

LAS GUARDIANAS

ME CONTARON



Tesoros del Pacífico colombiano
¡Colorea, escucha, juega!

Las guardianas



Mujeres cocreadoras

Este libro nace del encuentro de mujeres de diferentes Consejos Comunitarios del Pacífico colombiano. Está tejido con sus voces, memorias y experiencias como lideresas. Este documento se construyó con el anhelo de sembrar saberes que emergen del territorio y de la vida colectiva, para que las generaciones presentes y futuras encuentren en su camino, aprendizaje, conocimiento y pertenencia a sus territorios.

CC General Los Riscuales, Nuquí

Aura Yadira García Marmolejo
Greisy Pandales Martínez
Luz Marina Perea Pandales
María Lila Caicedo Castro
Zulia Vanegas

CC Chucheros, Ensenada del Tigre, Bahía Málaga

Bertha Panameño
Liseth Rivas Portocarrero
María Socorro Portocarrero Quintero
Marcela Panameño Panameño

CC La Plata, Bahía Málaga

Ayileny Rentería Mosquera
Fabiola García Valencia
Jelen Montaña Valencia
Merling García Alegría
Ruth Valencia Manyoma

Facilitadoras

Andrea Trujillo Rendón
Ivonne Caicedo Perea
Juliana Díaz Castellanos
Maritza (Violeta) Agudelo Cárdenas

Las guardianas

Estas mujeres hacen parte de La Minga – Todos Juntos, una iniciativa que suma esfuerzos y recursos de comunidades y aliados para cuidar la vida, la tierra, el mar y el bienestar comunitario. A través de esta iniciativa, las comunidades de Los Riscales, en Nuquí, y de Chucheros y La Plata, en Bahía Málaga, en el Pacífico colombiano, cuidan y protegen áreas de conservación marino-costeras dentro de sus territorios colectivos.

En la Minga se cuidan lugares muy importantes como el mar, los manglares, las playas y los esteros. Allí nacen y crecen muchos animales, las comunidades consiguen su alimento y mantienen vivas sus costumbres y tradiciones. En este camino, las mujeres, los niños y las niñas son muy importantes. Las mujeres, como guardianas de saberes ancestrales, enseñan, acompañan y protegen el territorio, para que las nuevas generaciones sigan aprendiendo y cuidando el lugar donde viven. Los niños y las niñas son los herederos del territorio: aprenden a amar la naturaleza, a cuidarla y a seguir las enseñanzas de sus abuelos y abuelas para protegerlo.

La Minga es una forma bonita de trabajar juntos, de ayudarse entre todos y de aprender, desde pequeños, a cuidar el territorio.

Mujeres cocreadoras



Fondo Acción

Natalia Arango
Directora Ejecutiva

Juan Carlos Parada
Director Administrativo y Financiero

Elizabeth Valenzuela
Directora Técnica

Heidy Angarita
Directora de Operaciones

Juan Pablo Marín
Director Jurídico

Luisa Mendoza
Coordinadora de Comunicaciones

La Minga - Todos Juntos

Paula Giraldo
Coordinadora

Ivonne Caicedo
Profesional de género

Laura Rodríguez
Profesional de comunicaciones

Coordinación editorial e ilustraciones
Andrea Trujillo Rendón

Textos e ilustraciones
Mujeres de los Consejos Comunitarios de
La Plata y Chucheros en Bahía Málaga,
y Riscales en Nuquí.

Este documento se realizó en el marco de *La Minga - Todos Juntos*, una iniciativa que suma esfuerzos y recursos para llevar a la acción los planes de manejo de tres áreas protegidas en el Pacífico colombiano y fue posible gracias al apoyo de Blue Action Fund.



*Soy un camino que no se ve,
pero guía a la comunidad.
Conocimiento de los ancestros
en la memoria siempre está.*

¿Qué soy?

La tradición



Cómo usar este libro

¡Ven a descubrir los tesoros del Pacífico colombiano!

Imagina que quince mujeres lideresas, guardianas de un territorio vivo y vibrante, te toman de la mano y te invitan a caminar con ellas. Sus voces, cargadas de sabiduría, te cuentan sobre sus territorios y te comparten sus conocimientos más preciados. Todo eso te espera en este libro, tejido con el amor y la fuerza de sus experiencias.

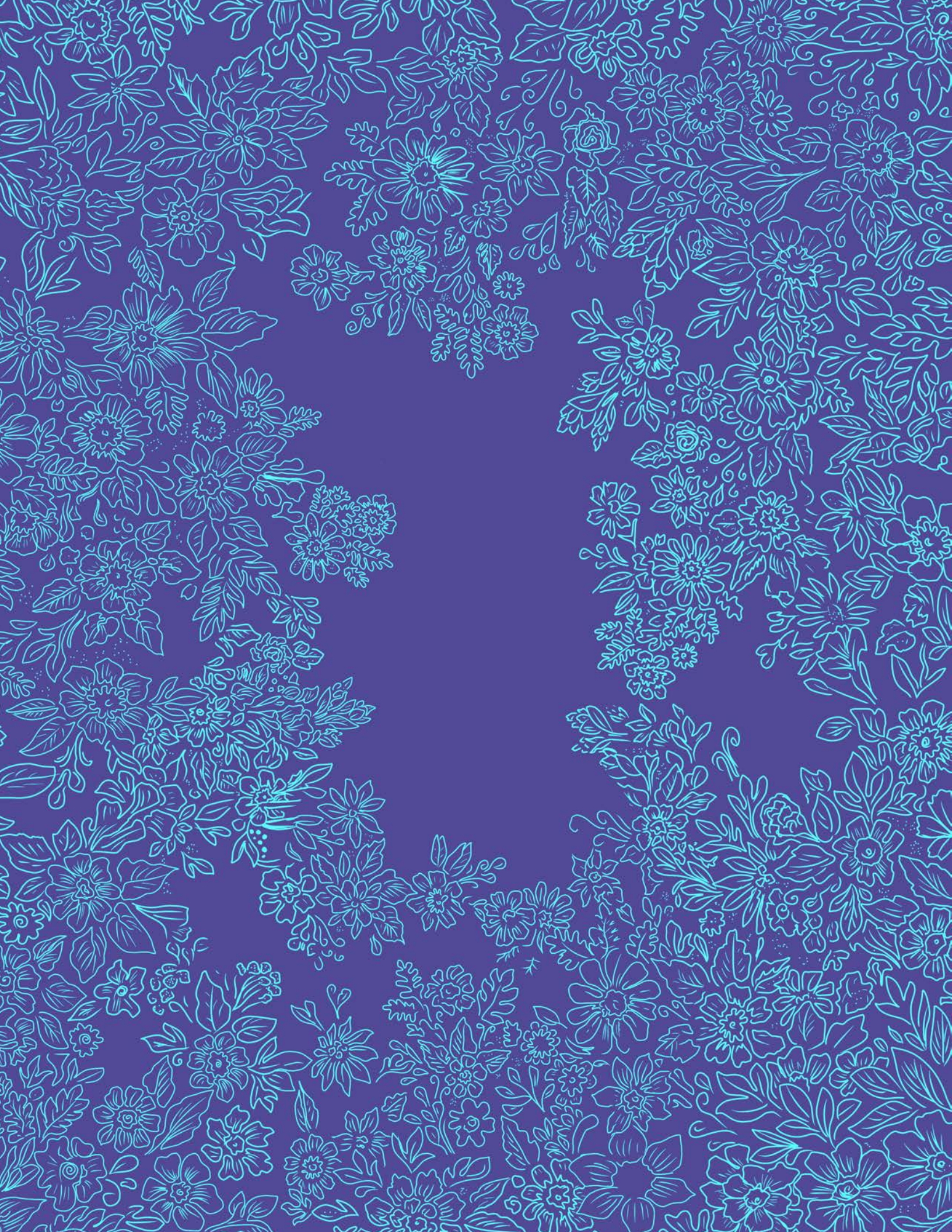
En sus páginas descubrirás tres capítulos que laten como un corazón colectivo: **Guardianas, Territorio y Conocimientos.**

Cada página es una invitación a disfrutar de los tesoros: un dibujo para que lo colorees y, en su reverso, una sorpresa que te acercará más al Pacífico. A veces encontrarás juegos; otras, un código QR que, al escanearlo, dejará que las voces de estas guardianas entren directamente a tu corazón, contándote sus historias como si estuvieras sentado a su lado.

Este no es un libro común. Es un libro vivo, que crece, que se nutre, que respira. Y ahora, al abrirlo, tú también te conviertes en parte de él: eres un nuevo guardián o guardiana de esta sabiduría ancestral.

¿Estás listo para sumergirte en esta aventura llena de conocimientos, colores y voces?

¡El Pacífico te espera con los brazos abiertos!





GUARDIANAS

INICIA EL VIAJE

¡Hola!

Nos presentamos, somos mujeres lideresas del territorio; parteras, profesoras, artesanas, guardabosques, sabedoras, piangüeras, cantadoras y guardianas de este Pacífico amado.

Hoy te invitamos a un viaje muy especial donde nos conocerás. Somos mujeres fuertes y sabias y te acompañaremos a caminar por este territorio biocultural, lleno de magia, vida y sabiduría. Aprenderás secretos que nuestras ancestas nos dejaron en las manos, la palabra y el corazón.

Toma colores, respira profundo y empieza el viaje.

Guardianas

COMADRIEMOS

Queremos que nos conozcas. Somos algunas de las mujeres que creamos este libro, somos como los grandes árboles de nuestra selva: luz para el territorio.

Enseñamos, guiamos, cuidamos y curamos; cantamos para que el mundo no se olvide de quiénes somos.

Vamos a contarte sobre nuestros lugares favoritos y a compartir conocimientos que atesoramos. Cuando nos colorees, pregúntanos en voz baja:

«¿Qué me enseñas hoy, tía?».



**Escúchanos siguiendo el código QR
que aparece en el reverso de cada
dibujo.**

Greisy Pandales Martínez

*Mi lugar
favorito es
Coquí, en
Chocó.*



*Amo preparar
mermeladas
de frutas y
compartirlas
con mis
sobrinos.*



Guardianas



ESCUCHA A

Greisy Pandrales Martínez

C.C. General Los Riscales, Nuquí (Chocó)

Greisy te comparte su proceso para preparar deliciosas mermeladas: recoger las frutas, cocinarlas con canela y azúcar, licuarlas, volverlas a cocinar...

María Socorro Potocarrero Quintero



*Mi lugar favorito
es la playa
Amarales al
frente de la Isla
Gorgona.*

*He viajado por el
mundo y ahora
quiero compartir
mis conocimientos
con una escuela
para niñas y niños
en Chucheros.*

Guardianas



ESCUCHA A

María Socorro Potocarrero Quintero

C.C. Chucheros, Bahía Málaga (Valle del Cauca)

Cuando María era pequeña se preguntaba: ¿Qué hay más allá del mar?, esto la llevó a viajar por el mundo y ahora comparte su experiencia con niñas y niños.

Luz Marina Perea Pandales

*Mi lugar favorito
es la playa de
Guachalito en
Nuquí.*



*Me gusta compartir
la medicina
tradicional con los
niños y las niñas.*



Guardianas



ESCUCHA A

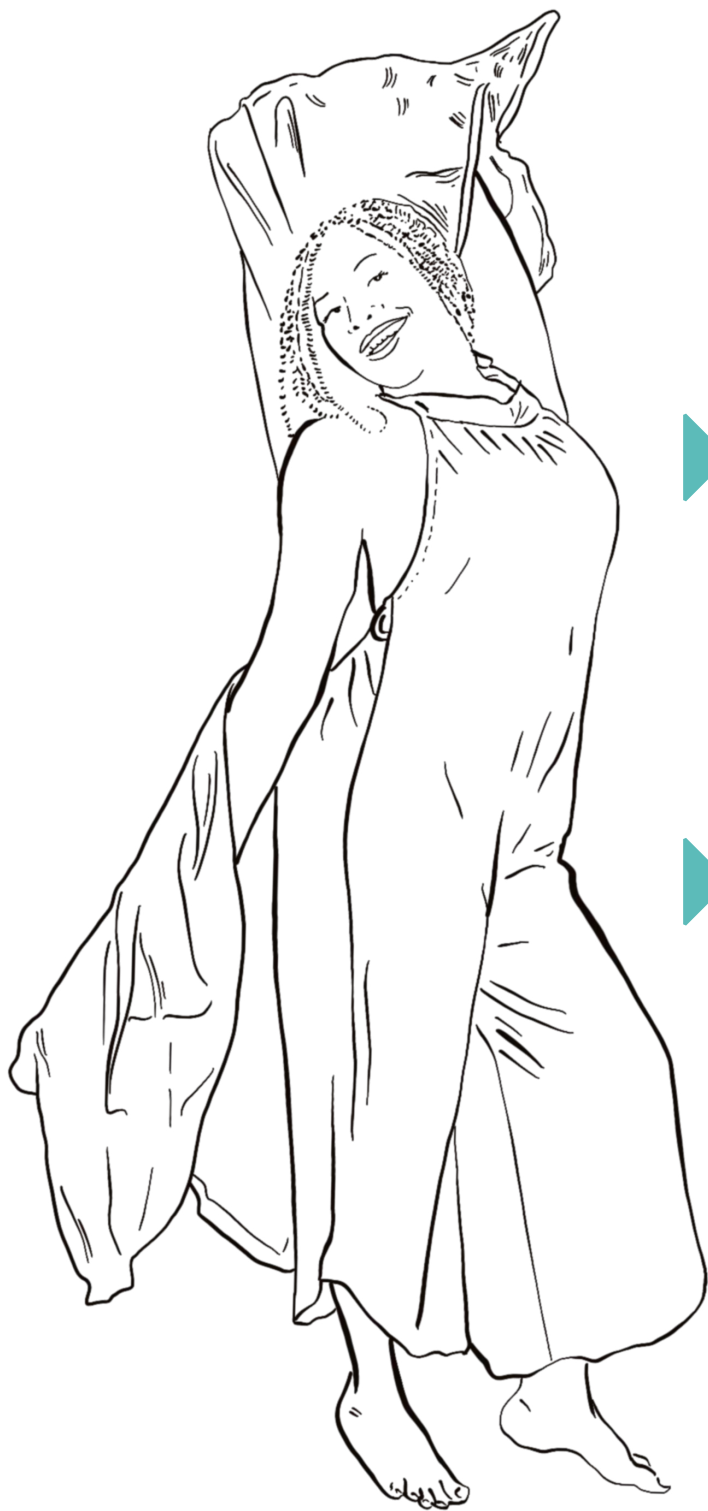
Luz Marina Perea Pandales

C.C. General Los Riscals, Nuquí (Chocó)

El lugar favorito de Luz Marina es la playa de Guachalito, un paraíso natural en el Chocó, conocido por su arena oscura, sus palmeras, su selva exuberante y las aguas cálidas del Pacífico. Es ideal para surfear, nadar, hacer senderismo y observar ballenas.

¿Te gustaría conocerla?

Marcela Panameño Panameño



*Mi lugar favorito es
en la playa, mirando
el atardecer.*



*Soy guardabosque,
protectora del
medioambiente.*

Guardianas



ESCUCHA A

Marcela Panameño Panameño

C.C. Chucheros, Bahía Málaga (Valle del Cauca)

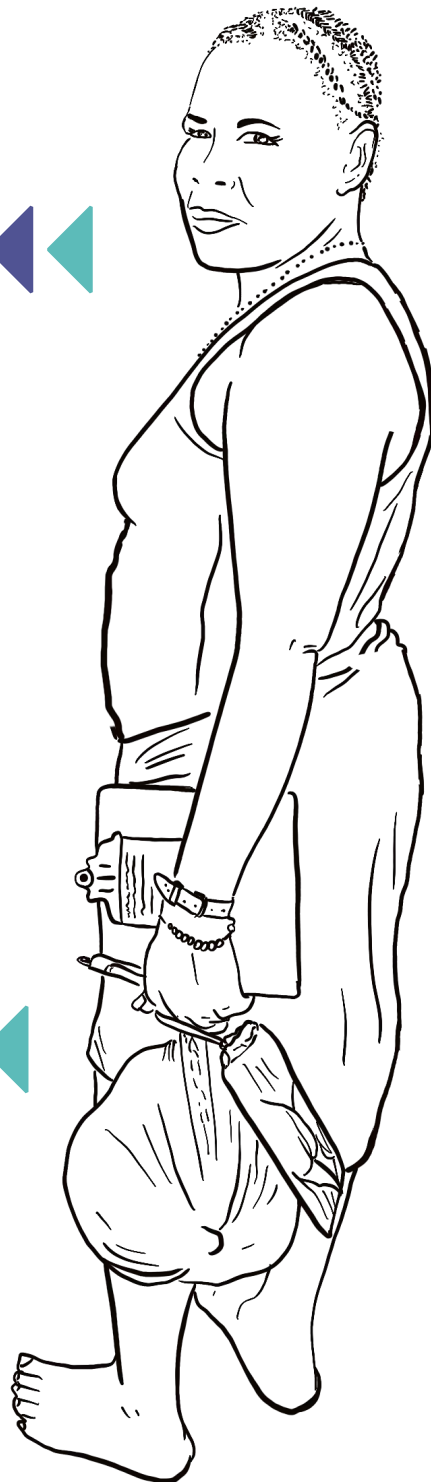
Marcela te invita a cuidar lo que los ancestros han conservado desde siempre, recordándote que el medio ambiente es nuestro pulmón.

Bertha Luz Panameño

*Mi lugar favorito
es Chucheros.*



*Me gusta compartir
sobre las plantas
medicinales.*



Guardianas



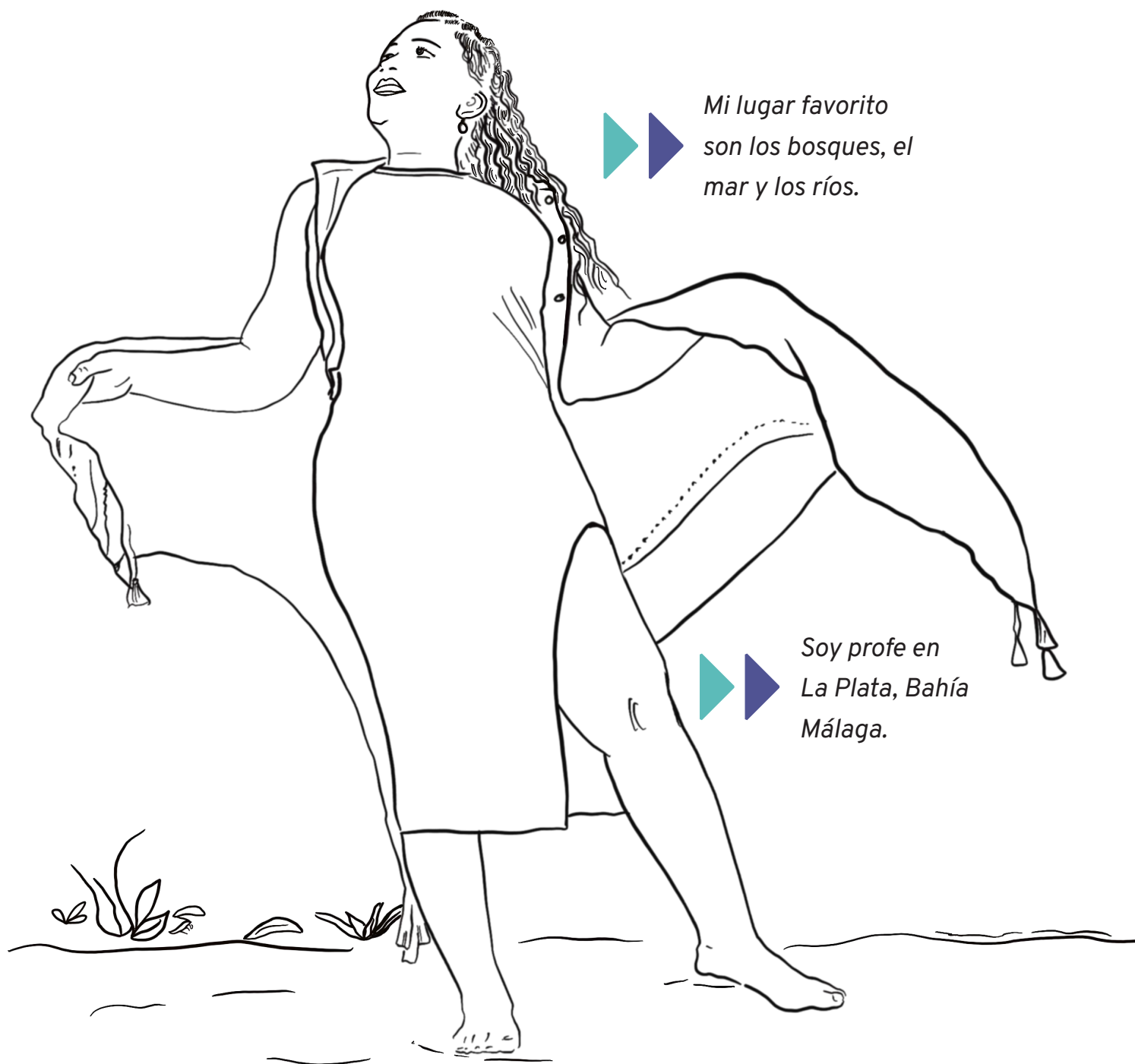
ESCUCHA A

Bertha Luz Panameño

C.C. Chucheros, Bahía Málaga (Valle del Cauca)

Bertha es una sabedora de plantas y te cuenta los beneficios que tienen la chancapiedra y el colchón de pobre.

Ruth Valencia Manyoma



*Mi lugar favorito
son los bosques, el
mar y los ríos.*



*Soy profe en
La Plata, Bahía
Málaga.*

Guardianas



ESCUCHA A

Ruth Valencia Manyoma

C.C. La Plata, Bahía Málaga (Valle del Cauca)

Ruth te enseña que los valores y saberes culturales de nuestros mayores y mayores, permiten salvaguardar el territorio y mantienen el bienestar colectivo de las familias.

Jelen María Montaña Valencia



*Mi lugar favorito
es Bahía Málaga.*

*Soy lideresa del
Consejo Comunitario La
Plata, Bahía Málaga.*



Guardianas



ESCUCHA A

Jelen María Montaña Valencia

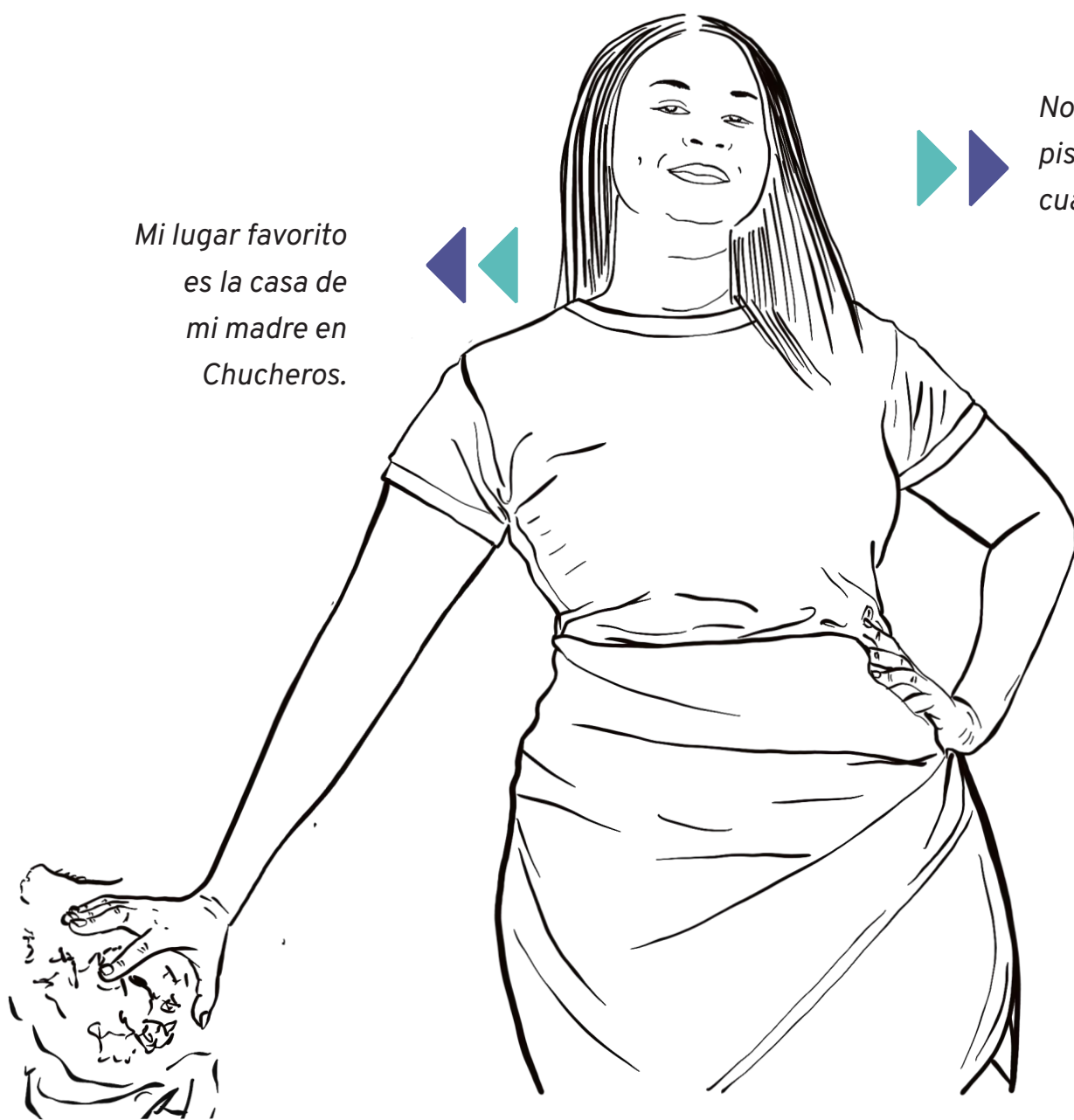
C.C. La Plata, Bahía Málaga (Valle del Cauca)

Jelen te comparte la receta para purgar con matarratón y te cuenta el proceso de la destilación del viche.

Liseth Marina Rivas Portocarrero

*Mi lugar favorito
es la casa de
mi madre en
Chucheros.*

*No me gusta
pisar el lodo
cuando camino.*



Guardianas



ESCUCHA A

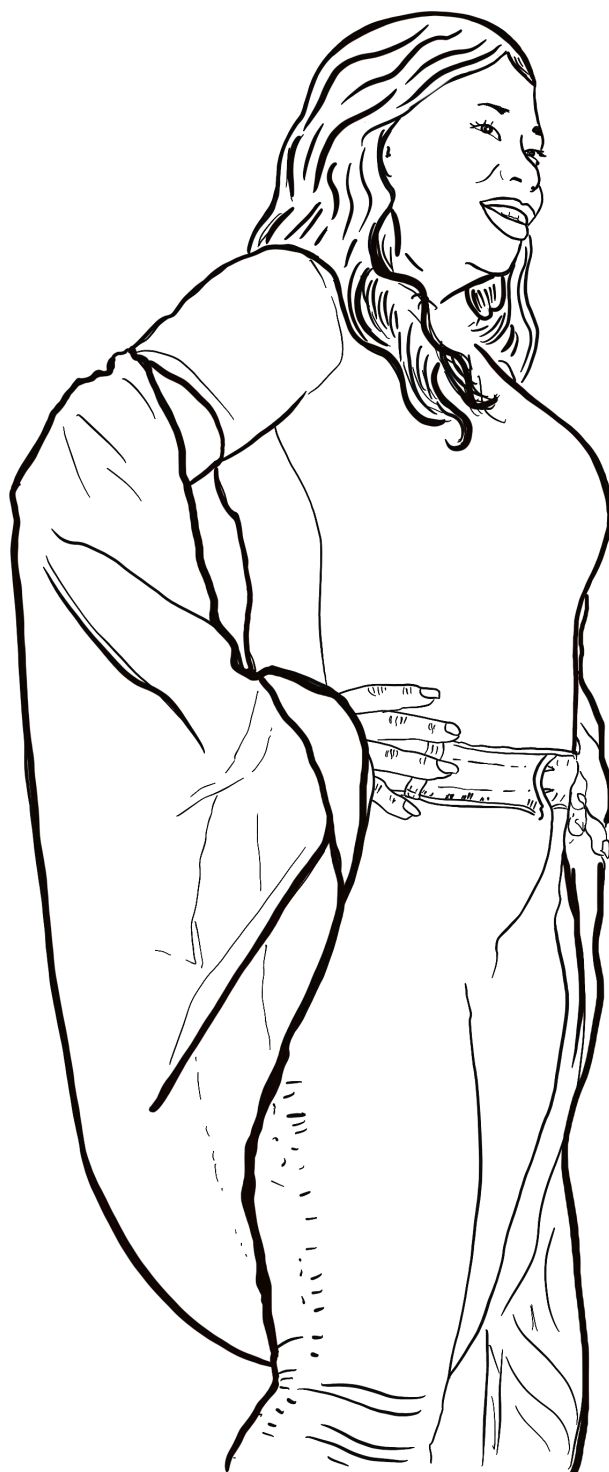
Liseth Marina Rivas Portocarrero

C.C. Chucheros, Bahía Málaga (Valle del Cauca)

Liseth recuerda la importancia de no arrojar residuos al mar y te invita a darles un segundo uso.

¿Reutilizas los residuos que produces?

Merling García Alegría



*Mi lugar favorito
es mi territorio, allí
respiro paz.*

*Soy presidenta de la
Fundación Fuvipia
que conserva el
manglar.*

Guardianas



ESCUCHA A

Merling García Alegría

C.C. La Plata, Bahía Málaga (Valle del Cauca)

Merling te invita a recordar el compañerismo y el compartir entre vecindades, amigos y hermanos. A rescatar los rituales y los consejos que se transmitían con las conversaciones.

Zulia Vanegas

*Mi lugar favorito es
mi propio territorio
en la costa pacífica.*



*Me gusta
escribir versos.*



Guardianas



ESCUCHA A

Zulia Vanegas

C.C. General Los Riscales, Nuquí (Chocó)

*“Que siga el canto y la medicina
que siga el baile
y que brinque el verso.*

*Que no se acabe nuestra cultura,
Que no se acabe nuestra cultura
que todavía lucho por eso.”*

María Lila Caicedo Castro



*Mi lugar favorito
es la Isla de los
Encantos, llamada
Coquí.*



*Tengo un gran
amor propio y por
mi territorio.*

Guardianas



ESCUHA A

María Lila Caicedo Castro

C.C. General Los Riscales, Nuquí (Chocó)

Desde el Golfo de Tribugá, María Lila invita al autocuidado, entre niños y niñas, y reconocer la importancia de conservar la biodiversidad, la cultura y la tradición.

Aura Yadira Garcia Marmolejo



*Mi lugar
favorito
son los
manglares.*

*Me encantan los
paisajes lindos y
los atardeceres.*

Guardianas



ESCUCHA A

Aura Yadira Garcia Marmolejo

C.C. General Los Riscales, Nuquí (Chocó)

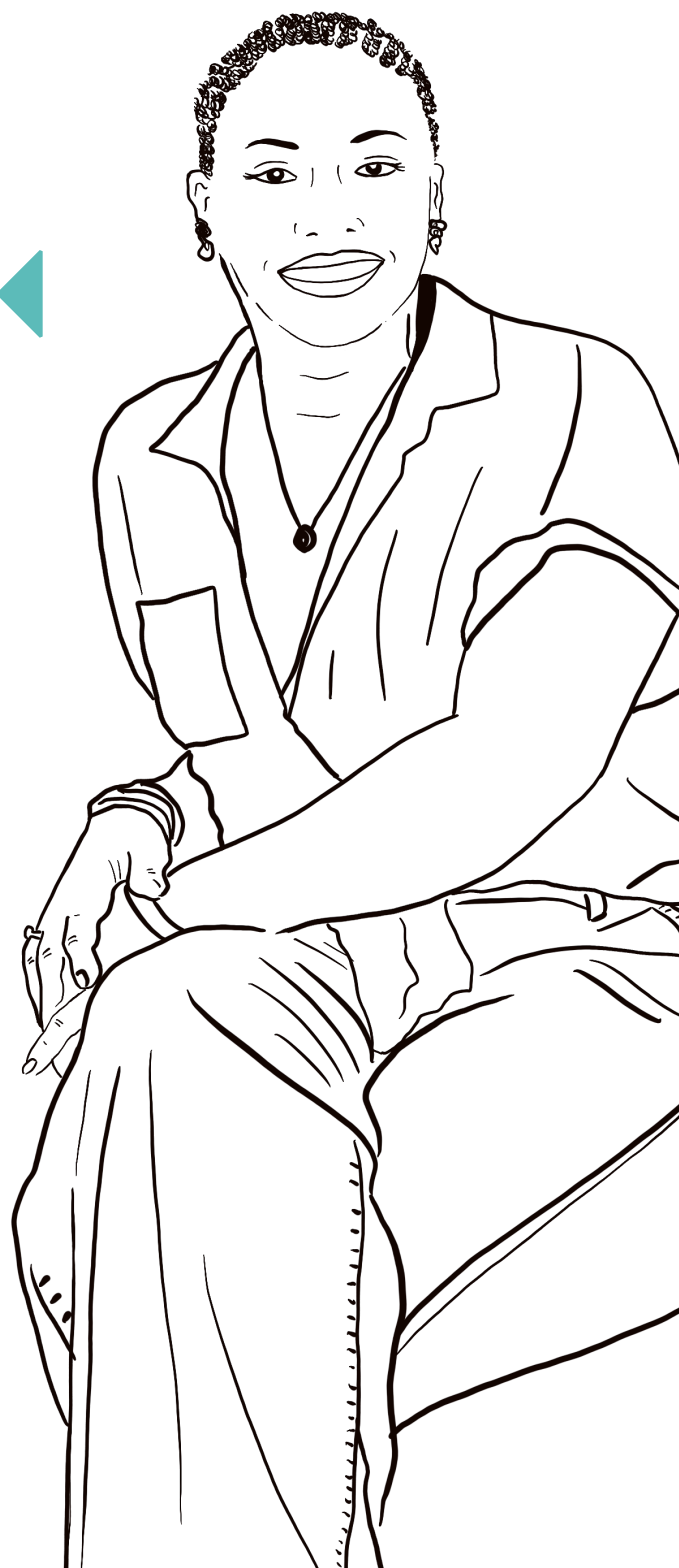
El lugar favorito de Aura son los manglares y te recuerda que estos ecosistemas son la sala cuna del océano, por eso invita a cuidarlos, reforestarlos y limpiarlos como si fueran de nuestra familia.

“Hay que amar a los manglares”.

Ivonne Caicedo

*Mi lugar favorito
son los ríos.* ◀◀

*Hago parte de
la Plataforma de
Mujeres Negras.* ◀◀



Guardianas



ESCUCHA A

Ivonne Caicedo

Plataforma de Mujeres Negras
Profesional de Género Fondo Acción

Ivonne ama los ríos porque fluyen, limpian y conectan. Atraviesan el territorio y las vidas. Ella recuerda que en los territorios colectivos todo es de todos en temas de naturaleza y de ahí la importancia de cuidarlos.

Ayileni Rentería Mosquera

*Mi lugar favorito
es mi casa en la
comunidad de
Mangaña.*



*La naturaleza
es una gran
maestra para mí.*



Guardianas



ESCUCHA A

Ayileni Renteria Mosquera

C.C. La Plata, Bahía Málaga (Valle del Cauca)

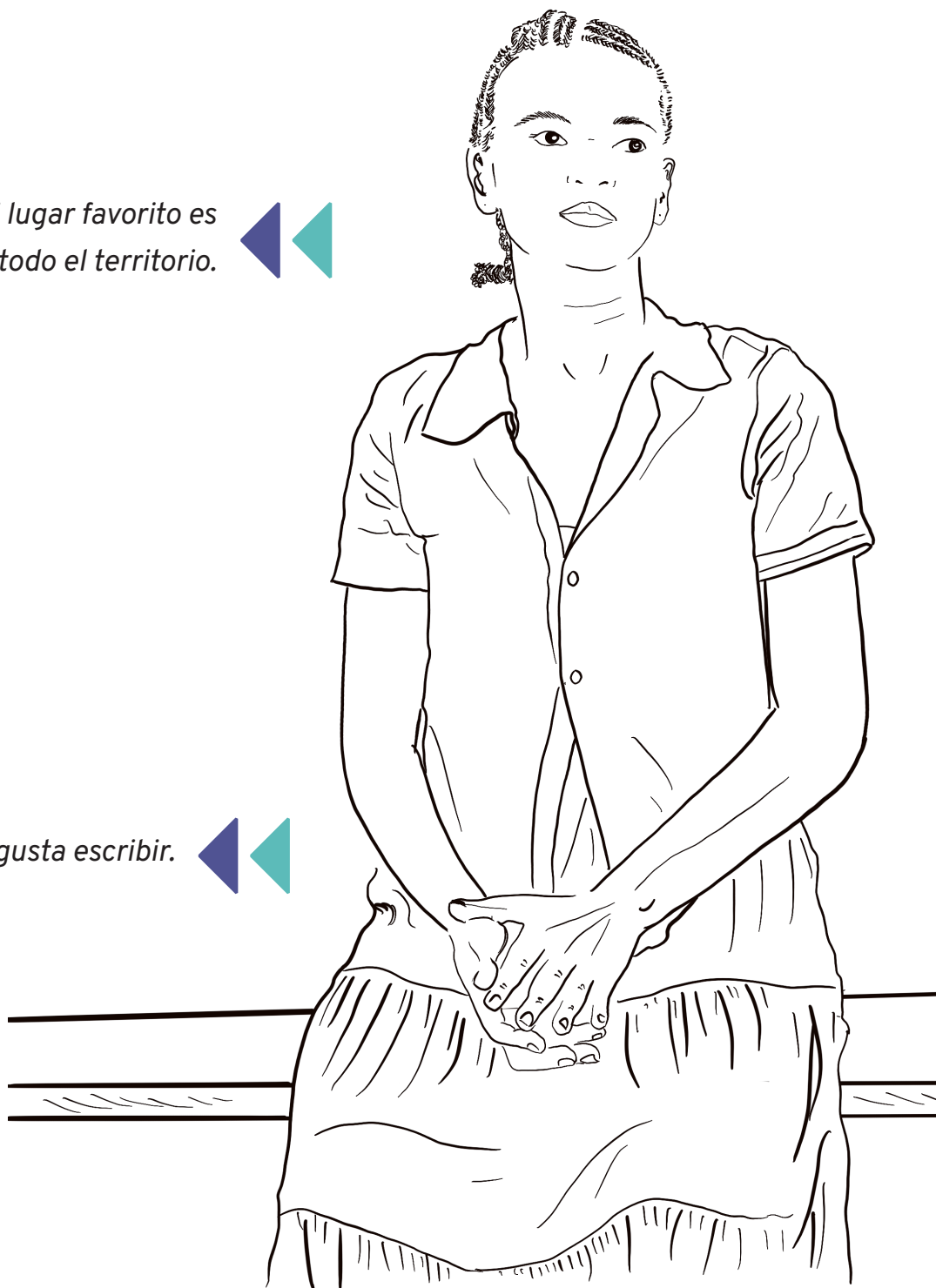
Ayileni nos enseña que la naturaleza es como una maestra de donde podemos aprender muchas cosas; por ejemplo, las diferentes mareas que indican cuándo pescar o recoger piangüa.

Fabiola García Valencia

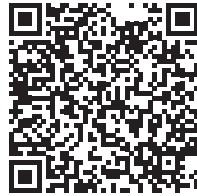
*Mi lugar favorito es
todo el territorio.*



Me gusta escribir.



Guardianas



ESCUCHA A

Fabiola García Valencia

C.C. La Plata, Bahía Málaga (Valle del Cauca)

Fabiola te recuerda que el territorio es un regalo de Dios, que nos da vida y nos conecta con nuestros ancestros. En la tierra, en los ríos, en las montañas y bosques, está escrita la historia de nuestro pueblo.

Lee la carta de Fabiola

Bahía Málaga, 16 de octubre de 2025

Mujeres queridas,

Reciban un cordial saludo, fraterno y lleno de esperanza.

Hoy quiero dirigirme a ti como mujer, como compañera de camino y como parte de una generación que ha decidido no quedarse en el silencio ante los retos de nuestros territorios. El liderazgo no es una posición, sino un acto de servicio, de entrega y de amor por la comunidad. Ser lideresa implica escuchar, acompañar y abrir caminos donde antes no los había. Implica creer en nosotras mismas, en nuestras capacidades y en el poder transformador de nuestras voces unidas. Tu tienes lo que se necesita para asumir ese rol. Tu historia, tu fuerza, tu sensibilidad y tu compromiso son semillas que pueden florecer en beneficio de muchas otras personas. Por eso te invito a seguir adelante con convicción, sin miedo, confiando en que cada paso que des, será ejemplo para las niñas y jóvenes que hoy nos observan.

El liderazgo femenino es esencial para construir comunidades más justas, sostenibles y humanas. Cuando una mujer se levanta, levanta con ella todo un pueblo.

Con admiración y confianza en tu camino.

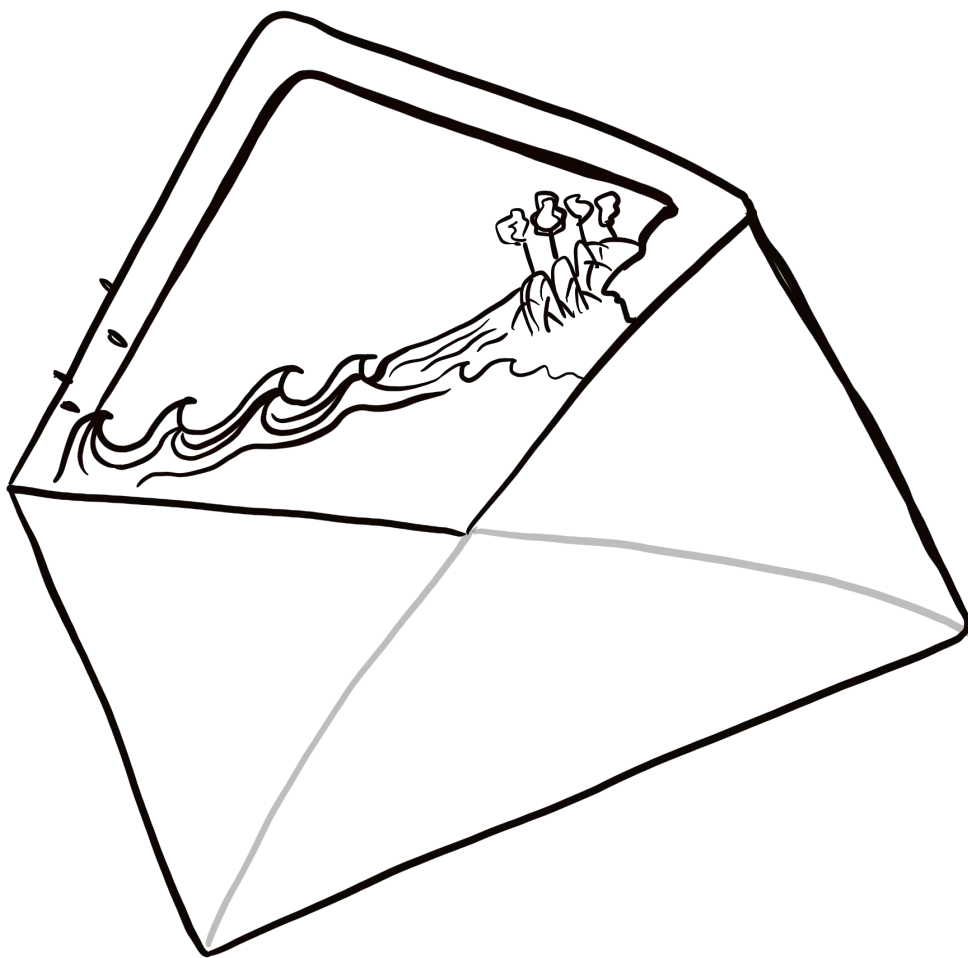
Atentamente,

Fabiola García Valencia

Guardianas



**Escribe una carta a las guardianas
o a una mujer de tu territorio que te
inspire por sus cuidados y compromiso.**



[illegible]

Guardianas

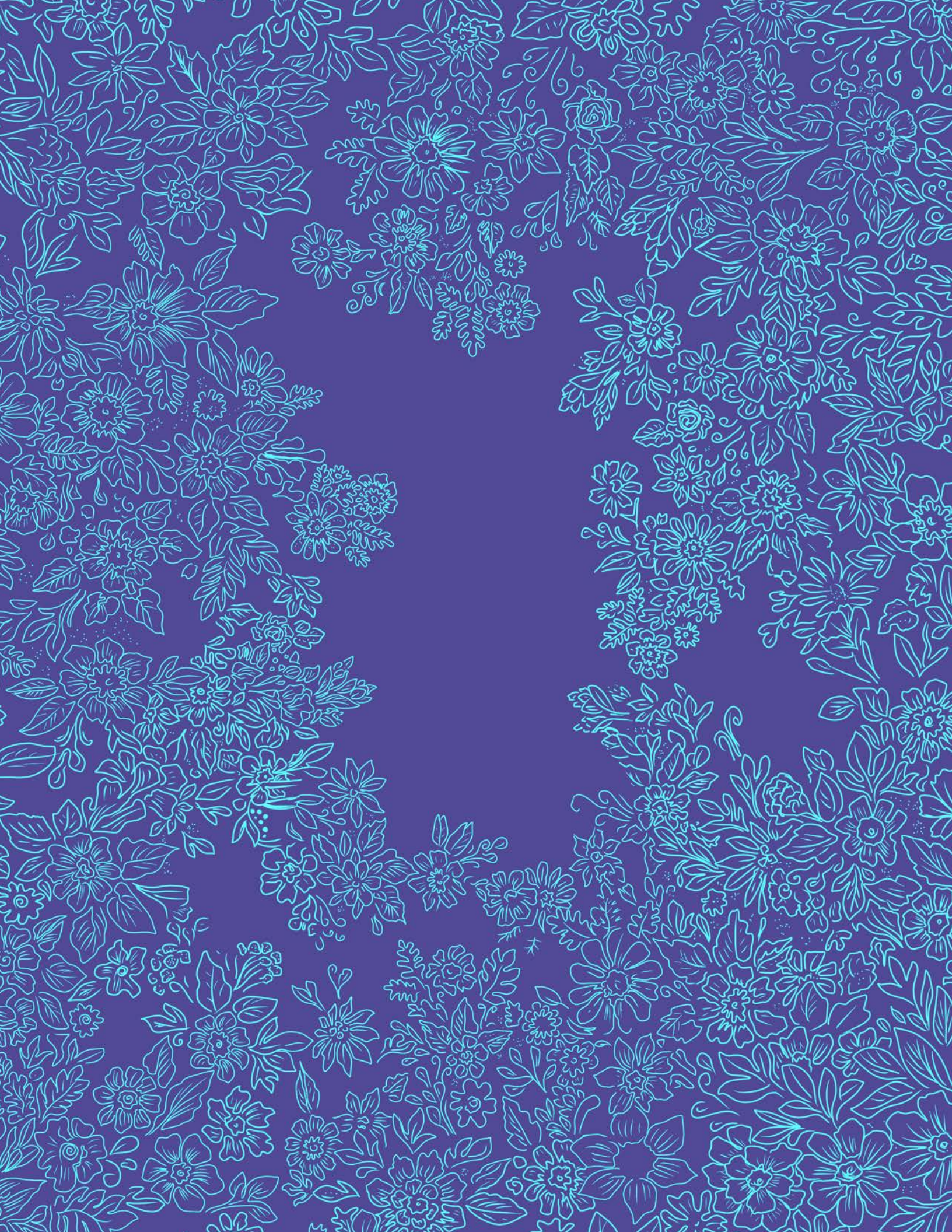


Dibuja una mujer de tu territorio que te haya compartido conocimientos valiosos.



Ya nos conociste. ¿Nos sientes cerca? Es porque ahora tú también formas parte de nuestro círculo. No estamos solas: estamos abrazadas por un territorio que nos quiere y nos protege.

¿Vamos a conocerlo?





TERRITORIO RECORRER

Ahora sí, escucha: ¿oyes el río? Ese es el camino. Vamos a recorrer el territorio que nos parió. Aquí todo está vivo: el mangle camina, la ballena canta, la noche tiene ojos de jaguar y la tierra guarda oro en sus raíces.

Mientras coloreas y juegas, siente que estás pisando barro, que la brisa te toca la cara y que las olas te saludan. Este es tu territorio. Nadie te lo puede quitar porque ya vive dentro de ti.

Eres el territorio.

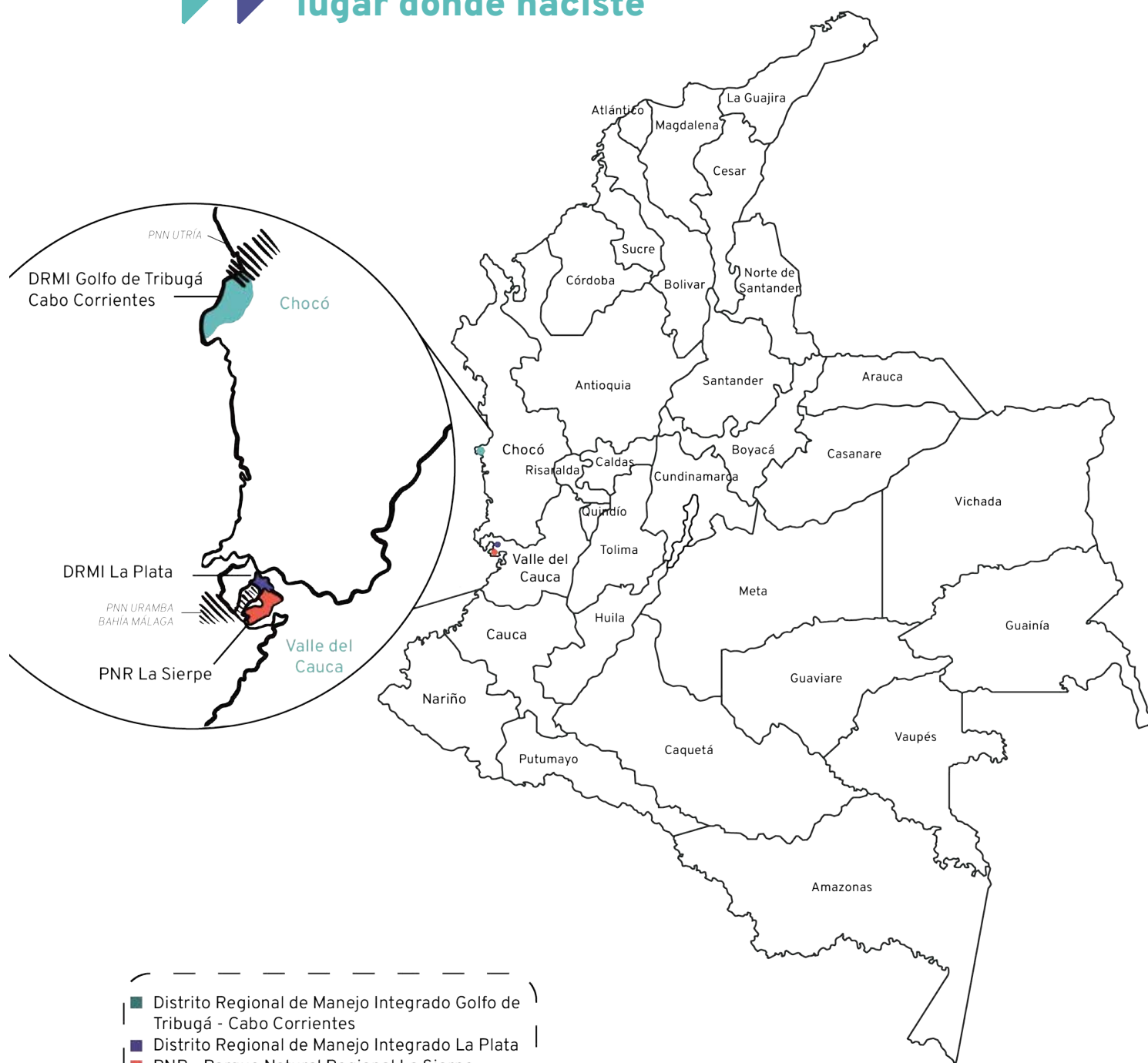


*En el Pacífico
la selva es verde esmeralda,
y el mar nos arrulla con su vaivén,
con el ritmo del currulao en el alma,
la alegría del pueblo florece también.*

Pacífico colombiano

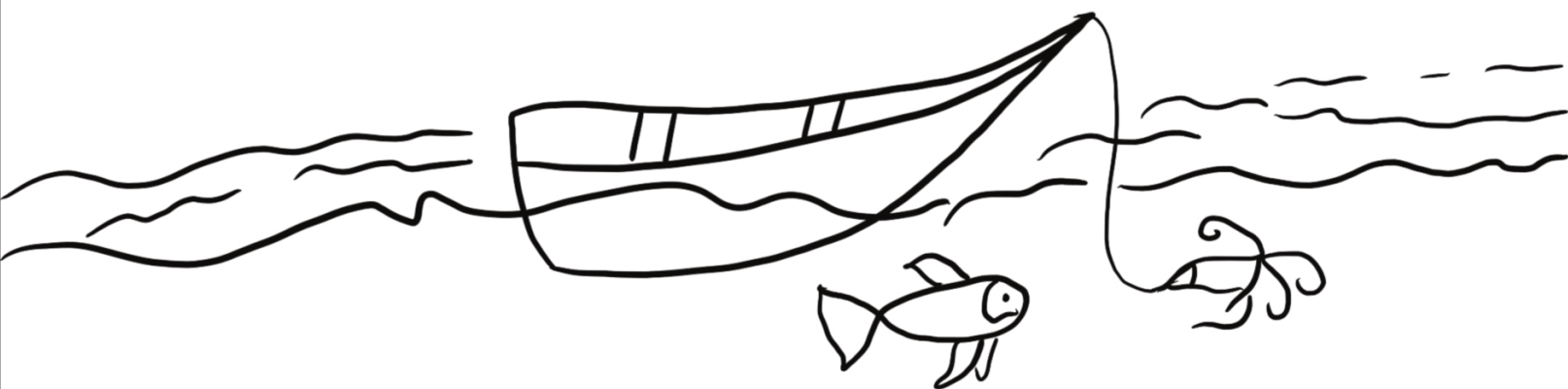
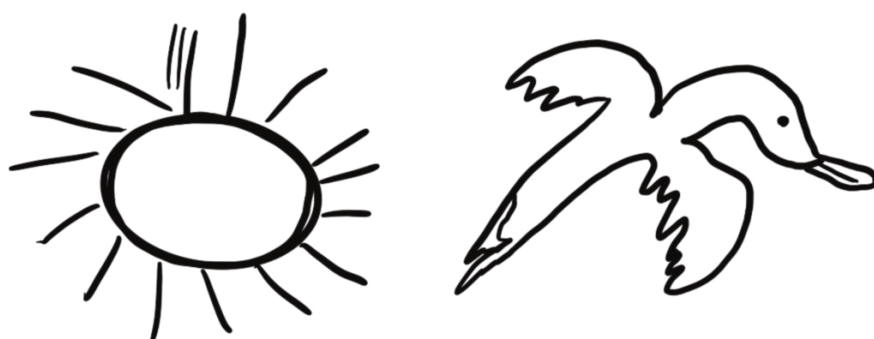


Colorea el mapa y ubica el lugar donde naciste





Atardecer en la playa



“Mi lugar favorito es en la playa, viendo el atardecer.”

Ilustración Marcela Panameño

Territorio

 **Dibuja tu lugar favorito del territorio**

Manglar

“Los manglares son vida, son la salacuna donde viven muchos peces, mucha vida. Tenemos que cuidarlo, limpiarlo, reforestarlo y hacerle un mantenimiento como si fuera alguien de nuestra propia familia.”

Aura Yadira García



Ilustración: Marcela Panameño, Jelen María Montañó y Aura Yadira García

Territorio



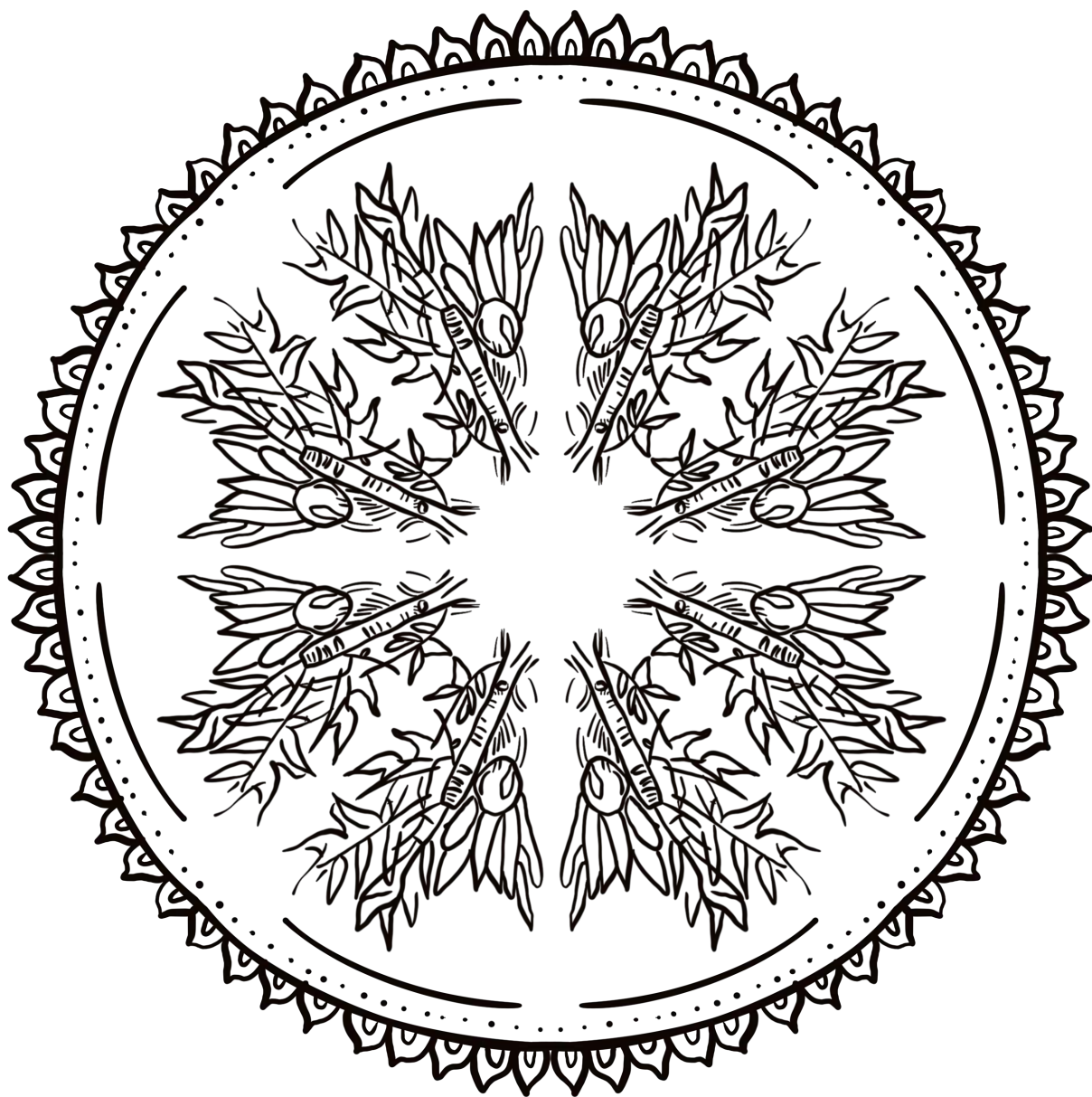
Encuentra en la sopa de letras algunos animales que habitan en el manglar

C	X	S	S	E	C	E	P
A	A	C	D	M	E	R	O
M	V	N	H	W	T	V	L
A	E	I	G	U	A	N	A
R	S	A	Q	R	O	P	K
O	A	I	D	F	E	H	J
N	H	P	W	M	A	J	C
P	I	A	N	G	U	A	O

1. Camarón
2. Piangua
3. Aves

4. Peces
5. Cangrejo
6. Iguana

Mandala del palmillo



El Palmillo se usa para construcción, alimentación, artesanías.

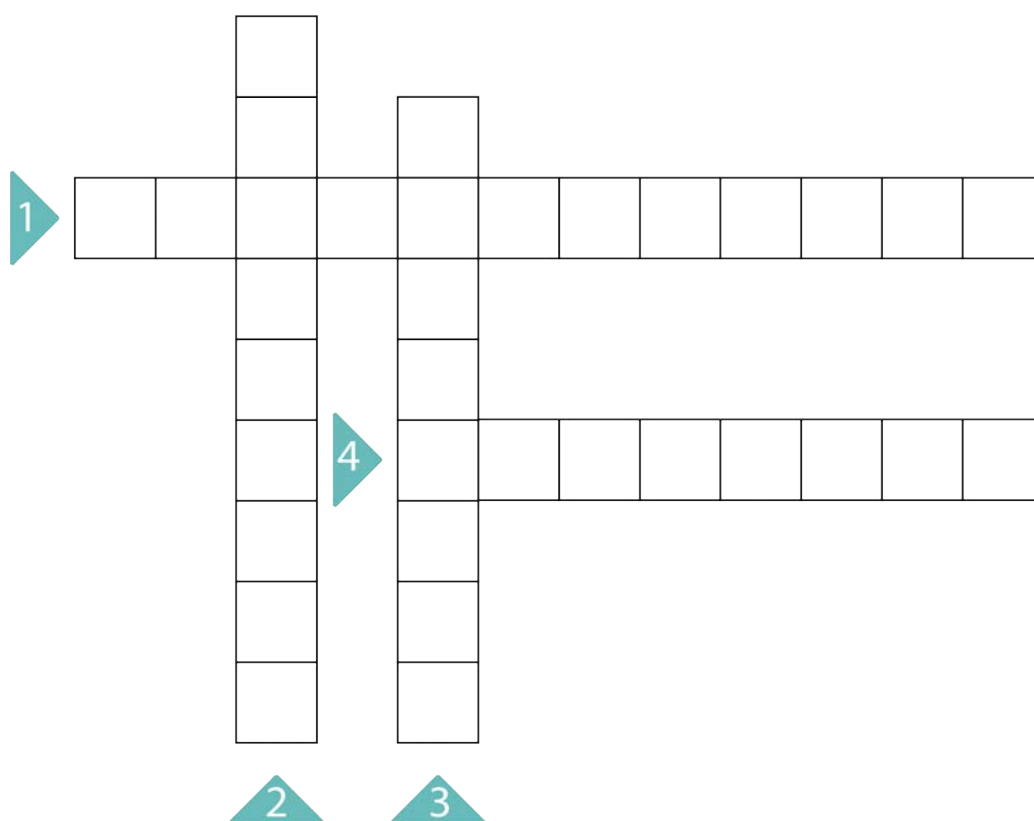
Tiene usos medicinales y es un alimento nutritivo

Ilustración: Merling García Alegría

Territorio



Escribe en los recuadros del crucigrama para qué sirve el palmillo



1. Proceso de edificar, crear o reparar estructuras físicas como casas.
2. Arte de crear objetos únicos y funcionales.
3. Los seres vivos lo consumen para obtener energía y nutrientes.
4. Ayuda a prevenir, tratar o curar enfermedades.

El río que cuenta su historia



Lee en voz alta el cuento

El río que cuenta su historia

Por Ivonne Caicedo

Había una vez un gran río en el Pacífico colombiano. Corría entre montañas verdes y selvas espesas, cantando canciones antiguas que hablaban de libertad y de unión. A sus orillas vivían mujeres, hombres, niñas y niños que, con sus manos y su corazón, cuidaban la tierra, el agua y los árboles.

A ese grupo de personas se le llama comunidad negra. Son familias que han vivido por generaciones en un mismo territorio, compartiendo costumbres, saberes, formas de trabajar la tierra, de pescar, de celebrar y de cuidar la naturaleza.

Un día, el río reunió a la comunidad y les dijo con su voz de agua:

—Ustedes son mis guardianes. Deben cuidarse entre ustedes y cuidar este territorio que es su casa.

Entonces, los mayores se reunieron en una gran maloca y decidieron organizarse para proteger su tierra y su cultura. Así nació el Consejo Comunitario, una forma de gobierno propia de las comunidades negras.

Territorio

El Consejo Comunitario es como el corazón del territorio: toma decisiones, representa a la comunidad, defiende sus derechos y cuida que el bosque, los ríos y la vida sigan fluyendo. Cada persona tiene una voz y juntos eligen a su Junta del Consejo, que guía con sabiduría las acciones de todos.

Pasaron los años, y un día llegó una carta desde Bogotá. En ella se leía el nombre de una gran ley:

Ley 70 de 1993, una ley nacida del esfuerzo de las comunidades negras para que se reconocieran sus derechos sobre la tierra, su cultura, su identidad y su forma de organización.

Esa ley dice que las comunidades negras pueden ser dueñas colectivas de sus territorios, decidir cómo usarlos y protegerlos, porque la tierra no es de una sola persona, sino de todos y todas.

Más adelante, el gobierno escribió otras normas para ayudar a que esa ley se cumpliera, como el Decreto 1745 de 1995, que explica cómo se crean los Consejos Comunitarios y cómo se entregan los títulos colectivos. Y también el Decreto 3770 de 2008, que ayuda a fortalecer el reconocimiento y los procesos organizativos de las comunidades negras.

El río que cuenta su historia

Desde entonces, cada vez que el río canta, su voz recuerda:

—El territorio se cuida con unidad. La cultura se protege con amor. Y la libertad se mantiene cuando todos caminamos juntos.

Así, los niños y las niñas del Pacífico crecen sabiendo que su historia no empieza en los libros, sino en las olas del río, en las manos de sus mayores y en la fuerza de su comunidad.



Recordemos

Comunidad negra: grupo de familias descendientes de africanos que viven en un territorio común, con costumbres, saberes y tradiciones propias.

Consejo Comunitario: organización de las comunidades negras que administra su territorio colectivo, protege su cultura y toma decisiones de manera autónoma.

Ley 70 de 1993: reconoce los derechos de las comunidades negras a la propiedad colectiva de la tierra, a su identidad cultural y a participar en las decisiones que afectan su vida.

Decreto 1745 de 1995: reglamenta cómo se conforman los Consejos Comunitarios y cómo se titulan los territorios colectivos.

Decreto 3770 de 2008: promueve el reconocimiento, fortalecimiento y desarrollo de las comunidades negras y sus procesos organizativos.

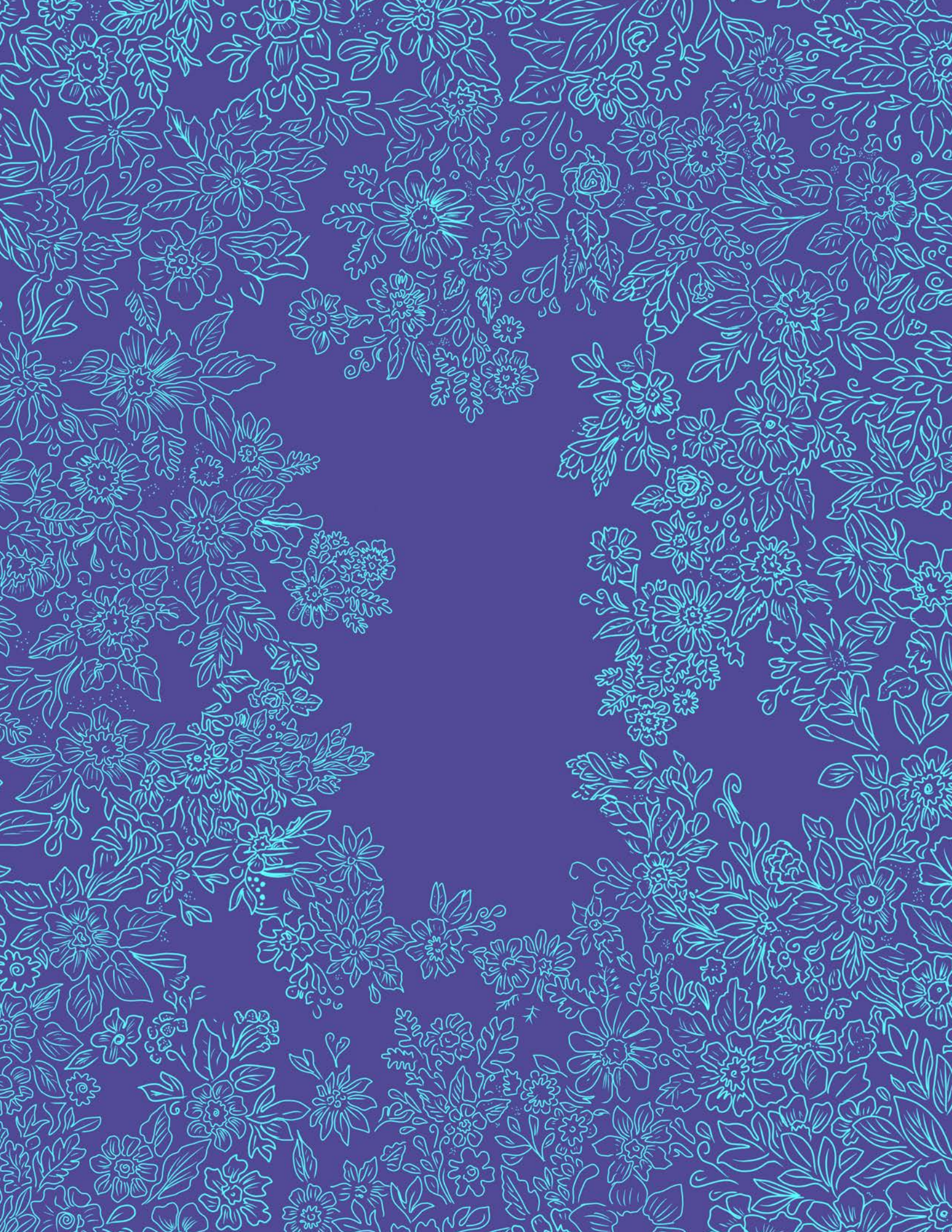


¿Ya sientes el olor a tu territorio?

El Pacífico te reconoce.

*Él también tiene secretos
que solo se aprenden cuando
nos abrimos a escuchar a las
mayoras y mayores.*

*¿Estás listo y lista para la última
parte del viaje?*





CONOCIMIENTOS COMPARTIR

Lo más bonito viene ahora. Estas son las ñapas de oro que guardamos para ti. Cada dibujo es una enseñanza que puedes llevarte a tu casa, a tu escuela, a tu vida.

Aquí aprenderás sobre la oralidad, la música, la danza y las plantas medicinales.

Cuando colorea y juegues en estas páginas, estás recibiendo un regalo muy grande: una partecita de la sabiduría ancestral que los abuelos y las abuelas han guardado para ti.



*Sin libros ni letras,
mi saber se transmite
de abuelas a nietas,
la historia revive en cantos y danzas
en ritos sagrados,
el tiempo y la tierra
en mí están sagrados
¿Qué soy?*

La sabiduría ancestral

La oralidad



Conocimientos

LA ORALIDAD

La oralidad es como un tesoro mágico que se pasa de boca en boca: son las historias, los cuentos, las canciones, los arrullos, las coplas, los versos y las décimas que las mayores y los mayores cuentan con su voz, sin necesidad de libros. En nuestro territorio la oralidad es súper importante porque así se guardan los conocimientos ancestrales. Gracias a ella, estos tesoros tan bonitos no se pierden nunca y pasan a ti, para que un día tu también los cuentes.



Pídele a un mayor o mayor que te cuente un cuento o te comparta un verso.

Mano cambiada

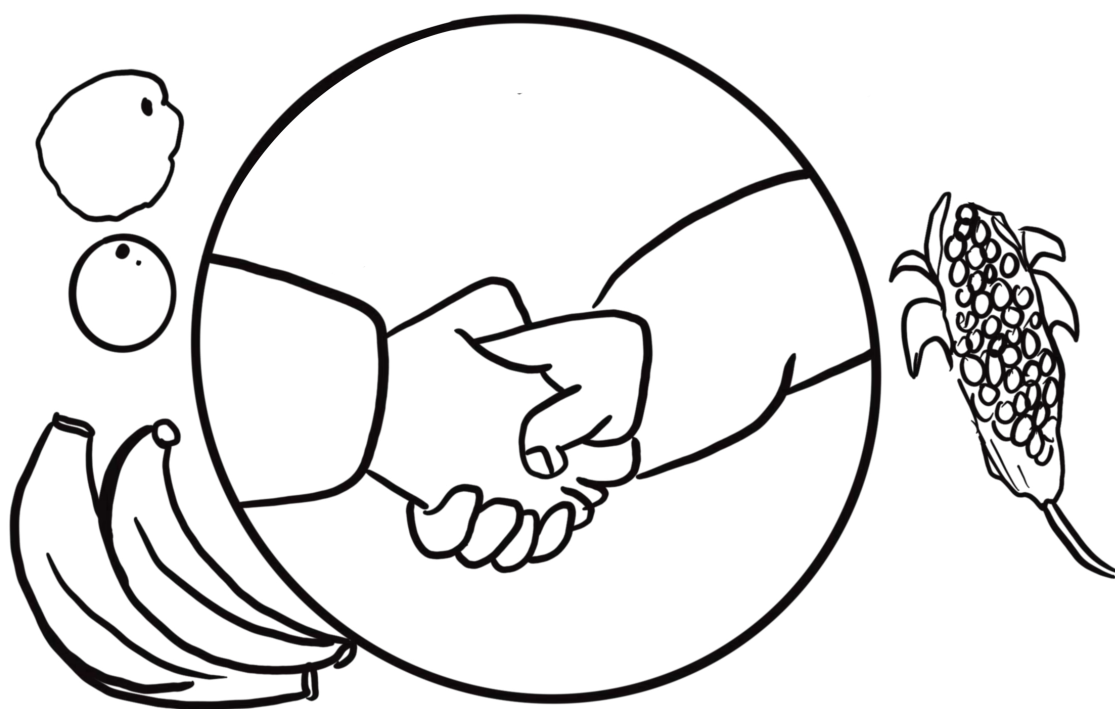


Ilustración: Jelen María Montaña Valencia

Conocimientos

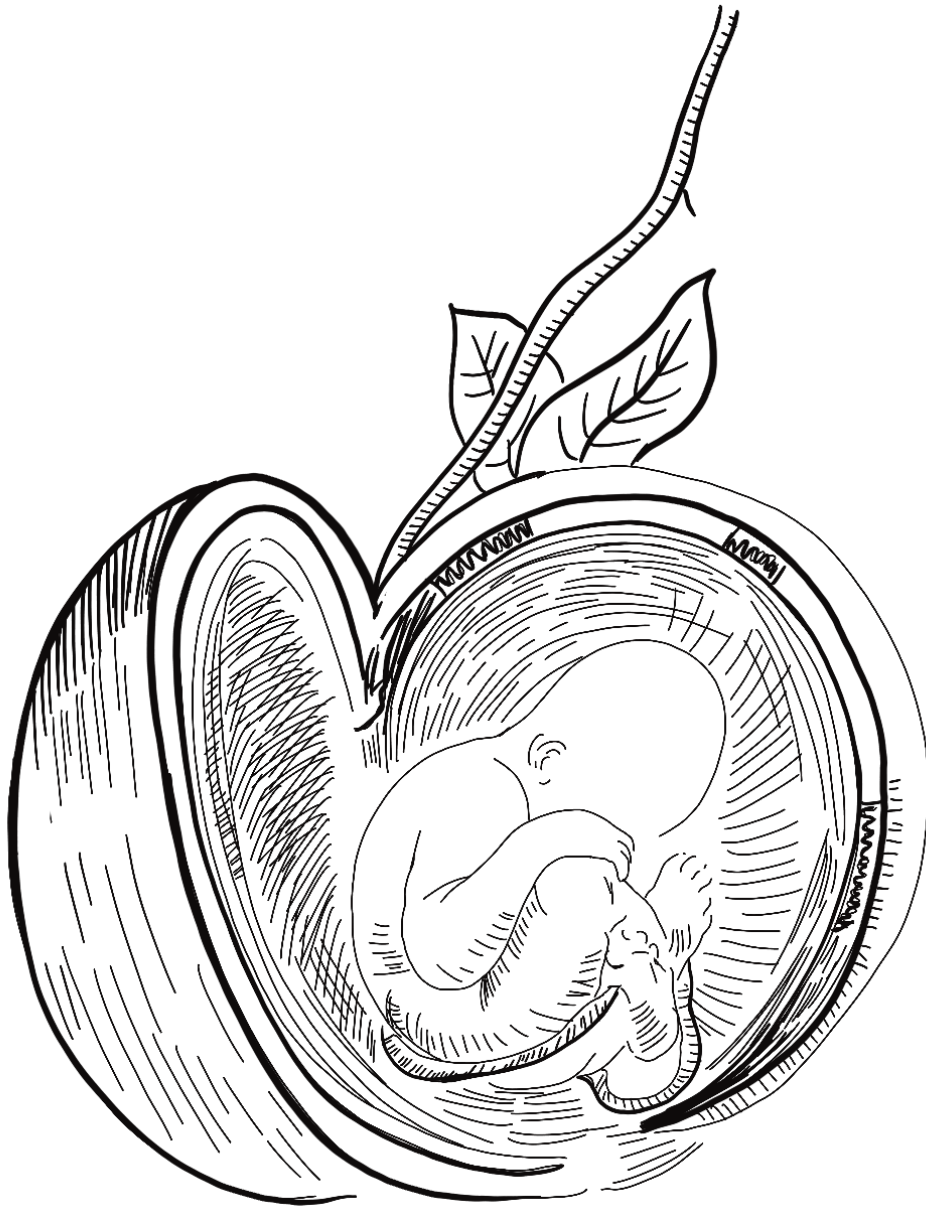
MANO CAMBIADA

Es una actividad ancestral de las familias y las comunidades en general, donde se intercambian productos y conocimientos asociados al territorio y al bosque. Es una práctica o concepto simbólico de ayuda mutua, reciprocidad y cambio de favores.



¿Conoces otros nombres para este tipo de práctica? Escríbelos

La partería



Conocimientos

PARTERÍA

La partería es una práctica ancestral, donde las mujeres de origen africano trajeron consigo los conocimientos y prácticas sobre el parto y la salud reproductiva. Las parteras o comadronas son las mujeres que asisten a las mujeres durante el embarazo, parto y el postparto desde la medicina ancestral, guían a la madre y al bebé, antes, durante y después de nacer. Son mujeres matronas, dadoras de vida, transmisoras de saberes y conocimientos. Cuidadoras de la semilla, consejeras, sanadoras y protectoras ancestrales y culturales de los saberes asociados al nacimiento.



¿Hay parteras en tu territorio?

¿Te acompañó una partera en tu nacimiento?

La curandería



Conocimientos

CURANDERÍA

Son prácticas, saberes y conocimientos ancestrales asociados al arte de curar, que han sido transmitidos a través de nuestros sabedores y sabedoras de generación en generación.

Ellos tienen un gran conocimiento sobre los usos de las plantas, las cantidades, los momentos para usar y las formas de preparación. Los sabedores son muy importantes porque permiten que esos conocimientos no se pierdan.

 **Averigua y escribe**
cinco (5) enfermedades y las plantas con las que se curan

Enfermedad	Planta
1 _____	_____
2 _____	_____
3 _____	_____
4 _____	_____
5 _____	_____

Plantas medicinales y azotea



Conocimientos

PLANTAS MEDICINALES Y AZOTEA

La selva es como una gran farmacia natural. Con frecuencia en el Pacífico recogemos bejucos, frutas, semillas y plantas especiales que ayudan a cuidar la salud. Cerca de las casas construimos huertas elevadas llamadas azoteas; son como un jardín mágico, ubicadas en estructuras de madera o canoas viejas, para que los animales no lleguen a las plantas. Allí, las mujeres sembramos hierbas deliciosas y curativas como cebolla, cilantro, poleo, albahaca, hierbabuena, orégano, menta, tomillo, jengibre, sábila, ¡y muchas más! Con estas plantas preparamos medicinas para curar el espanto, el mal de ojo y los dolores del estómago.



Pregúntale a tu mamá o abuela

¿Qué plantas tienen sembradas en la azotea y para qué sirven? Escríbelas.

Bebidas ancestrales



Ilustración: Jelen María Montaña Valencia

Ilustración botellas: Marcela Panameño

BEBIDAS ANCESTRALES

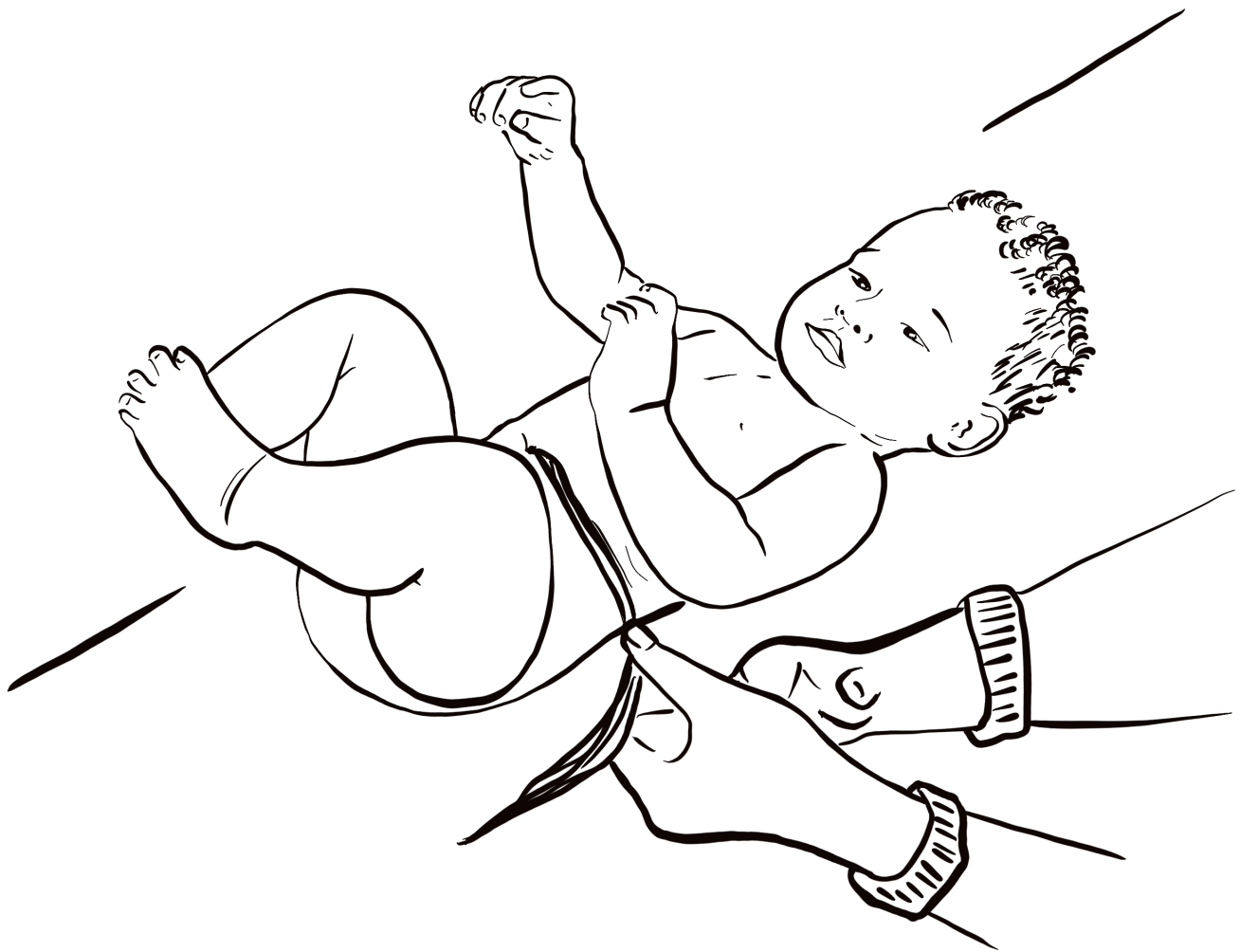
Bebidas sagradas, sanadoras, llenas de saberes y conocimientos del territorio y el bosque, que nos hacen reflexionar sobre la protección, la defensa y la salvaguarda de los valores y saberes culturales.

El viche es un licor artesanal hecho de caña de azúcar fermentada y destilada. El curao (o curado) es una versión del viche con hierbas medicinales y plantas curativas que le dan un sabor único y ayudan a “curar” el cuerpo y el espíritu. Estas bebidas no solo son ricas, sino que llevan historias de resistencia, alegría y sabiduría de los abuelos y abuelas. Se preparan con amor y se comparten en familia, recordando siempre las raíces africanas y el cariño por la tierra.



Te invitamos a escuchar el audio de Jelen, al inicio de este libro, donde nos explica el proceso de destilación del viche.

Ombligada



Conocimientos

OMBLIGADA

Es una tradición ancestral. Cuando nace un bebé, las parteras o los abuelos y abuelas toman el cordón umbilical (que es como el “ombliguito” que conectaba al bebé con su mamá) y lo entierran en la tierra, debajo de la casa o al pie de un árbol frutal, como una palma de coco o de chontaduro.

Es un ritual que une al nuevo miembro de la familia con la tierra, la naturaleza, los antepasados y la comunidad. Significa que el niño o niña siempre estará conectado a sus raíces, protegido y lleno de la fuerza de la selva. Así, desde chiquitos, aprenden a amar y respetar su territorio.

 **¿Te ombligaron al nacer?**
Pregunta la historia de ese día

Música y danzas ancestrales



MÚSICA Y DANZAS ANCESTRALES

Con elementos de la naturaleza tradicionalmente se han creado instrumentos como la marimba de chonta. Nuestra música se remonta a la herencia africana y se caracteriza por la presencia del guasá, el cununo, la marimba, el bombo hembra y macho, y las voces, especialmente de las cantadoras.

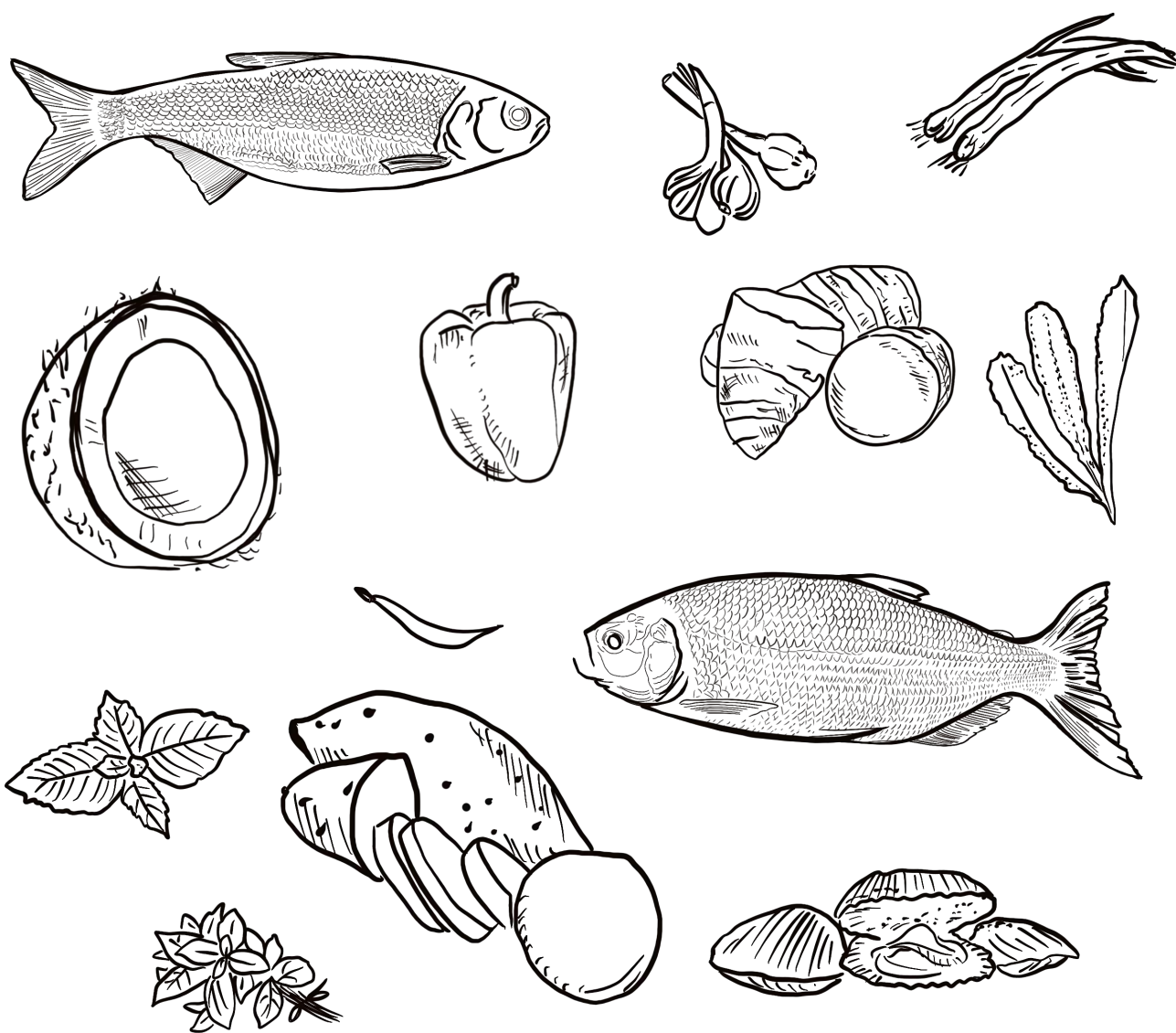
Existen diversos ritmos como los bambucos, los bundes, alabados y el currulao, este último con el baile más famoso, con parejas que se mueven como cortejándose al ritmo de la marimba de chonta.



¿Cuál es tu instrumento favorito?

Escribe su nombre y por qué te gusta

Comidas típicas y ancestrales



COMIDAS TÍPICAS Y ANCESTRALES

Al pensar en nuestra gastronomía se nos hace agua la boca. Los pescados y mariscos acompañan nuestro día a día, con las preparaciones más diversas y deliciosas. Encocados, tapaos, sancochos, empanadas, arroz atollado, cazuelas... Gracias tierra, gracias mar, gracias a quienes cocinan a fuego lento y con amor cada preparación que alimenta el cuerpo y el corazón.

¿Cuál es tu plato favorito?



Pídele a la persona que lo prepara que te comparta su receta y te enseñe a cocinarlo.



Encuentra ingredientes y preparaciones deliciosas en el recetario Expedición Gastronómica La Minga



Terminamos el viaje, pero la verdad, es que apenas comienza.
Nuestros saberes son inmensos y un libro no puede contenerlos.

Estas páginas son una invitación, un mapa y tú eres la
brújula. Estamos seguras que el deseo por aprender más
sobre nuestra cultura e identidad se ha despertado en ti.

Cada vez que alguien te diga que olvides quién eres, abre este
libro, colorea una página y recuerda:

Aquí hay mujeres que nunca se rindieron,
hay un territorio con tesoros por descubrir
y conocimientos que nunca morirán mientras tú
los lleves en tus historias y en tu corazón.

Te abrazamos fuerte. Este libro es tuyo. Esta memoria es
tuya y nuestro Pacífico, también es tuyo para siempre.

Con amor,

*Las guardianas que conociste en este viaje y todas las mujeres
del Pacífico que cada día transmiten saberes a las nuevas
generaciones.*



*Que siga el canto y la medicina
que siga el baile
y que brinque el verso.
Que no se acabe nuestra cultura
que todavía lucho por eso.*

Zulia Vanegas

