

# AMAIICA

*mujer negra hoy*

**Diana Camila**

*Ganadora de la Voz Kids*

**Mi experiencia en el  
Congreso**

*Mariana Pedroza Castillo*

*Bordando la Vida  
La historia de Carolina  
Restrepo Zuniga*

**Dos poemas de  
Dionicia  
Moreno  
Aguirre**

*No.26  
Diciembre  
2022*



# Contenido

- 4** **Presentación**  
*Clara Inés García Vivas*
- 8** **Diana Camila Estupiñán Anchico**  
**Ganadora de la Voz Kids**  
**AMAICA**
- 13** **Bordando la Vida**  
*La historia de Carolina Restrepo Zúñiga*  
**AMAICA**
- 22** **Mi experiencia en el Congreso**  
**de la Republica de Colombia**  
*Mariana Pedroza Castillo*
- 28** **Opinión**  
**La Madre Berenice, una santa en proceso**  
*Clara Inés García Vivas*
- 31** **Dos poemas**  
*Dionicia Moreno Aguirre*
- 35** **La mujer Wayuu, una crónica, parte XVI**  
**Agua, segunda parte**  
*Ángela Botero Restrepo*
- 41** **Belleza**  
**El Cuidado de la Espalda**  
**AMAICA**
- 45** **Diccionario gastronómico del Pacífico**  
**Letras Q, R y S**  
*Lorena Delgado Mosquera*



*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,  
Diciembre, 2022*



# Presentación

Este 2022 pasó volando; no solo por las vacaciones que tomé con la revista. Me aterra que ya es hora de sacar el pesebre, casi diría que, de nuevo, porque hace muy “poco” lo había guardado. Esta vez, entrar en modo Navidad, se me ha hecho difícil.

No más lamentos y entremos en materia: el talento es un don divino que traza un camino en la vida de quien lo ha recibido. Es una mezcla justa entre oportunidades y responsabilidades porque un don no se puede confundir con la suerte. Digo esto pensando en Diana Camila, la ganadora de LA VOZ KIDS, niña que felicito y abro esta revista. Es interesantísimo asomarse a estas cajas de sorpresas porque, nosotras las mujeres, somos fuertes e impredecibles y a un logro surge usualmente otro más.



El segundo artículo de esta edición es un ejemplo de porqué quiero ampliar la revista AMAICA a todas las mujeres y no limitarme a celebrar solamente a la mujer negra. Carolina Restrepo hace un trabajo inspirador, y tan inspirador, que al cierre de la revista se había ganado el Premio Nacional de Turismo 2022, categoría: "Aporte de la cultura al turismo" de Procolombia, por su trabajo con los bordados grafitis. Ella es una mujer que no solo debemos festejar, sino de la cual podemos aprender. Me hace sentir bien tener a esta cartagüeña en AMAICA y destacándola, no estoy restándole espacio, ni en mi corazón, ni en mi revista, a la mujer negra. Esta revista la concibo como una ventana en una torre, desde la cual podemos adquirir una mirada amplia y panorámica.

Para seguir siendo joven, en el tercer artículo, de nuevo, le cedo la voz a una estudiante de Derecho, a Mariana Pedroza Castillo, y ella nos hablará de su experiencia de estar en el Congreso de la República y no solo conocer el sitio, sino actuar como una legisladora, entendiendo el gobernar desde los mecanismos básicos, como lo es legislar. ¡Esas voces jóvenes me llenan de esperanza!

En mi columna de opinión hablo de una mujer, una mujer colombiana, que fue beatificada hace poco. Como mujer católica me hice muchas preguntas. Tuve la oportunidad de oír de la boca de parientes de la Madre Berenice, la historia de esta

The image features two large, glowing golden spheres hanging from thin golden lines against a dark, starry background. The spheres are composed of many small, bright golden dots, creating a textured, shimmering effect. The background is filled with numerous small, distant stars, giving the impression of a night sky or a vast universe. The overall mood is magical and ethereal.

inspiradora mujer, y de nuevo digo: ¿por qué limitarnos a solo a resaltar mujeres negras? Creo que un buen equilibrio será la nota que resaltaré a AMAICA como publicación.

Me da gusto darle la bienvenida a la poeta Dionicia Moreno Aguirre, que compartirá con nosotras dos poemas. Son las artistas aquellas personas que, como antenas, captan cosas que el común de la gente no “ve”; la poesía es belleza, pero a la vez premonición.

Saltamos, como si nada hasta La Guajira, región que nos es familiar por la voz pausada, profunda y amorosa de Ángela Botero Restrepo, quien nos viene compartiendo sus vivencias con esas mujeres, esa vida y esa tierra. Los dos últimos artículos versan sobre el agua, elemento vital que supuestamente allá es escaso, vemos por medio de los relatos de Ángela, cómo es de valiosa el agua en todo el sentido.

En la sección de belleza tocaremos un terreno poco trajinado, pero de gran importancia: nuestras espaldas. Aquí van consejos para su cuidado.

Y por la buena comida no nos debemos preocupar, porque Lorena Delgado Mosquera no nos desampara. En su diccionario, buen nombre para un restaurante, nos servirá las letras Q, R y la S, éstas adobadas con sazón del Pacífico.

¡Les deseo a todas mis lectoras una Feliz Navidad y un próspero Año 2023!

¡A celebrar la vida! A celebrar la lectura, y las invito a enfrentar a la adversidad con una sonrisa.





# Diana Camila Estupiñán

**Ganadora de la**

***VOZ KIDS***

La carrera de una artista joven necesariamente debe ser corta, pero nunca aburrida. Ese es el caso de la cantante Diana Camila Estupiñán Anchico nacida en Buenaventura hace solo 12 años.

A ella como a millones de seres humanos la pandemia le alteró la vida, introduciendo un encierro que ayudó a cristalizar un talento o una vocación. Fue una época difícil, la cual, sin embargo, fue fructífera para muchos.

Diana Camila, a los 4 años de edad, ya había llamado la atención en su casa que está compuesta por músicos. El papá Henry es cantante de salsa en la ORQUESTA VANAR; su hermano mayor, Jhon Denis, es profesor de música y su otro hermano Ronald, igualmente se dedica a la música, a pesar de que está terminando su colegio.





La entonación y el gusto que le ponía Diana Camila siguiendo la radio, le sirvieron al padre para entender el diamante en bruto que estaba esperando ser pulido. Así que la llevaba a sus ensayos con la orquesta, no solo para que lo acompañara, sino para que se compenetrara más con el medio musical que toda su familia lleva en la sangre. Allí él le mostró a su hija ciertas técnicas de respiración y le dio otros consejos, que solo la experiencia sabe compartir.

Y vino la pandemia. Todos en casa, volviéndose la calle una especie de recuerdo restringido. Padre e hija, para pasar el tiempo, empezaron a realizar una serie de videos donde Diana Camila cantaba, y este material íntegro pasó al internet, el gran aliado de la humanidad durante la crisis del virus. Crecían los seguidores y aumentaban los aplausos y los reconocimientos, cada like significaba un paso adelante en ese pasatiempo.



Al quedar dominado el virus e introducirse la normalidad Diana Camila entra a estudiar música en PACIFICARTE, una fundación que dirige Mónica María Correa donde, con varios niños de su misma edad integró una agrupación musical con el diciente nombre: SON CIMARRÓN. Las presentaciones con este grupo le ayudaron a Diana Camila a dominar el manejo del escenario y del público, punto que no había logrado todavía al 100 %.



Surge la idea de participar en el programa televisivo LA VOZ KIDS, que se encarga de promocionar a esos jóvenes talentos vocales en todo el país. En estos certámenes se pulen las vocaciones y se ponen a prueba los talentos, ayudando a cimentar las carreras profesionales desde muy temprana edad.

Las voces de aliento aumentaron, insistiendo en que Diana Camila tenía todo el talento, no solo para participar, sino el talento para ganar. La fuerza y el timbre de su voz decían con acierto, son únicos. Su participación no se dio en el año 2021 por creer sus padres que aún no era tiempo, pero para el 2022 ella fue inscrita para esta difícil competencia que se lleva a cabo en Bogotá, lejos del hogar y del entorno conocido. Ese 2022 se convertiría entonces en una fecha crucial en la vida de Diana Camila y su familia.

Durante el certamen, con seguridad ella iba ganando las eliminatorias. La emoción crecía porque se estaba viviendo algo nunca visto antes en la familia Estupiñán Anchico. Muchas cosas nuevas sucedían; como la atención de los medios, pero el impacto más interesante se dio cuando Diana Camila fue ascendiendo esa ardua escalera y quedé finalmente en la cima.

Se cuenta que en el certamen se presentó una niña con los zapatos rotos, pero con un talento arrollador, esa niña fue Diana Camila que, por afanes de última hora, se equivocó de pares de zapatos, ya que estaba concentrada, no en su físico, sino en lucir su bella voz y darlo todo.

Si se le pregunta acerca de su futuro, Diana Camila desea ser cantante, por supuesto, igualmente la atrae la actuación y piensa en algo más práctico como es estudiar medicina. Es joven y no tiene afán en definir la ruta de su vida, pero sabe que la dedicación y el talento siempre tienen como resultado el éxito.

AMAICA

# Bordando la Vida,

la historia de Carolina Restrepo Zúñiga



*Carolina Restrepo Zúñiga*

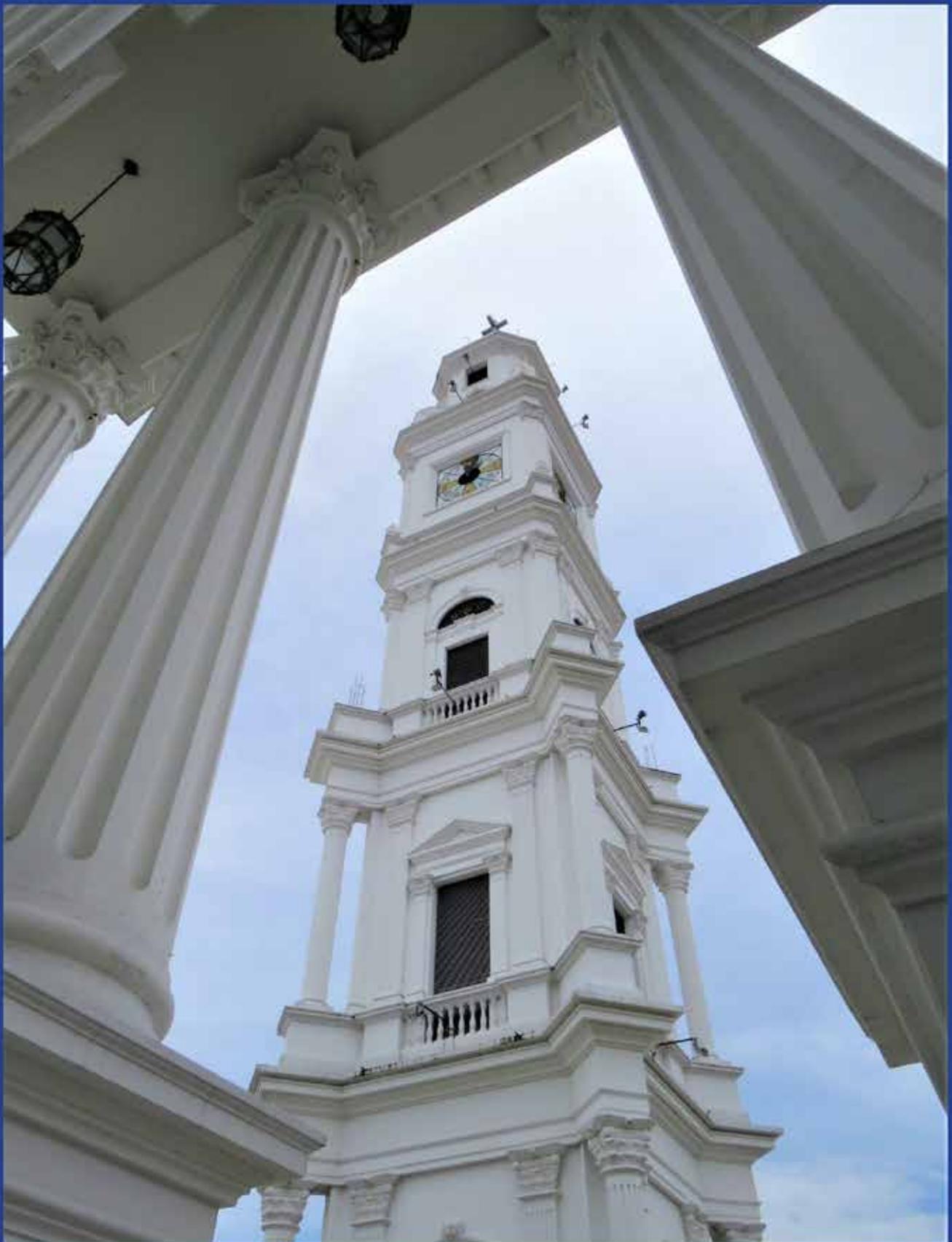


*Turistas oyendo a Carolina y admirando su trabajo*

Emprender es un acto que nos causa admiración, es poner en acción sueños y retos; emprender e innovar es un paso más allá donde el talento es mayor que la urgencia de sustentar un hogar; pero emprender innovando involucrando además una tradición, es como la corona de todo esto; y eso es lo que hace Carolina Restrepo en Cartago.

Ella, partiendo de ser bordadora, está haciendo bordados gigantes que se exhiben en las paredes de su barrio y hacen parte de un tour turístico por la valiente ciudad de Cartago, llamado “Cartago, Ciudad Museo”.

¿Cómo se empata todo esto? Hay que conocer la historia de esta joven carta güeña para poder disfrutar y comprender la dimensión única de su trabajo.



*Catedral de Nuestra Señora del Carmen, atractivo turístico tradicional de Cartago*

Cartago es famoso por los bordados, aquel trabajo minucioso con el cual se embellecen ciertas prendas de vestir. Éste lo realizan familias enteras en sus casas, donde la madre hace la parte difícil, los hijos menores lo menos exigente, y hasta al esposo se le entrega una “tambora” para que ayude al sustento del hogar.

Carolina creció en ese ambiente, aprendió todas las técnicas y así fue interesándose en temas afines como corte y confección. Tenía ella un abuelo sastre que había transferido su conocimiento a otra generación y ella, a pesar de no haberlo conocido, aprendió de su madre los rudimentos de este oficio. Una vez terminado su bachillerato, quiso estudiar diseño de modas, pero no pudo, así que hizo diferentes curso había y buscó personas que le enseñaran más técnicas y el manejo de otros materiales, porque su vocación era esa: hacer prendas.

La creatividad innata y el gusto por avanzar motivaron a Carolina a montar un almacén donde vendía la ropa que ella diseñaba y mandaba confeccionar con sus vecinas. Se había propuesto Carolina usar el tradicional bordado en sus prendas y romper dos paradigmas: que ese tipo de diseño apenas lucía en mujeres de edad y que solo se usan esas prendas en eventos esporádicos y especiales. Ella ama su origen y sus raíces, le encanta su Cartago natal y creyó poder aumentar la demanda de bordado con ese enfoque de negocio.





*Patio interior de la Casa del Virrey, vestigio de otra época*



*Santuario de Nuestra Señora de Guadalupe, muestra bella de la arquitectura colonial de Cartago*



*Otro grafiti bordado ubicado en el barrio La Arenera*

La identificación de Carolina con su entorno es muy positiva, ella quiere cambiar las cosas, porque conoció el negocio del bordado donde el empresario se lleva la mayor parte de la ganancia convirtiendo ese dispendioso trabajo que, ciertamente le da el sustento a cientos de familias en Cartago, en un foco de desarrollo si fuese mejor y más equitativamente pagado. Cuatro años estuvo de lucha con éxito vendiendo sus productos, pero llegó a pensar que se estaba estancando, sentía que ella quería más.

Del almacén pasó a una asociación que también se dedicaba a producir y comercializar el bordado cartagüeño. Allí aprendió muchas cosas, especialmente el manejo de la burocracia y el trabajar en grupo respetando un reglamento, pero también aprendió a rechazar el fingido glamour y el esnobismo de varias de sus compañeras, donde finalmente solo se satisfacían unos egos carentes de reconocimiento, dejando de lado la productividad y la función social.

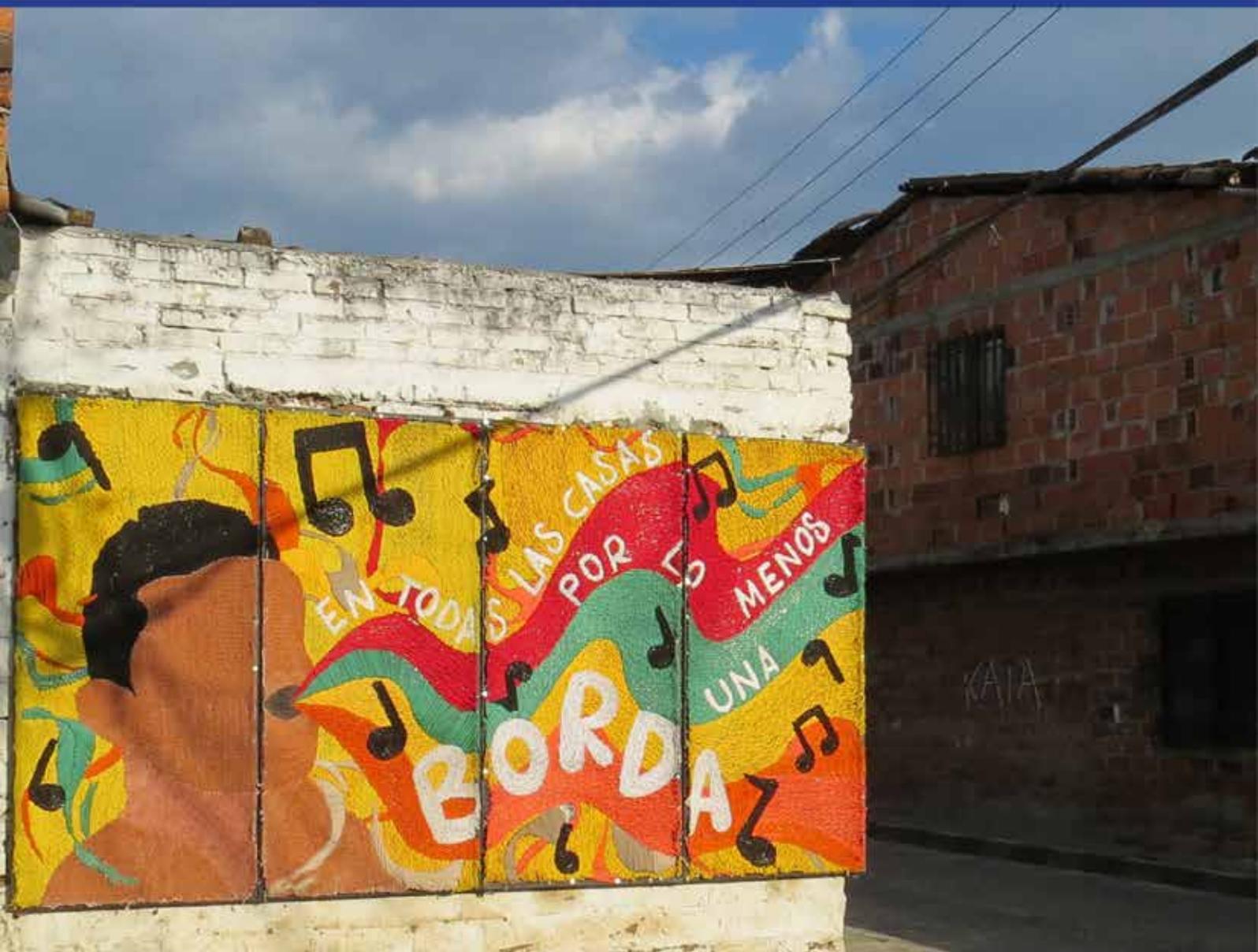
Carolina es una diseñadora de modas que no le gusta la pose y la falsa sonrisa, se enerva con cierto tipo de personajes que rondan esta actividad, precisamente en los pueblos, donde la competencia desleal es el arma menos letal usada en una lucha que debería ser un trabajo en equipo. Ella es de amplia sonrisa y así es también su corazón.

En la Asociación conoció a Andrés Felipe Castaño, el cual igualmente chocaba con las rutinas y jerarquías imperantes en ese grupo, y le propuso a Carolina hacer cosas diferentes como combinar el bordado con turismo, haciendo que las personas que visiten la ciudad para comprar las prendas bordadas puedan disfrutar de una oferta cultural y conocer la rica y variada historia de Cartago. Varias poblaciones europeas sirvieron de muestra de cómo con un oficio manual se le puede poner un sello al turismo y así producir otros ingresos. Igualmente, la Comuna 13 de Medellín aportó inspiración para redondear esta brillante idea.

Así surgió “Tour Grafitis Bordados”, que forma parte del recorrido por Cartago que llevan a cabo otras amigas de Carolina como Katherine Ramírez Brand y Narly Johanna Aldana. Esta parte del tour, después de pasar por la parte histórica y cultural de Cartago como sus templos y la Casa del Virrey, muestra el barrio y los grafitis bordados haciendo estación en uno de los talleres donde al visitante se le enseña lo básico de este bello trabajo, bordando, al mismo, un trocito de tela.



*Carolina con pasión y convicción explica su obra*



Estos grafitis bordados los elabora Carolina con la comunidad de su sector, la famosa "Arenera", especialmente con niños que aprenden las técnicas y a identificarse con su barrio. Estos bordados se colocan sobre bastidores de hierro en ciertos muros del barrio y después de haber sido exhibidos se guardan de nuevo para protegerlos de la intemperie, o sea del sol y del agua. Esta iniciativa la organiza Mastratesana, su actual empresa.



Carolina insiste en vivir en Cartago, estando segura que trasladándose a Cali, Medellín o Bogotá llegaría a las grandes pasarelas y a la fama. Ella prefiere su entorno que requiere de que la gente buena y creativa se quede en pos del bienestar de toda la comunidad y no de la felicidad de un solo individuo que triunfa económicamente en estas capitales.

Es ella un importante ejemplo digno de imitar, porque la mayoría de los jóvenes denigran de sus pueblos y sus familias, lanzándose a conquistar capitales donde no logran mayores triunfos. Carolina Restrepo Zúñiga demuestra que lo local vale, sí la gente joven se apropia de ello.

AMAICA

# Mi experiencia en el Congreso de la República de Colombia

Mariana Pedroza Castillo es una joven de 20 años nacida en Manizales, y que desde los 4 años vive en Cali. Actualmente estudia 5° Semestre de Derecho en la Universidad Santiago de Cali y es becaria del Programa Martin Luther King JR. de la Embajada de los Estados Unidos de América y el Colombo Americano.



Es líder en proceso de empoderamiento juvenil con enfoque étnico afrodescendiente, tiene como objetivo capacitar en normativa étnico territorial y así fortalecer la construcción de los planes de vida de las comunidades afrocolombianas y el Plan de Desarrollo del departamento del Valle del Cauca.

Esta es su experiencia como congresista estudiantil por dos días. Todo empezó un 23 de octubre junto con tres amigos estudiantes de Derecho, que concebimos la iniciativa de inscribirnos en el XXV modelo congreso de la república estudiantil universitario 2022 ofertado por el equipo organizador, la Fundación Domopaz y Hann Seidel Stiftung cooperación colombo-alemana para la participación política.

La forma de inscripción era mediante un formulario, en grupo de cuatro personas, completando la información personal y partido político de preferencia, y adicional

a esto un video de un minuto por cada participante respondiendo la pregunta: ¿Cuál es la responsabilidad que debe asumir el Congreso de la República para contribuir con los cambios que requiere el país? Al otro día recibí la aceptación y la de mis amigos.

Así que para el 27 y 28 de octubre tendríamos que estar en Bogotá. Ilusionada con esta noticia emprendí mi viaje de ser Congresista por dos días. La cita era el 27 de octubre de 2022 a las 1:30, en la entrada principal del Capitolio Nacional (Costado Sur de la Plaza de Bolívar). Ese día nos dieron la bienvenida ingresando al salón Boyacá donde tomé mi quórum y me di cuenta que estaba junto a 130 estudiantes universitarios de Derecho, Ciencias políticas, Relaciones internacionales, Economía, Filosofía, Administración pública, y solo 9 de esos 130 partícipes éramos afrodescendientes. La edad de este grupo oscilaba entre 18 y 28 años. Conocimos, ese día y en la práctica, que era una ley y un acto legislativo. Nos dieron los directivos y la introducción a lo que íbamos a realizar al siguiente día. Parte del ejercicio fue separándonos por partidos o movimientos políticos: Centro Esperanza, Partido Conservador, Coalición Pacto Histórico, Partido Cambio Radical, Coalición MIRA, Partido Centro Democrático, Movimiento Liga de Gobernantes, Partido Verde Oxígeno. En estas comisiones fue donde nos tocaba debatir los diferentes proyectos. A la Comisión A le tocó: Proyecto de Acto Legislativo 06 de 2022 "Por medio del cual se adopta una reforma política". A la Comisión B: Proyecto de Ley 181 de 2022 "Por medio del cual se modifica, adiciona y prorroga





la Ley 418 de 1997, se define la política de paz de Estado, y se dictan otras disposiciones”. Comisión C: Proyecto de Ley 131 de 2022 “Por medio de la cual se adopta una reforma tributaria para la igualdad y la justicia social y se dictan otras disposiciones”. Y finalmente en la Comisión D: Proyecto de Ley 317 de 2021: “Por medio del cual se modifica la Ley 1861 de 2017, se regula la situación militar de hombres transgénero y se dictan otras disposiciones”.

Finalizando la jornada a las 7:30 pm, me asignaron la Comisión C y el Partido Mira. Fue un poco asombroso darme cuenta qué partido político me asignaron porque eran distintos a los que yo había elegido en el formulario de inscripción; eso significaba que debía salir de mi zona de confort y tomar nuevas posturas. Después de finalizar el trabajo de ese día fui al hotel a seguir estudiando las comisiones y en especial mi comisión para, al siguiente día, dar todo de mí.

Muy temprano, el 28 de octubre estaba en la entrada del Edificio Nuevo del Congreso, junto a mis compañeros Congresistas. Fuimos asignados a la Comisión Quinta Constitucional Permanente de la Cámara de Representantes, donde éramos 30 personas. Una vez todos reunidos en la sala, procedimos a realizar la estructura y organización de la mesa directiva que era conformada por un presidente, un vicepresidente, un secretario y, por último un relator. Me postulé al cargo de secretaria por medio de un discurso a los honorables Congresistas y fui electa para ese cargo por medio de votación. Me emocioné porque se tuvo en cuenta el rol de la mujer en los altos cargos públicos y más aún una mujer afrodescendiente. En la mesa quedamos dos mujeres y dos hombres. Procedí a realizar el juramento sobre la bandera para poderme posesionar en mi nuevo cargo donde iba a desempeñar funciones tales como:

-Dar lectura a los proyectos, proposiciones y demás documentos y mensajes que debían ser leídos en sesión plenaria.

-Informar sobre los resultados de toda clase de votación cumplidos en la Corporación.

-Elaborar las comunicaciones oficiales que debían ser enviadas por el presidente de la Corporación.

-Debía informar regularmente al presidente, de todos los mensajes y documentos dirigidos a la corporación, y confirmar oportunamente su recibido.

Lo que más me gustó de este cargo fue que me podía apartar de mi función como secretaria de comisión, cediendo mi labor al relator, para dar mi opinión frente al debate y las mociones como Congresista.

Fue muy interesante porque en este proyecto de ley salieron dos preposiciones: una a favor y otra en contra que iban a ser expuestas en las horas de la tarde en plenaria junto a las 130 personas que eran el Congreso en pleno y entonces definir si ese proyecto de ley se aceptaba o se derogaba. La sesión en comisión terminó a las 12:30 del mediodía, se realizó un receso de una hora para el almuerzo. Volvimos a la 1:30 p. m. al Capitolio Nacional mediante un túnel que se conecta con el edificio del Nuevo Congreso.

También pude estar, en las horas de la tarde, en el Salón Elíptico, tomé mi quórum, en el cual fui asignada a la HR. Mondragón Garzón Alfredo, pero dejé ese quórum tiempo después siendo elegida por votación popular a cargo en mesa directiva a relatora en plenaria.



Este cargo me gustó y también mi nuevo sitio asignado porque tenía la panorámica sobre todo el escenario.

Esta nueva mesa directiva de la Corporación estaba organizada: en la parte superior: se sitúa el presidente y los vicepresidentes, mientras que en la parte inferior se encuentran el secretario y relator. Yo desde allí podía observar la simulación de la audiencia del Senado de todos los participan-

tes. En este cargo también podía apartarme de mi cargo cediéndolo a la secretaria para dar mi intervención frente a las 4 comisiones que se estaban debatiendo durante esa tarde. Mis funciones en mi nuevo cargo eran llevar un resumen o síntesis de todo lo sucedido en la sala y el conteo de las votaciones finalizando cada debate. Esta experiencia fue única porque pude experimentar qué era estar en el Congreso, y poder vivir y sentir esas horas exhaustivas de debates.

Escuchar y respetar las opiniones de los demás, pero teniendo en cuenta el bienestar de la sociedad y del pueblo colombiano en una democracia participativa y pluralista. Finalizando los debates se cerró el orden del día de la siguiente manera: Los ponentes electos o designados de la Comisión dieron inicio a sus posturas en medio de los debates; algunos tenían posturas abiertas a la realidad y necesidades del país, otros un poco más conservadores o radicales. Una vez finalizados estos, terminaron de la siguiente manera:

Comisión A: Proyecto de Acto Legislativo 06 de 2022 Por medio del cual se adopta una reforma con 36 votos A favor Y 60 En contra: el cual fue archivado.

Comisión B: Proyecto de Ley 181 de 2022 Por medio del cual se modifica, adiciona y prorroga la Ley 418 de 1997, se define la política de paz de Estado, y se dictan otras disposiciones con 36 votos en contra y 74 votos a favor. Este proyecto fue aprobado.

Comisión C: Proyecto de Ley 131 de 2022 “Por medio de la cual se adopta una reforma tributaria para la igualdad y la justicia social y se dictan otras disposiciones A favor 66 votos, el cual fue aprobado; en contra 38 votos.

Comisión D: Proyecto de Ley 317 de 2021 Por medio del cual se modifica la Ley 1861 de 2017, se regula la situación militar de hombres transgénero y se dictan otras disposiciones”. Con Votación a favor: 67 votos siendo aprobada en contra: 37 votos.

Una vez finalizados estos debates, los jóvenes vivimos la democracia. Los organizadores de los eventos fueron muy cordiales y siempre nos brindaron su apoyo para que todo saliera de la mejor manera. La experiencia fue única porque te llevas la vivencia de cómo es el proceso desde adentro para la creación, modificación, adición y derogación de una ley. Se procedió a dar la premiación y, terminado esto, pude hacer muchas conexiones, relaciones y contactos con muchos jóvenes de distintos lugares de Colombia. Fue una experiencia inolvidable que me ha hecho crecer como persona y futura profesional del derecho.





Por: Clara Inés García Vivas

# La Madre Berenice, una santa en proceso

El 29 de octubre en el Vaticano se declaró a la Madre Berenice Duque Hencke, beata. Este es uno de los pasos que da la Iglesia Católica para santificar a una persona. Me decidí a averiguar acerca de la vida de esta mujer y me llamó la atención aquel episodio donde esta monja empieza a reunir una congregación para mujeres diferentes porque las tradicionales excluían a las pobres y a las que fuesen hijas naturales.

Opinión

El arzobispo de Medellín no estuvo de acuerdo con ese proceder y le exigió a la madre Berenice que la disolviera; ella, sin chistear, obedeció. Cualquiera de nosotras hubiera protestado, demandado al arzobispo, acudido a la prensa, insultado al jerarca, pero esta mujer simplemente obedeció y no como persona pusilánime, sino como una persona dotada de un enorme don. Ella, diferente a nosotras, seres embebidas en un yo excesivamente grande, no sintió ofensa en la exigencia de su superior y procedió, así como se le exigía. Una persona santa no es la que hace milagros, los milagros son el producto de su santidad y la santidad es una forma muy elevada de comprender la vida.

Para nosotras, ciudadanas recargadas con derechos que solo apuntan a satisfacer nuestro yo, es muy difícil entender que alguien vea más allá. Nos causa admiración la persona que logra domar un tris su ego y vea al prójimo, o sea, ve la comunidad; y celebramos su actitud cívica; deseamos que de ese tipo de personas hubiera más para conformar una sociedad robusta y equitativa. Admiramos a la familia como núcleo ideal de convivencia donde los padres se sacrifican por sus hijos, trabajando para darles comida, cobijo, ropa y salud, no exigiendo nada a cambio, cumpliendo un designo atávico de proteger su cría.

También nuestras leyes están ideadas alrededor del afán de defender al individuo, y ahora la madre Berenice nos muestra que más allá de un yo, no solo hay una comunidad, sino un Dios, por el cual es bueno desprenderse de esas dos escalas de ver la vida. Así es que entiendo la santidad de esa hija de Salamina, Caldas, cuna de gente valiosísima. Ella recorrió la fase del yo, absolvió la etapa de lo colectivo y entendió que hay un estado aún más elevado de conciencia. ¡Qué magnífica contradicción con nuestra época donde todo gira alrededor del yo! Casi diría que vivimos la tiranía del yo. Claro que una persona con esa calidad de superación, la materia le obedece y hace milagros. Pero esos milagros son el síntoma, no la causa, y cada uno de ellos nos recuerda que se debe domar al yo y pensar en otro tipo de categorías y que el ser humano está dotado de muchas más capacidades. La esencia de la santidad no es renunciar al mundo, es superarlo, y el camino para lograrlo es volverse pequeño, o reducir el yo y dejar que ese espacio lo llene Dios.

La madre Berenice enfermó de cáncer y se le envió a Europa en búsqueda de un tratamiento y al ver que solo empeoraba su dolencia, desahuciada se le devolvió a Colombia. A su llegada a Medellín se encontró, sin previo acuerdo, con 10 de sus antiguas encomendadas, y de esa manera retomó la labor de crear una comunidad. Se podría decir que la vida de esta santa mujer es subversiva, porque demuestra que la idea que tenemos de estado no la comparte, mostrando que la vida va mucho más allá, que rebasa lo material.



*Mejor que todos  
los regalos debajo del  
árbol de Navidad,  
es la presencia de  
una familia feliz...  
¡Feliz Navidad!  
Y los mejores  
deseos para el año  
que llega*

**AMAICA**



# **Dos poemas de Dionicia Moreno Aguirre**

## **EL OLOR DE LA NOCHE**

¿A qué huele la noche cuándo los tambores suenan?  
Retumban a los lejos de pueblos y ciudades  
Nos llaman  
Nos incitan  
Nos recuerdan  
y  
Nos invitan  
Las negras cadenciosas con sus perfumes y aromas  
Con la sonrisa en los labios  
Con el dolor en el vientre  
Y la felicidad en la memoria.

La noche huele  
Huele  
a sudores  
A amores  
A luchas  
A guerras perdidas  
A batallas triunfantes  
Que se hacen de día.

¿A qué huele la noche cuando los tambores suenan?  
Huele a historias  
Huele a vida,  
Huele..  
a caminos  
a siembras  
a esperanzas



Huele a victorias  
a luchas ganadas  
a mujeres guerreras.  
Que ya no utilizan semillas  
Utilizan las redes  
Para indicar los caminos  
Utilizan origen.  
Se reconocen entre hermanas  
Hacen tomas de conciencia  
Sensibilizan el alma  
Apuestan a logros  
Las delicadas mujeres  
Visibilizan la etnia  
Se visten de ancestralidad  
Brillan sus pieles  
Relucen sus dientes  
Se mecen como palmeras  
Se hacen visibles y gritan  
Al mundo...  
¡Negras!  
¡Negras!  
Con luchas poder y gloria.

¿A qué huele la noche?  
Mientras  
Muchas duermen  
Y otras muy pocas,  
hurgan, agitan, renuevan y escriben  
Una nueva historia.  
¡¡La noche no huele!!  
Los tambores retumban  
Llamarán por siempre.  
Y seremos otras  
Nuevas, gloriosas y vencedoras.

## ARCO IRIS

Pensando si acaso...  
Los negros más puros, tendrían que ser:  
Negros...  
Muy negros de piel  
De piel negra azul  
O negros cafés...  
Hay negros muy lindos  
Y bellos también  
Como roca fina,  
Como azúcar morena  
O  
Como panela en miel...  
Hay negros  
Muy negros, pero no de piel  
Hay negros rosados,  
Amarillos, blancos canela y café,  
Que aman su etnia, su cultura, sus ancestros  
Y hay de aquel que se atreva a insinuar  
Que estos no somos negros  
Porque nos ha cambiado la piel.





### ***Dionicia Moreno Aguirre***

Nace en Santiago de Cali el 25 de mayo de 1960, a la edad de 8 años llega a Buenaventura donde reside desde ese entonces, y por esta razón se hace hija adoptiva del bello puerto del mar, que le permite crear, soñar y escribir ahí. Dionicia Moreno Aguirre, es una mujer de corazón dulce, que además de viajar por el mundo entre letras y nubes, se enternece con la naturaleza y el amor. En sus escritos se plasman imágenes sencillas que pueden llevar al lector a vivir experiencias tanto ancestrales como eróticas y sensualmente gastronómicas.

Ha participado en algunas antologías como:

- 21 poetas negras del pacífico
- ¡Negras somos! Editorial Universidad del Valle, 2008
- Antologías 1/2/3/4..POR TODOS LOS SILENCIOS/ Editorial Libros para pensar
- Raíces de Mangle editorial, antología a dos manos con el poeta peruano argentino Ricardo Linares, Taller Palabras, argentina, 2015
- Antología: Mujeres poetas afrocolombianas. Ministerio de Cultura
- Urdimbres, Mujeres narran su territorio, Editorial Imago, 2021
- Antología: Voces & versos grandes universos\_1/2/3, Editorial Libros para pensar, 2020
- Antología: Afrodiaspórica, Voces Ancestrales, Editorial Tagigo, Bogotá, 2020
- Antología, Bilingüe Voces de Resistencia. Editorial Ultramarina \_Madrid, España/2021.
- Antología de Poesía Erótica SOBRE TU PIEL vol. 1. 2022

# La Mujer Wayuu,

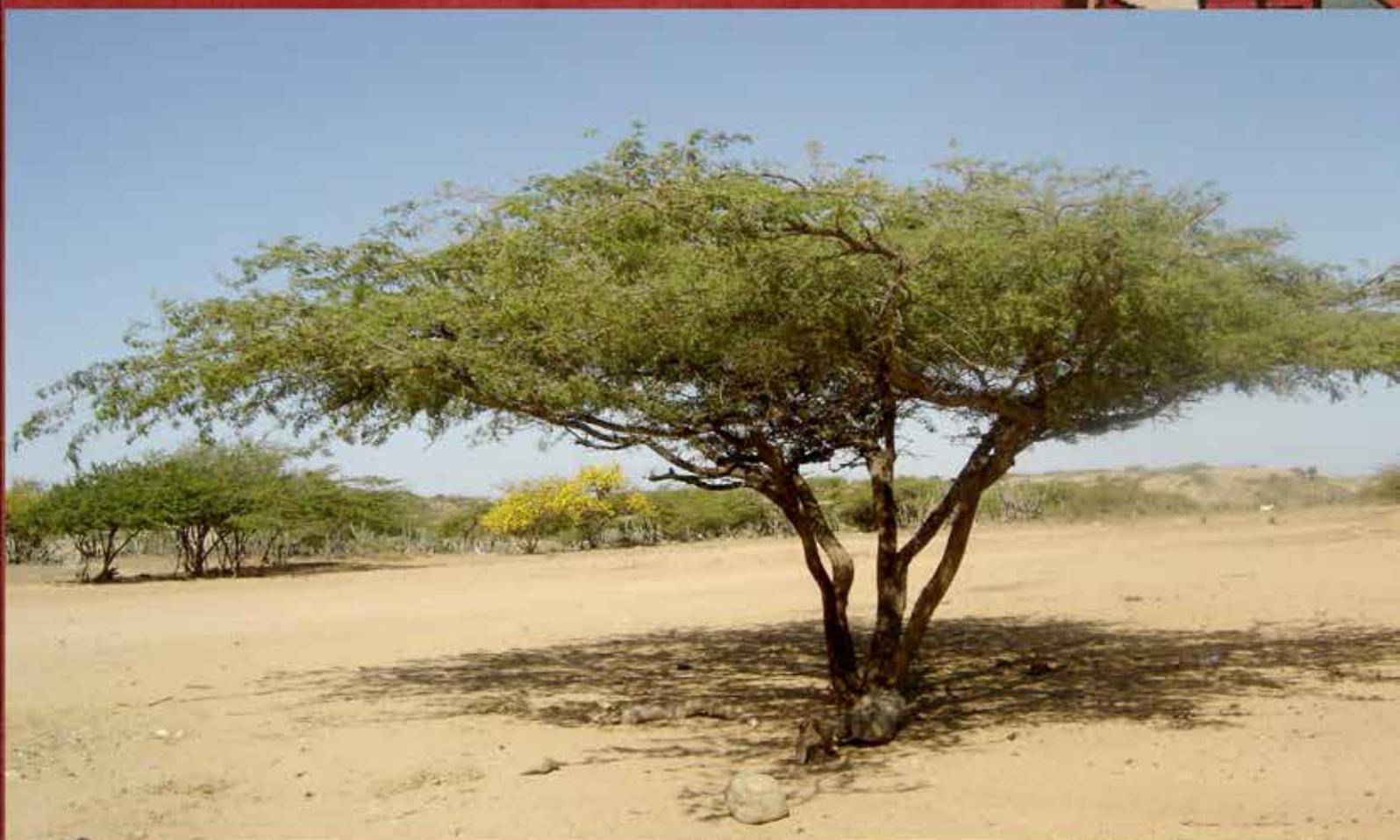
una crónica

Parte XVI

**AGUA**

**Segunda parte**

**MILAGROS**





En la crónica pasada reflexionamos sobre la ausencia de agua potable en La Guajira, las dificultades y a veces tragedias que esta carencia produce en los habitantes del desierto. Escribiendo, recordé dos momentos relacionados con el elemento vital. Quiero compartir con mis amigos lectores un par de experiencias que, en medio de aquella sequedad vivida, fueron como verdaderos milagros.

Pero primero miré imágenes archivadas y con ellas me llegó a la memoria una milonga de Atahualpa Yupanqui, en la que se habla de la alegría de un árbol generoso que sufre de aridez y sed. Evoqué ese poema, recordé el árbol del primer milagro y encadenando ideas, recuerdos y reflexiones comparé al protagonista de la milonga con los sufridos wayuus que, a pesar de su difícil situación, producen flores con sus manos y en medio de alegrías, esas flores transformadas en tejidos llegan a nuestra vida. No puedo dejar pasar la oportunidad para compartir con mis amigos la letra de aquel autor argentino, e invitarlos a buscar la interpretación de El Aromo, con la música hermosa que tiene.



Aquí va:

Hay un aroma nacido  
en la grieta de una piedra.  
Parece que la rompió  
pa' salir de adentro de ella.  
Está en un alto pela'ó,  
no tiene ni un yuyo cerca,  
Viéndolo solo y florido  
Tuito el monte lo envidia.  
Lo miran a la distancia  
árboles y enredaderas,  
diciéndose con rencor:  
Pa uno solo, cuánta tierra.  
En oro le ofrece al sol  
pagar la luz que le presta.  
Y como tiene de más,  
puña'os por el suelo siembra.  
Salud, plata y alegría,  
tuito al aroma, la suebra  
Asegún ven los demás  
dende el lugar que lo observan.  
Pero hay que dar y fijarse  
como lo estruja la piedra.  
Fijarse que es un martirio  
la vida que le envidian.  
En ese rajón, el árbol  
nació por su mala estrella.  
Y en vez de morirse triste  
se hace flores de sus penas..  
Como no tiene reparo,  
todos los vientos le pegan.  
Las heladas lo castigan  
L'agua pasa y no se queda.  
Ansina vive el aroma  
sin que ninguno lo sepa.  
Con su poquito de orgullo  
porque es justo que lo tenga.  
Pero con l'alma tan linda  
que no le brota una queja.  
Que en vez de morirse triste  
se hace flores de sus penas.  
¡Eso habrían de envidiarle  
los otros, si lo supieran!





Cada vez que escucho esta milonga, me vienen a la mente los momentos en el desierto cuando, solitario, encontraba algún aroma lleno de flores. Pero una emoción grande acompañada de extrañeza y curiosidad es el milagro que quiero contarles. Todavía no he logrado que algún biólogo o botánico me explique. Pero, aunque no lo comprenda, el solo recuerdo me emociona, aunque no tenga explicación para lo sucedido, evoco esos momentos con emoción. Todo está relacionado: el aroma, la piedra, los wayuu y el árbol milagroso.

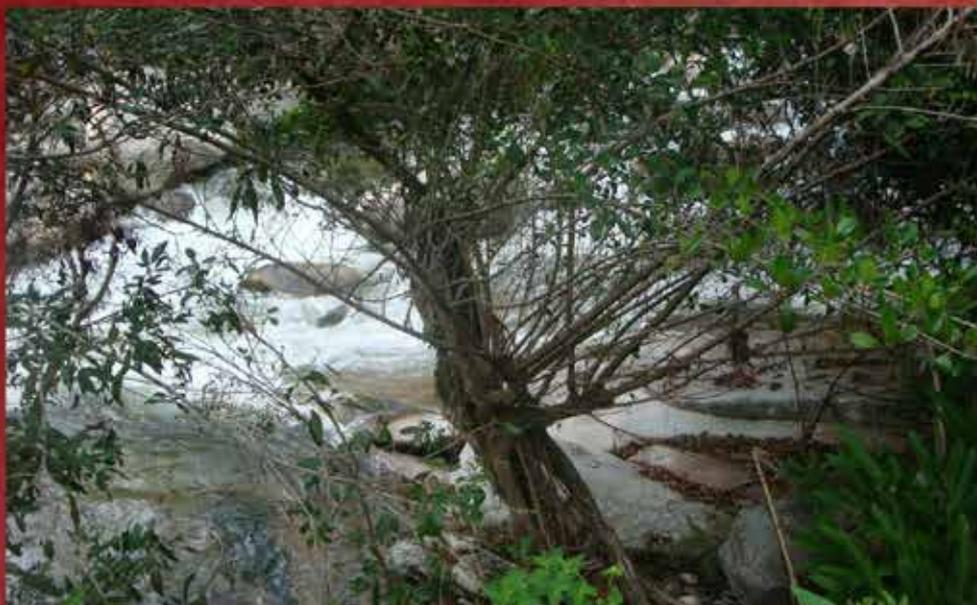
Resulta que, en una de las caminadas por la Serranía de La Macuira, bajo un sol inclemente, una temperatura de cerca de 40 grados y un camino agreste, arenoso y con vegetación llena de tunas, acompañada de una de mis amigas artesanas, íbamos buscando la trocha que nos llevara al Chorro (cascada en lo alto de la montaña). Más de dos horas caminando, estaba cansada, sedienta y sudando a mares. No había un tris de brisa y a ratos me arrepentía de haberme antojado de la aventura. Sin embargo, íbamos ilusionadas pensando en el baño refrescante que tendríamos al final de la caminada montaña arriba.

Pero llegó el momento en que necesitábamos un descanso y vimos un árbol solitario y debajo de él una sombra que nos pareció la más hermosa del mundo por el ansia con la que la buscábamos. Llegamos hasta aquel árbol y nos sentamos en el suelo a respirar profundo y recuperar las fuerzas. En un momento, ocurrió: empezamos a sentir una brisa casi imperceptible acompañada de una muy leve caricia húmeda. – ¿Qué es esto? – pregunté y me respondió uno de los acompañantes...es el árbol profe. ¿Cómo así? Volví a interrogar. – Sí, ¿es un epijá...–y esto que siento? – pregunté. Hubo risas, -es agua profe, el árbol sabe que ud. tiene calor y que lo busca a él para descansar, por eso le hace un regalo: la refresca.

No podía creer, pero era cierto, una muy leve brisa con goticas de agua me bañó la cara y los brazos quemados por el sol y sudorosos por el esfuerzo.

Después del milagro, seguimos caminando. Yo miraba hacia atrás para saber si había soñado o era realidad lo que había vivido. Llegamos al fin al chorro y...otro milagro. Casi de no creer que, en aquella tierra tan seca, la naturaleza regale borbotones de agua dulce bajando por una roca altísima y formando un charco que los nativos le llaman pozo. En él, con el agua al pecho, se puede nadar. El agua es absolutamente cristalina, el piso de arena y piedras diminutas de colores. Está rodeado de árboles corpulentos que completan un espectáculo hermosísimo.

No es necesario contar el gozo en aquel baño, porque era obvio. Solo sentíamos pesar al recordar que no podríamos quedarnos allí por mucho rato porque el camino de regreso era largo. Y fue precisamente caminando de regreso que en silencio me acerqué al epijá para volver a recibir su agua fresca, pero esta vez no había sol, estaba cayendo la tarde y sí había brisa. No sucedió el milagro. No lo necesitaba y el árbol lo entendió así. Lo miré entonces, me acerqué a su tronco y lo abracé. Le agradecí el regalo que me había ofrendado al mediodía. Le dí un beso en su piel áspera. Sé que aquella manifestación de la naturaleza, el árbol, sintió mi caricia y gratitud y me correspondió con una buena dosis de energía. Con esta nueva fuerza, el recuerdo hermoso del milagro, la brisa de la tarde que arrastraba el lejano sonido de una flauta indígena, caminé dos horas más de regreso a la Ranchería que me albergaba. Esa noche, recuerdo que soñé con aromos florecidos..



## Nace la Luz del Mundo

Sucedió que por aquellos días salió un edicto de César Augusto ordenando que se empadronase todo el mundo. Este primer empadronamiento tuvo lugar siendo gobernador de Siria Cirino. Iban todos a empadronarse, cada uno a su ciudad. Subió también José desde Galilea, de la ciudad de Nazaret, a Judea, a la ciudad de David, que se llama Belén, por ser él de la casa y familia de David, para empadronarse con María, su esposa, que estaba encinta. Y sucedió que, mientras ellos estaban allí, se le cumplieron los días del alumbramiento, y dio a luz a su hijo primogénito, le envolvió en pañales y le acostó en un pesebre, porque no tenían sitio en el alojamiento. Había en la misma comarca unos pastores, que dormían al raso y vigilaban por turno durante la noche su rebaño. Se les presentó el Ángel del Señor, y la gloria del Señor los envolvió en su luz; y se llenaron de temor. El ángel les dijo: «No temáis, pues os anuncio una gran alegría, que lo será para todo el pueblo: os ha nacido hoy, en la ciudad de David, un salvador, que es el Cristo Señor y esto os servirá de señal: encontraréis un niño envuelto en pañales y acostado en un pesebre.» Y de pronto se juntó con el ángel una multitud del ejército celestial, que alababa a Dios, diciendo: «Gloria a Dios en las alturas y en la tierra paz a los hombres en quienes él se complace.» Y sucedió que cuando los ángeles, dejándoles, se fueron al cielo, los pastores se decían unos a otros: «Vayamos, pues, hasta Belén y veamos lo que ha sucedido y el Señor nos ha manifestado.» Y fueron a toda prisa, y encontraron a María y a José, y al niño acostado en el pesebre. Al verlo, dieron a conocer lo que les habían dicho acerca de aquel niño; y todos los que lo oyeron se maravillaban de lo que los pastores les decían. María, por su parte, guardaba todas estas cosas, y las meditaba en su corazón. Los pastores se volvieron glorificando y alabando a Dios por todo lo que habían oído y visto, conforme a lo que se les había dicho.



# Belleza

El Cuidado de la Espalda



*Diseñadora de joyas Karen Galindo,  
Modelo Yoselin Riascos*

Las mujeres solemos desatender, involuntariamente, uno de los elementos más importantes de nuestra silueta: ¿Has pensado en tu espalda? Tal vez has estado demasiada ocupada con tu cara. Entonces, es tiempo de comenzar a pensar en tu espalda.

Por lo primero una buena postura, pararse como lo ordena la naturaleza. Pero por desgracia la postura correcta no es innata.

La primera medida para mejorar la línea de los hombros es muy sencilla. Duerme en un solo cojín y quita los demás si ha sido tu costumbre dormir con varios. Muchos expertos hasta recomiendan dormir sin ningún cojín.

Mientras estamos hablando de la espalda, podemos también resaltar una manera para fortalecer, no solo los músculos del cuello, sino también los de la nuca. Acuéstate. Bien estirada, con la cabeza colgando sobre el borde. Levanta la cabeza muy despacio hasta que veas los pies.

Devuelva entonces la cabeza lentamente para atrás. Descansa unos segundos, repite este ejercicio por unas seis veces. Si repites este ejercicio veras como desaparecerá la grasa de la nuca.



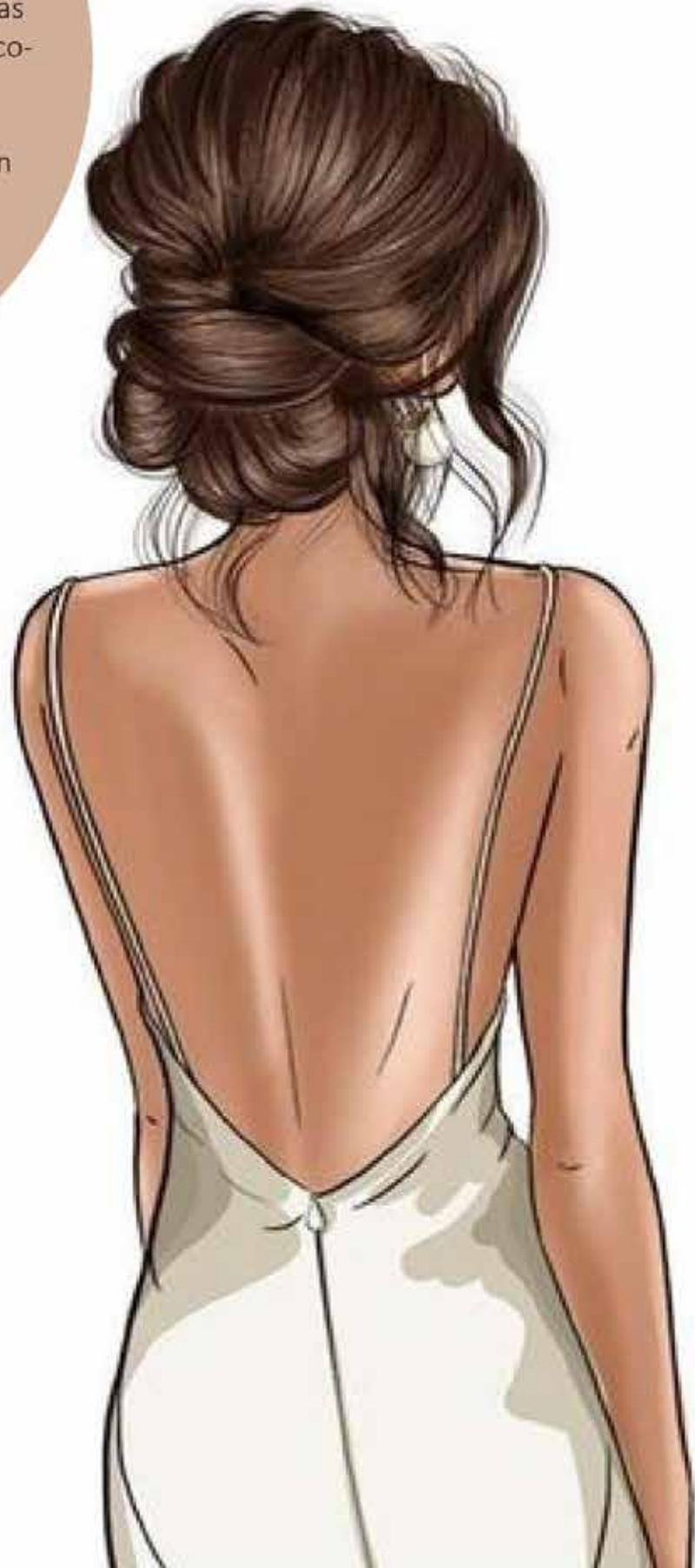


Para obtener bellos hombros haz este sencillo ejercicio: Siéntate en el suelo con las piernas en cruz. Levanta los brazos rectos sobre la cabeza. Forza los brazos hacia atrás tanto como te sea posible, baja los brazos hasta la línea del hombro y suéltelos con fuerza. Haz esto por seis veces.

La grasa de los hombros también se puede reducir aplicando un masaje con tus propias manos. Después del baño frótate la espalda con una toalla, para secarla. Secos los hombros hazte un masaje pellizcándote todo el hombro y presionas fuertemente con los dedos el punto alto del hombro. Al final presionas duramente con tus dedos los omoplatos. Trabaja de afuera hacia adentro como si alisaras un traje arrugado.

Las espinillas quitan completamente el atractivo de una espalda. Cada mañana, cuando te bañes frótate con un cepillo y jabón medicinal. Cuando acabes de frotar sentirás un poco de ardor. Te secas y pasas con cuidado un algodón empapado en alcohol.

Para librarse de de las espinillas y barros en casos rebeldes, también se necesita una dieta especial: Acostarse temprano, mucha fruta, verduras, ejercicio y aire fresco.



A



Z

Diccionario  
gastronómico  
del Pacífico

🌿 Q. R y S 🌿

Lorena Delgado



d'instinto

COCINA MULTICULTI

A photograph of a traditional wooden mortar and pestle. The mortar is a large, rounded wooden bowl with a wide opening, resting on a thick, rounded wooden base. A long, slender wooden pestle is positioned vertically inside the mortar. The entire setup is on a floor made of reddish-brown bricks. In the background, there are wooden shelves and a wall, suggesting a rustic kitchen or storage area. A dark blue text box is overlaid on the right side of the image.

### Quebrar:

Partir el maíz en el pilón o el molino. También el plátano manualmente en trozos. El banano y el plátano una vez pelados y quebrados, se ponen dentro de agua para que no se oxiden (negree).



### **Raya:**

o mantarraya chupare, es un pez cartilaginoso que habita en aguas tropicales como es nuestro Pacífico Colombiano. Al igual que el toyo, es otro de esos peces en nuestra cultura que se ahuman con métodos tradicionales antes de ser preparados y es la forma que más se encuentra en los mercados. Su sabor es intenso, su carne suave y sin muchos huesos, pero sí muchos cartilagos muy rica en minerales como el potasio, fósforo, sodio, calcio y magnesio.

Aun acordándome y teniendo conciencia de la importancia de cuidar los animales en vía de extinción, reconozco que la he comido pocas veces en restaurantes y muy pocas preparadas por mí, me gusta su textura y su sabor, suelo prepararla en sopa o cocinada en leche de coco.

## Repingacho:

Una receta que parece ser originaria de la costa Atlántica conocida como Carimañolas o Yapingachos y que la adoptamos en el Pacífico con el nombre de repingacho. Se trata de unas bolas de puré de yuca rellenas con pescado, arroz o carne y fritas, siendo una de esas comidas rápidas muy apetecibles.

Receta para preparar Yapingacho de pescado:

### Ingredientes:

1 libra (500 gr) de yuca cocida no muy blanda, molida.  
1 cucharada de harina de trigo o de maíz.  
1 libra (500gr) de pescado, cortado en trozos.  
½ libra (250 gr) de cebolla larga picada  
1 tomate maduro y picado fino.  
1 cucharada de cilantro y tomillo  
Aceite para freír y cocinar.

### Preparación:

A la masa de la yuca (previamente hervida no pasada) se le agrega la harina de trigo o de maíz y se amasa. El pescado se suda en poca agua con sofrito de cebolla, tomate y hierbas. Una vez cocido se saca y se desmenuza, asegurando que no queden espinas. Se sacan porciones de la masa, se hacen bolitas que se aplanan con los dedos, se pone el pescado en el centro y se cierran formando los llapingachos (de tamaño un poco más grandes que un huevo). Se fríen en suficiente aceite muy caliente hasta que se doren, se escurren y se sirven solos o con alguna salsa.





### **Rellena:**

La rellena llegó a Colombia con la conquista pero también se ha investigado y esta receta parece ser originaria de la antigua Grecia. Es un plato muy apetecido, acogido por la población del Pacífico y con una gran demanda.

Es una de esas recetas creadas en pro de aprovechar todas las partes del cerdo, en este caso se utilizan las tripas del cerdo, aunque últimamente también lo hacen con tripas sintéticas. Suelen acompañar este platillo con papa o plátano.

### Sobar:

Una práctica tradicional para quitarle la película exterior al plátano una vez retirada la cáscara. Se usa también para referirse al amasado. Algunas carnes se soban con plátano verde o pintón. Esto le da un sabor especial a la comida.

### Sopas:

Las sopas son preparaciones líquidas las cuales considero personalmente una medicina, en mi ser están ancladas memorias en torno a la sopa, como uno de esos remedios que alivian o acarician el cuerpo cuando no nos sentimos bien, aunque las disfrutamos mayoritariamente cuando estamos sanos. La sopa suele prepararse con pocos ingredientes y en nuestra cultura es muy común la sopa de pajarilla a la cual se le atribuyen propiedades para fortalecernos en hierro (ej: cuando se tiene anemia o hemoglobina baja), se prepara con algunos órganos de animales y verduras. Otras sopas muy populares son las de pescados, la de huevo y queso, el tapao (aunque podría estar dentro de las sopas llamadas quebraos) y las llamadas changuas.



**Sudaos:** Cocción de carne, pescado, camarones o moluscos con sofritos, poca agua y con hierbas de azotea. También se llaman "secos". En el sur se utiliza la leche de coco en dos momentos, sobre todo para el pescado y los mariscos (la leche chirle o clara + la leche espesa) siendo esta última la que se añade cinco o diez minutos antes de servir.

Una receta clásica de sudado del Pacífico es la siguiente: A una porción de refrito se le añade la primera leche, se deja hervir un poco y se agrega el camarón, el pescado o lo elegido, se revuelve suave con una cuchara a fuego más lento hasta que se reduzca y esté listo para servir

Soasar: Es una de las prácticas de cocina tradicionales para la elaboración de diferentes platos, que consiste en pasar las hojas de plátano, bijao y hoja blanca por el fuego para hacerlas más flexibles y envolver los tamales, amasijos o platos, como el viudo de pescado.



## Sancocho:

Es una sopa tradicional preparada con muchos ingredientes y a veces con diferentes carnes. Muchos creen que el primer plato de esta sopa espesa se sirvió por primera vez en las Islas Canarias, un archipiélago español frente a la costa de África. Se convirtió en el festival de viandas y carnes que es hoy después de la colonización española de América Latina y el Caribe.

Plato muy valorado y adoptado en la cultura del Pacífico Colombiano también con su especial versión en nuestra Costa, el cual se ha reproducido preparándolo no solo de carne o gallina sino de Pescado. La diferencia entre una sopa y un sancocho es que los ingredientes y vegetales del sancocho se añaden en tamaños más grandes que los de una sopa. Plato oficial, sobre todo de los domingos, y muy apetecido en las fiestas y después de estas.



# AMAICA

## Fundación



amaica2020



Amaica

Clara Inés García Vivas



fundacionalianzaamaica@gmail.com



www.fundacionamaica.com



321-754-25-11



Manizales - Caldas- Colombia



Alcaldía de Manizales

MANIZALES  
+GRANDE



Instituto de  
Cultura y Turismo  
MANIZALES

ConvocArte  
2022