

# AMMAICA

*mujer negra hoy*



**Bisila**

**Bokoko**

**una mujer afropolita**

La Mujer Wayuu,  
una crónica parte I

Diccionario  
Gastronómico  
del Pacífico  
de Lorena Delgado

*No. 11,  
Junio  
2021*

# CONTENIDO

- 4** **Presentación**  
*Clara Inés García Vivas*
- 7** **Bisila Bokoko**  
**Una Española Afropolita**  
*Pedro Felipe Hoyos Körbel*
- 18** **La Mujer Wayuu, una crónica Parte I**  
*Ángela Botero Restrepo*
- 26** **La Familia Negra II**  
*AMAICA*
- 28** **El Agua II.**  
*AMAICA*
- 30** **¿Pudo ser Peor?**  
*Yuly María Gómez Perea*
- 32** **Sobrevivir y vivir**  
*Paola del Pilar Lemus Palacios*
- 34** **¿El mes de la Afrocolombianidad?**  
*Clara Inés García Vivas*
- 36** **Una mirada al cáncer de mama desde la Territorialidad**  
*Migdonia Gómez Perea*
- 38** **Diccionario Gastronómico del Pacífico Letra A**  
*Lorena Delgado Mosquera*
- 48** **Poesía**  
*Rafael Antonio García Correa*
- 50** **Belleza**  
**10 consejos para modelos principiantes**  
*Yoselin Riascos.*
- 56** **Patrimonio cultural**  
**Palmira en clave del Art Decó.**  
*AMAICA*



18



38



56

*Mesa de redacción:*

Clara Inés García Vivas  
Yuly María Gómez Perea  
Patricia Gallo Ruiz

CONTACTO: [fundacionalianzaamaica@gmail.com](mailto:fundacionalianzaamaica@gmail.com)  
Facebook: Clara Inés García Vivas

.....

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

*ISSN No. 2711-4546*  
*Fotografía Carátula: Victor Cucart*  
*Diagramación: Diana Marcela Castañeda Quintero*

*Buenaventura/Manizales, Colombia,*  
*Junio 2021*

# presentación



Cuando veo pájaros se me viene a la mente este bello versículo del Evangelio de san Mateo: *“Mirad los pájaros del cielo: ellos no siembran ni cosechan, ni acumulan en graneros, y sin embargo, vuestro Padre celestial los alimenta. ¿No valéis vosotros acaso más que ellos?”* Así que convoqué a varios de ellos para esta presentación, ya que me recuerdan el amor que nos tiene el Creador. Es muy importante rodearse de seres, a pesar de ser diminutos, hermosos; ¡cuánto influyen de manera positiva en nosotras! Quiero dar las gracias a Bisila Bokoko, que de manera sencilla y espontánea accedió a darle a AMAICA una entrevista. Honrada y satisfecha me siento de poder engalanar éstas páginas con la presencia de esta mujer excepcional que habiendo sido portada de la gran revista Vogue España del mes agosto del año 2020, no tuvo reparo en aparecer en la pequeña AMAICA. Es Bisila Bokoko una empresaria y filántropa afro-polita de cautivadora personalidad,



aquí, amigas, pueden leer la entrevista que espero les resulte inspiradora. Da gusto tener una celebridad de este porte en casa.

Continuamos con la serie sobre la familia negra iniciada en la revista anterior. Insisto, es muy importante reflexionar sobre este tema y llegar a conclusiones que tengan vigencia en la práctica. Las palabras de Virginia Gutiérrez de Pineda, pronunciadas hace 70 años, no han perdido validez.

Iniciamos en esta décima primera edición una nueva serie de artículos sobre las mujeres wayuu de La Guajira escritos por Ángela Botero, una filósofa, que estuvo trabajando en La Guajira varios años. Pretendo con esta serie ampliar nuestra panorámica social, étnica, humana y nacional, urge que la mujer negra mire más allá de su entorno habitual.

Me da gusto presentar otra novedad: el Diccionario Gastronómico del Pacífico de Lorena Delgado Mosquera, la increíble chef que presentamos en la revista No 9, que saldrá la primera entrega en esta revista. Me pareció interesante proponerle a Lorena que vaciara sus conocimientos, emociones y sus ideas en el esquema de diccionario y así innovar en el tema gastronómico del Pacífico Colombiano.



El poeta y médico ibaguereño Rafael Antonio García Correa nos remitió un excelente poema y no dudé de incluirlo en esta edición.

La belleza en AMAICA tiene nombre propio, así que Yoselín Riascos dará 10 consejos para aquellas amigas interesadas en el modelaje. A lo largo de su interesante carrera de modelo internacional Yoselín ha visto bastante y es una afable autoridad en este tema.

El compartimiento de opinión lo ocupamos Yuly Gómez Perea, Paola del Pilar Lemus Palacios, Migdonia Gómez Perea y yo. Yuly hablará del paro y sus implicaciones, explicando como una protesta valida se convierte en vandalismo. Paola del Pilar hablará de crecimiento personal, exponiendo ideas recogidas en esta época de pandemia. Migdonia, presidenta de la Unión de Lucha contra el cáncer Capítulo Buenaventura nos repitiera esa importante advertencia acerca del cáncer de mama. Yo a mi vez hablaré acerca de mis reflexiones sobre el mes de la Afrocolombianidad, que siendo sincera, no me gusta.

Al agua le seguimos rindiendo pleitesía con otra entrega de la serie de AMAICA ECOLÓGICA.

Cierro la revista con el apunte gráfico sobre el patrimonio cultural de Colombia, que sí es colombiano, también es de nosotras las mujeres negras. Disfrutemos entonces de las edificaciones Art Decó de Palmira.

¡Adelante amigas, a leer y gozar!

*Clara Inés*



Foto: Victor Cucart

# Bisila Bokoko

## una española afropolita

Una persona que inspira es una persona que logra mover fibras muy especiales en otro ser. Se puede decir que es un fenómeno particular e íntimo que produce respuestas, siempre, singulares. Son valores y actitudes positivas las que se transmiten soportadas en una fuerte emotividad. ¿Con cuántas palabras designa el lenguaje este tipo de personas? El idioma recalca que hay heroínas, santas, lideresas, profetas y muchas palabras más para ponerle nombre a la confianza depositada en un ser único.



*Foto: Ricky Davies - Slick Creative Group*

Mas vivimos una época donde este fenómeno quiere ser controlado y reproducido usando los medios masivos. Todos los días surgen, desde actrices, influencers, modelos, celebridades de toda índole, inclusive deportistas, que quieren conducir a la gente. La modelo quiere vender una prenda de vestir y ¿quién no quiere lucir a la moda? Ahora, la lideresa aspira a recibir un voto; la santa aspira a establecer un compromiso aún más duradero y el profeta quiere interesar a su público en un futuro.

¿Hacia dónde debe mirar una mujer negra en Colombia, ahora que se encuentra en un despertar histórico? Ya pasó la época que solo la modelo y la cantante fuera de la consabida reina de belleza eran capaces de captar la atención del público. Llegó a su fin la época que ser maestra o enfermera eran un bello logro. La mujer negra hoy está muy empoderada, después de grandes esfuerzos y sacrificios, porque las vemos en todas las actividades lucir su personalidad y su capacidad.



Foto: Victor Cucart

Bisila Bokoko nace en Valencia, hija de exilados de Guinea Ecuatorial. Su padre llega de 17 años a España y su madre de 14. Huye su familia porque en 1968 España accede a la independencia de su última colonia: Guinea Ecuatorial. Este pequeño país tuvo fama porque fue uno

de los más importantes puntos del tráfico de esclavos. Es Guinea Ecuatorial el décimo país más pequeño de África y se encuentra sobre el Golfo de Guinea



Foto: Victor Cucart

y engastado entre Camerún y Gabón. En la famosa isla de Fernando Poo tuvieron los portugueses y los holandeses, los máximos comerciantes de esclavos, sus factorías. Con el Tratado de San Ildefonso de 1777 pasaron a manos de España esta isla y la de Annabón fuera de un territorio en el continente. Para millones de esclavizados, durante 3 siglos, estas islas fueron el último territorio africano que tuvieron bajo sus pies. España, por medio de este acuerdo logra finalmente tener un puesto en la zona de extracción de esclavos, ventaja lograda con tardanza, ya que en el año 1817 Gran Bretaña impone una prohibición a la trata de esclavos, iniciando así la desaparición de la esclavitud.

Las tierras del Golfo de Guinea fueron la región de África que más personas perdió en la trata, tanto que el fenotipo de Bisila Bokoko no difiere del de una mujer en Tumaco o Buenaventura. Su sonrisa es visible en una calle de Getsemaní en Cartagena de Indias o en la Fiesta de San Pacho en Quibdó.

Con el advenimiento al poder de Francisco Macías Nguema como primer presidente de la naciente república en 1968, este decide superar la era colonial cerrando colegios y toda institución de origen español y por supuesto cambia los nombres de las ciudades y también de la gente. La persecución a los paisanos que habían trabajado con España fue la otra respuesta del mandatario.

BUSINESS

Nº 5

# VOGUE

By

 Santander

## EL MOMENTO DE LA EMPATÍA

*Bisila Bokoko*  
LIDERA UNA NUEVA  
MANERA DE HACER NEGOCIOS  
DESDE NUEVA YORK

*Bisila Bokoko en la carátula de Vogue España, agosto, 2020*

Su padre estudia derecho en España adaptándose a la vida española y la madre adquiere formación de enfermera. En la casa Bokoko en Valencia se habló siempre bubi, la lengua ancestral, excepto cuando se tocaban temas españoles como fútbol u otras noticias españolas. Se seguía cocinando como en Guinea Ecuatorial introduciendo pocas recetas europeas. El



vínculo con la colonia guineana radicada en Valencia fue permanente, ya que también los unían lazos de familia. Fue Bisila la única alumna negra en el colegio y sintió con beneplácito ser especial y diferente. Creció Bisila en un ambiente, técnicamente, mestizo donde aprendió a conciliar y aprovechar las dos culturas. Su identificación con España fue clara y no produjo ningún conflicto con sus orígenes. Una expresión de esa expansión cultural, la cual no requirió sacrificar una cultura para aceptar otra, es que ella habla bubi. No había que olvidar ser africana para ser española.

Desde muy joven Bisila soñó con ser actriz y modelo, inclinación que su padre supo disuadir encareciéndole el oficio de la abogacía, profesión que finalmente estudió. Mas ese gusto

por la moda permaneció y aflora en las actividades de la Bisila Bokoko actual con cierta frecuencia.

Una vez terminados sus estudios de derecho trabajó un tiempo en España, pero en el año 2000 se trasladó a Nueva York. Esta decisión tenía algo de romántico porque creía estar cerca de un reencuentro especial con gente negra y percibió que también eran familias o personas afanadas en trabajar y progresar como individuos para los cuales el tema racial, positivo como negativo, no se percibía



*Foto: Victor Cucart*

como una prioridad. Si Bisila se creía especial debido a su cultura y raza en el colegio en Valencia, en Nueva York se hizo amiga de muchas otras culturas. Por supuesto que hubo también conatos de crisis de identidad, pero que solo ayudaron, una vez superados, cimentar las bases de esta singular mujer. Sus bases y su gusto, fundado en respeto por las razas, a ella le facilitaron convertir ese encuentro en una gran y perdurable fiesta. Ella misma se denomina afropolita que significa que ella no solo es afro,

s i n o  
que también abarca  
el resto del mundo. Esa combinación de las dos palabras: afro y cosmopolita, en Bisila Bokoko adquieren un significado positivo. Ella se siente bien y a gusto en cualquier parte del mundo y esta actitud denota fuerza y convicción que seducen e invitan. Un ejemplo: cuando ella come chino no solo recuerda un viaje y una estadía en ese país, sino que asocia esos alimentos con amigos y la cultura china.

Nada le es ajeno, ni emocionalmente ni de forma cognoscitiva. Esto hace de Bisila Bokoko una mujer inspiradora. Por supuesto tratar con una mujer de estas condiciones es fácil y las Naciones Unidas la nombró Ciudadana del Mundo en el año 2019. Ella concilia diferencias sin perder su personalidad y alrededor de ella, gentes disímiles, se reúnen con confianza. Ser afropolita será la respuesta de la mujer negra en el futuro y Bisila Bokoko está marcando un derrotero en esta visión que tiene una magnífica proyección. Bisila con su vida y ejemplo desvirtuó el concepto estrecho de diáspora y abrió, de par en par, una ventana grande que da al mundo. Lo provinciano en sentido peyorativo no tiene cabida en su mentalidad y la palabra frontera para esta mujer pierde contraste.

Su especialidad es el derecho comercial que aplicó vinculándose a la Cámara de Comercio Hispanoamericana. Este trabajo le ayudó a descubrir otro rasgo de su personalidad: servir de puente. Una vez directora de esa cámara,



Foto: Ricky Davies - Slick Creative Group

asesoró a muchísimas empresas españolas, desde almacenes de ropa como Mango, Falabella y Zara o bancos como el BBVA, a establecerse en los Estados Unidos explicándoles el sistema financiero y el sistema jurídico fuera de coordinar temas de logística.

Hoy en día Bisila Bokoko lidera un ambicioso proyecto que consiste en fundar y sostener bibliotecas en diferentes países de África. Desde el año 2010 ella recoge libros, nuevos como de segunda como los despajes de bibliotecas, y los despacha a bibliotecas en Senegal, Uganda, Kenia, Nigeria, Zimbabue, Ghana, Suráfrica, Camerún y por supuesto a Guinea Ecuatorial donde, ya sea, tiene convenios con las autoridades locales apoyando las bibliotecas oficiales, o establece sedes propias con personal especializado.

Sueña ella poder dar un paso más y crear una línea editorial que recoja a los autores locales y así complemen-

tar esta labor educativa tan importante. Bisila es una convencida de que los cambios positivos solo se darán fortaleciendo la cultura y el conocimiento. Aporta ella ladrillos de civilidad a comunidades que por muchas razones han quedado rezagadas en las corrientes de la modernidad, facilitando así, en sentido figurado, la construcción de casas de cultura y poner bajo buen techo la tradición y dignidad de estas agradecidas gentes.

Para ella el libro en sus versiones digitales no lo es todo, ella prefiere el





Foto: Ricky Davies - Slick Creative Group

libro en papel. No cree ella que estos sustitutos sean los ingredientes idóneos para avanzar sólidamente con su propósito. Ella dista de asumir una actitud ortodoxa y recalcitrante ante este dilema y confiesa que la tendencia mundial es esa y sería necio oponerse, pero enfatiza que el libro en papel es único.

Una vida como la de Bisila Bokoko, donde la cultura y el comercio se conjugan y tienen como escenario el mundo entero, sobresale y ofrece una interesante oportunidad para reflexionar sobre el rol de la mujer negra en un mundo globalizado.

*Pedro Felipe Hoyos Körbel*

# La Mujer Wayuu, una crónica Parte I

*Por: Ángela Botero Restrepo*

Con esta primera crónica inicio la serie que estoy escribiendo basada en recuerdos, fotografías y documentos escritos en aquellos años de trabajo en el desierto. A mis amigos que quieren conocer un poco sobre esta parte del territorio nacional, los invito a que me acompañen en la remembranza de momentos inolvidables en la tierra Wayuu, territorio y etnia que se me quedaron en el alma, la mente y el corazón.

Dibulla, un pueblo al occidente de La Guajira posee mucha historia. Se encuentra a la orilla del mar. Y la playa a la que llegué a contemplar, la adornaban algunos árboles de trupillo, dividivi y unas pocas palmeras.

El agua absolutamente azul y transparente con un oleaje suave y cantarino arrastraba chipichipis que corrían a enterrarse en la arena produciendo un espectáculo atlético y de sobrevivencia. Parecía que temieran una muerte lenta en la olla del arroz de algún habitante del sector.

Una brisa refrescante en medio del calor de las dos de la tarde, me saludó y llegó a aliviarme el sofoco y mostrarme que no era tan terrible el cambio de clima de la ciudad capital al desierto de La Guajira. Busqué un tronco a la sombra de un viejo y generoso árbol y me dediqué a darle gusto a mis ojos contemplando la lejanía. La playa estaba desierta y el ruido de la población se escuchaba como un rumor lejano muy tenue. Era un lugar propicio para meditar respirando conscientemente y absorbiendo el olor salino que penetraba todo.

Llegaron imágenes que evocaban otros momentos parecidos. Añoré compañías especiales, momentos de dicha y temporadas de vacaciones con mis hijos pequeños jugando en la arena. Luego de saborear imágenes pasadas y olores salados y recuerdos dulces, la imaginación empezó a componer el rompecabezas de ideas, suposiciones y presentimientos de lo que sucedería en el evento al que había sido invitada y que comenzaría en unas horas después.

De la cultura Wayuu, no conocía mayor cosa. Apenas lo que una enciclopedia nos ofrece más lo que los oferentes de la invitación me habían contado sobre el objetivo del encuentro con 100 artesanas





de comunidades indígenas con quienes debería trabajar en un proceso de desarrollo humano y organización socioeconómica. Así que en mi interior se mezclaban conocimientos, imaginarios y deseos. Los detalles de los que luego me enteré se los compartiré, así como los imaginarios. Se cumplieron algunos, otros estaban lejos de la realidad, todo esto será

objeto de esta serie de crónicas que empiezo hoy. Los deseos que acompañaban esos imaginarios, casi todos, se convirtieron en realizaciones laborales y satisfacciones de vida.

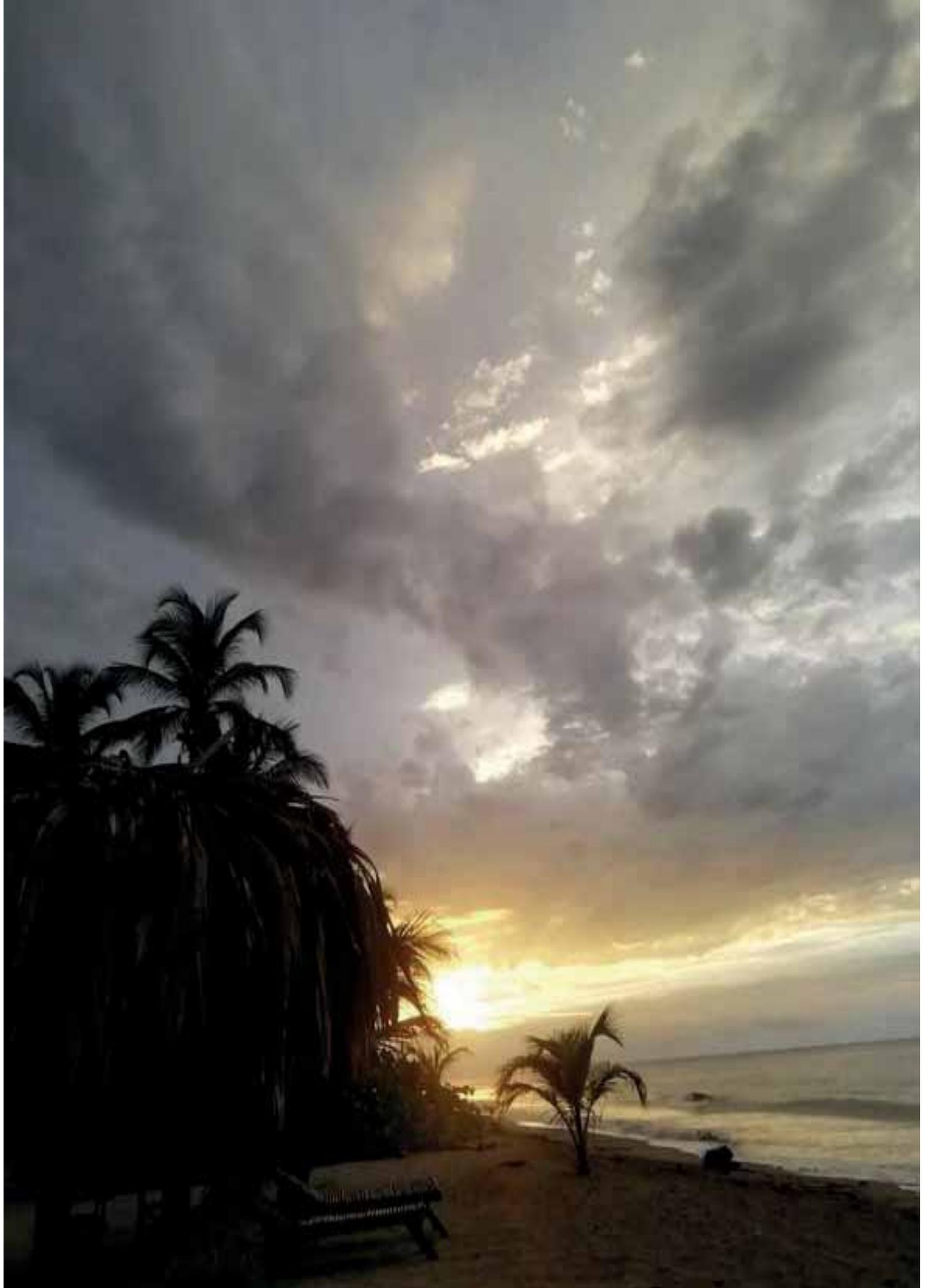
Empecemos por ubicarnos un poco. El nombre original de este pueblo era Yaharo que en la lengua nativa significa “Laguna a orillas del mar” y estaba poblado por dos grupos indígenas pertenecientes a la familia Tayrona, habitantes del sector de los ríos Palomino y Ranchería.

En época de la Conquista, los españoles conocieron esta población con el nombre de Yaharo, pero el origen del nombre Dibulla proviene de la palabra prehispánica ‘Debuya’. Era una población, cuyo significado es ‘extensión de agua salada’, vocablo perteneciente a los indígenas guanebucan, encontrados por los peninsulares en el cabo San Agustín en Palomino y el río Ranchería en Riohacha.

Dibulla, durante mucho tiempo próspera fue elevada a la categoría de municipio, pero luego fue centro de combates políticos y guerras civiles en el siglo XIX. Éstas, sumadas al abandono del estado, la llevó a una depresión económica, que el ánimo de sus pobladores, mineros y agricultores decayó de tal manera que llegó la pobreza y entró en un período de ruina y abandono; la pesca decreció y sus habitantes partieron hacia Santa Marta.

Se le quitó entonces la categoría de municipio y regresó a ser un corregimiento de Riohacha en 1887. Atardeció y acompañada de los arrebales, volví a la realidad caminando en





la arena hacia el sitio del encuentro con las artesanas wayuu. Ese primer contacto con mujeres del grupo wayuunaik me dejó varias reflexiones a las que les di vueltas y vueltas antes de dormir en la noche. Todo era novedad y el compromiso derivado de la reunión era serio y no muy fácil debido mi desconocimiento de la lengua nativa. Se conformaron 4 grupos de 25 mujeres cada uno y se determinó realizar un proceso de desarrollo humano con cada uno de ellos. Los sitios para reunirse y participar en el proyecto eran muy distantes, pero eso los hacía más interesantes: Uribia, Nazaret, Riohacha y Barrancas. En cada población se concentrarían mujeres de distintas rancherías y poblaciones como Maicao, Manaure, Cerro de Macuira. En fin, la cuestión resultaba emocionante y el reto, más aún. Las horas del encuentro volaron. La expectativa era inmensa de parte de todos: la Agencia (Ata Internacional) patrocinadora del proyecto; de las mujeres participantes llegadas de rancherías muy lejanas;



de las coordinadoras locales. Ejercicios de comunicación, muestras culturales de cada región del desierto, el baile de la yonna como manifestación cultural de alegría, ejercicios lúdicos para conocer las participantes, exhibición de algunas muestras de los tejidos, en fin, las actividades realizadas



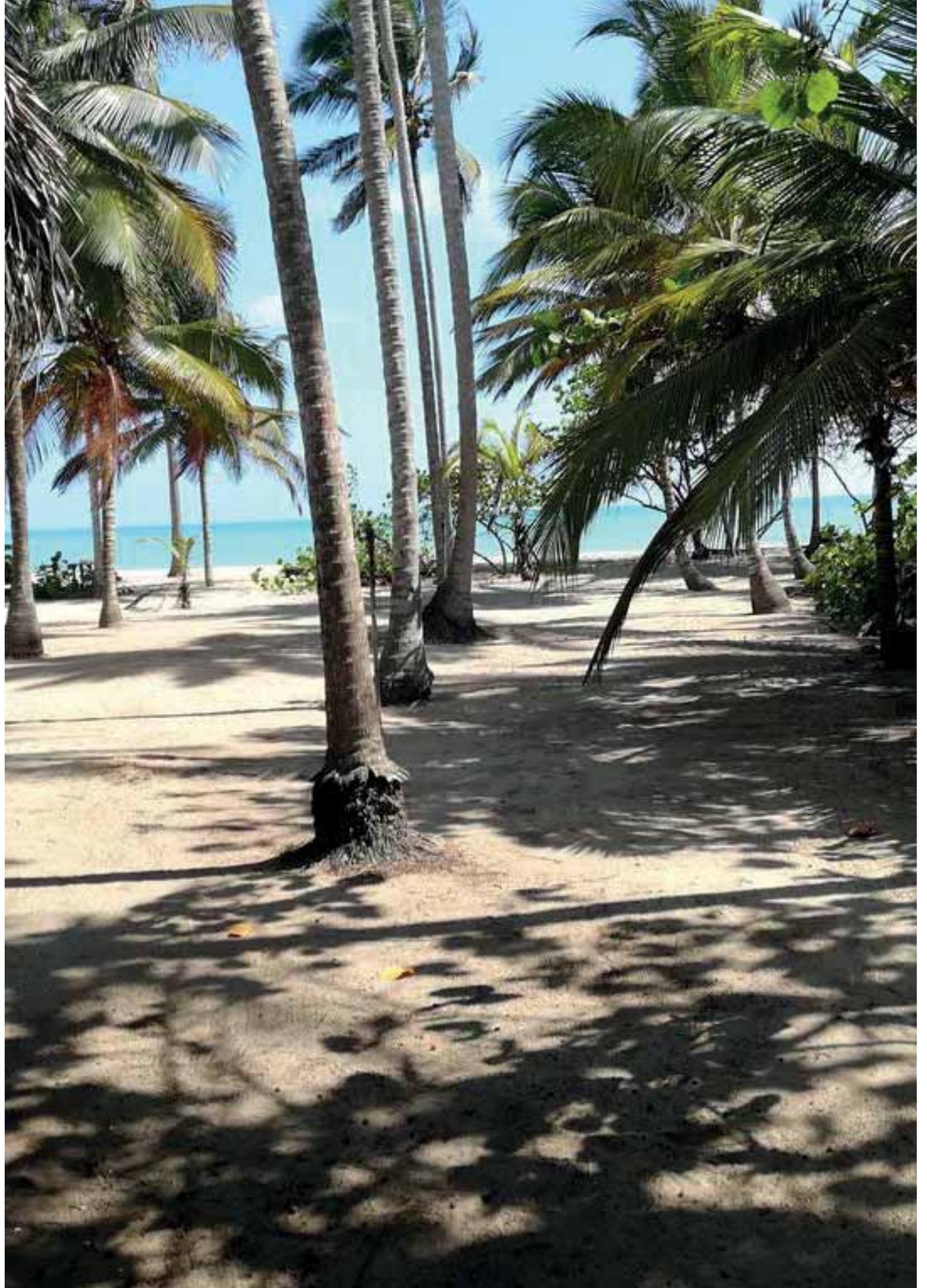
dejaron como resultado un grupo motivado y dispuesto a trabajar en su interior para el fortalecimiento personal que sentaría las bases de una organización productiva y comercializadora que consiguiera un precio justo para sus mochilas, chinchorros y demás productos. En mí, el resultado del encuentro, además del compromiso manifestado de acompañar a las artesanas en el proceso de crecimiento personal, quedó una enorme emoción y deseo de empezar inmediatamente.

El tiempo me mostró luego, que me había quedado corta en las expectativas de aquella tarde. Que los sueños se realizarían, pero con mucho más valor agregado del esperado debido a la experiencia de convivir con una etnia muy, pero muy especial; de compartir con unas mujeres guerreras de extraordinaria fuerza interior; de aprender de sus historias, los detalles de su cotidianidad, sus creencias, costumbres y sus esfuerzos por mantener la cultura heredada de sus ancestros. Pero con este cúmulo de aprendizajes tan valiosos para mí, no quiere decir que haya sido fácil.

Sobre todo, al principio, la experiencia fue muy difícil por la comunicación, la novedad de los temas para ellas, que las hacía sentir incómodas por el desconocimiento; las mismas dinámicas que se daban en los grupos, porque no faltaban celos, desconfianza, envidias, discusiones por problemas internos de los diferentes clanes que tratábamos de integrar. Las dudas de un cumplimiento de objetivos me asaltaban con frecuencia al inicio y terminé propiciando con un grupo especialmente difícil, una dinámica de comunicación que

nos diera la posibilidad de abrirnos con franqueza y compartir emociones y temores. El resultado que necesitaba se dio: en medio de lágrimas, la confesión de temores hizo presencia y esa puesta en común fue el punto de partida para que la confianza se asomara tímidamente, pero augurara su crecimiento. El proceso arrancó y en los cuatro grupos participantes se vivió intensamente un encuentro consigo mismas nunca antes vivido por ellas y enormes satisfacciones y enriquecimiento para mí como acompañante. Veremos algunos detalles a medida que nos adentramos en el desierto y en la vida grupal. Ahora los dejo con algunas imágenes de ese sitio y momentos de ese día memorable.





# AFROCOLOMBIANIDAD



## La Familia Negra Parte II

¿Qué pasó con la familia negra después del 1 de enero de 1852? ¿Una vez adquirida la libertad la familia negra sufrió algún cambio? Estas preguntas se deben contestar negativamente. Este gran hecho civil, político y emocional no modificó algo tan complicado como lo es la familia. Analizando las memorias escritas por ex esclavos que relatan los hechos después de la liberación, para Colombia son muy escasas, escriben más los ex amos sobre el tema, se puede reconstruir un cuadro de lo que sucedió. Las empresas como minas o agrícolas requerían mano de obra, así que buscar un consenso y fijar un sueldo y remunerar el trabajo, fue lo próximo que sucedió. Los rubros en que se gastan las personas su sueldo siguen siendo las mismas de hoy: alimentación, vestido, vivienda, salud y educación. Dependiendo del amo, este facilitaba este primer paso como Joaquín Mosquera que capacitó a sus ex esclavos en el trabajo de administrar una mina de oro y les cedió los derechos, así como el entable o como su hermano el general Tomás Cipriano, que al saber que era próxima la expedición de la ley de la abolición de la esclavitud, vendió a sus esclavos

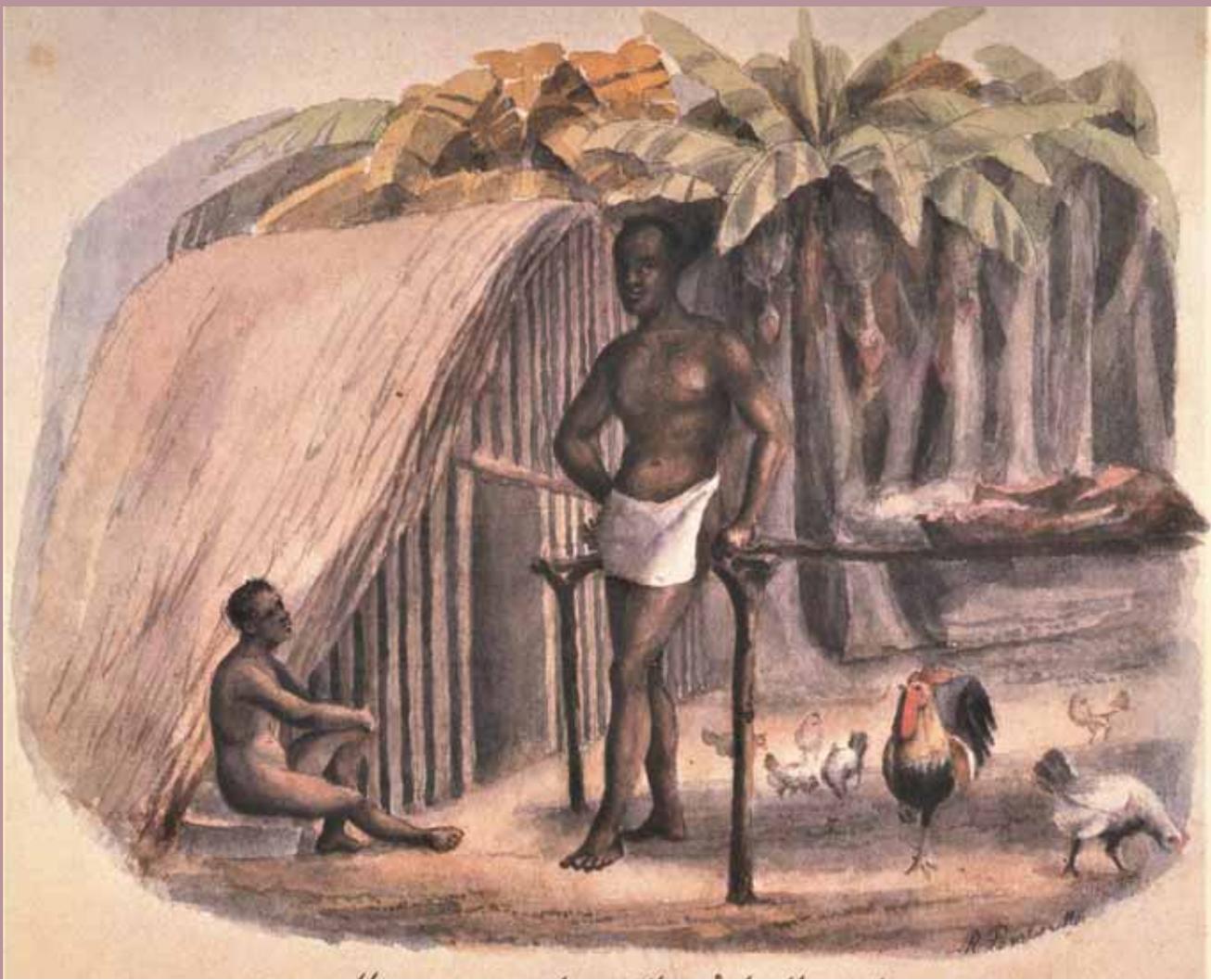
para los trabajos del canal interoceánico de Panamá. Esto significó que muchos ex esclavos permanecieron con sus amos entrando en una relación laboral con ellos.

Hubo también mucha migración donde la población libre se alejó lo suficiente de los amos, pero no tan lejos y perder la posibilidad de comerciar artículos como cacao y cambiarlos por pólvora o herramientas de hierro, dos elementos básicos imposibles de conseguir en sus nuevos entornos. ¿El asumir el apellido del amo significó entonces que el rompimiento no fue brutal como se podría esperar que debería haber sido?

Los esclavos adscritos a las casas de los amos, o sea que tenían un grado mayor de convivencia con ellos, igualmente permanecieron en su mayoría con sus antiguos amos; aquel que sabía algún oficio le fue más fácil “independizarse” y emprender un nuevo estilo de vida de grandes alcances filosóficos, pero plagado de inconvenientes que enfrentar.

La desbastada familia esclava no sufrió impacto positivo. Su estructura emocional y su desajuste no fue influido por la ley y así, destartalada, entró en el nuevo ciclo histórico. Nadie se preocupó de echarle una mirada y ver que problemáticas se deberían subsanar.

AMAICA





E I A g u a  
II

El agua es uno de los recursos naturales que peor aprovechamiento tiene y que más es maltratado. Los ríos, lago, el mar y el agua del subsuelo son continuamente amenazados. Su abundancia hace querer, equívocamente, al hombre, que durará para siempre. Niega el hombre que a cada paso daña el agua y con esta actitud poco se preocupa de poner fin a esa destrucción. La moldeable y frágil agua no le inspira respeto al ser humano y los avisos de futuras guerras por el agua limpia no son fantasías de productores de cine en Hollywood.

Sufre el mar con la basura doméstica del hombre en especial del plástico ya que todos los ríos finalmente desembocan en los océanos depositando los desechos que recogieron en su recorrido. Igualmente sufre el mar por la contaminación directa como los derrames de petróleo o accidentes nucleares como el de Fukushima del año 2012 donde sustancias radioactivas llegaron al mar. Sufre el mar igualmente con la contaminación del aire por el constante roce del agua con aire. De esta forma llegan al mar toneladas de químicos que perfectamente se disuelven en el agua para causar la mortandad en la flora y fauna marina.

El agua del subsuelo, tal vez el agua más afectada, casi no se tiene en cuenta porque no la vemos. Las islas de plástico de miles de kilómetros de tamaño causan sensación en los medios, pero los químicos que el hombre emplea en la industria y en la agricultura, se acumulan aquí dejando una toxica huella.

Más el mayor daño del agua es su desaparición. Para nosotras, las que vivimos en una de las zonas más lluviosas del mundo, la desaparición del agua es algo difícil de entender, pero regiones al norte de nuestro país, la Guajira, sufre esa amenaza y la muerte de niños por sed es un hecho real y bastante triste

·  
AMAICA

## ¿PUDO SER PEOR?



*Por: Yuly María Gómez Perea*

Hace exactamente un año, por esta misma fecha estábamos entendiendo o asimilando, la dura realidad por la que estábamos pasando, durante la pandemia, un enemigo oculto con vida propia, selectivo e invisible que interrumpió de manera abrupta nuestro diario vivir, iniciando una ola de muerte y de desestabilización de la economía de los países inicialmente y de la sociedad en general. Cuando ya estábamos recuperándonos de esta difícil situación, aparecen unos nuevos escenarios que nos llevaron al desencanto general. Las propuestas presentadas por el gobierno nacional de Reformas Tributarias, y de la salud entre otras, que desató el inconformismo general de las clases obreras y medias desembocando en un paro nacional, dónde los grandes protagonistas han sido nuestros jóvenes, pero que detrás de ellos llegó la delincuencia y el vandalismo, asesinatos selectivos, desabastecimiento alimentario y la destrucción sistemática de nuestras ciudades.

La protesta pacífica fue alterada, cambiando el panorama como resultado del empeño de

algunos pocos que aprovecharon la situación para traer caos y violencia y desestabilización, terminando en la destrucción de negocios y partes de nuestras ciudades. ¿El daño hecho por la pandemia no viene siendo superado por el Paro? Muchos se han preguntado: ¿por qué realizar un paro en plena pandemia? El país está ya en una especie de paro. ¿Pregunto se trata de parar o desestabilizar?

Nunca pensamos o llegamos a imaginar que lo que inició como una protesta expresando críticas y opiniones diferentes se iba a convertir en una destrucción del tamaño que vemos hoy en día no solo en las noticias y redes, sino en nuestras propias calles.

Si nos ponemos a analizar la situación por la que estamos pasando en nuestras ciudades, hoy estamos mucho peor que hace un año. Porque sumamos a la pandemia la falta de conciencia de unos pocos. Hoy estamos en una situación de mayor vulnerabilidad de lo que fue hace año la situación de la pandemia.

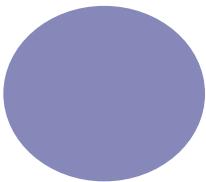
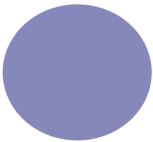
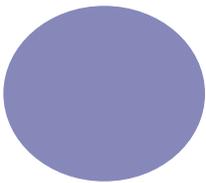
No entiendo cómo hoy, en pleno siglo XXI, tenemos comportamientos de la época de los bárbaros como si no hubiésemos tenido ningún tipo de evolución, destruyéndonos nosotros mismos sin una gota de civilización, acabando con

nuestra economía y nuestros bienes, acabando con árboles, puentes, calles, avenidas, nuestra comodidad para llevar nuestra vida cómodamente para desplazarnos por la ciudad y por el país.

No creo que los pobres, no los llamaré pueblo porque pueblo somos todos los colombianos, estén ganando alguna cosa. Después de esta oleada de destrucción los precios de muchos productos de la canasta familiar permanecerán altos porque de esa manera la economía se repone de los daños. En la lista de los jefes y coordinadores del paro vi políticos reconocidos de izquierda dato que me da pie para dudar de que este paro no es tan cívico como muchos creen. Parece más campaña política. Un paro lo comparo yo a la amputación de una parte de un cuerpo, o sea una intervención muy delicada, y creo que esta determinación la debe tomar un médico y nunca un político.

Esa no es la respuesta ni la forma para exigir nuestros derechos. Que tristeza que unos pocos desdibujen nuestros derechos a la protesta debido a nuestras inconformidades y al deseo político de unos cuantos que tras bambalinas maquinan la desestabilización de la economía del país.

No dudo un instante que el país debe crecer, cambiar y ser más. Hay errores e injusticias que deben terminar, pero dudo que esa sea la ruta y menos la solución.



## Sobrevivir y vivir



*Por: Paola del Pilar Lemus Palacios*

A veces perdemos la oportunidad de vivir por dedicarnos exclusivamente a una meta. La existencia no se trata de llegar a un destino, se trata de cómo vivamos a lo largo del camino. Cuando alcanzamos un objetivo, llegará otro. Cuando logremos un sueño, tendremos otro por alcanzar. La mayoría de nuestra presencia en este mundo es rutina: Nos levantamos,

vamos a trabajar, comemos, regresamos a dormir y vuelve a empezar el ciclo.

Nos enredamos tanto en resolver problemas cotidianos que no disfrutamos de los mejores momentos de cada día. Hay que disminuir la velocidad y mirar alrededor. Hace muy poco entendí que iba apresurada por la vida, dedicada exclusivamente a un trabajo, sin disfrutar realmente mi día a día.

Desde luego es bueno tener metas delante de tí. Sin embargo, no podemos poner la vida en pausa por alcanzarlas. No debemos trabajar sin descanso, porque una vez alcanzas ese objetivo estarás decepcionado a razón que no será lo que pensabas que sería. El verdadero gozo está en apreciar las cosas sencillas; regocijarse de la familia, cocinar sin afán, escuchar la música y descubrir que alguien más escribió en algún momento lo que sientes ahora. Asimismo, hablar con alguien y enterarte de lo mucho que significas y te haga sonreír.

No puedes mantenerte solo para un gran objetivo. Es posible alcanzar el éxito, pero será a expensas del tiempo de calidad para ti mismo. Disminuye el paso y toma siempre un momento para disfrutar de la gente que tienes en tu vida. Cada día dile a los que significan para ti lo valiosos que son. No podemos dar por sentado que lo tienen claro y por lo tanto debemos asegurarnos que así sea.

No puede ser que estemos tan ocupados con nuestras labores. Porque llegará el momento en que no puedas hacerlo y perderás lo más importante. En los últimos momentos de tu vida el trabajo no te hará compañía, en cambio tu familia y tus verdaderos amigos sí.

Si pasas tu tiempo invertido en una carrera, terminarías solo. Por lo que es importante encontrar el equilibrio. Trabaja duro sin darle paso a amarguras y comparte con tu familia, porque en tu humanidad mereces algo mejor.

Finalmente, no quiero estar tan ocupada que no pueda llegar a casa a disfrutar de las cosas simples de la vida.

## ¿El mes de la Afrocolombianidad?



*Por: Clara Inés García Vivas*

¿Realmente somos tan desconocidas las negras y los negros en Colombia que nos deben dedicar todo un mes para recordar que existimos y que somos otro tronco racial que marca la idiosincrasia y sangre de esta nación? ¿O cuál fue la razón para inventar este célebre mes?

De nuevo fui llamada por instituciones y emisoras radiales para llenar un espacio en su programación y así ellas poder mostrar que tan cuidadosas son con la integración racial. Esta vez me negué porque precisamente fueron estas instituciones, que, cuando les hablé del proyecto

AMAICA, no mostraron ni siquiera un hipócrita interés. Más creo que así le pasa a todos en Colombia, no creo que a los discapacitados se les dé un mejor trato demostrando que los “días del...” son una payasada innecesaria porque, finalmente, solo son el muro donde gente necia se esconde y no asume coherentemente, lo que propagan.

Ese 21 de mayo de 1851 fue un día transcendental sin duda, recuperamos nuestra libertad después de 349 años de cadenas y no se derramó una gota de sangre, ya que el país, en cabeza de sus legisladores, entendió el error que cometían continuando con la esclavitud. No hubo necesidad de fuerza convertida en violencia para ajustar la sociedad colombiana. ¡Caso excepcional! Este reconocimiento fue sincero y claro y no acepto que éste espíritu de grandeza que hizo libre a una porción importante de la población de Colombia, degenerare en un tibio mes de la afrocolombianidad.

No solo fueron 349 años de oprobios, vejámenes e injusticia donde se nos negaron los derechos civiles, a esto se suma, entre otros daños, que no pudimos acumular nada de riqueza, ya que esta iba directo a las arcas del amo, que nos permiten hablar en voz alta. Somos una fuerza positiva y creadora, somos el tercer pilar que caracteriza y sostiene a esta nación. Fuimos 349 años víctimas y hemos sido por 169 años protagonistas de cierta manera. (Para aquellas que quieran verificar las cifras deben saber que una cédula real firmada por el rey de España del año 1503 se convierte en el documento más antiguo que hace constar la presencia de africanos en América y la ley de abolición de la esclavitud entró en vigencia al año siguiente: 1 de enero de 1852)

Propongo acabar con ese grotesco mendrugo que ciertas gentes nos quieren ofrecer creyendo que nos están dando algo realmente de importancia. Acabemos con esa hipocresía. Y a la vez las quiero invitar, queridas lectoras, a que nos mostremos y hagamos tanta presencia positiva en Colombia que no quede duda que Colombia es negra también. Nos falta a nosotras conquistar a nuestros expectantes vecinos y mostrar al país entero que la afrocolombianidad se vive, la vivimos, durante 365 días y nunca se puede limitar a un mes y menos a un día. Tracemos un proyecto ambicioso de como estar presentes y de buena forma en las cabezas y corazones del resto de los colombianos. Le convendría mucho al país recapitular nuestra fuerza en vez de llamarnos, esporádicamente y con una torpe vergüenza.

## Una mirada al cáncer de mama desde la Territorialidad



*Por: Migdonia Gómez Perea\**

Ser voluntaria de la Liga Contra el Cáncer Capítulo Buenaventura, donde se aborda el programa de prevención de diversos tipos de cáncer, me ha brindado la oportunidad de vivir experiencias que permiten reflexionar acerca de la situación real de acceso a la salud por parte de los pobladores en este territorio, experiencia que a su vez, ha puesto en evidencia la falta de articulación que existe entre de las entidades prestadoras de servicios de salud a nivel nacional, departamental y las instituciones de orden local; pues estas últimas no cuentan con las herramientas necesarias para brindar una cobertura eficiente de dichos servicios a los habitantes de territorios como Buenaventura, donde

convergen diversas poblaciones de la costa pacífica en situación de extrema pobreza en busca de una posibilidad de vida frente a tipos de enfermedad como el cáncer.

La Liga Colombiana Contra el Cáncer cuenta con 32 sedes en todo el territorio nacional, dentro de las que se incluyen las seccionales y los capítulos que trabajan modelos educativos de prevención y detección temprana. El cáncer es una enfermedad catastrófica, la cual no hace distinción de clase, estrato, etnia, religión, raza y/o cultura, es por ello, que desde Unicancer Capítulo Buenaventura buscamos llegar a todas las comunidades y sembrar en ellas el autocuidado como estilo de vida. Lo anterior, teniendo presente que el cáncer de mama es la principal causa de muerte de las mujeres en Colombia, de ahí la importancia de practicarse el autoexamen, el examen médico y la mamografía, brindando la oportunidad de una atención oportuna frente a un diagnóstico sospechoso de cáncer.

Dentro de la labor educativa que he venido realizando en esta institución, he considerado que uno de los orígenes de esta enfermedad se encuentra asociado a situaciones de angustia o conflictos que sufren muchas mujeres en sus hogares. Es por ello, que una de las principales recomendaciones que brindo a las mujeres consiste en buscar la felicidad individual, para que el estado de ánimo y nuestras emociones no dependan de una tercera persona. Otra invitación que les hago consiste en sanar el corazón de rencores, resentimientos y angustias, pues este órgano está muy cerca de las mamas, las cuales atraen todo aquello que está depositado en el corazón.

Si bien mi labor como voluntaria no me hace experta en temas de salud, resulta importante resaltar que según estudios científicos, existen factores de riesgos que pueden incrementar la posibilidad de sufrir cáncer de mama; dentro de dichos factores encontramos: el sedentarismo, consumo elevado de alcohol, consumo de tabaco o cigarrillo, obesidad, entre otros. Por lo anterior, la necesidad de que las mujeres mantengamos una dieta baja en grasa, no fumemos, reduzcamos el consumo de alcohol, realicemos algún tipo de actividad deportiva periódicamente, nos realicemos una vez al año el examen clínico de mama, el autoexamen cada mes, nos practiquemos la mamografía a partir de los 50 años, consultemos al médico cuando presentemos algún tipo de anomalía en nuestros senos, entre otras recomendaciones.

En relación con lo anterior, aprovecho esta oportunidad para extender una invitación a las mujeres a no bajar la guardia frente al autocuidado que debemos para lograr detectar de manera oportuna un posible diagnóstico de cáncer de mama, ya que de ello depende en una gran medida las posibilidades de sobrevivir a esta enfermedad a la cual no se ha logrado desarrollar una vacuna.

\*Presidenta Unión de Lucha Contra el Cáncer Capítulo Buenaventura



## El Diccionario Gastronómico del Pacífico por Lorena Delgado

Estoy muy encantada con la oportunidad de poder vibrar compartiendo con ustedes historias, definiciones, experiencias de muchos alimentos desde mi criterio personal. Comer apela a muchos sentidos y también es un acto donde los seres humanos se relacionan, de esos quiero hablar en esta serie.

Habrà letras más recargadas y habrá otras más escuetas, pero lo importante es empezar este recorrido alfabético por nuestras cocinas, nuestras plazas de mercado, nuestras familias y nuestra histórica creatividad.



**Aceite:** ¡Ese gran amigo en la cocina para muchos! Este es un ingrediente que nos ayuda a transformar y conectar los alimentos solos y entre sí. Existen muchas variedades de aceite, pero digamos que aquí los más comunes son:

**Girasol:** Hace unos 15 años aún se encontraban marcas en las tiendas locales y supermercados que vendían aceite de girasol de verdad. A día de hoy, no hay más que darse una vuelta y ni siquiera en los grandes supermercados existen y si encuentras hay 1 o 2 marcas o variedad de mezclados de distintos orígenes con algún otro tipo de grasa.

**Oliva:** Este aceite es nuevo en nuestras cocinas, pero la verdad es que cada día son más los hogares que están dando el salto a enriquecer su cocina con este preciado oro líquido. Colombia no ha sido productora de aceite de oliva, así que es algo novedoso en nuestro mercado, además tiene un sabor diferente, lo que hace que las personas se vayan relacionando poco a poco con él.

**Coco:** El aceite comestible más preciado y deberíamos sentirlo así en el Pacífico, pero lo cierto es que no es muy habitual ver la cocinas utilizando el aceite de coco como un ingrediente más, es mucho más común verlo en productos de belleza y cuidado personal. Este aceite es óptimo para la cocina del Pacífico donde hay muchas preparaciones de fritura, dado que es uno de los aceites con más resistencia al calor, también hay que decir que sería algo costoso disponer de él en el día a día, pero es la mejor opción en las preparaciones.

**Otros aceites:** Disponemos de una gran variedad de aceites que aún no han sido explotados, comercializados ni reconocidos por nuestra población en el Pacífico como el aceite de ricino, ajonjolí, hígado de pescado los uso en diferentes recetas con resultados muy interesantes.

Importante y, por último: **los aceites de palma**, soja y demás que son los de peor calidad y casualmente los que se consumen en cantidad. Está claro que si no aprendemos a identificar lo que estamos ingiriendo dejamos nuestra alimentación a cargo del sistema, que nos recomienda un gran número de productos industriales refinados o manipulados donde solo importa la cantidad, no la calidad y lo más grave es que para la salud son perjudiciales. ¡Comer debe ser saludable siempre! En los supermercados hay pasillos inmensos llenos de este tipo de aceites donde si leemos etiquetas las mezclas que hacen son de escándalo.

Recomendación: disminuir el consumo de grasas para evitar problemas cardiovasculares, colesterol y otras patologías.

Estar atent@s a elegir la mejor calidad del producto que consumes, siempre digo que es mejor invertir un poco más que en intentar curar la enfermedad.



## Agua:

Una vez más conozco y reconozco este elemento invaluable.

Me sumo al homenaje del agua porque con ella todo y sin ella nada. Esto lo sé de boca de los abuel@s que le hablan al espíritu del agua. El agua es el enlace en la mayoría de las preparaciones de alimentos para que ocurra la fusión, la mezcla y la transformación. Además, a la hora de cocinar podemos disponer de agua dulce o agua salada: agua dulce es la más común a la hora de preparar platos siendo usada para crear bebidas, infusiones, sopas, cocer cereales, etc., en cambio el agua salada o agua de mar es menos común en el día a día de la gente y casi solo se prueba cuando se traga agua en medio del océano jeje. Lo cierto es, que ya se comercializa para ingerir como un ingrediente más en un sinnúmero de recetas como ejemplo una de las mías: elixir de vitalidad con moringa.

¡Agüita de vida!



## Agua de coco: ¡Wow! ¡En el Pacífico deberíamos

adoptarla como nuestra bebida base para todo!

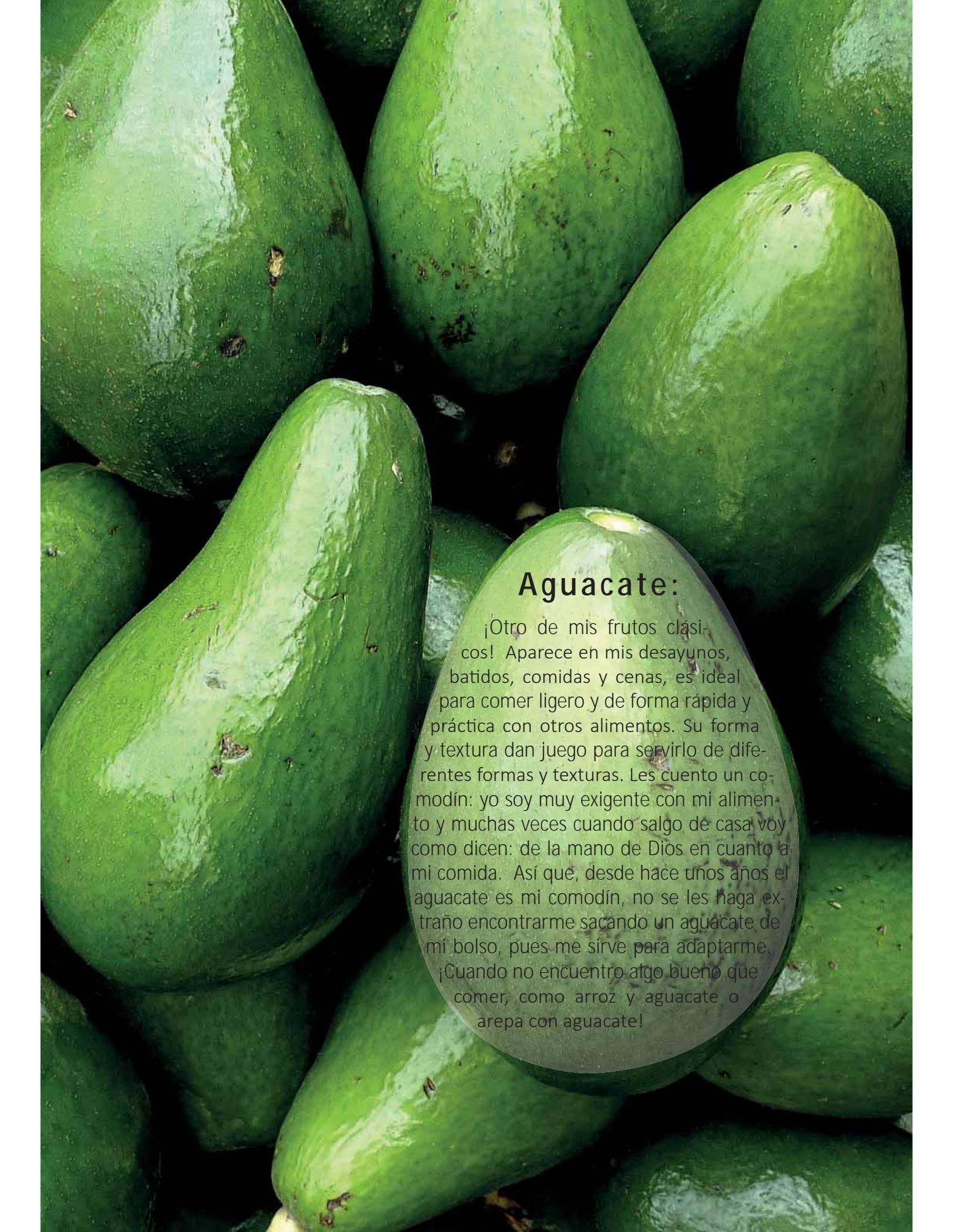
Nuestro líquido preciado completo y nutritivo. Toda la vida he bebido agua de coco natural en casa, porque mi mamá siempre ha partido coco para diferentes preparaciones. Se encuentra caminando por la calle con los vendedores ambulantes y en las galerías. Agüita sagrada y mágica que contiene una gran cantidad de minerales como potasio, magnesio, cobre, hierro y entre las vitaminas sobresale la vitamina C que ayuda a limpiar el cuerpo de bacterias y fortalece el sistema inmunológico. Maravillosa alternativa para hidratar, refrescar y nutrir el cuerpo. ¡Mi Preferida!





## Agua de Mar:

El mar es una excelente cura en casos de tos con flema, catarros y otras dolencias más severas. Beneficia nuestro intestino grueso, desintoxica el organismo y mejora las defensas, actúa como relajante muscular, a la vez que masajea todo nuestro cuerpo. Debo confesar que aún no he probado cocinar con agua de mar del Pacífico, ya que no he encontrado en mi camino comercialización de la misma. Además, nos falta un poquito de conciencia colectiva respecto al cuidado de nuestro mar para reducir la contaminación y alimentarnos de productos en óptimas condiciones.



## Aguacate:

¡Otro de mis frutos clásicos! Aparece en mis desayunos, batidos, comidas y cenas, es ideal para comer ligero y de forma rápida y práctica con otros alimentos. Su forma y textura dan juego para servirlo de diferentes formas y texturas. Les cuento un comodín: yo soy muy exigente con mi alimento y muchas veces cuando salgo de casa voy como dicen: de la mano de Dios en cuanto a mi comida. Así que, desde hace unos años el aguacate es mi comodín, no se les haga extraño encontrarme sacando un aguacate de mi bolso, pues me sirve para adaptarme. ¡Cuando no encuentro algo bueno que comer, como arroz y aguacate o arepa con aguacate!



**Antioxidantes:** Moléculas que existen en los alimentos capaces de retardar la oxidación de otras moléculas. Es así como preparamos algunos de las combinaciones o ingerimos alimentos específicos para por ejemplo prevenir o contrarrestar el envejecimiento. Aquí en el Pacífico contamos con innumerables super alimentos con estas cualidades como es el caso de nuestro amado naidì y el borojò, utilizado en diferentes preparaciones tradicionales, pero que podemos transformarlo para nuestro uso en productos de belleza y otras pócimas.



**Arroz:** es una excelente fuente de energía. El arroz aporta energía de la mejor calidad gracias a su riqueza en hidratos de carbono (73%), vitaminas y minerales y es un bálsamo digestivo. El arroz es bueno para el corazón además provoca un efecto relajante.

Es la semilla de la planta *Oryza sativa* o de *Oryza glaberrima*, trata de un cereal considerado alimento básico en muchas gastronomías del mundo. El arroz es el segundo cereal más producido en el mundo, detrás del maíz y por delante del trigo.

Como ya sabemos, en el Pacífico, ¡si no hay arroz no es comida! Jaja. Hoy en día no hay muchos arroces “buenos” o de calidad, pues al igual que la mayoría de los alimentos ha sufrido grandes modificaciones y en este momento el arroz no nos aporta nada o muy pocas de las propiedades antes descritas.

Ha desaparecido el buen arroz que contenía un poco de su cascarilla original, lejos de ser manipulado e industrializado, en mi caso consumo muy poco de éste, es así como el arroz integral ha tomado más espacio en mi vida.



## Azúcar:

El azúcar es un ingrediente natural que ha formado parte de la alimentación humana desde hace miles de años. El cuerpo descompone los carbohidratos, entre los que se incluyen los azúcares y almidones, en glucosa (de ahí que le explico a mucha gente que comer tanto arroz y de baja calidad lo único que aporta es azúcar en la sangre). Los azúcares son una importante fuente de energía, y la glucosa es el más importante para nuestro cuerpo. El cerebro humano necesita unos 130 g de glucosa al día para funcionar comodamente.

Algunos azúcares se encuentran de forma natural en los alimentos (por ejemplo, frutas, verduras y leche), mientras que otros se añaden durante su procesamiento y cocción. Los azúcares junto con las grasas producen uno de los grandes problemas de salud de nuestra gente y cómo estas son adictivas se recurre a alimentos poco sanos. Yo reduje considerablemente el consumo de esta sustancia aprovechando una gran variedad de alternativas más saludables y dispongo de alternativas como la miel de caña, la stevia y la miel de abejas. Otra cosa que me resulta bastante asombrosa es la gran cantidad de azúcar que reciben los niños diariamente, pero siempre he dicho: cómo puede ser que las mamás/papás se quejan de que los niños no paran quietos, pero lo cierto es que como tales niveles de azúcar es como literalmente estar drogando a los niños y a la vez se les pide que estén tranquilos. ¡No hay niños que con tales cantidades de azúcar en el cuerpo estén tranquilos, por favor paren de castigar a los niños, rebájénles el azúcar!

Poesía



# GRAN PARTE DE LOS ANTEPASADOS

*(Fragmentos)*

*Rafael Antonio García Correa*

## HABITACIÓN DE ADENTRO

Recuerdos

la habitación única de adentro guarda vida  
pedazos de tiempo espacio lo que  
mi alma besó

todos los seres impalpables de afuera  
solo sensaciones  
suspendidas en el espacio  
puertas a mi adentro donde  
llegan y estremecen las aguas  
intimas  
allí  
se alojan aparentemente  
mudas

algunos de estos espacios grises  
irradian su aroma y luz buscando  
el afuera otros esperan ser  
llamados:

El camino del útero afuera la  
consciencia del cordón umbilical  
saber que fue roto...



miedos  
hambre frío por la caricia  
abortada la añoranza del seno  
perdido... dolor  
telúrico dolor rojo la víscera del alma  
aterra...

El dolor en la habitación  
se alimenta y crece con  
el tic-tac del reloj dolor  
que el sueño azul volvió  
rojo y negro como  
mancha de fuego

incendio en la  
habitación ardor que  
se desborda riega mis  
miembros...

“que corto es esto del vivir”

punto mínimo  
reteñido y reteñido...  
el cofre que palpita

la habitación abarca  
del tiempo y espacio hace  
parte de su digestiva víscera  
quietud sádica en movimiento  
aires verdes  
sutiles  
deliciosos aromas tersas claridades  
de nudos de agua fuegos bellos  
fuegos que no queman pequeños  
huevos de ave o reptil blancos de  
esperanza nidos de tibieza y amor

todo ello la  
habitación triste  
adorna

# Belleza

10 consejos para modelos  
principiantes los da:

# Yoselin Riascos





*Casting con Leonisa*

Ser modelo y llegar a ser una modelo reconocida como muchas chicas quieren ser, requiere mucha disciplina, responsabilidad, paciencia, resistencia y lo más importante, amor. Aquí comparto 10 consejos que considero importantes al iniciar la carrera de modelaje.

**Aceptar tu apariencia física.** Somos únicas e irrepetibles en el mundo; pero lo que nos hace diferente es nuestra actitud y nuestros defectos físicos.

**Tener claro el objetivo de querer ser modelo.** Siempre habrá personas que tratarán de cambiar la dirección de nuestras metas. Por otro lado, al iniciar te darás cuenta si el modelaje es realmente para la aspirante por las situaciones que suelen suceder en diferentes momentos.



*Milan Fashion Week 2018*

**Estar vinculada a una agencia o un agente que la asesore y la promueva** para la presentación de castings y diferentes eventos. Es muy importante estar con una agencia que nos respalde y nos represente ante cualquier situación que se presente.

**Aprender y disfrutar del momento más que el resultado.** El proceso es lo que hace que se construya y se refleje el desarrollo de la carrera.

**Proyectar una imagen que impacte junto con las habilidades que posees,** como posar en frente a la cámara, tener un buen desenvolvimiento.

**Mantener un comportamiento adecuado donde quiera que estes:** Hay que tener en cuenta que al ser modelo somos una imagen que transmite e inspira otras personas.



*Desfile con Leonisa*

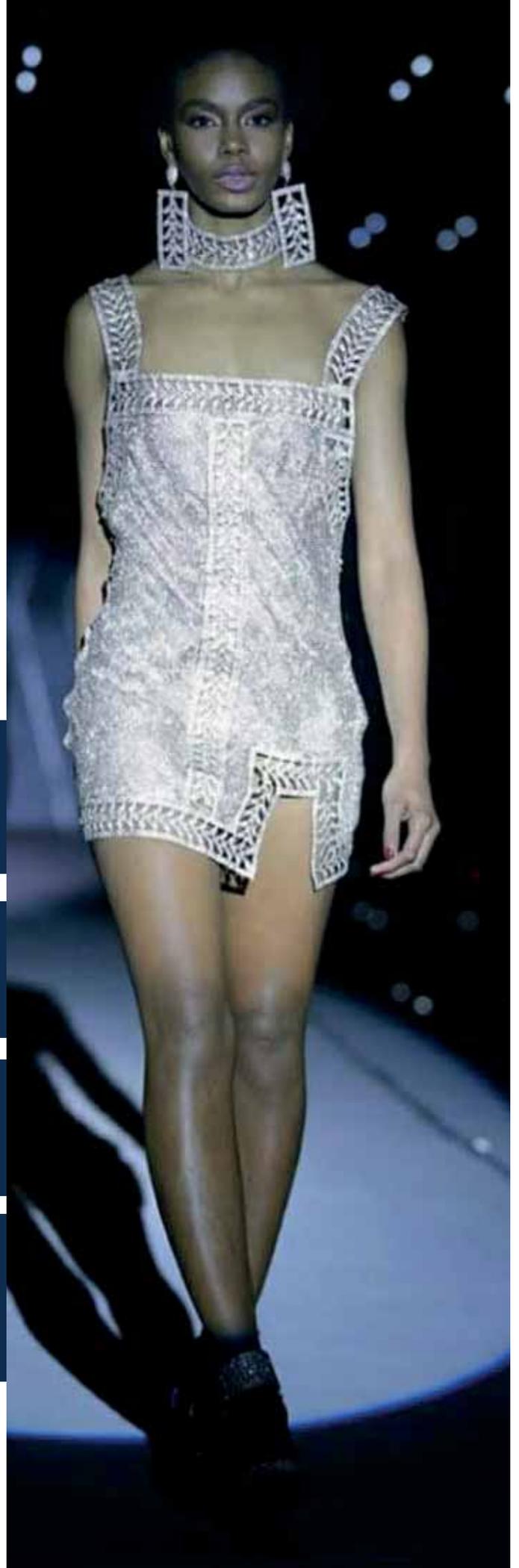
**Alimentarte sana y balanceadamente.**

La belleza es importante, pero la nutrición y la energía junto con la fuerza de la modelo también cumplen una función vital para que se vea bien sana.

**Haberte preparado o tener conocimientos básicos del modelaje** para entender como funciona el medio del modelaje.

**Ser puntual, enérgica, atenta y tener buena actitud** Empezar a ser modelo es difícil, pero lo más difícil está por venir cuando ya se tiene reconocimiento.

**Amar por lo que te apasione.** Hacer lo que nos apasiona, lo disfrutamos y lo hacemos con buena actitud y hace que tengamos resultados positivos y futuras oportunidades.



# **PREJUICIO RACIAL**

es una actitud de miedo ante una persona de otra etnia que solo demuestra inseguridad y desconocimiento.

**¡Si somos  
colombianas  
y esto es  
patrimonio nacional,  
ese patrimonio  
es nuestro también!**

PALMIRA EN  
CLAVE DEL  
ART DECÓ





El Patrimonio Cultural no está suscrito a una etnia, y mucho menos a una región y las razones para esto son sencillas: son producto de la creatividad y capacidad del ser humano. De ahí que la mayor destinación que hay en el mundo de la cultura es ser declarado como patrimonio de la humanidad. Oportuno es desligar la lucha de clase de la cultura eliminando barreras y distinciones ideológicas.





Tanto vale el castillo de un tirano, como las canciones de un campesino, en ambas traslucen valores culturales innegables. La cultura une al hombre y solo gente necia quiere trazar obstáculos descalificando el arte.







Palmira ciudad rica siempre, desde épocas de la colonia hasta hoy, ostentó una arquitectura notable y dentro de ese acervo hay un periodo muy especial: los años 40 y 50 del siglo pasado. En esas dos décadas se impuso un estilo arquitectónico: el Art Decó (del francés Artes Decorativas). En este estilo se prescindió de la ornamentación exterior típica del estilo ecléctico o republicano y en el diseño de la fachada se hizo énfasis en líneas prolongadas y en las curvas.





Este estilo también alteró el interior de la vivienda introduciendo luz y espacio a las casas, fuera de incluir los avances higiénicos que no se tenían muy en cuenta en el estilo anterior. Posee Palmira muchas edificaciones en este estilo que poco tienen que envidiar a construcciones Art Decó en los EUA o Francia, los dos países pioneros en este tipo de arquitectura. El Art Decó se aplicó a la arquitectura, como al vestuario, muebles, vajillas y diseño de automóviles o trenes siendo así asociado a los avances tecnológicos de esos tiempos.

AMAICA

# AMAICA

## *Fundación*



amaica2020



Clara Inés García Vivas  
(Amaica)



fundacionalianzaamaica@gmail.com



Manizales - Caldas- Colombia