a calificar la calidad de la comida como si fuese una guía de restaurantes, analizando la presentación de los platos, la atención y la variedad de la oferta, la relación costo producto, pero el énfasis estará en captar la historia de vida de sus empresarios. Queremos captar anécdotas, queremos detectar actitudes racistas y entender ese tipo de inmigración.

No hemos visto nada parecido, y pensamos oportuno innovar y en el fondo sentimos nostalgia por la otra serie de gastronomía nuestra que aportaba la chef Lorena Delgado con su Diccionario de la Gastronomía del Pacífico, sus sustanciosos artículos dejaron buena huella.

Las queremos invitar a que nos acompañen en una exploración por ollas calientes y platos humeantes en Manizales, y conocer quiénes están detrás de todo esto.

AMAICA



# Opinión



Por: Clara Inés García Vivas

## NOSOTRAS Y LA MARIHUANA

Al caminar por las calles cada vez es más frecuente percibir el olor típico de la marihuana. A toda hora y cualquier sector, especialmente en las universidades hace presencia ese azuloso humo.

Si observo al consumidor o consumidora, usualmente personas jóvenes, noto cierto desajuste en su ropa, su andar, y la mirada no es sosegada. ¿Me pregunto si esa persona está informado y por ende consciente de los riesgos que corre al consumir este producto?

¿Cuántas familias sufren con un miembro que sucumbe ante este „vicio“? Porque el desorden que introduce la drogadicción en sus vidas es abrumador. ¿Hasta dónde una sociedad puede asumir una parte de su población inactiva en todo sentido? Porque una sociedad es una familia en grande y si en una familia solo trabajan dos personas y los otros cuatro solo comen, rápidamente la dinámica económica de esa familia empezará a sufrir y las dos personas que trabajan tendrán el nivel de vida de los otros cuatro que no aportan.

Somos un país pobre donde el empleo es escaso y si a eso le sumamos que parte de la juventud se traba induciéndose a una innecesaria quietud ¿cuándo estos jovenes producirán con que vivir y fundar su propia familia? Así que para poder sobrevivir el recurso es la criminalidad, y se inicia otro circuito nefasto que drena a una sociedad restándole fuerzas para al-

canzar el bienestar y la felicidad de sus integrantes. La cadena es tan fuerte como su eslabón más débil y nuestra sociedad se desgastará atendiendo a este peso y no se concentrará en avanzar y construir el urgente cambio. ¿Cuál es la filosofía que unos teóricos adoptaron para justificar el consumo camuflado bajo el término de la dosis mínima? ¿El libre desarrollo de la personalidad? Donde alguien toma una decisión porque lo asiste el derecho de tomarla, o sea, es libre de tomarla, pero los otros son los que deben asumir las consecuencias de esa decisión. ¡Qué monstrico de idea! Un legislador debe tener en cuenta muchos valores para expedir una ley y debe sopesar a fondo las implicaciones de lo que declara permitido y lo que declara prohibido. Estamos arruinando una nación por facilitarle el negocio al mirco-trafico, ¡Aquí no se está salvando ningún derecho y no hay el ejercicio de una libertad! Aquí hay gente que se enriquece a costillas del bienestar del prójimo y de la salud de la sociedad.

¿Dónde estan las campañas para informar a estos usuarios de la libertad de decisión y mostrarles el anverso de esa moneda con la cual juegan infantilmente? Todo lo contrario, lo que vemos en los medios todos es la apología al consumo de drogas. La música, el cine y TV presentan el consumo de estas sustancias como un acto ingenuo carente de implicaciones, los cuales son entonces imitados por un gran número de personas jóvenes carentes de madurez para rechazar de plano una amenaza de esa índole. ¿Cuántas madres desempeñan dos empleos para poder levantar una familia y le toca uno o dos hijos adictos a estas ideas tontas del desarrollo del individuo dejando de lado la reponsabilidad de aportar al bienestar de la familia? Todo su desvelo será en vano, y esa madre se sacrifica su vida, para sostenerle la vida a un vicioso que fue atrapado por esa adicción que cuenta con la bendición del Estado, no tendrá recompensa alguna.

Un vicioso, a pesar de que no lo reconozca, está haciendo la fatal carrera de la soledad porque sus parientes y amigos se le retirarán. Sus cambios de temperamento y su ansiedad no son cualidades para atraer gente buena, y quedará en un círculo de compañeros igualmente viciosos que solo les interesa satisfacer su adicción que finalmente es solo un impulso químico en su cerebro.

Nos estamos debilitando a pasos agigantados y unos teóricos que no les interesa en su ejercicio académico mirar mas allá de los enunciados de los libros hacen las veces de idiotas útiles enriqueciendo a los traficantes de drogas.

Las drogas todas son una carga para la sociedad y no la expresión de un derecho, como lo quieren hacer creer unos avispados.

DICE LINA MARCELA CHAVERRA JIMÉNEZ:

**“Nuestro cabello es una hermosa corona que Dios nos regaló”**



*Lina Marcela Chaverra*



Hace aproximadamente unos 17 años vivo en Medellín, nací en Quibdó. Soy a nivel profesional enfermera I y tengo una especialización en auditoría en salud. Siempre me han gustado las ventas. Desde que estaba estudiando enfermería vendía bolsos y zapatos. Bueno, llega un momento donde quise hacer como un pare, y coincide con que decido dejarme el cabello natural. Muchas personas empiezan a preguntarme acerca de mi cabello que ¿cómo me lo cuido?

Y gloria a Dios, porque Él es el autor y el que coloca la idea en mi corazón de este emprendimiento, y le pedí que me mostrara el camino a seguir.

Él me mostró: el negocio lo tienes en ti. Y fue así como empecé a vender los productos para el cabello.



Fue un 9 de abril del 2022 cuando decidí montar este emprendimiento que lleva por nombre Abigail. Me han preguntado por qué Abigail, si tu nombre es Lina. quería un nombre bíblico y me gustó mucho el significado de Abigail. Ella es una mujer muy sabia cosa. Es como llevar ese mensaje de Esperanza, que a veces uno puede necesitar una voz de aliento que la podemos encontrar en Dios, fue así como surgió el nombre Abigail, rizos y lisos. Yo no solo atiendo a mujeres con cabello crespo afro, sino todo tipo de razas.





Sí, todo tipo de texturas porque todas somos hermosas, todas fuimos creadas por Dios. Hay mujeres negras que desean llevar su cabello natural o su cabello alisado o su cabello con extensiones. Respeto aquí a quienes piensan diferente a mí. La valía de una mujer o de un ser humano no está en su apariencia física, no está en su textura, porque la valía te la da Dios. Sí así crees que tú eres, esa es tu esencia. Hoy muchas mujeres están haciendo esa transición de tener nuevamente su cabello natural, yo les doy ánimo a aceptar su cabello con esa textura. Yo digo, no hay textura fea o pelo malo o pelo duro. Son las texturas donde hay unas más suaves que otras. Todo está en utilizar una crema de acuerdo a mi textura y una definición de acuerdo también a la textura que tengo si deseo definirme, porque hay personas que les gusta dejar su cabello sin definición y es válido y respetable. Pero todo cabello si yo no lo hidrato, si yo no le aplico una cremita, si yo no lo cuido, pues obviamente su apariencia no va a ser de un cabello sano e hidratado. Yo les digo a las mujeres amen su textura, amen su cabello independientemente de la textura que sea. Es aprender a cuidarlo.



***Pon todo  
lo que hagas  
en manos del  
Señor,  
y tus planes  
tendrán éxito.***

***Proverbios 16:3***

Tú eres valiosa y eres hermosa con extensiones o con tu cabello alisado, porque si vemos a las mujeres famosas como por ejemplo Beyoncé. ¿Cuántas pelucas utiliza y cuántos cambios hace? Entonces, sí ella es famosa y qué bonita sí tiene “identidad”. ¿Pero si una mujer del común como nosotras quiso colocarse una extensión, mañana una afro, entonces ya no tenemos identidad, ya no somos mujeres negras? Respeto esas posiciones, pero la verdad, no estoy de acuerdo, porque vuelvo y digo, la valía de una mujer y la belleza no están en la textura, no está en cómo lucir su cabello. Esa belleza está en tu interior.

Yo amo mi identidad y cuando digo amar mi identidad es amarme como mujer porque Dios me creó hermosa. Si yo el día de mañana quiero corregir algún aspecto físico, quiero alisar mi cabello, hacerle color a mi cabello, eso no me va a quitar el valor de mujer. El mundo es vanguardista donde hay cambios ¿entonces, por qué yo no puedo hacerme esos cambios?

Bueno, en cuanto a los cuidados: el cabello es como una planta que si no la regamos, no la cuidamos, pues obviamente sus hojas se van a ver marchitas. Tenemos que hidratar y nutrir nuestras hebras, sino se van a ver reseca. El cabello afro es un cabello que tiende a ser muy seco. Sí en su naturaleza es un cabello seco pues debemos atender esa sequedad.

El cabello nuestro no crece hacia abajo, él va creciendo hacia los lados, hacia arriba, queriendo tocar el cielo. Es una hermosa corona que Dios nos regaló, debemos amarla con el buen cuidado usando una crema indicada de acuerdo a tu textura.





En cuanto al cuidado, yo recomiendo utilizar una buena mascarilla capilar que también sea como masaje. Lo ideal es hacerlo cada 8 días. No quiere decir que porque tengamos el cabello natural no nos vamos a hacer masajes, mascarillas o tratamientos. Todo eso influye en el crecimiento del cabello. Hay un tema del que poco se habla: la alimentación. Se debe comer bien y de forma balanceada para nutrir un cabello sano. Ingerir frutas, verduras, también las proteínas, ya sean de origen animal o vegetal.

**Contacto:**

**Facebook: Abigail Jimenez (Abigail rizos y lisos)**

**Instagram: @abigfash09**

# Preguntas Frecuentes

## ***¿Quién es Clara Inés García, la directora de la revista AMAICA?***

Mujer nacida en Buenaventura que entendió durante la pandemia que se necesitaba un órgano divulgativo para mujeres negras. De padres chocoanos y vive en Manizales hace 27 años, donde estudió economía y fundó una familia. Su hijo estudia ingeniería y su esposo es historiador.

Para ella, AMAICA es más que un proyecto editorial, es un descubrimiento donde ella se ha visto reflejada en las casi 100 mujeres que han pasado por las páginas de la revista digital.

Para Clara Inés es urgente sostener la vida en sus dos presentaciones: física y espiritual, porque la Colombia negra debe crecer.



# LOS PRODUCTOS DE LA TUNDA

## *Katerine Quiñones Quiñones*



*Katerine Quiñones*

El entorno forma al ser humano. ¿De qué sirven miles de talentos si la persona la vida completamente bajo control? Estos nunca tendrán la oportunidad de aflo-  
rar. Katerine Quiñones es un claro ejemplo de cómo las mujeres en este país somos la solución porque siempre sabemos dar una respuesta, la vida nunca nos coje con la guardia baja.



Soy una mujer afrodescendiente del Pacífico Colombiano. Nacida y criada en Barbacoas – Nariño, a orillas del río Telembí. Aprendí desde pequeña algunas bondades de plantas medicinales y silvestres del territorio. Desde temprana edad hice uso de los hábitos tradicionales del canto, de la cuentería y de la narración. Esas prácticas fueron mi escuela de formación cultural y fueron los elementos que metí en mi maleta el día que tuve que salir de mi pueblo hacia Bogotá.

De Barbacoas salí formada como Normalista Superior y licenciada en Educación Básica con énfasis en ciencias naturales. Desde allá me desempeñaba como docente. El conflicto armado me obligó a salir como desplazada por la violencia. Ya estando en Bogotá, inicié la búsqueda de trabajo como docente; al no encontrar trabajo pronto, me dediqué a defender la vida como cantora. Luego que me vinculé como docente en un colegio Bilingüe, alterné la docencia con el canto y estudios de postgrado (Maestría en lingüística Aplicada en la Universidad Distrital Francisco José de Caldas).



Katerine Quiñones

## ¿Cómo surgió tu emprendimiento?

Aunque soy una persona que trabaja lo suficiente, en términos financieros no había logrado la estabilidad económica, y en algún momento de crisis existencial, un 10 de marzo de 2019, estando acostada en mi cama boca arriba me pregunté a mí misma: Tunda... ¿Qué harías si al día siguiente te quedas sin trabajo? ¿Qué más sabes hacer aparte de enseñar, cantar, recitar y componer?

De repente algo me iluminó el pensamiento y me dije: si yo misma preparo los productos con los que trato mi cabello, entonces ¡Yo sé hacer productos capilares!

En ese instante me levanté de la cama, organicé el comedor para preparar una publicación por Facebook y contarles a mis conocidos que lanzaría una crema para cabellos secos y maltratados como el mío.



# Twist

## Crema para cabello crespo-afredo

Hidrata,  
Suaviza,  
Define twists y  
crespos afrudos.  
Huele deliciosa.  
Elaborada con  
extracto  
de Escubilla, Ortiga,  
manteca de Karité y  
coco  
para darle vitalidad y  
nutrición  
al cabello crespo-  
afredo



# Flor Radiante



Para la mujer  
libre y  
sofisticada,  
elegante  
y fresca.

# Liss

## Crema para cabello liso

Nutre, hidrata,  
suaviza  
Huele deliciosa,  
Elaborada con  
extracto de  
Ortiga, manteca de  
Karité,  
Aceite de Coco, que  
aportan vitalidad y  
docilidad al cabello  
liso



# Kit poderoso



Contiene:  
Espumaje de  
Escubilla  
Ritual  
regenerador de  
ortiga  
Reconfortaje  
Tónico capilar  
Batopao de Coco

Para cabellos Afros porosos,  
débiles y quebradizos

Este proyecto nace el 10 de marzo de 2019 y surge por la necesidad de tener bienestar capilar y corporal con productos naturales elaborados con plantas tradicionales y técnicas de la sabiduría ancestral del Pacífico Colombiano. Se cuenta con tres líneas comerciales: productos capilares, productos corporales y bebidas tradicionales.

Los productos de la Tunda han participado en diversas ferias y hacen parte de la estrategia Hecho en Bogotá que creó la Secretaría de Desarrollo Económico para la reactivación de la economía de emprendedores en la ciudad de Bogotá.



*Katerine Quiñones*

## Sobijo de Quiebrabarriga Gel reductor



Reduce medidas,  
Adelgaza el  
abdomen,  
Disminuye  
la cintura  
y quema  
grasa localizada.  
Elaborado con  
Sabiduría  
ancestral  
del Pacífico  
Colombiano  
y extracto de  
Nacedera o  
Quiebrabarriga

**Lipo-reducción natural para el bienestar corpora**

### CONTACTOS

**Teléfono: 3112924519**

**Correo electrónico: [losproductosdelatunda@gmail.com](mailto:losproductosdelatunda@gmail.com)**

**Instagram:**

**<https://www.instagram.com/losproductosdelatunda/>**

**Facebook:**

**<https://www.facebook.com/losproductosdelatunda/>**

**YouTube:**

**<https://www.youtube.com/@losproductosdelatunda8799>**

**TikTok**

**<https://www.tiktok.com/@losproductosdelatunda?lang=es>**

## Domaje Gel capilar



Define, moldea y  
doma el pelo  
con facilidad.  
Hidrata dejando  
sensación de  
suavidad y brillo  
en el pelo.  
Sus componentes  
fortalecen las  
hebras evitando  
la caída capilar.  
Huele delicioso





# ¿Quién soy?

Por: Luisa María Ríos Castaño

Hoy me visita mi amiga incertidumbre  
y viene acompañada del desasosiego y el vacío, pero es mi amiga,  
siempre que llega me trae regalos:  
nuevas percepciones, y me cuenta secretos.  
Hoy me preguntó quién soy.

Sé que tengo un cuerpo humano, vivo, femenino, fuerte, saludable,  
pero ¿qué soy? No lo logro definir.

Cuando me miro al espejo veo a una mujer bella con ojos de niña.  
Quisiera ser como ella ¿Acaso no soy ella?  
La veo y disfruto de su compañía,  
me gusta su vida,  
sus experiencias  
y sus sensaciones.  
Pero es frágil esta sensación de ser.  
¿Podría ser acaso esa silla que veo en el espejo?  
¿Por qué no podría? ¿Por qué no me reconozco?

Reconocimiento...

¿De quién?

Yo no me reconozco, me siento y me construyo, pero no me reconozco.  
¿Y si más bien me han construido? ¿Me han moldeado?  
¿Lo hicieron a propósito? ¿Con mi consentimiento o con carnadas?  
¿Será que me construyeron en mi búsqueda de las cosas que jamás he  
tenido? ¿O será que siempre las he tenido?

¿Si soy o no soy? Soy agua, tierra, fuego, aire y éter.  
Entonces, ¿Soy todo, o soy nada?

¿Existe alguien que pueda decírmelo?  
¿Podría yo creerle?

Creo que no soy nada y como soy la nada, puedo serlo  
todo, puedo ser lo que me apetezca, lo que se me antoje, lo  
que me guste y lo que odio.

Las posibilidades son infinitas.  
¿Puedo lidiar con la infinidad?  
No sabría ni por dónde comenzar.  
Creo que por eso me apegó a las normas de esta sociedad,  
aunque está enferma, es la que no me deja divagar en el  
infinito vacío.

Me hace creer que soy algo, me da tierra, me da materia,  
me da sentido y me lo quita.

No soy nada y a veces lo disfruto y a veces lo sufro, pero  
también lo soy todo y no lo entiendo.

Al final, tal vez es solo mejor saber qué soy.  
¿Quién soy?  
No soy nadie  
No soy nada  
Soy todo  
Soy nada  
No soy  
Solo soy  
Soy.



# 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 AVANZA**  
¡No te quedes atrás!



Instituto de  
Cultura y Turismo  
MANIZALES

**Convoc**  
2023 *Arte*