



PUEBLOS ÉTNICOS Y MEDICINA ANCESTRAL EN LA LOCALIDAD DE SAN CRISTÓBAL



ALCALDÍA LOCAL DE
SAN CRISTÓBAL



IMPLEMENTACIÓN ESTRATEGIAS DE RECONOCIMIENTO DE LOS SABERES ANCESTRALES EN MEDICINA EN LA LOCALIDAD DE SAN CRISTÓBAL.

Mesa indígena de la localidad de San Cristóbal

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

ALCALDESA MAYOR DE BOGOTÁ Claudia López Hernández

ALCALDÍA LOCAL DE SAN CRISTÓBAL

ALCALDE LOCALIDAD SAN CRISTÓBAL Juan Carlos Triana Rubiano

FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE SAN CRISTÓBAL

REFERENTE DE SALUD LOCAL Elisa Aracely Vargas

APOYO A LA SUPERVISION ADRIANA SALAZAR

CABILDO INDÍGENA INGA DE BOGOTÁ D.C.

EQUIPO CONTRATO INTERADMINISTRATIVO

No. 670 – 23 de enero 2023

REPRESENTANTE LEGAL Leidy Agreda Chasoy

COORDINADORA DEL EQUIPO Rosa Elena Jacanamijoy Jacanamijoy

APOYO TÉCNICO Tamia Paola Chasoy Guerrero

ENLACE INDÍGENA Juan José Uribe Sierra

SISTEMATIZADOR AFRO Kevins Tenorio

SISTEMATIZADORA INDÍGENA Doris Elena Jacanamijoy

DISEÑADOR GRÁFICO INDÍGENA Indi Catherine Jacanamijoy

DISEÑADOR GRÁFICO AFRO Organización Sundiata Keïta

FOTOGRAFÍA Y DIAGRAMACIÓN CARTILLA Ivan M. Niviayo

Agosto 2023

COLABORADORES

SABEDORAS INDÍGENAS

Bibi Estela Quiñones Arce (Pijao)

Felisa Sarria (Eperara Siapidara)

Aura Delia Omen Jiménez (Yanacona)

Francisca Jacanamijoy Jacanamijoy (Inga)

SABEDORES INDÍGENAS

Arsenio Uribe Sierra (Tubu Hummúrimassa)

Sebastián Uribe Sierra (Tubu Hummúrimassa)

Taita Victor Jacanamijoy Jajoy (Inga)

SABEDORAS NARP

Carmen de Yanira Castillo

Dominga Montano

Yolanda Quiñones

Ana Beatriz Acevedo

SABEDORES NARP

Arturo Córdoba

Luis Antonio Caicedo

Julio Cesar Segura

Fernando Castillo.



FOTOGRAFÍA.

Plantas medicinales, manos del sabedor
ARTURO CÓRDOBA CASTILLO

TABLA DE CONTENIDO

I.	Prólogo	6
II.	Introducción	10
III.	Contexto de los pueblos indígenas y NARP en la localidad de San Cristóbal	13
	a. Breve reseña comunidades indígenas en la localidad.....	13
	b. Breve reseña comunidades afrodescendientes e indígenas en la localidad	15
IV.	Diálogos de medicina tradicional en la localidad de San Cristóbal	18
	a. Diálogos de medicina tradicional NARP	20
	b. Diálogos de medicina tradicional INDÍGENA	49
V.	Nuestros médicos y médicas tradicionales	70
	a. Nuestros médicos y médicas tradicionales NARP	71
	b. Nuestros médicos y médicas tradicionales INDÍGENAS	75
VI.	Conclusiones, reflexiones y aprendizajes	79
	a. Conclusiones, reflexiones y aprendizajes, comunidades NARP	80
	b. Conclusiones, reflexiones y aprendizajes, comunidades INDÍGENAS	82
VII.	Glosario	85
VIII.	Agradecimientos	91



FOTOGRAFÍA.

LLAUGTU: Corona de plumas, usado especialmente por los Taitas, médicos tradicionales de la amazonia colombiana.

I. PRÓLOGO

Explorando la Riqueza de la Medicina Ancestral: Un Camino hacia la Salud en San Cristóbal

En un mundo en constante evolución y avance científico, es crucial no perder de vista las riquezas que yacen en las raíces de nuestras comunidades. La medicina ancestral de las comunidades indígenas y afrocolombianas se eleva como un legado invaluable, una sabiduría ancestral que merece ser reconocida y valorada.

A través de generaciones, estas comunidades han desarrollado y perfeccionado métodos tradicionales de sanación que encierran un profundo conocimiento de la conexión entre el ser humano y la naturaleza. Sus prácticas medicinales se basan en el entendimiento holístico del cuerpo, la mente y el espíritu, y en la búsqueda del equilibrio y la armonía.

Desde la sabiduría de los médicos indígenas que conocen las propiedades curativas de las plantas medicinales, hasta las tradiciones ancestrales afrocolombianas que combinan rituales y hierbas para el bienestar físico y espiritual, estas prácticas trascienden las barreras culturales y definen una visión integral de la salud.

La medicina ancestral nos recuerda la importancia de respetar y valorar nuestra relación con la naturaleza, promoviendo prácticas sostenibles y el uso responsable de los recursos naturales. Además, nos invita a comprender que el cuidado de nuestra salud no se limita únicamente a tratar los síntomas, sino a buscar el origen de las dolencias y promover una sanación integral.

En un mundo globalizado que a menudo desvaloriza o descarta las prácticas ancestrales, reconocer y valorar la medicina ancestral de las comunidades indígenas y afrocolombianas es un acto de justicia, respeto y dignidad. Debemos abrirnos a aprender de su conocimiento milenario, preservarlo y promover su inclusión en los sistemas de salud actuales, fomentando así una medicina más integral y holística.

La medicina ancestral de estas comunidades no sólo es un legado cultural, sino también una poderosa herramienta para el bienestar físico, mental y espiritual de todos. Es tiempo de honrar y celebrar la riqueza presente en estas tradiciones, creando puentes de entendimiento y más integradora para el beneficio de toda la sociedad.

Dentro de los confines de San Cristóbal, una localidad marcada por la pobreza multidimensional existe un tesoro de conocimientos ancestrales arraigados en las comunidades afrocolombianas e indígenas. En un mundo donde la atención médica contemporánea lucha por abordar las complejas problemáticas entre la salud y el bienestar, estos conocimientos ancestrales emergen como un faro de esperanza, ofreciendo enfoques holísticos y empoderadores para mejorar la calidad de vida de los habitantes de esta localidad.

La medicina ancestral, profundamente entrelazada con las tradiciones culturales y el conocimiento transmitido de generación en generación, reconoce que la salud no es un estado aislado del individuo, sino un equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu, en relación con el entorno. En San Cristóbal, donde los desafíos de acceso a atención médica integral son evidentes, la medicina ancestral surge como un recurso invaluable para abordar no solo los síntomas físicos, sino también las raíces emocionales y espirituales de los problemas de salud.

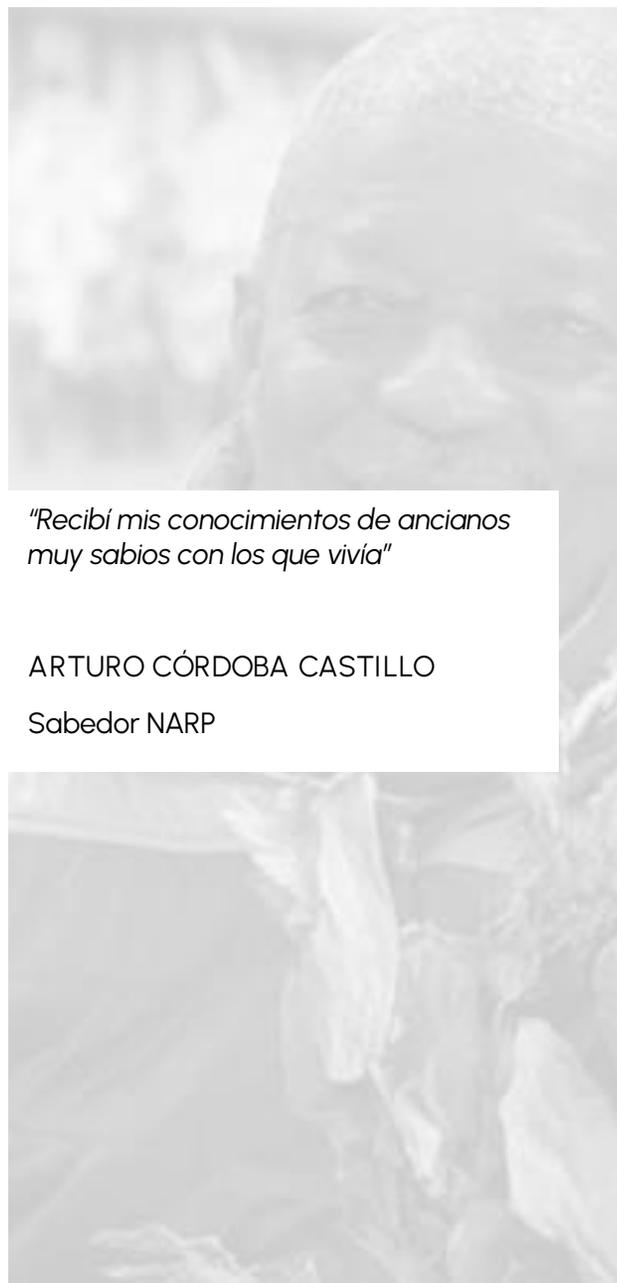
La sabiduría de las comunidades afrocolombianas e indígenas, en combinación con las estrategias convencionales de atención médica, puede ser un catalizador para el cambio. A través de la incorporación de prácticas como la utilización de plantas medicinales, rituales curativos y terapias tradicionales, se puede fomentar una visión más completa y equilibrada de la salud. Estas prácticas se basan en el entendimiento de que la naturaleza proporciona recursos valiosos para la sanación, y que cada individuo es un ser único que merece atención personalizada.

La medicina ancestral no solo se enfoca en los síntomas físicos, sino también en las causas subyacentes de la enfermedad. Los enfoques holísticos abordan la relación entre el bienestar emocional y la salud física, y cómo los desequilibrios en uno pueden afectar al otro. En una comunidad como San Cristóbal, donde las dificultades de movilidad y la pobreza multidimensional pueden generar estrés, ansiedad, depresión, la medicina ancestral puede ofrecer herramientas para cultivar la resiliencia emocional y la paz interior.

Uno de los aspectos más valiosos de la medicina ancestral es su enfoque en la prevención. Las prácticas tradicionales fomentan estilos de vida saludables y promueven el autocuidado, lo que puede reducir la carga de enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida a largo plazo. Además, la medicina ancestral también es un medio para fortalecer la cohesión comunitaria y la participación social. Las tradiciones curativas a menudo se transmiten a través de la comunidad, lo que fomenta un sentido de identidad y pertenencia.

A medida que San Cristóbal avanza hacia un futuro más saludable y equitativo, la medicina ancestral puede ser una aliada valiosa en esta travesía. Su enfoque integral, su conexión con la naturaleza y su respeto por la diversidad cultural pueden enriquecer los esfuerzos existentes en salud y bienestar. Al valorar y preservar estas tradiciones, se está reconociendo la importancia de honrar la sabiduría de los antepasados y fortalecer la comunidad en su conjunto.

En última instancia, la medicina ancestral ofrece una oportunidad para mirar más allá de los diagnósticos y tratamientos convencionales, y explorar un camino de sanación que abarque todos los aspectos de la vida en la localidad de San Cristóbal. En la convergencia de lo antiguo y lo actual, hay un potencial inmenso para revitalizar la salud y el bienestar de esta comunidad, para forjar un futuro en el que la medicina ancestral se convierta en un pilar de fortaleza y resiliencia.



"Recibí mis conocimientos de ancianos muy sabios con los que vivía"

ARTURO CÓRDOBA CASTILLO

Sabedor NARP

II. INTRODUCCIÓN

El Contrato Interadministrativo N.º 670 entre el Fondo de Desarrollo Local de San Cristóbal y el Cabildo Indígena Inga Bogotá D.C. contribuye a la meta de vincular 1000 personas a las acciones y estrategias de reconocimiento de los saberes ancestrales en medicina, dando cumplimiento al artículo 4. “Enfoque Diferencial Étnico”, del Plan de Desarrollo Local “Un Nuevo Contrato Social Y Ambiental Para San Cristóbal. 2021-2024”, en concordancia con el artículo 66 establecido en el Acuerdo No. 761 de 2020 por medio del cual se adopta el plan de desarrollo económico, social, ambiental y de obras públicas del Distrito Capital 2020-2024 “Un Nuevo Contrato Social Y Ambiental para la Bogotá del siglo XXI”.

El proyecto tiene por objeto, prestar el servicio de acciones técnicas, metodológicas, operativas y logísticas para implementar estrategias de reconocimiento de los saberes ancestrales en medicina en la localidad de San Cristóbal. En el cual se vincularon los pueblos indígenas y las comunidades Negras, Afrocolombianas, Raizales y Palenqueras (NARP) habitantes de la localidad. El desarrollo del proyecto tuvo las siguientes fases, Presentaciones Públicas, Encuentros Internos Previos, Encuentros Externos de la Palabra, Ferias y Jornada Colectiva.

Desde los sabedores y sabedoras de la población NARP habitante de la localidad de San Cristóbal, se buscó por medio de este proyecto, mostrar la importancia de la medicina ancestral para toda la comunidad general, ya que debido a que la localidad de San Cristóbal presenta una alta pobreza multidimensional y en algunos casos falta de acceso a puestos de salud, los saberes en medicina ancestral se vuelven una opción de atención en salud.

Muchos de los conocimientos de la medicina contemporánea se basan en recursos naturales que a su vez están íntimamente conectados con los conocimientos tradicionales y la medicina ancestral. Estos conocimientos, tienen valor social, cultural y científico y son importantes para muchos pueblos indígenas y población NARP. Más del 80% de la población mundial ha hecho uso de alguna forma de conocimiento tradicional en salud, como forma de autocuidado y ha usado medicinas ancestrales como estrategia de atención primaria y preventiva en salud.

La población NARP ha utilizado la medicina ancestral no solo como atención primaria, sino también como manera de conservar su identidad y patrimonio en un territorio urbano y diverso como es Bogotá. Pero uno de los valores agregados más importante de estas prácticas, es que ha cerrado las brechas sociales y disminuidos prejuicios negativos, entre las comunidades NARP y la comunidad general, contribuyendo a la cohesión social, por lo que seguir promoviendo su reconocimiento y conservación se vuelve clave para la localidad de San Cristóbal, para la ciudad de Bogotá y para toda Colombia.



"Para nosotros es necesario tomar yagé;
tomamos por necesidad de estar juntos,
de compartir, de intercambiar ideas, de
mantenernos limpios."

VÍCTOR JACANAMIJOY JAJÓY

Médico tradicional Inga,



III. Contexto de los pueblos indígenas y afro en la localidad de San Cristóbal

A. Breve reseña comunidades indígenas en la localidad.

Los pueblos indígenas que viven en la localidad de San Cristóbal son migrantes de diferentes regiones del país. Las razones de su desplazamiento varían: algunos han migrado para estudiar, otros debido a la ola de violencia que ha penetrado en sus territorios ancestrales, por falta de oportunidades laborales o para mejorar sus condiciones de vida.

Según una base de datos realizada por la Mesa Indígena de esta localidad, la población indígena asentada en San Cristóbal consta de 105 familias pertenecientes a diferentes pueblos indígenas, entre ellos: Kamentsa, Pijao, Kichwa, Pasto, Yanacona, Uitoto, Inga, Kichwa, Eperara Siapidara, Coreguaje, Tubú, Nasa, Misak Misak, Emberá katio y Emberá Dobida. Aunque no existe un censo oficial realizado por los mismos pueblos indígenas, hay un censo de la alcaldía que solo proporciona datos de algunos pueblos. Se sabe que hay otros pueblos que residen en la localidad, pero aún no se han vinculado. Actualmente, la mayoría de las familias indígenas viven pagando renta mensualmente y muy pocas poseen sus propias casas, los diferentes pueblos habitan en distintos barrios de la localidad de San Cristóbal.

Población

La población indígena que se encuentra en la Localidad de San Cristóbal corresponde a pueblos indígenas provenientes de ocho departamentos de Colombia, y un pueblo oriundo del vecino País del Ecuador, pero que hace más de 30 años están radicado en la localidad.

¿Qué es la Mesa Indígena?

La Mesa Indígena es un espacio de participación para los pueblos indígenas que viven en la localidad de San Cristóbal; fue creada como una alternativa viable para superar las dificultades y obstáculos que enfrentan los pueblos indígenas ante el desconocimiento de sus derechos por parte de las autoridades locales. Desde 2008 hasta 2018 la Mesa Indígena fue un espacio para discutir problemáticas, propuestas internas y presentar acciones afirmativas a la Administración Distrital y local; en julio de 2011 la Mesa se conformó legalmente.

A nivel Distrital se cuenta con el Decreto 612 de 2015 "Por el cual se crea el Consejo Consultivo y de Concertación para los Pueblos Indígenas en Bogotá D.C." como un espacio de diálogo e interlocución permanente entre la Administración Distrital y los Pueblos Indígenas para garantizar el goce efectivo de sus derechos y el mejoramiento de sus condiciones de vida en el marco del principio del Buen Vivir, que tiene como objeto apoyar la orientación y concertación de las acciones requeridas o derivadas del proceso de implementación y seguimiento de la Política Pública para los Pueblos Indígenas en Bogotá D.C.; del Plan Integral de Acciones Afirmativas y de todas las decisiones administrativas susceptibles de afectarlos; a partir de este decreto en el Artículo 8°- se reglamenta la constitución de las Mesas Indígenas en las localidades; con la resolución 546 del 2019 crea y reglamenta el funcionamiento de las mesas indígenas locales, establece el funcionamiento de dichas Mesas y sus integrantes.

Por lo tanto, las **Mesas Indígenas Locales**: Son **instancias** de consulta, concertación, diálogo, participación, articulación e incidencia entre la administración local y los pueblos indígenas que habitan en las localidades.

B. Breve reseña sobre la historia de las comunidades afrodescendientes e indígenas en la localidad.

Inicialmente, el Censo Nacional de Población y Vivienda de 2018 hecho por el DANE (CNPV 2018) reportó un total de 2.982.224 de habitantes en el país que se auto reconocieron como negros, afrodescendientes, raizales o palenqueros (NARP). De ellos, 66.934 residentes en Bogotá. Estas cifras luego fueron ajustadas, donde se estima una población NARP de 4.433.528 habitantes para todo el país, y 120.101 habitantes para Bogotá en 2018 de manera global.

La población NARP que habita en Bogotá proviene en su mayoría de los departamentos ubicados en la región Pacífica (Chocó, Nariño, Valle del Cauca) y Atlántica (Antioquia, Bolívar, Magdalena). Su migración se ha dado por personas que llegan en busca de oportunidades o porque se ven obligadas a reconstruir sus vidas en contextos urbanos como Bogotá, a causa del conflicto armado.

En San Cristóbal se estima que la población NARP representa un 5,8% es decir aproximadamente 6.966 habitantes, ubicándose en el sexto lugar a nivel distrital con mayor concentración de esta población.

La histórica lucha de la población afrodescendiente alrededor del mundo, por el reconocimiento, la equidad y la justicia social, ha dado lugar a la creación de normas internacionales, nacionales y distritales que hoy protegen y promueven los derechos de la población NARP en Bogotá. En Colombia con la expedición de la ley 70 de 1993, la población NARP se ha venido organizando bajo la figura de los Consejos Comunitarios en los departamentos y zonas rurales del país; mientras que en Bogotá se habían venido organizado de manera informal desde su cosmovisión, creando círculos pequeños que se convirtieron en redes de apoyo. Sin embargo, la representativa en Bogotá tuvo más legitimidad a partir del **Decreto 248 de 2015**, *Por medio del cual se crea y reglamenta el Consejo Distrital y los Consejos Locales de Comunidades Negras, Afrocolombianas, Raizales y Palenqueras*, que fue posteriormente derogado por el **Decreto 474 de 2019**, *Por medio del cual se crea la comisión*

Consultiva de las Comunidades Negras, Afrocolombianas, Raizales y Palenqueras de Bogotá, D.C., y se dictan otras disposiciones.

En la localidad de San Cristóbal, la elección de los representantes de la población NARP, se dio en el año 2015, bajo el Decreto 248 de 2015, promovido por la gerencia de etnias del Instituto Distrital para la Participación y Acción Comunal (IDPAC). El Consejo Local NARP de San Cristóbal, después de dos años de funcionamiento, tuvo una alta deserción de los integrantes, por lo que en su autonomía realizó nuevamente una convocatoria para incentivar la participación de otras personas, que fue acompañado y avalado por el IDPAC en su momento. Actualmente la Alcaldía Local de San Cristóbal ha tenido la voluntad de seguir reconociendo a las personas elegidas bajo el Decreto 248 de 2015, para concertar temas relacionados con la población NARP local, mientras exista una nueva elección.

La Comisión Consultiva Local de Comunidades Negras, Afrocolombianas, Raizales y Palenqueras, es una instancia de diálogo, interlocución, concertación y decisión en las localidades, teniendo como función principal la interlocución con las autoridades locales y el fortalecimiento del proceso organizativo de esta población.

La Comisión Consultiva Local de Comunidades Negras, Afrocolombianas, Raizales y Palenqueras, está integrado por:

- El Alcalde o Alcaldesa Local, quien lo presidirá
- Gerente de la Subred Integrada de Servicios de Salud correspondiente a la Localidad o su delegado.
- Subdirector Local de Integración Social o su delegado.
- Director de la Oficina de Asuntos Locales del IDR o su delegado.
- Director Local de Educación DILE o su delegado.
- El Representante del Sector Cultura en la Localidad
- Los representantes locales elegidos en las asambleas de las comunidades negras, afrocolombianas, raizales o palenqueras.



"Las mujeres en el campo trabajamos arduamente. Por eso el cuidado con las plantas medicinales es vital para fortalecernos y revitalizarnos."

FELISA SARRIA

Sabedora Eperara Siapidara

FOTOGRAFÍA

Atuendo médico tradicional Inga,
Collares de cascabeles, perlas y colmillos.

DIÁLOGOS DE MEDICINA

EN LA LOCALIDAD DE SAN CRISTOBAL



FOTOGRAFÍA,
Plantas medicinales Saborera Carmen
Castillo Angulo

DIÁLOGOS
DE MEDICINA
TRADICIONAL
NARP

DIÁLOGOS DE MEDICINA TRADICIONAL NARP

PRIMER ENCUENTRO EXTERNO

Este encuentro se realizó el día 22 de abril de 2023, en el Centro Cultural Flores de Valeria ubicado en el barrio Velódromo de la UPZ Sosiego, a partir de las 04:00 p.m. con el sabedor Luis Antonio Caicedo Sevillano, quien abordó la temática del *“Alimento Como Medicina”* y tuvo una asistencia abierta a toda la comunidad.

El sabedor inició explicando la conexión de los alimentos con los territorios en donde se asentó la población NARP, como las selvas, las tierras cultivadas, los ríos y los mares

que se han sido los principales escenarios de aprovisionamiento de la comunidad, en un territorio como Colombia, que por su ubicación geográfica cuenta con un gran clima tropical y una diversidad ambiental, que genera que los alimentos sean más orgánicos, con menos procesos químicos que puedan causar daños a la salud.

Menciona que la preparación de los alimentos se vuelve un quehacer que involucra a toda la familia y que por ende genera una conexión importante en la construcción de identidad y unión familiar. Las recetas y los secretos de la sazón son heredados de generación en generación por medio de la misma preparación, es decir que, aunque existen registros escritos de los platos tradicionales, la combinación exacta de especias, tiempo de cocción y forma exacta son transmitidos en la práctica en los núcleos familiares.

Hace una breve reseña histórica de dónde vienen los conocimientos gastronómicos, ya que los antepasados



“Nuestra gastronomía es muy rica en olores, sabores, texturas y colores, cargada de historia y cultura”
Sabedor NARP Luis Antonio Caicedo Sevillano

africanos de la actual población NARP de Colombia, llegaron principalmente de África occidental como Nigeria, Senegal, Guinea, Gana y similares, que son territorios cercanos al mar y donde su dieta es basada en proteínas de la pesca, que aportan grandes aportes a la salud ya que aporta ácidos grasos, omega 3, entre otros nutrientes que disminuye enfermedades, como problemas cardiovasculares. Siendo las 6:00 p.m. el sabedor regala varias copias de un libro de su autoría a los asistentes llamado “Cambia Conviértete en Una Propuesta de Valor”, que son los insumos seleccionados por el sabedor; quien concluyó agradeciendo la asistencia y haciendo una reflexión sobre como la cocina afrocolombiana no solo brinda mejoría a la salud, sino también aumenta la felicidad y unión familiar.

SEGUNDO ENCUENTRO EXTERNO

Este encuentro se realizó el día 03 de mayo de 2023, en el auditorio de la Alcaldía Local de San Cristóbal ubicado en el barrio Velódromo de la UPZ Sosiego, a partir de las 10:00 a.m. con la participación de la sabedora Ana Beatriz Acevedo, quien abordó la temática *“Del Cuidado del Cuerpo, la Sexualidad y lo Sagrado”* y tuvo una asistencia abierta a toda la comunidad.

La sabedora nos contó como las mujeres durante su periodo de embarazo deben cuidarse por medio del uso de los productos que nos ofrece el territorio, como las hierbas sagradas y que está conectado con la espiritualidad, que no podemos desconectar una cosa de la otra, ya que no tendría efectividad.

Es importante alimentarse de manera saludable y equilibrada, evitando el consumo de alimentos fríos,



“Buscamos que nos empoderemos de las plantas medicinales y sus usos” Sabedora NARP Ana Beatriz Acevedo Moreno y sus aprendices,

picantes, ácidos o que puedan causar daño al bebé. Se recomienda tomar infusiones de plantas como manzanilla, toronjil, hierbabuena y cedrón. Se acostumbra un mes antes del parto, realizarse baños o “pringues” con hojas de plantas calientes. Cuando el arroyo del río o el mar esta crecido, invocar a la Virgen del Carmen, para proteger y facilita el parto.

Se recomienda a las mujeres embarazadas que cada mes deben ir a ver a su partera, para que vaya acomodando al bebé, ya que en ocasiones el bebé puede estar de pie y a la hora del parte debe nacer de cabeza, por ende, la partera soba el estómago con aceites medicinales y pone “arrullos” para el bebé. Se le hace “vaporización” con plantas medicinales como eucalipto, romero y ruda para que la madre saque el frio y no afecte al bebé. Se le hace “sobijo” que son plantas junto con alcohol y aguaflorida se le restriega sobre el cuerpo de la madre. Siendo las 12:00 del mediodía la sabedora hace una ronda con los participantes donde cada uno comparte lo que aprendió durante el encuentro y se resalta la conexión de la toda la familia con el bebé desde antes de nacer, hablándole y cantándole para que crezca en una unión familiar grande.

TERCER ENCUENTRO EXTERNO

Este encuentro se realizó el día 16 de mayo de 2023, en el Centro CREA San Camilo ubicado en el barrio Juan Rey de la UPZ Libertadores, a partir de las 02:00 p.m. con el acompañamiento del sabedor Luis Fernando Castillo, quien abordó la temática “*La Conexión del Ser con el Territorio, plantas sagradas y sus diferentes usos*” y tuvo una asistencia de personas mayores beneficiadas del centro.

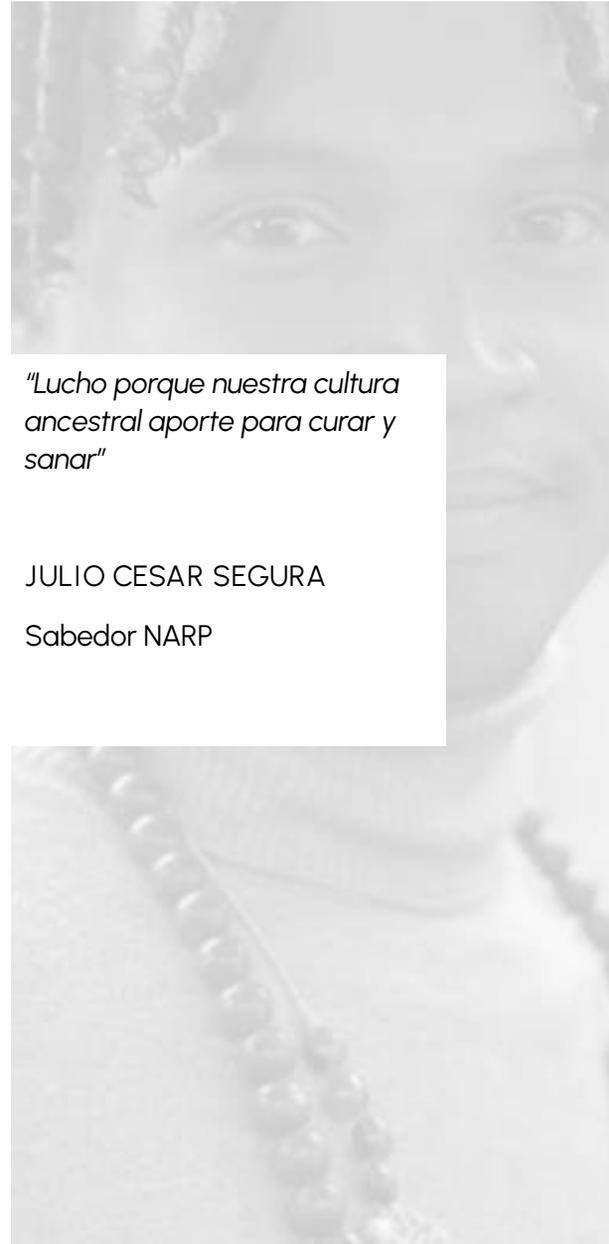
Nos compartió cómo aprendió viendo a sus mayores, ya que era un niño muy curioso, luego que su abuelo le enseñó diferentes rezos a diferentes santos, que le darán fuerza a las plantas medicinales cuando se está haciendo una curación, así será efectivo. Por ejemplo, cuando se está curando la picadura de la culebra uno llama a San Pedro, San Pablo y San Benito, por medio de la fe, se logra la curación.

El sabedor socializó la preparación de las “botellas curadas” para la alimentación y la sanación, que contienen ingredientes como pata de vaca, emulsión de Scott, viril de toro, miel de abejas, vino blanco, canela, clavo, cola granulada, leche klim, y clavo. Estas botellas pueden durar años y se va haciendo una “toma” diaria para prevenir muchas enfermedades. Como los participantes son personas mayores, le preguntan al sabedor ¿Cómo curar la tensión alta y baja? El Sabedor cuenta que se puede preparar un licuado con el cristal de sábila, ajo, limón, caña agria y tomar ocho días seguidos, ocho días se descansa y luego se retoma ocho días nuevamente, así durante 90 días, es decir tres meses y ayuda a regular la tensión. Otra persona asistente pregunta ¿Qué remedios recomienda para las articulaciones? canela indicó que, mediante una preparación con hoja de coca, marihuana aceite de manzana y menticol, se soban en las articulaciones y mejora la salud.

Siendo las 3:30 p.m. el sabedor hace dos conclusiones, una que no toda persona es “curandero” que hay que tener cuidado porque puede ser contraproducente y la otra es que sin fe no se hace nada, que siempre hay que tener una conexión espiritual para poder curar.



“Nuestra gastronomía es muy rica en olores, sabores, texturas y colores, cargada de historia y cultura” Sabedor NARP Luis Antonio Caicedo Sevillano



"Lucho porque nuestra cultura ancestral aporte para curar y sanar"

JULIO CESAR SEGURA
Sabedor NARP

CUARTO ENCUENTRO EXTERNO

Este encuentro se realizó el día 16 de mayo de 2023, en el Centro CREA San Camilo ubicado en el barrio Juan Rey de la UPZ Libertadores, a partir de las 03:30 p.m. nuevamente con el sabedor Luis Fernando Castillo, quien abordó la temática *“La Conexión del Ser con el Territorio, plantas sagradas y sus diferentes usos”*, tuvo una asistencia de niños, niñas y adolescentes.

En este encuentro debido a que se trataba de una población muy joven, se realizó una actividad más sensorial, pasándoles hojas de plantas como yerbabuena, menta y manzanilla, para que pudieran olerla y verla para luego identificarla cuando fueran a la plaza de mercado o a la tienda de barrio. Explicó que en caso de gripa es fundamental tomar agua panela con limonaria y jengibre y para dormir tomar aromáticas de plantas como manzanilla con limón. A los niños se les recuerda que en el mes de mayo se conmemora la herencia africana y que el 21 de mayo es el día de la afrocolombianidad, que es un homenaje a todos los aportes que han hecho la población NARP a la construcción del país Colombia. Se realizó especial énfasis para que los niños conozcan las rondas tradicionales y que eviten el uso desmedido del celular y posteriormente descubrieron la importancia del aprendizaje a través de los juegos.

Siendo las 5:00 p.m. finalmente se resaltó la importancia del respeto a la diversidad étnica que tiene Colombia y la gran riqueza que aporta esa diversidad.



“No solo son las plantas, la fe es importante a la hora de curar” Sabedor NARP Luis Fernando Castillo Segura

QUINTO ENCUENTRO EXTERNO

Este encuentro se realizó el día 18 de mayo de 2023, en el Colegio El Rodeo ubicado en el barrio El Rodeo de la UPZ La Gloria, a partir de las 06:30 a.m. con la presencia del sabedor Julio Cesar Segura, quien abordó la temática del *“Alimento como Medicina”* y tuvo una asistencia de estudiantes adolescentes del colegio.



Sabedores NARP Julio Cesar Segura Caicedo y Yolanda Beatriz Quiñones Mora, con estudiantes del colegio El Rodeo

Socializó diferentes productos típicos de la región pacífica como el borojó que tiene muchos nutrientes y sirve para curar o prevenir diferentes enfermedades; a las mujeres embarazadas les ayuda a suavizar la matriz y hacer más fácil el parto, mejora el sistema inmune, regula la glucosa en la sangre, por lo que sirve para las personas diabéticas, reduce niveles altos de colesterol, triglicéridos y ácido úrico, aumenta los niveles de energía para y por su alto contenido en fósforo protege las funciones del cerebro.

El chontaduro es otro producto típico que se da en la región pacífica y tiene demasiados beneficios, ya que fortalece el sistema inmune, mejora la función sexual ya que aumenta el flujo sanguíneo, estimula la producción de la hormona de crecimiento por lo que es importante para los niños, mejora la salud intestinal ya que tiene mucha fibra, tiene más proteínas que el aguacate, más fósforo y calcio que la pera y la manzana, por su alto contenido de vitamina E, lo hace eficiente para la reproducción y la fertilidad.

El chontaduro y el borojó son productos económicos y alimentos poderosos que hacen parte de la gastronomía típica de las comunidades afrocolombianas, como menciona otros productos

típicos que son muy buenos para la salud como el limón, el coco, el banano, la ciruela, la guayaba, la guama, el sapote y similares. Indicó que existe una bebida llamada “arrechón” a base de “viche” que contiene borjón, chontaduro.

SEXTO ENCUENTRO EXTERNO

Este encuentro se realizó el día 18 de mayo de 2023, en el Colegio El Rodeo ubicado en el barrio El Rodeo de la UPZ La Gloria, a partir de las 08:30 a.m. con la presencia de la sabedora Yolanda Beatriz Quiñones Mora, quien abordó la temática “Del cuidado del cuerpo, la sexualidad y lo sagrado” y tuvo una asistencia de estudiantes adolescentes del colegio.

Nos enseñó que el modo de crianza en las comunidades afrocolombianas se da por medio de la familia extensa, es decir que la relación de crianza no solo de padre a hijos, sino que intervienen más parientes como abuelos, bisabuelos, tíos, primos e incluso amigos cercanos, creando una red de cuidado amplia y de apoyo para los padres. Es común observar que los niños y niñas, llamen tíos a muchas personas que no tienen vínculo de consanguinidad pero que han sido parte de su crianza. Existe una autoridad de los mayores hacia los menores, inclusive se considera una falta de respeto que los niños y niñas, tuteen o vocean a los mayores, siempre se habla de usted, que es sinónimo de respeto.



“Nuestra gastronomía es muy rica en olores, sabores, texturas y colores, cargada de historia y cultura” Sabedor NARP Luis Antonio Caicedo Sevillano

Entre el lenguaje utilizado durante la crianza se le dice “ñaño” al hermano, “apá” al padre o abuelo, “amá” a la madre o abuela. Es importante mencionar que los padres por medio de la tradición oral les transmiten a los niños cuentos, mitos, leyendas, refranes y poemas que promueven valores como solidaridad, amistad, empatía, respeto y espiritualidad. Para los bebés se les cantan “arrullos” y ya desde la infancia, se les enseña algunos instrumentos típicos de la región como el bombo, la marimba, cununo macho y hembra, wasa e inclusive se les enseña a bailar desde muy temprana edad, el propósito es que desde muy temprano los hijos tengan un desarrollo de personalidad amplio.



SEPTIMO ENCUENTRO EXTERNO

Este encuentro se realizó el día 19 de mayo de 2023, en el Colegio 20 de Julio ubicado en el barrio 20 de Julio de la UPZ 20 de Julio, a partir de las 08:00 a.m. con el liderazgo del sabedor Julio Cesar Segura, quien abordó la temática “*Del Alimento como Medicina*” y tuvo una asistencia de estudiantes adolescentes del colegio.

La importancia de algunos platos típicos que se preparan en las diferentes regiones que pueden variar si es del Atlántico (Caribe) o Pacífica, como el sabedor es originario de Tumaco – Nariño, cuenta que allá se come el sudado de “tollo”, “pusandao” de carne serrana, “casabe”, “tapao” de pescado y cazuela de mariscos. Dentro de las recetas para los platos típicos no puede faltar el ajo, como uno de los alimentos curativos y que más sabor da a las comidas, el ajo en las comunidades afrocolombianas es clave, ya que sirve para prevenir las enfermedades cardiovasculares, regulariza la tensión, desparasitante, antibiótico entre otras muchas propiedades que tiene el ajo.

Enseñó que cuando llega una visita a los hogares es importante ofrecer una buena comida como sinónimo de respeto y aprecio. El sabedor les mostró y explicó a los estudiantes la importancia de otras plantas que se utilizan para la preparación de los



Sabedores NARP Julio Cesar Segura Caicedo y Yolanda Beatriz Quiñones Mora, con estudiantes del colegio 20 de Julio.

platos típicos como la albahaca, el romero, el cilantro, el apio que no solo dan sabor, sino que tienen muchas propiedades alimenticias para la salud. Concluyó el encuentro a las 10:00 a.m., enfatizando en la necesidad de disminuir la alimentación procesada y empaquetada como las papas fritas, los chitos, los chicles, los bombombunes, las gaseosas, jugos en caja y galletas, ya que esos alimentos son los que perjudican la salud, porque antes en las comunidades afrocolombianas se llevaban de onces, frutas, jugos naturales, la arepa, "arepuela" y si lo volviéramos a hacer tendríamos un mejor estado de salud

OCTAVO ENCUENTRO EXTERNO

Este encuentro se realizó el día 19 de mayo de 2023, en el Colegio 20 de Julio ubicado en el barrio 20 de Julio de la UPZ 20 de Julio, a partir de las 10:00 a.m. con la presencia de la sabedora Yolanda Beatriz Quiñones Mora, quien abordó la temática "Del cuidado del cuerpo, la sexualidad y lo sagrado especificando en el manejo del duelo" y tuvo una asistencia de estudiantes adolescentes del colegio. Mencionó que uno de los aspectos más destacados del manejo del duelo en las comunidades afrocolombianas es la importancia del ritual y la celebración. A través de ceremonias y ritos funerarios, la comunidad se reúne para rendir homenaje al difunto y brindar apoyo emocional a los dolientes. Un ejemplo notable es el "bunde", una danza tradicional que se realiza en el marco de los funerales. Esta danza evoca tanto la tristeza como la esperanza, mostrando que la muerte es solo una transición hacia otra forma de vida.

Otro aspecto clave del manejo del duelo en estas comunidades es el enfoque en la solidaridad y la comunidad. Los vecinos y amigos se unen para brindar apoyo a la familia del difunto, compartiendo la carga emocional y práctica del duelo.

Esta red de apoyo juega un papel crucial en la recuperación y adaptación a la pérdida. Un ejemplo conmovedor es la "despedida de la lancha", donde la comunidad acompaña

a los familiares del fallecido hasta el río, simbolizando el viaje hacia el más allá y la continuidad del vínculo con el difunto.



Durante estas ceremonias se cantan gualíes y alabaos, que son formas musicales tradicionales que se encuentran en las comunidades afrodescendientes de la región del Pacífico colombiano, como el Chocó, Valle del Cauca y Nariño. Menciono que se caracterizan por ser interpretados a capella, es decir, sin acompañamiento musical, y su ritmo y melodía suelen ser animados y festivos. Los participantes se agrupan en coros y responden al líder o "gualiero" que dirige el canto.

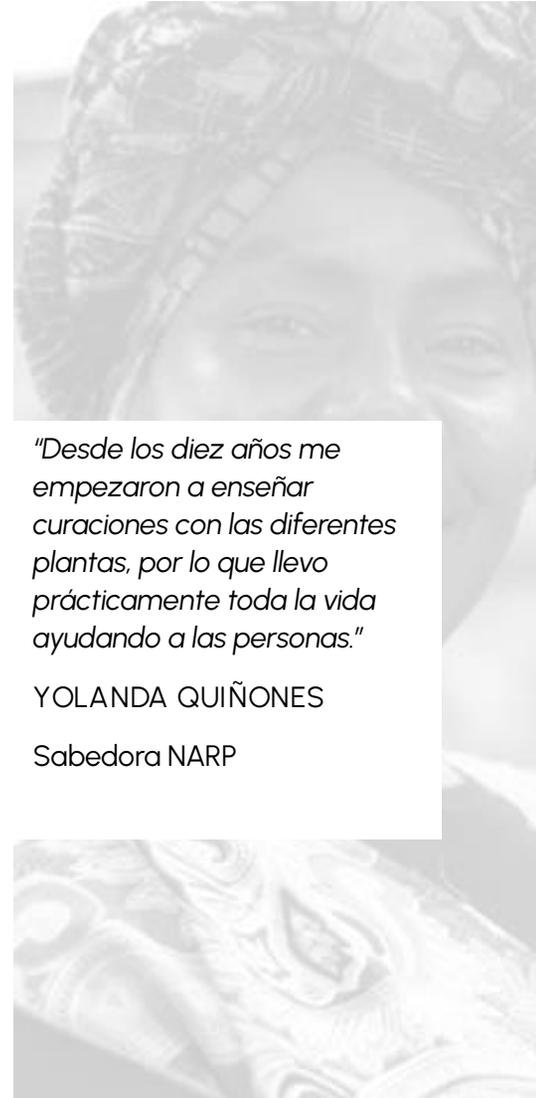


Los Alabaos son cantos fúnebres que se utilizan en las ceremonias de velación y entierro de los fallecidos, suelen ser interpretados por cantores y cantoras que se destacan por su habilidad para transmitir emociones y sentimientos a través de la voz. A través de estas canciones, se busca consolar a los dolientes y expresar la creencia en la continuidad del espíritu del fallecido en el más allá.

Durante las ceremonias de duelo, se bebe mucho el "viche", ya sea puro, "curao" o balsámica. Siendo las 12:00 del mediodía, se hizo una reflexión sobre el manejo del duelo en las comunidades afrocolombianas es una experiencia profundamente arraigada en su identidad cultural.

Sabedores NARP Julio Cesar Segura Caicedo y Yolanda Beatriz Quiñones Mora, con estudiantes del colegio 20 de Julio.

A través de rituales, solidaridad y la conexión con los antepasados, las comunidades encuentran formas significativas de afrontar la pérdida de la presencia física de un ser querido.



"Desde los diez años me empezaron a enseñar curaciones con las diferentes plantas, por lo que llevo prácticamente toda la vida ayudando a las personas."

YOLANDA QUIÑONES

Sabedora NARP

FOTOGRAFÍA. Uno es un rosario afro hecho de pepas de naidí y el otro es un collar indígena hecho con pepas de cocoroma, tejido con cuerda de hojas de plátano para espantar las malas energías.



NOVENO ENCUENTRO EXTERNO

Este encuentro se realizó el día 20 de mayo de 2023, en la Asociación de Vecinos Solidarios (AVESOL) en el barrio Atenas de la UPZ 20 de Julio, a partir de las 10:00 a.m. con la presencia de la sabedora Carmen Deyanira Castillo, quien abordó la temática “De la Conexión del Ser con el Territorio”, tuvo una asistencia de personas mayores en su mayoría mujeres y aprendieron que las plantas curan enfermedades.



La sabedora inició el encuentro con una oración a Dios y luego echa agua con planta de ruda para bendecir el espacio a cada asistente. Habló de las propiedades de diferentes plantas como el Aloe Vera más conocida como La Sábila, que sirve para el Cuidado de la piel, ya que tiene propiedades hidratantes y regeneradoras, es beneficiosa para tratar quemaduras, cortes, irritaciones cutáneas, acné y otras afecciones de la piel, alivia quemaduras solares, explica que se debe aplicar el cristal del Aloe vera con su gel (Baba) sobre la piel quemada por el sol y disminuye el enrojecimiento, el ardor y la irritación, proporcionando una sensación de alivio.

Ayuda a mantener el cuero cabelludo hidratado y favorecer el crecimiento del cabello al mejorar la circulación en el área, alivia el malestar digestivo, ya que alivia la acidez

“Nuestra gastronomía es muy rica en olores, sabores, texturas y colores, cargada de historia y cultura” Sabedor NARP Luis Antonio Caicedo Sevillano

estomacal y otros problemas digestivos, porque posee propiedades antiinflamatorias y puede calmar el tracto gastrointestinal.

Importante tener en cuenta que algunas personas pueden ser sensibles o alérgicas al Aloe vera, por lo que se recomienda hacer pruebas con poco aloe vera, antes de usarlo ampliamente para la salud.

Otra la planta de la que se aprendió fue de la insulina, que se utiliza para el tratamiento de la diabetes y afecciones relacionadas con el azúcar en la sangre, la sabedora compartió que si se parte una guatila en nueve partes iguales para tomar durante nueve días, y se cocina un pedazo de aguatila en un litro de agua y en el momento en que el agua se consume a la mitad, se le agregan tres hojas de planta de insulina ,junto con tres hojas de chillangua (cilantro cimarrón), cocinándose durante 10 minutos y luego se apaga, esa agua se deja hasta el otro día y se bebe durante tres tomas, una en ayunas, otra después de almuerzo y otra antes de dormir, se obtendrá una mejoría, siempre que se tenga fe y orar para que Dios les dé sanación a las plantas y controle la diabetes en las personas.

Siendo el mediodía concluyó que es importante respetar y conocer cada una de las plantas medicinales, que pueden conseguirse en las plazas de mercado y que debe acompañarse con una dieta saludable y ejercicio diario.

DECIMO ENCUENTRO EXTERNO

Este encuentro se realizó el día 25 de mayo de 2023, en el Colegio Tomas Rueda ubicado en el barrio San Blas de la UPZ San Blas, a partir de las 06:30 a.m. con el conocimiento de la sabedora Dominga Montaña Rodríguez, quien abordó la temática “*Del cuidado del cuerpo, la sexualidad y lo sagrado*”, el cual tuvo una asistencia de estudiantes adolescentes del colegio.

La Sabedora se concentró en la Maternidad en las comunidades afrocolombianas, que es vista como un pilar fundamental para la unidad familiar y la cohesión comunitaria. La crianza de los hijos es una responsabilidad compartida por la comunidad, y se enfatiza el apoyo mutuo entre madres, abuelas y otras figuras maternas. Las mujeres afrocolombianas a menudo enfrentan desafíos en sus roles maternos debido a factores como la discriminación, la pobreza y la falta de acceso a servicios básicos de salud y educación. A pesar de estos obstáculos, las madres afrocolombianas muestran una resiliencia notable y un fuerte sentido de empoderamiento para criar y proteger a sus hijos.



“He aprendido de mis ancestras y antes todo mundo se curaba con las hierbas” Sabedora NARP Dominga Montaña Rodríguez con estudiantes del colegio Tomás Rueda

En estas comunidades, se valora la diversidad y se celebra la individualidad de cada niño es decir se deja un libre desarrollo de su personalidad. En algunos grupos afrocolombianos, se realizan ceremonias como la "bendición del vientre". Donde el "rezadero" o rezandera se reúne para ofrecer oraciones y bendiciones a la madre embarazada y al bebé que está por nacer. La ceremonia busca proteger y honrar el proceso de gestación y el futuro nacimiento. Las madres antes y después del parto, pueden llevar a cabo rituales de purificación.

Estos rituales pueden variar según la región y la tradición específica, pero suelen involucrar el uso de hierbas medicinales y baños ceremoniales para limpiar el cuerpo y el espíritu de la madre. Como la "ombligada" que es una práctica ancestral, que consiste en enterrar el cordón umbilical "el ombligo" del recién nacido o nacida en un árbol o en otros lugares, dependiendo de la fase lunar (menguante, creciente, llena o nueva) y curar el ombligo del bebé con diferentes plantas o elementos como la plata para que sea bendecido en la vida de diferentes formas.

Concluyó a las 8:30 a.m. con una invitación al respeto por los mayores que son portadores de conocimientos ancestrales.

DÉCIMO PRIMER ENCUENTRO EXTERNO

Este encuentro se realizó el día 25 de mayo de 2023, en el Colegio Tomas Rueda ubicado en el barrio San Blas de la UPZ San Blas, a partir de las 06:30 a.m. con el acompañamiento del sabedor Arturo Córdoba Benítez, quien abordó la temática “la conexión del ser” con el territorio especificando en el reconocimiento de las plantas sagradas y tuvo una asistencia de estudiantes adolescentes del colegio. El sabedor mostró y explicó las funciones de las siguientes plantas:



Sabedor NARP Arturo Córdoba Benítez, con estudiantes del colegio Tomás Rueda.

✓ **La ruda:** Es una planta sagrada ampliamente utilizada en las tradiciones afrocolombianas por sus propiedades medicinales y espirituales. Se considera un amuleto protector y se utiliza en rituales de purificación y limpieza espiritual. También se cree que ahuyenta las malas energías y el “mal de ojo”.

✓ **La albahaca:** Es otra planta sagrada en estas comunidades. Se utiliza en rituales de protección y purificación, y se cree que atrae la buena suerte y la prosperidad. Además, se emplea para fines medicinales, como aliviar problemas respiratorios y reducir la ansiedad.

✓ **El romero:** Es considerado sagrado y se usa para purificar el ambiente y mejorar la memoria. También se le atribuyen propiedades para proteger el hogar y alejar las malas energías. En la medicina tradicional, se utiliza como un tónico para la salud y la vitalidad.

✓ **La caña agria:** Esta planta se utiliza en ceremonias y rituales para limpiar y purificar el cuerpo y el espíritu.

También se cree que ayuda a alejar las enfermedades y malas influencias espirituales.

- ✓ **El achiote:** Es una planta sagrada con usos espirituales y culinarios. En algunas comunidades afrocolombianas, se utiliza para atraer la buena suerte y alejar las energías negativas. Además, se utiliza como colorante natural en la preparación de alimentos.

- ✓ **El palo santo:** Es una madera sagrada que se utiliza en ceremonias y rituales para purificar y elevar la energía del ambiente. Se quema como incienso y se cree que ayuda a conectar con lo divino.

- ✓ **La hierbabuena:** Es una planta sagrada utilizada para rituales de purificación y limpieza. También se consume como infusión para aliviar problemas digestivos y mejorar la salud en general.

Concluyendo a las 8:30 a.m. el sabedor invitó a los estudiantes a profundizar sobre las plantas y a averiguar de otras plantas naturales (no procesadas) como la coca, la marihuana y la pulmonaria, además de raíces como el jengibre, la cúrcuma o azafrán.

DÉCIMO
SEGUNDO
ENCUENTRO
EXTERNO

Este encuentro se realizó el día 25 de mayo de 2023, en el Colegio Tomas Rueda ubicado en el barrio San Blas de la UPZ San Blas, a partir de las 08:30 a.m. con la sabedora Dominga Montaño Rodríguez, quien abordó la temática del alimento como medicina y especificando en la conservación de la gastronomía étnica como aporte para la salud primaria de la familia y tuvo una asistencia de estudiantes adolescentes del colegio.



Dominga Montaño Rodríguez con estudiantes del colegio Tomás Rueda

La sabedora mencionó que la gastronomía afrocolombiana es una rica y diversa manifestación culinaria que refleja la identidad y la historia de las comunidades afrodescendientes en Colombia. Se caracteriza por el uso de ingredientes autóctonos de las regiones donde viven estas comunidades como el pacífico y el caribe, además existe una fusión de sabores africanos, indígenas y españoles, y el empleo de técnicas tradicionales de cocina desde periodos de la colonia.

Dentro de las características de la gastronomía afrocolombiana están los ingredientes locales y autóctonos como plátanos, yuca, maíz, pescados, mariscos y diversas variedades de frutas tropicales, que son abundantes en las regiones con influencia afrocolombiana. El uso de hierbas y especias tradicionales, como el achiote, el cilantro y el comino, aportan sabores intensos y aromáticos a los platos.

Dentro de las características de la gastronomía afrocolombiana están los ingredientes locales y autóctonos como plátanos, yuca, maíz, pescados, mariscos y diversas variedades de frutas tropicales, que son abundantes en las regiones con influencia afrocolombiana. El uso de hierbas y especias tradicionales, como el achiote, el cilantro y el comino, aportan sabores intensos y aromáticos a los platos.

Es importante la conservación y la promoción de la gastronomía afrocolombiana, ya que se reconoce y valora la contribución cultural de las comunidades afrodescendientes a la diversidad culinaria del país, además contribuyen a una nutrición sana y balanceada debido a que se basa en ingredientes naturales y frescos, lo que contribuye a una dieta rica en nutrientes, debido a que los ingredientes utilizados como el pescado, las frutas y las verduras, aportan nutrientes esenciales como proteínas, vitaminas y minerales, proporcionan fibra, lo que favorece una buena digestión y contribuyen a la prevención de enfermedades.

Se habló sobre el viudo de pescado, el guiso espeso de pescado hecho con varios tipos de pescado la ensalada de chontaduro, la cazuela de mariscos, pusandao, el cocido de cangrejo o jaiba, sopa de “piangua” y otros platos como el coco cocinado, la leche de coco, el sancocho de pescado, la yuca, el plátano, el cilantro y otras verduras. Siendo las 10:30 a.m. se concluyó la jornada con la importancia de conservar la gastronomía porque es reconocida como patrimonio cultural inmaterial, que además de aportar a la salud, se vuelve un atractivo turístico para los extranjeros

DÉCIMO
TERCER
ENCUENTRO
EXTERNO

Este encuentro se realizó el día 26 de mayo de 2023, en la casa de la juventud Damawha ubicado en el barrio La María de la UPZ Sosiego, a partir de las 10:00 a.m. con el sabedor Arturo Córdoba Benítez, quien abordó la temática “la conexión del ser con el territorio”, especificando las plantas para enfermedades espirituales y tuvo una asistencia de jóvenes de la estrategia Parceros por Bogotá.

El sabedor inició con una introducción explicando que existen varios rituales tradicionales destinados a combatir problemas espirituales y proteger a las personas de energías negativas o malos espíritus. Estos rituales suelen involucrar el uso de plantas sagradas y hierbas medicinales con propiedades espirituales y curativas.

Algunos de los rituales son la limpia espiritual o “despojo”, que tiene como objetivo eliminar energías negativas y malas influencias, utilizando plantas como la ruda, la albahaca, la hierbabuena, el palo santo y el romero.

El sabedor realiza un baño o un sahumero (limpieza con humo), con estas plantas para purificar el cuerpo y el espíritu de la persona y siempre debe estar acompañado de rezos.



“Nuestra gastronomía es muy rica en olores, sabores, texturas y colores, cargada de historia y cultura” Sabedor NARP Luis Antonio Caicedo Sevillano

A la persona que realiza estos procedimientos se le conoce como rezandero. Por lo general casi todo rezandero es también curandero, pero existen algunos curanderos que no saben de rezos, por lo tanto, no todo curandero está capacitado para combatir energías negativas o problemas espirituales

Se utiliza la protección por medio de amuletos y objetos sagrados elaborados con ciertas plantas. Algunas de las plantas utilizadas para hacer amuletos son la ruda, la albahaca, el achiote y la caña agria. Estos amuletos se llevan en forma de collares, pulseras o talismanes.

Existen baños medicinales con la manzanilla y la salvia para aliviar el estrés y la ansiedad, o baños donde se utilizan flores como el clavel y la rosa roja para atraer el amor y la prosperidad. El sabedor siendo las doce del mediodía concluyó con que estos rituales y prácticas están arraigados en la cultura, la cosmovisión y las creencias ancestrales de las comunidades afrocolombianas, por lo tanto, los rezos pueden cambiar dependiendo de la creencia de la persona, lo importante es que exista fe durante los rituales, siendo una forma de conectar con lo espiritual y mantener el equilibrio entre el cuerpo, el alma y la naturaleza. Estos rituales resaltan la importancia de la relación con las plantas y su papel en el cuidado de la salud y el bienestar físico y espiritual.

DÉCIMO
CUARTO
ENCUENTRO
EXTERNO

Este encuentro se realizó el día 27 de mayo de 2023, en Colegio El Rodeo ubicado en el barrio El Rodeo de la UPZ La Gloria, a partir de las 07:00 a.m. con la sabedora Carmen Deyanira Castillo, quien abordó la temática “La conexión del ser con el territorio” especificando en perdón y sanidad y tuvo una asistencia de padres de familia de los estudiantes del colegio.

La sabedora empezó con una limpieza del espacio por medio de un sahumero y una oración a Dios, posteriormente menciona que la parte espiritual es importantísima, porque si no tenemos un espíritu sano, no podemos tener un cuerpo sano y para poder tener un espíritu sano debemos perdonar. Por medio de la tradición oral de generación



"Nuestra gastronomía es muy rica en olores, sabores, texturas y colores, cargada de historia y cultura" Sabedor NARP Luis Antonio Caicedo Sevillano

en generación desde nuestros antepasados, se han recibido conocimientos para poder perdonar y sanar. Los rituales de sanación involucran hierbas sagradas, velas aromáticas, aceites medicinales, música y danza tradicional, ya que debido a esto es que se pueden expresar emociones, liberar tensiones y conectar con lo espiritual.

A menudo las creencias afrocolombianas se basan en la fusión de creencias africanas, católicas e indígenas. Entre los rituales más comunes para el perdón y la sanación están los baños. Un baño generalmente se lleva a cabo en la naturaleza, cerca de un río o cuerpo de agua, ya que el agua tiene un simbolismo importante en la sanación. Se seleccionan flores frescas y hierbas como el clavel, la rosa roja, el jazmín, la albahaca y la hierbabuena, que tienen propiedades espirituales y curativas.

Antes de comenzar el ritual, se realiza una limpieza del área donde se llevará a cabo, a menudo con humo de palo santo o sahumero de hierbas sagradas para purificar el entorno y se prepara un baño con agua y las flores y hierbas seleccionadas que se maceran para que sus propiedades se mezclen en el agua.

Durante el ritual, se realizaron rezos y cantos tradicionales para invocar a los espíritus protectores y pedir por la sanación y el perdón. Estos rezos y cantos son dirigidos por un

líder espiritual de la comunidad. El participante se echa el agua con las flores y hierbas, mientras y se animó al participante a irse liberando de cualquier

emoción o carga negativa que pueda estar llevando consigo. Una vez que el baño ha sido realizado, se agradece a los espíritus y se finaliza con una oración de agradecimiento

La sabedora termino la jornada a las 09:30 a.m. con el mensaje: *“estos rituales promueven la idea de un poder superior, la conexión con los antepasados y la naturaleza, la importancia del perdón y la reconciliación como pilares para la armonía y la paz en nuestras vidas”*.



DÉCIMO
QUINTO
ENCUENTRO
EXTERNO

Este encuentro se realizó el día 29 de mayo de 2023, en el Colegio Nueva Delhi ubicado en el barrio Nueva Delhi de la UPZ Libertadores, a partir de las 01:00 p.m. con la sabedora Ana Beatriz Acevedo, quien abordó la temática: *“De la conexión del ser con el territorio especificando en las plantas sagradas y sus diferentes usos dentro de la cosmovisión afro en la medicina ancestral”* y tuvo una asistencia de estudiantes adolescentes del colegio.



“Nuestra gastronomía es muy rica en olores, sabores, texturas y colores, cargada de historia y cultura” Sabedor NARP Luis Antonio Caicedo Sevillano

La sabedora compartió las plantas con los estudiantes, para que pudieran olerlas, verlas y sentir las y así reconocerlas para cuando quisieran adquirirlas. Identificó las necesidades de los estudiantes para luego recomendarles las plantas, como por ejemplo los cólicos, y para ello recomienda plantas que tradicionalmente se han utilizado con propiedades antiespasmódicas y calmantes son la manzanilla, que tiene propiedades antiinflamatorias y antiespasmódicas, lo que ayuda a calmar el malestar estomacal y reducir los gases.

Las semillas de hinojo se han utilizado tradicionalmente para aliviar los cólicos y los gases, ayudan a reducir la hinchazón y la incomodidad abdominal. La hierbabuena que tiene propiedades relajantes y antiespasmódicas y el anís que se ha utilizado durante mucho tiempo para calmar el sistema digestivo y reducir los cólicos. Otras de las enfermedades comunes que identificó la

sabedora en los estudiantes es la de la migraña, por lo que recomendó la lavanda por sus propiedades relajantes y calmantes que ayuda a reducir la ansiedad y el estrés que ocasionan la migraña.

El jengibre que tiene propiedades antiinflamatorias y reduce la inflamación relacionada con las migrañas, puede ayudar a aliviar las náuseas que a menudo acompañan a los ataques de migraña. La menta que tiene propiedades relajantes y analgésicas que pueden proporcionar alivio para el dolor de cabeza.

Otras de las dolencias típicas en los jóvenes es la gastritis, por lo que vuelve a recomendar productos como manzanilla, jengibre, menta y aloe vera.

Siendo las 03:00 p.m. la sabedora cerró la jornada recordando que las plantas medicinales nos dan alivio a algunos síntomas y sirven para el tratamiento de la gastritis, migraña o cólicos agudos, pero deben ser guiados por un profesional de la salud, y que se pueden preparar aromáticas con las plantas medicinales para prevenir enfermedades

A close-up portrait of a man, identified as a traditional healer, wearing a large, ornate headdress made of white and blue feathers. He has a dark beard and is looking slightly to the left. His face and chest are adorned with red body paint, including a large 'X' on his cheek and several smaller marks on his chest. He is wearing a simple necklace made of braided rope. The background is blurred, showing wooden structures and other people, suggesting a festival or ceremony.

FOTOGRAFÍA Medico tradicional

SEBASTIÁN URIBE (Tubu Hummúrimassa)

DIALOGOS DE
MEDICINA TRADICIONAL
INDIGENA

DIÁLOGOS DE MEDICINA TRADICIONAL INDÍGENA

PRIMER ENCUENTRO EXTERNO

26 abril, Diálogo con Estela Quiñones Arce del pueblo Indígena Pijao en el Cabildo Tubú.

La joven sabedora indígena del pueblo Pijao, Estela, mencionó plantas como la hierbabuena y la menta, que son útiles para tratar enfermedades como el mareo, la ansiedad y el estrés. El jengibre y la cebolla se usan para contrarrestar el frío y mejorar el sistema digestivo. Señaló que los pescados son una fuente importante de omega, calcio y su uso en la alimentación es vital en el desarrollo cerebral de los niños. Estela habló sobre el choque cultural que enfrentan las personas indígenas al masticar plantas mientras hablan, algo que las personas no indígenas no entienden.

La sabedora dio a conocer la importancia de los alimentos en las dietas para curar enfermedades. En el pueblo Pijao del Tolima se acostumbra a consumir caldos de pescado, especialmente de la Cucha, un pez que se encuentra pegado a las piedras, así como el Madre de agua, un pescado pequeño que es beneficioso para personas con diabetes y que se encuentra en ciertas zonas específicas del territorio. Este pescado se prepara para los niños antes de los 2 años para ayudarlos a ser más ágiles en el agua y a adaptarse mejor, aunque tienen muchas espinas los niños se adaptan fácilmente a consumirlo. En general, este diálogo destacó la importancia del conocimiento



"El bailar, cantar, tejer también ayudan a curar, sobre todo fortalece la salud mental" Sabedora Stella Quiñones

tradicional en la medicina y la necesidad de VALORARLO, APROPIARLO, FORTALECERLO Y PROTEGERLO en las culturas indígenas.

SEGUNDO ENCUENTRO EXTERNO

28 abril Diálogo con médico tradicional del pueblo Tubú Hummúrimassa

En el marco de un encuentro, el médico tradicional comentó que el pueblo Tubú provenía del Vaupés, donde la medicina tradicional se trata de sanar con la palabra en los alimentos, carne, fruta, jugos entre otros. Indicó que hay alimentos que sirven para sanar, pero también causan enfermedades, por lo que en su comunidad es importante lo que se cultivaba en la chagra. Desde que los niños nacen tienen su alimento y su dieta.

Cuando se cura no solo es hacia al cuerpo presente, sino al cuerpo de la niñez. Por eso comentó que había que estar buscando las plantas y una buena alimentación. Para el pueblo Tubú, el médico tradicional se forma desde antes de la gestación, su familia lo “arregla” para que el niño pueda tomar este camino y a los 10 años empieza su acompañamiento a los mambeaderos con los mayores y médicos de la comunidad. Ahí es donde la alimentación cobra relevancia, pues quien se está formando no puede comer muy caliente ni frío, no podrá comer fritos.

Las mujeres también se forman. En el pueblo Tubú, la mujer es un bastón que sostiene, es la fuerza que le da a la familia, a la comunidad, es sabedora, es fortaleza y sabiduría. Por eso la mujer siempre va a la derecha, por donde sale el sol.



“Cuando una persona busca la ayuda de un sanador, pero no expresa su deseo de sanar, el sanador no puede hacer nada. La voluntad de sanarse es esencial.”

Sabedor Arsenio uribe

28 abril Diálogo con medico tradicional Taita Víctor Jacanamijoy del pueblo Inga

La medicina tradicional indígena Inga proviene del conocimiento transmitido por sus abuelos y padres, y se basa en una tradición milenaria que se utiliza para prevenir, diagnosticar y tratar enfermedades, así como para mantener la salud. En su medicina, se utilizan diferentes tipos de elementos, como plantas, minerales y partes de animales, que ayudan a la recuperación y mejoramiento de las enfermedades de las personas. Los Sinchi Taita realizan rituales para tratar las enfermedades.

Taita Víctor Jacanamijoy, médico tradicional del pueblo Inga, señaló que los pueblos indígenas son medicina y son culturas médicas. “Los pueblos indígenas, además de los medicamentos, nos alimentamos con desayuno, almuerzo y cena. Pero además de comer, tomamos medicina. Es algo cultural. Combinar medicina y alimento es una gran enseñanza de los mayores que ayuda a prevenir enfermedades”.

Para la práctica de la medicina, es importante que los médicos tengan sus propios espacios para poder curar y hacer medicina, y que sean conocidos. En algunos lugares, hay críticas a las prácticas porque se usan velas o fogones. Además, se señaló que los médicos de la Amazonía curan con el canto y la música, algo que en la cultura no indígena no comprende.



“Para el pueblo Inga la medicina tradicional inicia en el cuidado de la mujer, al nacer, sus hijos e hijas traen ese conocimiento en el cuerpo” Taita Víctor Jacanamijoy

Cuando el Inga salió de su territorio huyendo de las diferentes violencias a las que fue sometido, trajo consigo una jigra en la mano en la cual traía medicina. Como indicaron sus mayores, en el camino podía encontrar enfermos y ayudar en su curación. Por ello, dice: “Nos ha salvado la jigra de la medicina, la jigra del conocimiento”. Con ella llegaron a las ciudades y aportaron desde sus conocimientos. “Nosotros somos capaces de curar neumonía, gastritis, asma, herpes zoster y psoriasis.

Es una ayuda desde la cultura y la tradición”, enfatizó sobre la importancia de enseñar a los jóvenes sobre la tradición. Mencionó que en los territorios no hay servicios de salud, por lo que la tradición y la costumbre pueden salvar a las personas de muchas problemáticas. Habló sobre cómo la enseñanza de la medicina tradicional comienza desde el vientre de la madre y cómo, independientemente de su edad o género, pueden participar en la práctica de la medicina tradicional



CUARTO ENCUENTRO EXTERNO

11 de mayo Diálogo con Mama Francisca Jacanamijoy Medica pueblo Inga

En el diálogo con Mama Francisca Jacanamijoy, se habló sobre “la importancia de los alimentos, la siembra y la cosecha”. Cuando el hombre Inga salió del territorio con la medicina, la mujer tuvo la labor de cuidar el territorio y las plantas que en él había. Menciona la práctica de la minga, donde participa la comunidad en un trabajo comunitario, sobre el uso de abonos naturales y el momento adecuado para sembrar y cosechar según las fases de la luna. Por ejemplo, cuando se siembra en tiempos que no son adecuados, sus frutos se dan, pero se los comen los loros y los gusanos. Son cosechas que no prosperan. Cuenta que los abuelos tienen sus tiempos para sembrar la tierra.

En luna menguante no se puede cortar árboles, porque al tallarlo se llena de polillas. En creciente se siembra para que se den los frutos y en luna nueva se cosecha. En su territorio se hace ceremonia de armonización de plantas para curar las semillas que se van a sembrar. En el pueblo Inga, en la CHAGRA se siembra variedad de plantas ya sean alimentos o medicina, porque unas plantas sustentan a las otras. Hay trabajos que se hacen en comunidad como la cuadrilla donde los hombres deshieran y las mujeres siembran. Al final, cuando se cosecha, se celebra una fiesta denominada “Kalusturrinda”.



“La medicina y el alimento se siembran juntos en la chagra, ambos son necesarios para el cuerpo y el espíritu”

Mama Francisca Jacanamijoy

QUINTO ENCUENTRO EXTERNO

12 de mayo Diálogo con Felisa Sarria- Medica pueblo Eperara Siapidara

En el diálogo con la partera Felisa Sarria, se habló sobre “el cuidado del cuerpo, la sexualidad y lo sagrado enfocado al embarazo, el parto y la menarquia”. En la menarquia, indicó Felisa, se cuida mucho a las niñas, pues deben ser fuertes. Para este momento,



“Las mujeres en el campo trabajamos arduamente, por eso el cuidado con las plantas medicinales es vital para fortalecernos y revitalizarnos.” Sabedora Feliza Sarria

la encargada de cuidarla es la madre o la abuela. Hay un proceso de aislamiento donde la niña debe consumir alimentos hechos por alguna de las familiares. Se elimina la sal de su dieta y se alimenta con plátano y gallina. No puede comer pescado, pues dicen que enfermará muy pronto. Este cuidado hace que las niñas obtengan un cuidado especial de su cuerpo y su piel. Se protege su cuerpo con plantas como el HIJAO para mantener su calor y que crezcan sanas.

En el embarazo, para el pueblo Eperara Siapidara es muy importante que la mujer cuente con sus utensilios de cocina. No puede usar cualquier objeto o compartirlo, generalmente se usa la TOTUMA, ya que dicen que, si usa utensilios pesados, su parto será pesado, difícil.

En el parto, el cuidado en esta etapa se considera primordial. La familia siembra plantas medicinales para hacer remedios a la mujer. Su cuerpo no debe tomar frío porque dificulta el parto. Se usan las plantas para calmar cólicos. En la dieta, la mujer debe comer gallina criolla y CHÚCULA.

SEXTO
ENCUENTRO
EXTERNO

Para el recién nacido se hacen cuidados especiales y rituales para que este tome su camino como médico, tejedor, entre otros. Para procurar que los niños nazcan y sean respetuosos, los tíos deben hacerles baños con plantas y darles consejo. Esto se realiza en la primera semana, en el primer cambio de luna.

12 de mayo Diálogo con Mama Rosa Elena Jacanamijoy Jacanamijoy- Medica pueblo Inga

Mama Rosa habló sobre el cuidado del cuerpo, la sexualidad y lo sagrado con respecto a las etapas de crecimiento. Primero explicó que, como pueblo, la concepción de la familia se aborda como una compleja red, pues se le llama familia a todos los que hacen parte del sistema familiar, no solo a padres e hijos como es en occidente. También son parte los abuelos, tíos, primos y quienes vivan bajo un mismo techo.

Comentó que, para los Inga, las personas son adultas a los 15 años debido a los aprendizajes que tienen desde los primeros años de crecimiento. Siendo así, “lo que practiquen los padres en su casa, eso aprenden los hijos”, pues sus conocimientos van de generación en generación. Por lo cual, los niños practican, aprenden observando y haciendo.

Las mamás y las tías son las que dirigen al joven en cuanto a su alimentación y vestimenta. Armonizan el cuerpo de las niñas en su menarquia y cuidan



“Desde la niñez, se cuida el cuerpo de los bebés envolviéndolos en el chumbe, al igual que el vientre de la mujer antes y después del parto” Mama Rosa Jacanamijoy

que ellas estén abrigadas. Por lo cual es muy importante el uso de CHUMBI para fajarse y cubrir su vientre. Estos son tejidos por las abuelas o ellas mismas.



"La medicina y el alimento se siembran juntos en la chagra, ambos son necesarios para el cuerpo y el espíritu"

FRANCISCA JACANAMIJOY

Medica inga



15 de mayo Diálogo con Médico Sebastián Uribe - Médico pueblo Tubú Hummúrimassa

El médico tradicional dispuso en la mitad del espacio el YUIRO, que contenía diferentes frutas como el banano, la naranja y el mango. Preguntó a los asistentes si conocían estas frutas y narró que, dentro de su pueblo, los alimentos son medicina. Por eso, desde que nacen, se les enseñan los diferentes frutos que hay en el territorio, cuáles son para los humanos y cuáles son para los animales, pues tienen restricciones frente a algunos frutos.

Dentro del círculo de la palabra, se compartieron conocimientos con los asistentes, quienes desconocían que una fruta pudiera servir como medicina, pues su relación con esta no es muy común. Los usos más generales fueron: naranja y limón para la gripe. El médico resaltó que no es la fruta por la fruta solamente, sino que es importante la oración que hacen los médicos. Estas direccionan la intención del alimento como medicina; por lo cual indicó que el banano se hace como una colada para los niños, a lo que llaman BRINGADO; se cocina y se ayuda para el momento del parto y post parto.

En la cosmogonía del Tubú Hummúrimassa, una persona que consuma la fruta sin respeto no sana, no se cura; la idea es que no haga daño. Los viejos dicen que cuando uno consume el primer enemigo de su cuerpo es la fruta que no tiene respeto ni cuidado;



"La labor del médico sanador es poner un buen pensamiento en los alimentos para que ellos puedan curar" Sebastián Uribe

él actúa mal y da enfermedades como la migraña y diabetes; por eso las personas se enferman. Con esta dieta los mayores duraban 100 años; ahora los niños ya vienen con enfermedades congénitas. Además, las industrias mueven alimentos que no son sanos para nosotros y menos para los niños. El alimento actúa en nuestro cuerpo; por eso, cuando nace un bebé, todos los alimentos, el aire, el sol, toda la palabra y el pensar tienen que ser iguales; no pueden ser “chuecos”, es lo que enseñan las frutas.

OCTAVO
ENCUENTRO
EXTERNO

25 de mayo Diálogo con Sabedor Arsenio Uribe - Pueblo Indígena Tubú

En este encuentro, el sabedor Arsenio Uribe habló sobre la importancia de la medicina dentro del pueblo Tubú y de cómo se comparte el conocimiento. Sin embargo, hizo un llamado a que no se debe tomar como una moda, ya que son conocimientos que no se pueden mezclar y son de respeto en el cuidado del cuerpo.

MAMBE: Brinda palabra dulce y debe estar acompañado de otra medicina como el AMBIL. Cada uno tiene un rol, por eso son respetados. Ambos son del conocimiento y práctica de los pueblos indígenas de la Amazonía colombiana. Cada pueblo tiene su forma de preparar y un significado diferente según su historia de origen.

Para el pueblo Tubú, el tabaco tiene significado. Es dulce, fuerte y sirve para armonizar el espacio y para sanar. El tabaco es espíritu de sabiduría, es un abuelo, por eso se respeta. Se dice que somos sus hijos, comenta el sabedor, así como se respeta al jaguar.



“La responsabilidad de los pueblos originarios es cuidar la humanidad por medio de la medicina tradicional.” Arsenio Uribe

Para su pueblo indígena, toda la medicina tiene vida, por ello es importante que se respete y se dé la intención de curar al momento de tomarla. El aprendiz y el sabedor deben aprender desde la práctica, pero sobre todo es una práctica que se aprende desde la niñez. Es ahí donde el aprendiz muestra esa capacidad de hacer medicina, pues como recalcó Taita Víctor en el encuentro, los pueblos indígenas aprendemos desde la práctica de los sentidos.

NOVENO
ENCUENTRO
EXTERNO

29 de mayo Diálogo con Sabedora Aura Omen - Pueblo Indígena Yanacona

Oriunda del macizo colombiano, específicamente de los cerros del Puracé, la sabedora Aura Omen mencionó que el objetivo es compartir el conocimiento ancestral sobre el uso de las plantas y los alimentos como medicina y alimento. Ella conoce las plantas de páramo y de los alimentos que buscan dar aporte calórico al cuerpo, dentro de las fundamentales en su territorio es el maíz, la quinua, explicó que la planta del anamú es una planta que se usa para el cáncer, pero que depende del organismo y del PH alcalino.

Hay medicamentos y médicos tradicionales muy buenos, pero los pacientes no cumplen con el tratamiento o lo abandonan cuando se sienten mejor. La alimentación en la ciudad es diferente al del territorio, en el pueblo Yanacona la medicina se basa en la hoja de coca, la ortiga y el tabaco, que son plantas sagradas que se usan para curar y



"En el pueblo Yanacona, la hoja de coca, la ortiga y el tabaco se usan para curar y sostener una comunicación espiritual con nuestros mayores" Sabedora Aura Omen

comunicarse con los seres superiores, como guardianes del cerro Puracé, donde cuidan los páramos y los ríos.

Es importante apoyarse entre los pueblos originarios para visibilizarse y resistir. Al finalizar el encuentro compartió alimento tradicional del pueblo Yanacona, empanada de pipián y colada de maíz tostado, tradición que no olvida, pues es una forma de afirmar su identidad cultural en Bogotá.

DECIMO
ENCUENTRO
EXTERNO

03 de junio Diálogo con Sabedora Estela Quiñones Arce - Pueblo Indígena Pijao

Este diálogo se llevó a cabo en el salón comunal de San José, donde la sabedora Estela Arce se basó en la experiencia y conocimientos de los asistentes, compartió detalles de plantas de su territorio, Tolima, así mismo los asistentes llevaron una experiencia de como sembrar en casa, aquí vemos algunas de las plantas y su importancia y uso.

- ✓ **EL TOTUMO:** Este es un purgante y expectorante
- ✓ **LA VERDOLAGA:** Sirve para limpiar el hígado, también sirve para la tos y la tuberculosis
- ✓ **EL MATARRATÓN:** Este sirve para bajar la fiebre, además para quitar el dolor de cabeza
- ✓ **EL MARAÑÓN:** Al combinarse con ´pringamoza sirve para quitar la tos
- ✓ **EL ANÓN:** Esta es genial para las úlceras



"Además de su valor medicinal, las plantas también tienen un valor espiritual y están estrechamente relacionadas con la cultura y las tradiciones de los pueblos indígenas."
Sabedora Stella Quiñones

- ✓ **EL CARACUCHO BLANCO:** Sirve para bajar la fiebre y para la viruela
- ✓ **EL POLEO:** Este nos sirve para sacar fríos y es estupenda para los resfriados
- ✓ **EL GUALANDAY:** Nos sirve para adelgazar la sangre y la purificación del cuerpo

DÉCIMO
PRIMER
ENCUENTRO
EXTERNO

06 de junio Diálogo con Medico Tradicional Taita Víctor Jacanamijoy - Pueblo Indígena Inga

El diálogo con el Taita Víctor Jacanamijoy se basó en la explicación de tres aspectos que hacen parte de sus curaciones.

1. El sobo o Kakui: por medio de la demostración de un masaje a una persona explica que al aplicar cremas calientes y mantecas como la de cordero, alienta la circulación de la sangre, esto es importante para las personas que sufren de artritis y artrosis.

2. El cuidado de los niños: en la medicina tradicional hay pasos para una curación con el médico tradicional: Taita explicó que generalmente son las madres quienes dan cuenta de los cambios en sus hijos, por lo que son las primeras en buscar ayuda del médico tradicional. En su cultura es costumbre que se busque al Sinchi Taita en la mañana. Al llegar la madre a la casa del Sinchi, comenta sobre las reacciones que tiene el bebé, si come, si ha dormido, si llora mucho. Igualmente, el Taita hace preguntas de rutina.

Primer paso: el medico tradicional enseña el acto de KUSNICH I y preguntó ¿Cuándo se hace sahumero a los niños? Cuando se espantan y sienten miedo, no pueden dormir o no pueden comer. Al mismo tiempo, como segundo paso el Taita hace el TAKII, cantos que ayudan al bebé a sanarse. La madre se sienta con el bebé y el Sinchi Taita procede

a hacer PUKUI para que la enfermedad no avance y se pueda recuperar su salud. Soba y calienta el cuerpo del bebé para equilibrar el cuerpo. Enseña el CHUMBILLI para que el bebé coja calor y si está descuajado, con la ayuda de masajes, mantecas o aceite



"Para nosotros es necesario tomar yagé, tomamos por necesidad, de estar juntos, de compartir, de intercambiar ideas, de mantenernos limpios." Taita Víctor Jacanamijoy

animal pueda reacomodar el intestino y pueda descansar. Es importante después de esta curación la alimentación al bebé. La idea de la medicina tradicional es prevenir, pero cuando hay que curar hacerlo de manera natural, con plantas y cuidado.

3. Por último, Taita Víctor mencionó cómo se evidencian las enfermedades en el ser humano: Hay formas de manifestarse como la tos, cambio de temperatura en el cuerpo (fiebre), sudoración, escalofrío, inflamación, desaliento y dolor óseo.

"Es necesario volver a la tradición. Se imaginan con fiebre, con tos, sin poder comer, convaleciente y le meten un tubo frío. ¿Cómo se va a sanar la gente? Para todo es menester calentar el cuerpo. En nuestro cuerpo circula energía, circula oxígeno y sangre. Si estos líquidos están circulando, están funcionando; si el cuerpo se detiene, se enferma. En el ambiente hay virus que siguen latentes; lo que nos mostró el COVID es que estamos vulnerables a las enfermedades, pero también que los conocimientos milenarios nos pueden ayudar" puntualizó al finalizar este encuentro.

10 de junio Diálogo con Medico Tradicional Taita Víctor Jacanamijoy - Pueblo Indígena Inga

En el diálogo con Taita Víctor, enfatizó en la importancia de la medicina tradicional de los pueblos indígenas, sobre todo en que se acuda a esta para prevenir enfermedades, pues la medicina indígena es preventiva y de cuidado del cuerpo. Explicó sobre diferentes raíces de plantas, cortezas y hojas, y cómo los pueblos indígenas toman los beneficios de cada uno.

Comentó que hay plantas que tienen un momento para tomarse. Por ejemplo, cuando se va a hacer una purga, se toman las plantas en la mañana y cuando el cuerpo va a hacer limpieza. Comentó que generalmente, las personas no ponen atención a los horarios de comida y esto hace que padezcan de enfermedades como la gastritis, que es muy recurrente en las ciudades. Es por ello por lo que hace el llamado a que, si se usa la medicina, debe ir acompañado con una dieta y cuidado de los alimentos que se consumen para poder reponerse.

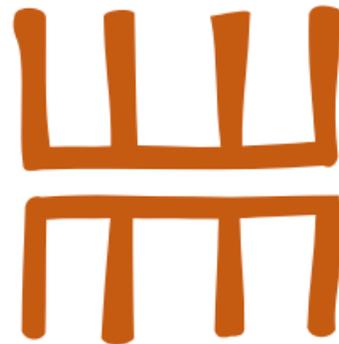
Indicó que enfermedades como la migraña requieren de especial cuidado, del uso de plantas calientes que ayudan a regular y armonizar el cuerpo. También en la ciudad se ven enfermedades como la psoriasis o herpes zoster, enfermedades en



"Los tambos de curación, son espacios especiales para atender a pacientes, así lo hacemos en Bogotá en el Tambo Sinchi Uairra. Tambo Kindi Celestial en Ipiales, el Tambo Samanoy en Putumayo" Taita Víctor Jacanamijoy

la piel para las que él, como Sinchi Taita, ha encontrado cura con las diferentes preparaciones de plantas y terapias. Ha tratado los problemas de pulmones, asma y neumonía con terapias de vapor, plantas calientes y una alimentación basada en el maíz.

Así, fue dando ejemplo de las diferentes enfermedades que ha tratado y las curaciones que ha realizado. Mostró parte de las hojas y cortezas más usadas, por ejemplo, la Chuchuguaza que sirve para los dolores articulares y de huesos, muy funcional para quienes sufren de artritis, artrosis y otros.





FOTOGRAFÍA Sabedora

AURA OMEN JIMENEZ (Yanacona)

DÉCIMO
TERCER
ENCUENTRO
EXTERNO

16 de junio Diálogo con Sabedora Estela Quiñones - Pueblo Indígena Pijao

En el diálogo, se contó con la asistencia de personas cuidadoras, por lo cual la conversación se basó en la importancia de los alimentos en la medicina. La sabedora trajo cuatro productos que se dan en su territorio y que aportan no solo en el área alimenticia y medicinal sino en el fortalecimiento de su identidad.



"La medicina tradicional indígena nos muestra que la salud no es solo la ausencia de enfermedad, sino un estado de equilibrio con nuestro entorno. La alimentación es una parte fundamental de este equilibrio" Sabedora Estella Quiñones

POPOCHO: El plátano verde, conocido también como Guineo, fue reconocido por algunos participantes por sus usos en los alimentos y en los preparados. Algunos diferenciaron este producto de otros tipos de plátanos que se dan en otros climas. La sabedora nos dio a conocer propiedades del popocho como: protector del corazón, rico en vitaminas tales como B6 que nos sirve para el sistema inmunitario, la diabetes, colesterol, la dieta y la hipertensión entre otros.

Como indicación de la sabedora nos da a conocer propiedades del popocho como: protector del corazón, rico en vitaminas tales como b6 que nos sirve para el sistema inmunitario, nos sirve para la diabetes, colesterol, la dieta, la hipertensión entre otros.

EL MAÍZ: El alimento reconocido por todos los participantes que sirve para hacer platos como sopas, coladas, postres y que además se encuentra en toda Colombia. Es un alimento rico y conocido tanto por indígenas como no indígenas y sus preparaciones son variadas según la zona.

Estela indica otras propiedades: Sirve para el síndrome premenstrual, los cálculos, la obesidad, edemas, nefritis, insuficiencia cardiaca y renal. Nos proporciona más del 10% de la ingesta diaria de fósforo, magnesio vitamina C, vitamina B, B2 y potasio y es un gran aportador de energía y fibra.

EL LIMÓN: Reconocido igualmente por sus propiedades expectorantes. Además, la sabedora indicó que nos sirve para el aparato digestivo, para tonificar el hígado, para los gases. Sin hablar de la fuente de vitamina C que ayuda con el aparato digestivo y contra los resfriados y tiene propiedades antioxidantes.

LA PANELA: Usada en Colombia en distintas presentaciones como bebida o como dulce y nos proporciona gran cantidad de energía. Contiene azúcares neutrales y contiene minerales, entre otros.

DÉCIMO
CUARTO
ENCUENTRO
EXTERNO

28 de junio Diálogo con Sabedora Felisa Sarria - Pueblo Indígena Eperara Siapidara

En este encuentro se enfatizó en los cuidados en el embarazo. La sabedora Felisa Sarria explicó que para evitar dificultades en el parto se recomienda una dieta rica en jugo de plátano, chicha y pescado. El pescado es considerado una medicina por su capacidad para facilitar el parto y también para curar accidentes, cortaduras y quemaduras sin dejar cicatrices.

Desde la niñez, a las mujeres se les enseña las curaciones para ser fuertes. En su primera menstruación, se realiza un proceso para cuidarlas espiritualmente. Una mujer indígena Siapidara debe aprender a trabajar, tejer y hacer de todo para ser reconocida como tal. Hay plantas específicas para bañarse y sanarse bien, así como para hacer limpieza en el cuerpo.

Durante el encuentro, una asistente preguntó si había alguna práctica similar para los hombres y Felisa Sarria respondió que era más restrictivo hacia la mujer que hacia el hombre. Se habló sobre cómo ejercen la justicia propia en el contexto de ciudad y cómo usan las plantas para armonizar cuando hay dificultades en la comunidad.



Se habló sobre cómo ejercen la justicia propia en el contexto de ciudad y cómo usan las plantas para armonizar cuando hay dificultades en la comunidad.

Compartió una historia de cuando tuvo que llevar a su hijo al JAIPANA debido a una lombriz que se mete espiritualmente y hace que el cuerpo se mueva. Después de quitarla, su hijo se calmó y sanó. Se habló sobre el YERBATERO, que es el que cura con plantas, y sobre cómo el médico tradicional, el JAIPANA, son quienes curan desde su sabiduría ancestral. Tienen sus ayudantes llamados pildeceros. Los Jaipanas hacen cirugías espiritualmente.

En cuanto a la dieta, se mencionó que los alimentos son delicados y no se puede recibir todo tipo de alimentos. Se habló sobre el PABA y BARBUDO, un pescado grande liso y negro que se da en caldo bajo de sal y sin condimentos, para minimizar los dolores en el parto y evitar cicatrices.

"durante el parto, la medicina tradicional indígena puede ayudar a aliviar el dolor y a facilitar el proceso de dar a luz. Después del parto, puede ayudar a la madre a recuperarse física y emocionalmente, así como a fortalecer el vínculo con su bebé." Sabedora Felisa Sarria

DÉCIMO
QUINTO
ENCUENTRO
EXTERNO

28 de junio Diálogo con Sabedora Aura Omen - Pueblo Indígena Yanacona

En este encuentro, la sabedora habló sobre la importancia de la medicina tradicional dentro de la cosmovisión del pueblo Yanacona, principalmente el uso de plantas de páramo. Con ellas han podido mantener la salud y el bienestar de la comunidad, a pesar de la influencia de la medicina occidental no olvidan la herencia que transmitieron sus ancestros. Habló sobre las terapias de sanación donde se hacen masajes y rituales para la purificación. Mencionó que hay fibras naturales que obtienen de los ovinos, como es la lana de oveja, que no solo sirve para la elaboración de arte propio como mochilas y ruanas, sino también como medicina. Sirve de abrigo para la madre y con ella los bebés reciben el calor natural y así se sentirán seguros. Además, la lana absorbe la humedad y hace que no entre el polvo del aire. Esto hace que los niños no se resfríen. También se usa como antiinflamatorio, sirve para el dolor de oídos y para colocar en el ombligo a los niños recién nacidos.



"Para el pueblo Yanacona la lana y sus compuestos naturales sirven como una forma de cuidar y proteger la salud humana y de la naturaleza." Sabedora Aura Omen

En su pueblo dan de comer carne de ovejo a las parturientas porque esta carne contiene vitaminas para el cuerpo, proteínas y es baja en grasa. A la pregunta del proceso que se debe tener con la lana, explicó: "Se amarran las patas del ovejo para trasquilarlo, luego se debe lavarlo muy bien. Se separa la fibra muy suavemente con las manos haciendo que quede sin grumos. Se hila y se retuerce la lana según lo delgado o grueso que se necesite y si se quiere se tiñe con plantas vegetales"

Al finalizar el diálogo hizo entrega a cada persona de un pedacito de lana para que practicaran en sus casas. Asimismo, se tuvo la oportunidad de compartir la danza de su pueblo ancestral. Explicó que la danza hace parte de la medicina: "Al danzar se despiertan las emociones y ayuda a trabajar la memoria".



FOTOGRAFÍA,

Uaira Sacha, hojas de viento, planta usada por los médicos del pueblo Inga.

Nuestros

Médicos y médicas,
Sabedoras y sabedoras
Tradicionales

Nuestros sabedores y sabedoras tradicionales

1. Julio Cesar Segura Caicedo.



Es originario del municipio de Tumaco del departamento de Nariño, ubicado en la región del pacífico colombiano; llegó a la localidad de San Cristóbal hace 13 años aproximadamente, debido al desplazamiento forzado causado por el conflicto armado de Colombia. Sus conocimientos fueron adquiridos por herencia familiar, debido a que existe una tradición donde los abuelos y abuelas transmiten sus saberes. También recibió enseñanza de las parteras o comadronas del barrio, ya que ellas son

NARP

las que saben identificar quien tiene el Don para aprender y atender un parto, no todas las personas son aptas, hay unas cuantas personas que nacen con la virtud de brindar atención antes, durante y después del parto. Sus principales saberes se enfocan en la partería, preparación de “tomas”, realización de “sobijos”, con el uso de las hierbas medicinales.

2. Yolanda Beatriz Quiñones Mora.

Es originaria del municipio de Tumaco del departamento de Nariño, ubicado en la región del pacífico colombiano; llegó a la localidad de San Cristóbal hace cuarenta años aproximadamente en la década de los ochenta debido al conflicto armado de Colombia. Sus conocimientos fueron adquiridos por sus padres, tíos, familiares y



conocidos de la familia y se enfocan en la preparación de “tomas” medicinales para dolores, sangrados, hemorroides y otros malestares generales. También la preparación de botellas curadas y balsámicas.

3. Luis Fernando Castillo Segura



Es originario del municipio de Tumaco del departamento de Nariño, ubicado en la región del pacífico colombiano; llegó a la localidad de San Cristóbal hace ocho (8) años aproximadamente, fue desplazado por el conflicto armado de Colombia. Recibe el conocimiento de parte de sus tíos y tías, desde muy niño ya que era muy curioso y los veía haciendo diferentes rituales que llamo mucho su atención, por lo que empezó a preguntar por los nombres de las plantas y para que servían, luego con el tiempo le enseñaron su uso medicinal y como podía curar a los demás, dependiendo de un diagnóstico previo, preguntando los antecedentes médicos para saber que podía recetarle a los demás. Posteriormente, aprendió diferentes “rezos” que ayudaban también para

sanar, ya que muchas de las plantas obtienen su poder gracias a los rezos que se realizan para diferentes enfermedades, es decir, se volvió curandero, rezandero y por último también aprendió cantos como alabaos y gualies para las ceremonias fúnebres de otros sabedores del municipio.

4. Dominga Montaña Rodríguez



Es originaria del municipio de El Charco del departamento de Nariño, ubicado en la región del pacífico colombiano; llegó a Bogotá hace 18 años aproximadamente, desplazada por el conflicto armado de Colombia. Recibe el conocimiento de parte de su madre, que era una partera muy reconocida en el departamento, quien le enseñó el uso de las hierbas para curar a las mujeres durante el embarazo y cuando están latentes, también sabe el uso de las hierbas para prevenir la diabetes. Realiza masajes para la artritis, pomadas para dolores musculares y botellas de hierbas para prevenir muchas enfermedades, se considera Yerbatera ya que conoce muy bien las hierbas medicinales.

5. Luis Antonio Caicedo



Es originario del país de Ecuador con raíces del pacífico colombiano, llegó a Bogotá desde el año 1998 en busca de mejores oportunidades y a la localidad de San Cristóbal en el año de 2017. Escritor, compositor, cantante, arreglista, coach, Máster en Comunicación Corporativa, conferencista en ciencias de la felicidad, asesor en temas de liderazgo y desarrollo personal con más de 25 años de experiencia. Recibe sus saberes de parte de sus padres, principalmente en temas de cosmovisión afrocolombiano y la importancia de salvaguardarlos.

6. Carmen Deyanira Castillo Angulo



Es originaria del municipio de Tumaco del departamento de Nariño, ubicado en la región del pacífico colombiano; fue desplazada por el conflicto armado de Colombia y llega a la localidad en el año 2009. Es lideresa social y recibe el conocimiento de parte de sus abuelas tanto materna como paterna y también de sus padres.

El amor por la medicina ancestral nace siendo niña; cuando un día vio como su padre curó a un perro que había sido mordido por una serpiente venenosa, desde ahí empezó a aprender el uso de las plantas y como recetarlas. Es muy respetuosa con el uso de las plantas, ya que conoce también que pueden causar.

7. Arturo Córdoba Benítez.

Es originario de la ciudad de Quibdó nacido a la orilla del río Quito en el departamento del Chocó, ubicado en la región del pacífico colombiano. Es joyero artesanal y sabedor que recibió sus conocimientos por medio de varias personas mayores que habitaban en el mismo hogar, ya que era un inquilinato donde estas personas transmitieron sus conocimientos, su enfoque es más curativo y preventivo, cura el “mal de ojo”, purga a las personas eliminando las lombrices y parásitos, prepara bebidas para las mujeres durante y después del embarazo



8. Ana Beatriz Acevedo Moreno



Nace en Vigía del Fuerte en la zona de Urabá del departamento de Antioquia, pero vive un tiempo en Quibdó del departamento del Chocó ubicado en la región del pacífico colombiano; llega a Bogotá en el año 2002 debido al desplazamiento forzado por el conflicto armado de Colombia. Lleva en la localidad de San Cristóbal hace más de diez (10) años, desarrollando procesos sociales con su organización ASOMADERE (Asociación

de Mujeres Afro y Desplazadas: Edificando Redes de Equidad); también hace parte del Kilombo YUMMA donde brinda atención a la comunidad por medio de las plantas medicinales de manera gratuita.

afectaciones en las personas sino se sabe el manejo adecuado, por ende, siempre recomienda que antes de ir a donde un curandero, es pertinente que sea recomendado por una persona que ya haya sido curada.



Nuestros médicos y medicas tradicionales

Indígenas

9. Estela Quiñones Arce



Joven indígena del pueblo Indígena Pijao del sur de Tolima, aprendiz de la medicina tradicional de su pueblo, sigue el camino del fortalecimiento de los conocimientos en la medicina tradicional, la partería y los alimentos porque quiere ser medica tradicional, es importante que este tema se siga conociendo y no se pierdan las prácticas en los hogares pues ve que hoy los jóvenes no se interesan como antes ya que diferentes motivos como el racismo, la discriminación y el bullying alejan a los jóvenes de seguir aprendiendo.

10. Mama Francisca Jacanamijoy



Nacida en el valle de Sibundoy, Putumayo sus conocimientos en medicina tradicional los aprendió de sus padres quienes también heredaron las prácticas medicinales, Mama Francisca se define como Practicante de saberes ancestrales sobre partería, sobandería, medicina ancestral indígena Inga. Practicante y auxiliar de la medicina tradicional indígena Inga, que aprendió de su padre Taita Alejo Jacanamijoy Quinchoa (Q.E.P.D.). Artesana, tejedora en auanga - kapisaiu, chumbi, atuendos inga, tejidos en chaquira, aprendido de su madre mama Dominga Jacanamijoy

Tisoy (Q.E.P.D.) de Santiago Putumayo, es enfermera y promotora de salud dos espacios que combina con los saberes ancestrales de su pueblo y fortalece en el día a día, sabedora de la casa de Pensamiento Wawitakunapa Wasi (Jardín Infantil) del Cabildo Indígena Inga de Bogotá.

11. Taita Víctor Jacanamijoy Jajoy



Guía espiritual y Autoridad Tradicional Indígena Inga. Se ha dedicado a la formación de médicos tradicionales y a la formulación de tratamientos de enfermedades en los tambos de sanación. Igualmente, acompaña rituales y ceremonias en espacios propios de los pueblos indígenas y aquellos que aporten a la construcción de un buen vivir - posesión de autoridades indígenas y no indígenas. Así mismo, acompaña procesos de recuperación, fortalecimiento y revitalización en TAMBOS (centros ceremoniales de curación y espacios propios de medicina), para la revitalización espiritual y material de las culturas indígenas. Especialmente trabaja junto con sus aprendices en los tambos: Tambo Sinchi Uairra en Bogotá, Tambo

Samanoy en el Municipio de Santiago en el Valle de Sibundoy Putumayo y Tambo Kindi Celestial en Ipiales Nariño, en tratamientos como: Gastritis, Vena varicosa, Migraña, Artritis, Soriasis, Herpes zoster, cálculos, acné, asma, nuca, miomas, artritis, nacidos, migraña, sinusitis, displasia, gastritis, psoriasis, descuajo, cálculos, neumonía, leishmaniasis, herpes zoster, vena varicosa, tromboflebitis, ojo de pescado, sangrado nasal, ataques Cardiacos, entre otros, nos encontramos realizando la base de datos y documentación de casos que se han tratado a lo largo de los 30 años. En el liderazgo político ha participado en la firma de la Resolución No 5078 del 30 de noviembre de 1992, “Por la cual se adoptan normas técnico - administrativas en materia de Medicinas Tradicionales y Terapéuticas Alternativas y se crea el Consejo Asesor para la conservación y el desarrollo de estas”; y la Firma Convenio 018 de 1986, Programa para estudiantes Indígenas, Universidad Nacional de Colombia- Organización Nacional Indígena de Colombia. Es uno de los primeros coordinadores de la Mesa Indígena de la localidad de San Cristóbal en la ciudad de Bogotá.

12. Arsenio Uribe



Su nombre en idioma Tubú es TUMINE YUKUIBARIBO guardián de los alimentos y de la medicina, proviene del pueblo indígena Tubú Hummúrimassa que se ubica en el departamento del Vaupés, vive en la localidad desde hace 20 años y ha preservado los conocimientos en la medicina, la danza y el idioma de su cultura Tubú Hummúrimassa son los hijos del tiempo y el espacio.

13. Felisa Sarria



Sabedora indígena Eperara Siapidara hablante de su idioma propio (Siapedee), con conocimientos de plantas medicinales, con una experiencia de más de 5 años en la práctica de plantas medicinales y sobandería. Ha venido apoyando con este conocimiento ancestral desde la medicina propia en el ámbito territorial y actualmente apoya al cabildo Eperara Siapidara en la ciudad de Bogotá, así mismo es tejedora de fibras naturales que caracterizan a su pueblo en el manejo de técnicas propias.

14. Aura Omen Jiménez



Pertenece al pueblo Indígena Yanacona originaria del territorio ancestral Resguardo Rio Blanco, Sotará, Cauca. Es autodidacta con experiencia vivencial que la ha permitido profundizar en el saber y las prácticas culturales indígenas en temas relacionados como las semillas autóctonas y alimento propio, agricultura propia, prácticas culturales aprendido de sus mayores. Experiencia que la ha valido el reconocimiento en la ciudad de Bogotá, en especial en la localidad de San Cristóbal como sabedora

15. Mama Rosa Elena Jacanamijoy Jacanamijoy

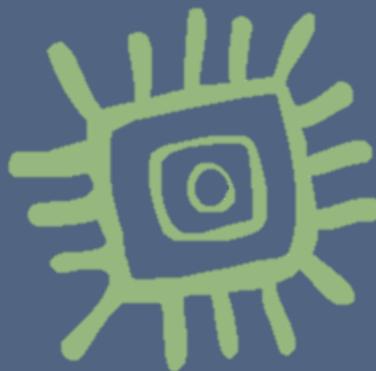


Lideresa Indígena Inga oriunda del territorio ancestral Santiago Putumayo. Con experiencia en medicina tradicional propia del pueblo indígena Inga y tratamientos naturales de sanación física y emocional, conocimiento que he llevado a

diferentes comunidades del territorio colombiano a diversas poblaciones.

Asimismo, con la medicina tradicional y como pueblo, ha venido fortaleciendo las prácticas culturales en medicina tradicional y la promoción del cuidado de la primera infancia, y la adolescencia a través del uso de las plantas medicinales en la gestación, kakui (sobadas) y alimento propio. Con experiencia en el fortalecimiento de la cultura propia, su trabajo se enfoca en procesos organizativos comunitarios, trabaja en la revitalización del idioma y arte propio, ha participado en la formulación de política pública indígena en Bogotá. Igualmente,

ha participado en la construcción de las Mesas Indígenas de las localidades de San Cristóbal y Antonio Nariño, así como en la conformación del Comité Distrital de Mujeres Indígenas en Bogotá. expositora y panelista de temas como ley de origen, conservación y fortalecimiento de la cultura e identidad indígena, el cuidado de la mujer y la familia, tejidos ancestrales, Medicina Tradicional, participación de la mujer indígena, lo cual la ha llevado a exponer de manera Nacional e Internacional. Los conocimientos que ella tiene son aprendidos



A close-up portrait of a young woman with long, dark, wavy hair. She is looking slightly to the left of the camera with a gentle smile. She is wearing a white blouse with gold embroidery on the collar and a thin gold necklace. The background is a warm, out-of-focus interior space with wooden paneling and circular light fixtures.

FOTOGRAFÍA Sabedora
ESTELA QUIÑONES ARCE (Pijao)

Conclusiones

Reflexiones y
aprendizajes

VII. CONCLUSIONES, REFLEXIONES Y APRENDIZAJES, COMUNIDADES AFRO.

Durante la ejecución del proyecto se concluye que la medicina ancestral afrocolombiana hace varios aportes a la localidad de San Cristóbal. A continuación, se realiza un listado de varias conclusiones, reflexiones y aprendizajes que muestran el aporte de la medicina ancestral afrocolombiana.

- ✓ Patrimonio cultural: Es parte integral del patrimonio cultural de Colombia y representa la riqueza y diversidad de las tradiciones y conocimientos ancestrales de las comunidades afrodescendientes.
- ✓ Conocimientos tradicionales: Es una forma de conocimiento empírico transmitido de generación en generación, que ha sido utilizada durante siglos para tratar enfermedades y mantener la salud de las comunidades.
- ✓ Resiliencia cultural: Estas prácticas han sido una forma de resistencia y resiliencia cultural frente a la discriminación y marginalización histórica que han enfrentado las comunidades afrodescendientes en Colombia.
- ✓ Relación con la naturaleza: Está profundamente vinculada con el respeto y la conexión con la naturaleza, utilizando plantas medicinales y prácticas que reflejan una cosmovisión en armonía con el entorno.
- ✓ Complemento a la medicina moderna: Se ha demostrado ser complementaria a la medicina moderna, proporcionando alternativas terapéuticas y tratamientos para diversas afecciones y promoviendo el bienestar general.

- ✓ Conservación de la biodiversidad: El uso responsable de plantas medicinales y recursos naturales en la medicina ancestral afrocolombiana contribuye a la conservación de la biodiversidad y el conocimiento de especies endémicas.
- ✓ Autonomía y empoderamiento: La práctica y preservación de la medicina ancestral afrocolombiana permite a las comunidades afrodescendientes ejercer su autonomía en temas de salud y bienestar, empoderándolas en su cuidado personal y colectivo.
- ✓ Potencial turístico y cultural: La medicina ancestral afrocolombiana se ha convertido en un atractivo turístico y cultural, promoviendo la sostenibilidad y la valoración de las tradiciones ancestrales.
- ✓ Fuente de ingreso: La medicina ancestral de las comunidades afrocolombianas, se ha convertido en una fuente de ingresos económicos para el mantenimiento de sus familias.

La medicina ancestral afrocolombiana es una parte valiosa del patrimonio cultural y del conocimiento ancestral de Colombia. Reconocerla y valorarla contribuyen a la preservación de la diversidad cultural, el bienestar de las comunidades y el enriquecimiento de la identidad nacional. Además, su relación armoniosa con la naturaleza y su potencial curativo la convierten en un recurso importante para la salud y el turismo. Es fundamental seguir promoviendo su conservación para aprovechar plenamente todos sus beneficios y fortalecer el tejido social del país.

IX. CONCLUSIONES, REFLEXIONES Y APRENDIZAJES, COMUNIDADES INDÍGENAS.

Los diálogos con los médicos, medicas, sabedores y aprendices de la medicina tradicional y en análisis de los desafíos y oportunidades de la medicina ancestral en la actualidad. Dio cuenta de las siguientes reflexiones:

- ✓ Es importante que la localidad reconozca los pueblos indígenas que habitan en sus barrios, así poder integrar un poco de sus conocimientos, dando paso a la visibilización e inclusión de las poblaciones étnicas sin discriminación ni racismo.
- ✓ Es importante que se establezcan espacios para que la población étnica pueda hacer uso y visibilización de sus conocimientos de la medicina tradicional.
- ✓ La medicina tradicional indígena es una alternativa saludable para prevenir y curar enfermedades.
- ✓ La importancia de la transmisión intergeneracional del conocimiento tradicional en cuanto a medicina tradicional entre los pueblos indígenas.
- ✓ Los asistentes solicitaron realizar más encuentros de la palabra con la población étnica.
- ✓ Es importante que los pueblos indígenas puedan visibilizarse en la localidad ya que se desconoce de su existencia.
- ✓ Generar diálogos e intercambios culturales fomenta un ambiente donde no haya discriminación ni racismo.

- ✓ Revitalizar el patrimonio cultural y los conocimientos tradicionales de los pueblos indígenas.
- ✓ Apoyo en la creación de una escuela de formación en medicina tradicional indígena para los niños y jóvenes de las comunidades indígenas en la localidad.
- ✓ Articulación del conocimiento de la medicina occidental con la medicina tradicional indígenas, que se pueden ofrecer beneficios a la población no indígena e indígena.
- ✓ Generar espacios de intercambio cultural en los colegios de la localidad y espacios como bibliotecas, CDA, Salones comunales entre otros.
- ✓ Hay celebraciones como KALUSTURRINDA, INTI RAIMI que se debe apoyar e incentivar para que los pueblos puedan seguir fortaleciéndose y al mismo tiempo la localidad conozca de estos.

Fotografía,

Tejido Amazonico, semillas de danza, atuendo
pueblo Tubu Humurimassa Arsenio Uribe



indígena

GLOSARIO

- **AMBIL:** El Ambil es una planta sagrada en la tradición de los pueblos indígenas de la Amazonia que permite al hombre – ser humano limpiarse y sanarse
- **AUANGA:** Es un telar manual que se utiliza en el pueblo indígena inga para la elaboración del Kapisayu o bufandas.
- **CHAGRA:** La chagra es el término utilizado para referirse al espacio de cultivo de los indígenas Inga. Este espacio simboliza la fertilidad y la soberanía alimentaria y medicinal de la comunidad, ya que en él se pueden encontrar no solo alimentos, sino también plantas medicinales. La chagra es un elemento fundamental en la vida de los indígenas Inga, ya que les proporciona los recursos necesarios para su subsistencia y bienestar.
- **CUCHA:** especie de pez que se encuentra en el Tolima.
- **CHUCULA:** Este alimento es una colada elaborada a base de plátano maduro. La colada es una preparación suave y nutritiva que se obtiene al cocinar y triturar el plátano maduro hasta obtener una consistencia cremosa. Este alimento es ideal para personas de todas las edades, ya que es fácil de digerir y proporciona una gran cantidad de nutrientes esenciales.
- **CHUMBE:** El chumbe es un tejido elaborado por el pueblo indígena Inga que proviene de la palabra quechua ‘chumpi’. En este tejido se plasma la historia y el pensamiento de este pueblo, y es utilizado por las mujeres como una faja para proteger el vientre. Además, el chumbe también sirve para fortalecer a los bebés, ya que después de nacer se les envuelve el cuerpo con él antes de dormir. Esta prenda es un elemento fundamental en la cultura Inga, ya que representa su identidad y sus tradiciones.

- **CUADRILLA:** Forma de trabajo comunitario del pueblo Inga donde se encuentran para sembrar y para cosechar los frutos que luego serán repartidos entre todos los que trabajaron.
- **INTI RAIMI:** Fiesta tradicional de los pueblos Bifronterizos, Pastos y Kichwas donde se celebra en honor al TAITA INTI, padre sol.
- **JAIPANA:** Médico tradicional indígena del pueblo Eperara Siapidara.
- **JIGRA:** palabra en idioma Inga que refiere a la mochila.
- **KALUSTURRINDA:** Fiesta tradicional del pueblo Inga donde celebran las cosechas y un cambio de ciclo, se celebra cada año en agradecimiento a la madre tierra por brindar los frutos durante el año.
- **KAPISAYU:** Ruana que utiliza el hombre del pueblo indígena Inga, es elaborada en telar y dependiendo el color tiene su significado.
- **KUSNICHII:** Parte del ritual de armonización, es el sahumero que se realiza desde el pueblo inga para protección del cuerpo.
- **MAMA:** Dentro del pueblo indígena Inga se le denomina Mama o Sinchi Mama: a la mujer que ejerce la medicina tradicional, también se le dice Mama a una gobernadora, exgobernadora o a la mujer que sea autoridad dentro del cabildo, Mama también se denomina a la mujer que es madre.
- **MAMBE:** Es una medicina realizada con hojas de coca macerada, como resultado se obtiene polvo verde y se mezclan con ceniza de yarumo. Es algo ritual y común en los pueblos indígenas de la amazonia, les nutre y les da alta capacidad de resistencia.
- **MAMBEADERO:** Un mambeadero es un espacio ritual en el que se transmiten conocimientos, se comparte la palabra y se toman decisiones mientras se hace uso del mambe y el ambil. Este lugar es un centro de integración social y cultural donde se

intercambian aprendizajes y enseñanzas de generación en generación, especialmente para los pueblos indígenas de la Amazonía.

- **MAMBEAR:** Mambear es el acto de masticar hojas de coca o ayo, o de masticar mambe (se coloca en la mejilla mezclándose con saliva y al irse disolviendo se va ingiriendo) Es una práctica tradicional entre los pueblos indígenas de la Amazonía, que se utiliza con propósitos espirituales y medicinales.
- **MENARQUIA:** es la primera menstruación que tiene la mujer
- **MINGA:** La palabra “minga” proviene del quechua “mink’a” y se refiere al trabajo agrícola colectivo a beneficio general de la comunidad, forma de trabajo comunitario donde el pueblo Inga trabaja conjuntamente un sembrado.
- **PUKUI:** Parte del ritual de armonización donde el medico tradicional sopla para armonizar.
- **TAITA:** Dentro del pueblo indígena Inga se le denomina Taita o Sinchi Taita: al médico tradicional, también se le dice Taita a un gobernador, exgobernador o al hombre que sea autoridad dentro del cabildo, Taita también es el papá de los hijos.
- **TAKII:** Palabra que significa el canto dentro del pueblo Inga.
- **YUIRO:** Un tipo de canasta especial del pueblo Eperara, se dice es “soporte de mi existencia, acompaña donde vamos y recoge los conocimientos de mis hermanos”.

FOTOGRAFÍA Sabedor
LUIS FERNANDO CASTILLO SEGURA (NARP)



NARP

GLOSARIO

- **PRINGUES:** Golpes rápidos que se dan con las hierbas a algunas partes del cuerpo.
- **ARRULLOS:** Cantos de cuna que realizan las comunidades afrocolombianas al bebé y los niños.
- **VAPORIZACIÓN:** Práctica de absorber por la nariz el vapor de un agua con hierbas para limpiar los pulmones.
- **BOTELLA CURADA O CURAO:** Bebida a base de viche que contiene ingredientes como plantas medicinales.
- **VICHE:** Bebida alcohólica o licor de tipo artesanal que se fabrica a partir del jugo de la caña de azúcar, cortada antes de su maduración.
- **TOMAS:** Cantidades pequeñas de alguna bebida que se toma de una vez y de un solo sorbo.
- **ARRECHÓN:** Bebida artesanal hecha con borojó, canela, clavos de olor y viche, denominado así en la región pacífica.
- **SOBIJO:** Masaje que se da a una parte del cuerpo con alguna sustancia o ungüento.
- **ÑAÑO:** Hermano.
- **APÁ:** Padre.
- **AMÁ:** Madre.
- **TOLLO:** Es una especie de tiburón pequeño.
- **PUSANDAO:** Plato tipo sancocho de carne seca, preparado típicamente en el Pacífico de Colombia.
- **CASABE:** Es una arepa grande elaborada con yuca brava.

- **TAPAO:** Plato típico del pacífico colombiano, que consiste en un caldo con cualquier proteína animal (Pescado, Pollo, Carne), acompañado de plátano verde y papa china.
- **AREPUELA:** Arepa delgada hecha de harina de trigo.
- **BUNDE:** Música folclórica y danza coreográfica del departamento del Chocó.
- **GUALÍES:** Rituales mortuorios propios de las comunidades afrocolombianas de la región del Pacífico.
- **ALABAOS:** Cantos tristes que se interpreta generalmente a capella, y hablan de la vida y la muerte.
- **GUALIERO (A):** Quien lidera los gualíes.
- **BALSÁMICA:** Bebida ancestral realizada a base de viche junto con hierbas que contienen propiedades curativas. Debe realizarse en botella de vidrio.
- **REZANDERO (A):** Persona que realiza los rezos (oraciones).
- **OMBLIGADA:** Practica típica de la región del pacífico colombiano, donde se cura el ombligo del recién nacido por medio de diferentes hierbas u elementos que tienen diferentes propiedades.
- **PIANGUA:** Es un molusco y fuente esencial de proteínas de alto valor biológico y bajo contenido en grasas.
- **CURANDERO (A):** Persona que cura.
- **MAL DE OJO:** Es una creencia supersticiosa, que está extendida en muchas comunidades, según la cual una persona tiene la capacidad de producir daño, desgracias, enfermedades e incluso llegar a provocar la muerte a otra solo con mirarla.

XI. AGRADECIMIENTOS

Agradecimientos a todos los participantes por su valiosa contribución en los 15 encuentros de diálogos con pueblos indígenas de la localidad de San Cristóbal. Fue un honor tener la oportunidad de aprender de los médicos tradicionales indígenas y personas no indígenas que compartieron sus saberes y conocimientos con nosotros. Esperamos seguir contando con su participación en futuros eventos y continuar aprendiendo y creciendo juntos. ¡Gracias por su valioso aporte!

**Cabildo Indígena Tubu Hummúrimassa
Alcaldía local san Cristóbal
Tambo Sinchi Uairra
Salón Comunal San José Sur Oriental
Parque Entre nubes- Mirador Juan Rey
Centro Día Montaña del Saber
Fondo de Desarrollo Local, Alcaldía local de San
Cristóbal, (CDC) Centro Desarrollo Comunitario
La Victoria.**

Se extiende un agradecimiento inmenso a todas las personas y organizaciones quienes abrieron las puertas y convocaron a sus comunidades; para recibir estos saberes ancestrales de las comunidades NARP y asegurando el éxito de este proyecto. Se espera seguir articulando procesos con las comunidades étnicas de la localidad y la comunidad general, fortaleciendo el tejido social de San Cristóbal.

**Centro de Orientación y Fortalecimiento
Integral Afrobogotano – CONFÍA
Alcaldía Local de San Cristóbal
Centro de Desarrollo Comunitario La Victoria –
CDC
Centro Cultural Flores de Valeria
Centro de Formación CREA Entre Nubes
Asociación Vecinos Solidarios – AVESOL
Casa de la Juventud Damawha
Colegio El Rodeo (IED)
Colegio Veinte de Julio (IED)
Colegio Tomas Rueda (IED)
Colegio Nueva Delhi (IED)**