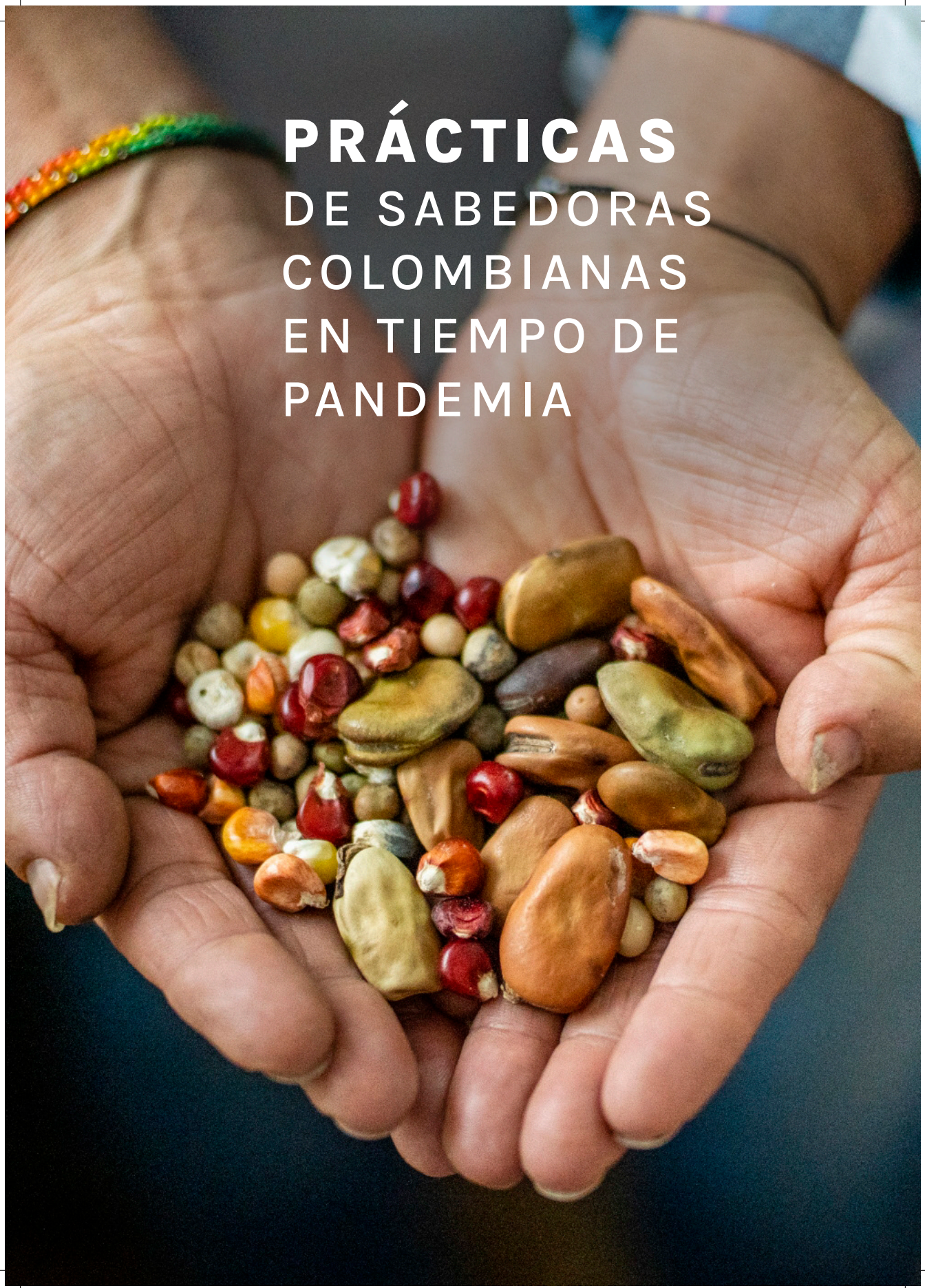


PRÁCTICAS
DE SABEDORAS COLOMBIANAS EN TIEMPO DE PANDEMIA

1 | INTRODUCCIÓN
Jairo Muñoz

5 | PRESENTACIÓN
Fabio A. Mesa

9 | AUTOCUIDÁNDONOS AYUDAMOS MEJOR
Hilda Coronado Cubillos y
Norma Inés Bernal Vélez

23 | PARTICIPACIÓN INCIDENTE, RUTA DE SEGUIMIENTO A LOS PLANES DE DESARROLLO TERRITORIAL 2020-2023
Miriam Gómez Carvajal

35 | SABEDORAS COMPARTIENDO APRENDIZAJES EN TORNO A LAS HUERTAS CASERAS
Ruth Gema Gómez Ibarra

INTRODUCCIÓN

Jairo Muñoz Muñoz,
Director Fundación SERCOLDES

La Fundación SERCOLDES empezó su gran caminata en 1972 centrados en el enfoque de la teología de la liberación que se fue entrelazando con las perspectivas de la Educación Popular de Paulo Freire. Nuestro cumpleaños 50 coincide con el mismo aniversario de la muerte de uno de nuestros mentores, Monseñor Gerardo Valencia Cano, obispo de Buenaventura y conocido en su momento como *El Hermano Mayor*. Iniciamos difundiendo un boletín con las situaciones específicas de los países suramericanos, sus escenarios sociopolíticos y culturales y los retos que afrontaban. Nos fuimos entrelazando con otras organizaciones que le apostaban a la justicia social y a la construcción de un pensamiento y acción liberadoras.

El trasegar durante los años 80 tuvo como protagonistas a pueblos indígenas del sur que recuperaban su saber ancestral en medicina tradicional, grupos juveniles dedicados a la comunicación popular en el occidente, centro y norte de Colombia y a mujeres que requerían ir analizando su realidad para su transformación. Sobresalieron en los 90 las jardineras y madres comunitarias que llegaron a empoderarse a nivel nacional luchando por sus derechos económicos y sociales y se convirtieron en lideresas educativas, comunitarias y defensoras de la primera infancia.

Ya en pleno siglo XXI, empezamos una nueva ruta que dio impulso a la educación para la paz con comunidades educativas en el norte y centro del país, otra desde la perspectiva ecuménica con lideresas y líderes de diversas iglesias cristianas de la región andina, y una más desde el muralismo comunitario con mujeres del suroccidente. Luego, promovimos la conciencia y fortalecimiento del autocuidado con defensoras/es de derechos humanos y lideresas sociales con la propuesta de *Ayudándonos para ayudar* que persiste y, poco después, el fortalecimiento de procesos organizativos de mujeres a través de *En RED-Dándonos por el suroccidente colombiano.*

Ahora, con la satisfacción de nuestros 50 años de existencia, seguimos empeñadas y empecinados en la educación popular, la construcción de paz, los derechos humanos y la equidad de género, siempre en los escenarios y contextos territoriales específicos de la multiculturalidad de nuestro país y en articulación con otras organizaciones aliadas. Hemos persistido en tener al frente la utopía no como algo inalcanzable, sino como un horizonte que nos ilumina y da sentido a la vida, que no es otra cosa que el entrelazarnos en la cooperación, la reciprocidad y la solidaridad para entregar a las futuras generaciones un camino abonado para ir resembrando lo mejor de cada quien y del colectivo que hemos construido.

Todo este trasegar ha dejado un acumulado de liderazgos, en su mayoría de mujeres, que desde sus organizaciones sociales ratifican la defensa por la vida, como lo muestran estas dos cartillas: la que tiene en sus manos que despliega temas desde los saberes y prácticas de ellas y el otro con ejemplos de vida de 50 lideresas que nos evidencian su gran compromiso. Nuestro agradecimiento a ellas y a sus organizaciones por sus aportes, así como a las agencias de cooperación por su apoyo a nuestro trabajo de cinco década y para con estas publicaciones.

PRESENTACIÓN

Fabio Alonso Mesa Ramírez, Coordinador de proyectos Fundación SERCOLDES

A raíz de la pandemia producida por la propagación del coronavirus durante el 2020, la Fundación Servicio Colombiano de Desarrollo Social SERCOLDES se vio en la necesidad de adaptar sus proyectos y recursos a las circunstancias de emergencia. Con el apoyo de las agencias de cooperación aliadas, se diseñó la estrategia *SERCOLDES las acompaña en tiempos de pandemia* con el propósito de brindar herramientas a un grupo de lideresas en el país para que acompañaran a mujeres de base, avivaran la esperanza e impidieran que procesos comunitarios con años de trabajo se debilitaran.

De esta forma, 43 lideresas y defensoras de derechos humanos, entre indígenas, afrocolombianas y mestizas, urbanas y rurales de diversas organizaciones sociales de 32 municipios ubicados en 6 departamentos del centro, occidente y sur de Colombia recibieron apoyo en alimentos y para sus comunicaciones durante el 2020 que les permitió acompañar a 1.700 mujeres en medio de la crisis causada por la pandemia producida por Covid-19.

Las lideresas impulsaron la prevención frente al coronavirus, herramientas de autocuidado y acompañaron a víctimas de violencias basadas en género. Además, intercambiaron saberes por medio telefónico, grupos de WhatsApp y webinar en temas como exigibilidad de derechos de las comunidades ante las

entidades gubernamentales locales, seguimiento a planes de desarrollo territorial, autonomía alimentaria, implementación de huertas caseras, uso de plantas medicinales, culinaria nativa, emprendimientos de mujeres, nuevas masculinidades y otros temas para fortalecer el accionar de sus organizaciones y generar sinergias y hermanamiento regional.

Estas lideresas también adelantaron talleres presenciales cortos en sus localidades que cubrieron a 500 mujeres de organizaciones de base en autocuidado, empoderamiento y prevención de violencias basadas en género. El equipo humano de SERCOLDES acompañó a las lideresas mediante el teléfono y redes sociales además de ofrecer asesorías terapéuticas a 100 mujeres de los mismos territorios.

El material que se encuentra en su poder recoge precisamente, como fruto de la experiencia antes descrita y a manera de sistematización, tres artículos útiles para el trabajo de las organizaciones de mujeres en el país y que se derivan de los saberes con ellas compartidos:

Autocuidándonos ayudamos mejor, escrito por las terapeutas de SERCOLDES Hilda Coronado y Norma Inés Bernal Vélez, que explica el significado y la importancia del autocuidado. Cuando se dedica la vida a trabajar por las comunidades, las lideresas terminan afectándose en su condición física, emocional y espiritual y olvidándose que son valiosas y que deben sacar tiempo para sí. Este artículo nos llama la atención sobre esta realidad, promueve la autoestima, muestra los resultados de la práctica del autocuidado y ofrece ejercicios y recomendaciones concretas.

Participación incidente, ruta de seguimiento a los Planes de Desarrollo Territorial 2020-2023, elaborado por Miriam Gómez Carvajal, Secretaria técnica de Vallecaucanas en Confluencia, muestra cómo las organizaciones sociales y de mujeres implementan formas de incidencia territorial mediante el seguimiento a planes y políticas, ofreciendo un esquema sencillo para que las organizaciones adelanten esta labor como un aporte al fortalecimiento de la democracia y a la participación política y ciudadana de las mujeres.

Sabedoras compartiendo aprendizajes en torno a las huertas caseras producido por Ruth Gema Gómez Ibarra, de la Mesa Municipal de Mujeres de Gualmatán, Nariño, nos relata el paso a paso de la experiencia que permitió, durante la pandemia del 2020, compartir conocimientos desde la necesidad de las mujeres de mitigar la escasez de comida y contribuir a la soberanía alimentaria desde la producción autónoma y desde los saberes propios y enriquecidos con la diversidad de territorios a los que pertenecen las mujeres. En el artículo se exponen sugerencias para la instalación de huertas caseras, promover la agricultura urbana, aprovechar las plantas medicinales y compartir la culinaria nativa, con ejemplos y recomendaciones.

Esperamos que este material pedagógico concertado con las lideresas para su publicación, resulte útil para trabajar de forma práctica con las mujeres y comunidades en torno a temas fundamentales en su accionar: el autocuidado, la incidencia política y la autonomía alimentaria y para complementarse con otros saberes y experiencias de los territorios donde ellas son protagonistas.

AUTOCUIDÁNDONOS AYUDAMOS MEJOR

Hilda Coronado Cubillos y
Norma Inés Bernal Vélez[1]

El proyecto ***Ayudándonos para ayudar*** de la Fundación SERCOLDES, surgió en el año 2008 viendo la necesidad de acompañar a mujeres y hombres que, desde su liderazgo, necesitaban ayuda psico espiritual para poder enfrentar su cansancio, los propios traumas y continuar apoyando a sus comunidades afectadas por múltiples formas de violencia como fruto del conflicto armado interno, las violencias basadas en género, intrafamiliar o las propias de la pobreza y la inequidad.

Se diseñaron encuentros con un conjunto de técnicas prácticas y alternativas que, inicialmente, se concentraban en Bogotá a donde llegaban líderes/as de todo el país. Con el tiempo, comenzamos a acompañar a lideresas y defensoras de derechos humanos yendo directamente a los territorios más periféricos del país y ampliamos la acogida a mujeres víctimas del conflicto que con urgencia pedían esta atención. Además, fuimos descubriendo que gran parte de las mujeres lideresas, eran al mismo tiempo, mujeres víctimas.

1. Hilda forma parte de la Congregación de las Hermanitas de la Asunción, es enfermera y terapeuta alternativa. Norma forma parte de la Congregación de las Hermanas Auxiliadoras del Purgatorio, es trabajadoras social y terapeuta alternativa. Ambas forman parte del equipo humano de la Fundación SERCOLDES.

Desde un principio, se vio la necesidad de que cada participante pasara por la experiencia de dos encuentros, distanciados entre sí, para poder tener un seguimiento de su proceso y mirar también cómo se había llevado a cabo el compartir de sus saberes y experiencias sanadoras en los diferentes lugares donde se encontraban ubicadas. Los encuentros se complementan con sesiones terapéuticas personalizadas de escucha y masaje.

Más de mil líderes y lideresas sociales, defensores/as de derechos humanos, acompañantes de víctimas del conflicto armado, en su mayoría mujeres, mestizas afrocolombianas e indígenas, además de miembros de ONGs locales, religiosas, pastores, sacerdotes y laicos de diferentes denominaciones y de 10 departamentos del país, han pasado por el proyecto. Para adelantar esta iniciativa, SERCOLDES ha contado con el apoyo de Catholic Relief Services (USA), Mensen met een Missie (Holanda), DKA-Austria, Misean Cara y las Hermanitas de la Asunción, entre otros donantes de Irlanda.

¿Qué es para nosotras autocuidado?

Hablar de autocuidado debe ser una actitud de SER. La realidad nos muestra que lo hemos abandonado, por ello es una invitación a volver la mirada hacia nosotras mismas, a tomar conciencia de quiénes somos, qué vivimos, qué llevamos dentro; qué hacemos por y para nosotras.

Es también una oportunidad para descubrirnos y acogernos como seres humanos, vulnerables, como seres únicos, irrepetibles, integrales, como la unidad, la totalidad que somos donde la dimensión física- emocional - espiritual forman un todo (aunque en muchas ocasiones nos percibamos divididas), recobrando la esencia de seres pertenecientes a la madre tierra, al universo, porque somos agua, tierra, naturaleza, fuego aire… somos parte integrante de esa “casa común”.

El autocuidado es además un momento para tomar conciencia de la riqueza, de ese tesoro escondido que es cada una, de su valor, sus capacidades para conocerse, acogerse, amarse, tratarse con ternura; de su sentido de dimensión espiritual como ser Trascendente.

También implica, el autocuidado, la importancia de aprender a escuchar su propio cuerpo, a reconocer su lenguaje, a acoger con serenidad sus traumas, heridas, dolores, todo aquello que ha marcado o paralizado, quizá durante muchos años, a una persona. Es ayudar a hacerse consciente, que desde muy pequeña lleva introyectado el deber de ser cuidadora, responsable de todo y de todos a costa de su propia salud y bienestar. El autocuidado permite así emprender un proceso personal de autoestima, de crecimiento, de superación de traumas, de liberación, de autoayuda, de auto recuperación, auto sanación y así, ya poniéndose de pie, ocupar su lugar en la familia, en la sociedad y disponerse a abrir caminos para ayudar a otras, es decir: "Ayudándonos para Ayudar".

A través del encuentro con diferentes mujeres afirmamos la importancia de esta toma de conciencia y responsabilidad en la práctica del autocuidado, porque muchas de ellas trabajan como lideresas y defensoras de derechos humanos, ocupándose de otras sin tomar conciencia de su propia situación y la repercusión en su ser y quehacer, de toda la violencia vivida durante tantos años de conflicto en el que ellas mismas han sido víctimas de diferentes tipos de violencias por parte de actores armados.

Muchas de ellas han sido afectadas y han vivido situaciones de miedo, angustia, incertidumbre, agotamiento físico y emocional al ser señaladas y/o perseguidas. De ahí la urgencia de sacar estos espacios para vivir el proceso de autocuidado previniendo alteraciones psicosociales, contribuyendo así a una mejor calidad de vida para ellas y para quienes acompañan.

Auto cuidado durante la cuarentena por el Covid-19

Durante el año 2020, en medio de la pandemia por coronavirus se desataron un conjunto de miedos que despertaron traumas escondidos, dolores y angustias. Entre mayo y diciembre de ese año, se diseñó la estrategia *"SERCOLDES las acompaña en tiempos de pandemia"* retomando elementos de la experiencia del proyecto Ayudándonos para ayudar arriba reseñada. Esto implicó un seguimiento a lideresas y defensoras de derechos humanos de 6 departamentos de Colombia para que a su vez acompañaran a muchas mujeres de base en medio de la crisis por el Covid-19. Esto incluyó llamadas telefónicas que denominamos audio terapias, video llamadas pedagógicas, sintiendo su estado de ánimo, transmitiendo nuestra cercanía, recordando algunos ejercicios de respiración, de relajación, de escucha...y de esta manera poder mantener el "abrazo" cercano y sanador.

Además, se conformaron grupos de apoyo en diferentes sitios geográficos que llevaron a que las lideresas efectuaran cerca de 80 talleres con grupos pequeños que cubrieron aproximadamente 500 mujeres con elementos generales de autocuidado. para que las lideresas pudieran brindar este apoyo a las mujeres que ellas están acompañando, desde lo físico, la escucha, lo emocional, lo espiritual...

Resultados del acompañamiento durante la pandemia

- Expresan su agradecimiento por la compañía, por cada llamada y sienten que es un proceso que las reconforta y proporciona seguridad.
- Se han formado mujeres que pueden acompañar a otras.
- Han sentido la confianza de buscar apoyo cuando lo necesitan.

- Pudieron descubrir sus propios dolores y debilidades para trabajarlos desde ellas, sintiéndose libres para acompañar desde su misma debilidad y experiencias de recuperación y fortalecimiento.
- Conformaron grupos de apoyo para poder generar procesos más amplios y con diversos intereses.
- Lograron ser voz y rostro para muchas mujeres.
- Se han generado procesos de acompañamiento en medicina preventiva, así como en medicina tradicional con el apoyo de plantas medicinales.
- La fe aterrizada como propuesta de sentido para vivir este momento.
- Se amplió la capacidad de escucha, a través del silencio.
- Transmisión de técnicas de sanación y de autocuidado.
- Descubrieron en la actividad de huertas caseras y la agricultura urbana que el contacto con la tierra y las plantas también es terapéutico.
- Ha desarrollado su creatividad y capacidad de organización en diferentes grupos tales como huertas caseras, planes territoriales, violencias contra las mujeres, etc.

Técnicas para tu autocuidado:

Respiración Consciente: desde nuestro nacimiento respiramos de forma inconsciente, por instinto de supervivencia. Es importante el ejercitarnos en esta terapia de la Respiración Consciente como fuente de vida y de sanación de cara a heridas causadas por traumas. Cuando respiramos conscientemente podemos experimentar que al inhalar entra aire fresco y energía renovada a nuestro cuerpo, a

los centros energéticos, a través de los poros, para nutrir las células y los tejidos de nuestro organismo. Al exhalar, liberamos stress, toxinas y dióxido de carbono, todo ello nos ayuda a mantener un buen estado de salud y a transformar nuestros estados de ánimo.

Ahora mismo lo puedes practicar. Cierra tus ojos, hazte consciente de cómo respiras y pregúntate hasta qué parte de tu cuerpo llega el aire. Vuelve a repetirlo y detecta el flujo de aire que te entra al cuerpo, observa cómo circula y hacia dónde lo diriges, también si tu respiración es nasal o bucal. Mientras respiras, hazte consciente que junto con el oxígeno respiras vida, paz, serenidad, confianza o aquello que sientes que necesitas en ese momento. También lo que exhalas, junto con el dióxido de carbono, expulsas dolor, tristeza, stress, rabia, etc.

Algunas clases de respiración:

- Superficial: Respiración corta, se puede quedar a medio camino, indica stress, ansiedad. Corre el peligro de hiperventilarse.
- Media: Cuando conscientemente inhalamos por la nariz un poco más profundo y lo llevamos hasta el estómago. Señal de Salud y equilibrio.
- Profunda: Inhalamos profundamente por la nariz, dirigimos el aire, la energía hacia el vientre, lo inflamos como una bomba, luego hasta la punta de los pies..., retenemos unos segundos y exhalamos lenta y largamente, aumenta vigor y resistencia.
- Nasal: Se hace presión por uno o 2 minutos en una fosa, se inhala profundamente por la otra, retiene el aire un momento. Exhala por la que tenía presionada, presiona la otra y así sucesivamente. Ayuda a manejar, balancear la energía de los dos hemisferios cerebrales y a liberar las emociones fuertes en situaciones difíciles.
- Pensemos que respirar conscientemente es acariciar el alma.

Centros energéticos o chakras: en nuestro cuerpo humano tenemos tesoros desconocidos, como los 7 grandes Centros Energéticos o Chakras que tienen relación con glándulas y órganos de nuestro cuerpo; hay otros más pequeños. Son círculos o discos que emiten ondas de energía que van desde la base de la columna vertebral hasta la coronilla. También están relacionados con nuestros pensamientos, sentimientos, alimentos y productos que usamos o con los cuales estamos en contacto a diario. Para limpiarlos se recomienda el yoga, la meditación y el contacto con la naturaleza.

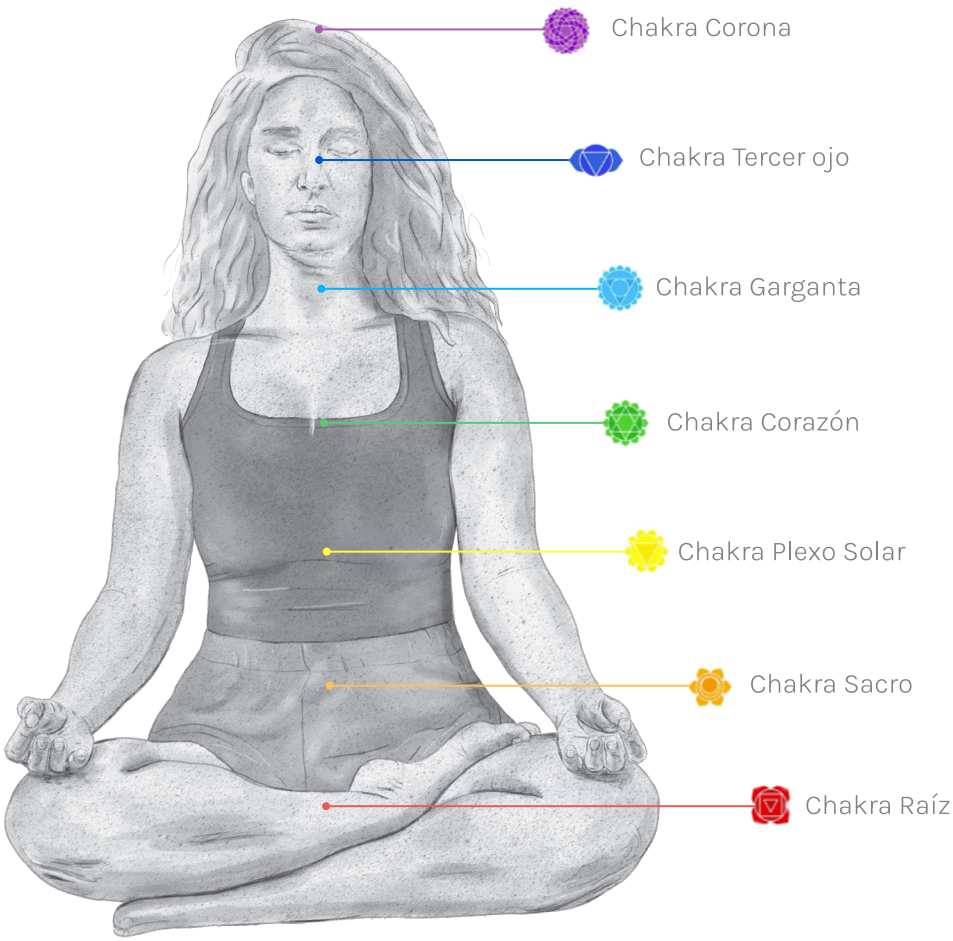


Imagen basada en: https://www.mundotkm.com/vosyyo/2018/09/20/significado-chakra-tenerlos-alineados/

Nuestro sistema energético recorre todo nuestro cuerpo, mente y espíritu a través de meridianos o canales, como unas ondas y cuando esta energía fluye es como un río que lleva aguas limpias. Por ello en los talleres “Ayudándonos para Ayudar” trabajamos terapéuticamente en el equilibrio y/o canalización de nuestros sentimientos y emociones para drenar y equilibrar el flujo de energía. Este trabajo produce alivio, relajación y sanidad a nuestro ser de manera integral. No sobra decir que es importante realizarlo junto con la práctica de la respiración consciente.

Relajación a través de la visualización: sentadas o acostadas cómodamente, cerrar los ojos, invitar a respirar conscientemente de manera profunda: inhalar vida, tranquilidad, serenidad, confianza y exhalar tensiones, cansancios, dolores, pesos, angustias...etc. (tres veces) Ahora, vamos a visualizar en la mente la orientación que a continuación vamos a describir:

- Iniciemos un paseo, vamos a entrar a un parque hermoso, caminamos por un lugar verde, colmado de árboles, flores y bellos jardines. Avanzamos por un camino de piedras que nos conduce hasta una puerta, atravesamos esta y encontramos un fantástico jardín, colmado de flores rojas de diferentes tipos, paseamos delicadamente entre ellas, percibimos de cerca su aroma, su textura, sus diferentes matices que nos ofrece este color, su energía fuerte. Nos gozamos ese regalo, lo agradecemos y continuamos nuestro hermoso paseo.
- Avanzamos nuestro recorrido y nos encontramos una cerca que protege otro jardín colmado de múltiples flores color anaranjado, nos vamos acercando amorosamente, descubriendo sus formas, las diferentes clases, acariciándolas, entrando en comunicación con ellas y percibiendo las diferencias, su energía, nuevamente su textura, aromas etc. Agradecemos y salimos para continuar...

- Seguimos el recorrido y encontramos otro lugar que nos va conduciendo a otra sorpresa, un campo colmado de espigas y girasoles; nos damos la posibilidad de recorrer estos sembrados, contemplarlos, palparlos gozarlos y despedirnos y abrirnos para acoger su energía para continuar nuestro recorrido.

- Entramos u un inmenso bosque, escuchamos nuestros pasos, los grandes árboles, nos acercamos a ellos, los abrazamos, le pedimos nos regale su vida, energía y le pedimos nos permita intercambiarla. Descubrimos los diferentes tipos de verde, su textura, aromas, escuchamos el canto de los pájaros, y los diferentes animales que allí habitan, inhalamos el cúmulo de oxígenos que nos regala, agradecemos y nos disponemos a continuar la experiencia saliendo de este hermoso lugar.

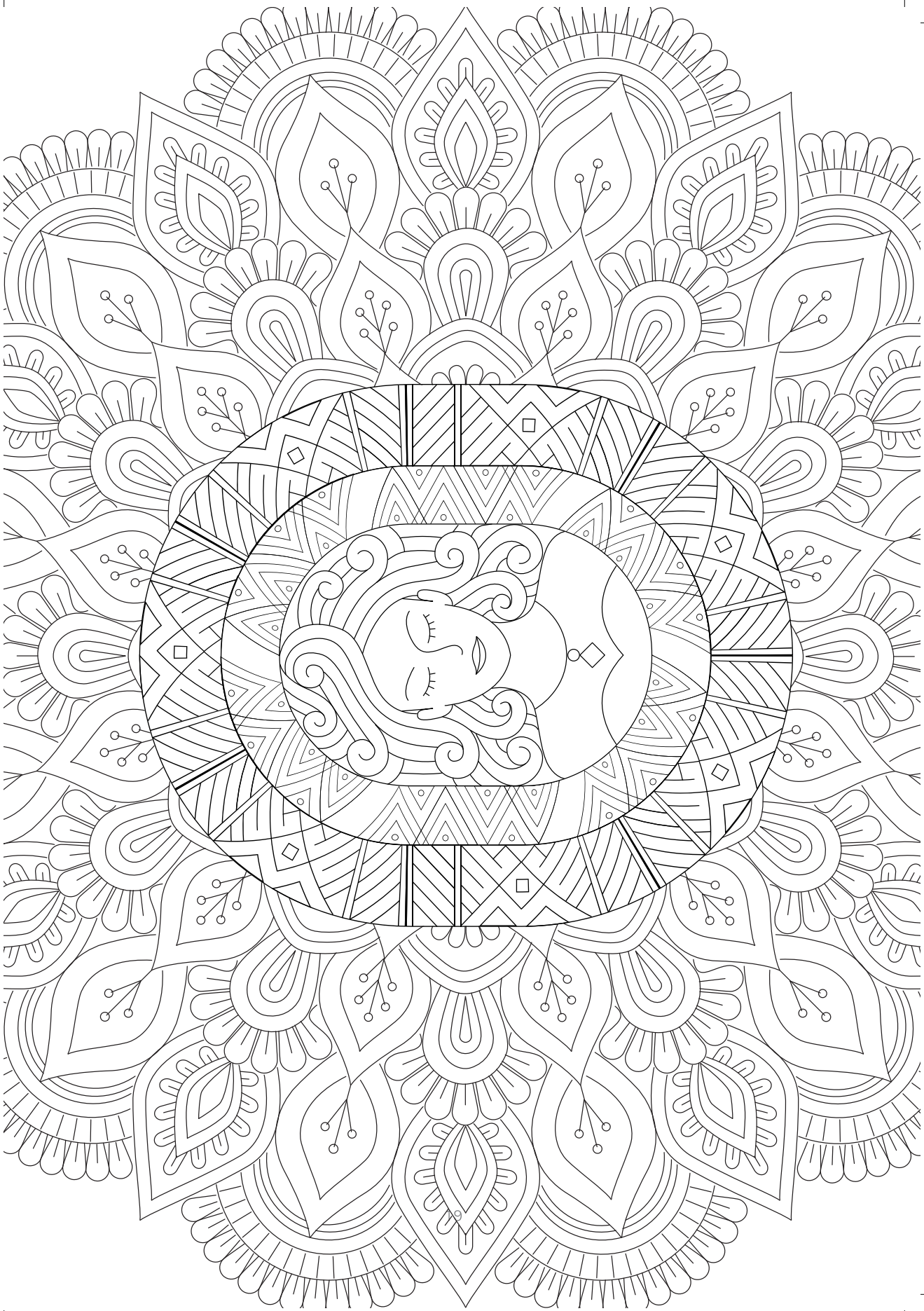
- Realizamos un buen trecho en nuestro camino y nos adentramos en unas alfombras de pasto verde esperanza, nos descalzamos y caminamos por estas bellas alfombras hasta encontrar un lago inmenso, transparente. Buscamos un lugar para acostarse allí cerca y bajo el cielo azul claro, te dispones a recibir toda la energía que uno y otro te regalan. Respira, contempla y goza mientras reinicias el continuar tu camino.

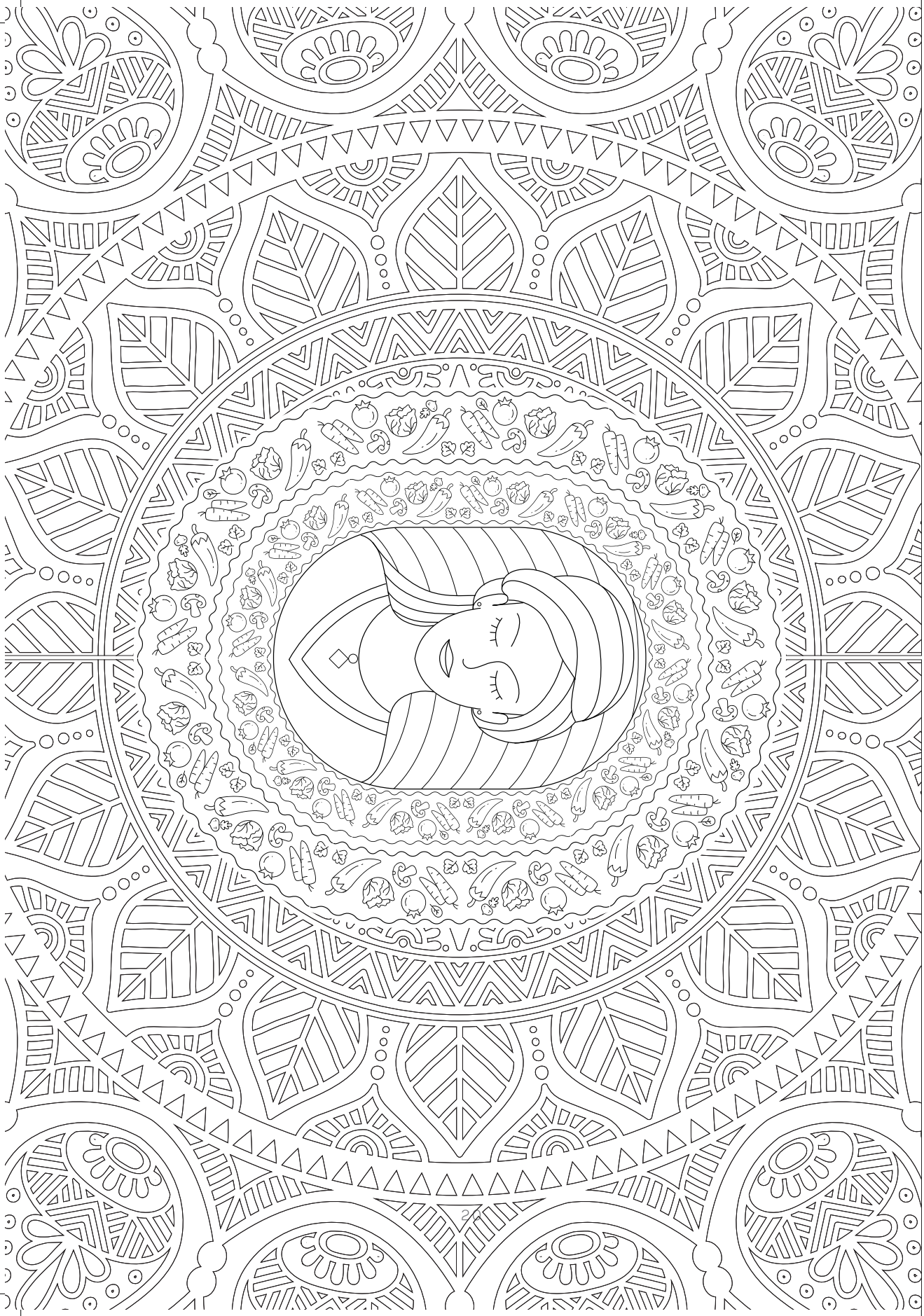
- Salimos de este hermoso espacio y avanzas hasta encontrar un nuevo jardín. Allí encontrarás diferentes flores de color azul rey y también variedad en sus tonos. Gozas percibes y avanzas sin perder ninguno de los detalles vividos anteriormente y te dispones a llegar al final de tu paseo.

- Sigues avanzando en tu recorrido, encuentras un bello lugar tranquilo, sereno con un sol esplendoroso. Buscas un lugar donde sentarte y allí te haces consciente del rayo de luz color blanco brillante que entra por tu coronilla y recorre todo tu cuerpo dejándote gozosa, relajada, distendida, serena, tranquila…descansada. Vive esta experiencia, agradécela y te preparas para regresar a este lugar.

- Mueve tus ojos de izquierda, derecha, también tus manos, tus pies y lentamente mientras cuento 6 vas abriendo lentamente tus ojos....
- Luego de terminar el ejercicio se invita a las participantes a compartir la experiencia vivida.

Mandalas: son figuras muy antiguas que tuvieron su origen en la India, significan “Circulo Sagrado”. Se refiere básicamente aquellas imágenes circulares que reflejan la estructura del cosmos que llevamos grabado en lo profundo de nuestro ser. Se realizan de manera espontánea, en conexión con lo más profundo de cada persona, su esencia, escogiendo los colores que, en su sabiduría innata, corresponden a su proceso y experiencias. Se pintan iniciando a partir del centro y se va orientando en el sentido de los cuatro puntos cardinales. De ahí que se sugiere realizarlo en un ambiente favorable, silencio, acompañado de música relajante que permita a la persona entrar dentro de sí misma. Ayuda a interiorizar a la persona a fortalecer su espiritualidad, conlleva una dimensión terapéutica, su realización tiene efectos sanadores y contribuye a la superación traumas y al equilibrio energético. Enseguida te dejamos algunas mandalas para que la pintes:



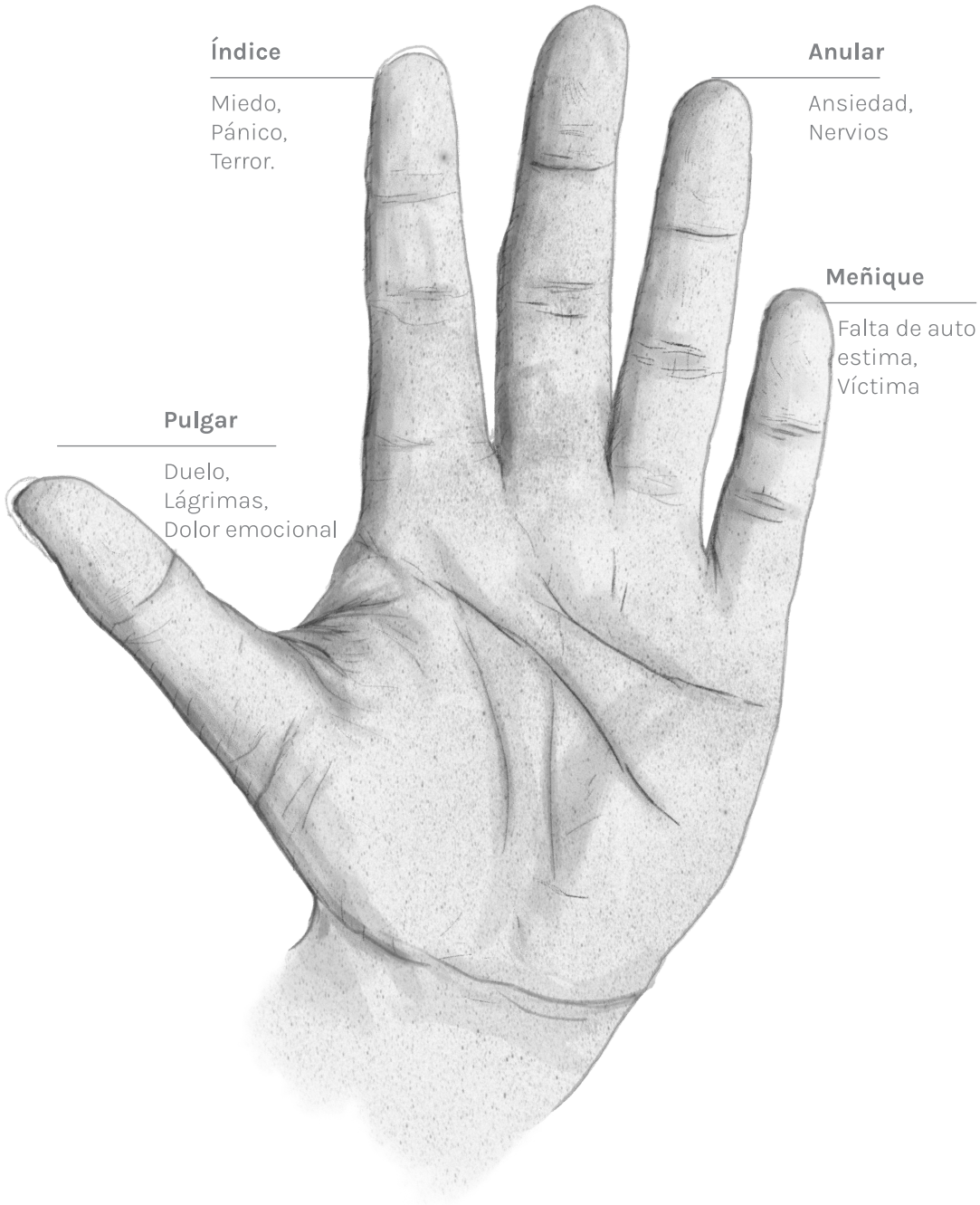


Abrazando los dedos[2]**:** la siguiente práctica es una manera simple de balancear las emociones agarrando cada dedo. Las emociones y sentimientos son como ondas de energía que se mueven por todo su cuerpo, mente y espíritu. A través de cada dedo corre un canal o meridiano de energía conectado con los diferentes órganos del cuerpo. Abrazando cada dedo entre el centro de la palma de la otra mano por 2 o 3 minutos se puede drenar y equilibrar el flujo de energía. Mientras usted agarra un dedo, generalmente en un minuto o dos sentirá pulsaciones de energía. Esto indica que la energía está fluyendo y que está equilibrada. Tomando cada dedo mientras respira profundamente puede traer alivio y sanidad tanto emocional como físico. Esta práctica es una herramienta muy útil que podemos usar a diario.

En situaciones de dificultad o retos, cuando hay llanto, enojo o la ansiedad aumenta, ésta práctica puede traer paz, un mejor enfoque y calma, para que la respuesta o elección que se haga sea la mejor. Su práctica puede hacerse para ayudar a los niños cuando están llorando o cuando están haciendo berrinche. También puede hacerse como una meditación con música o antes de dormir, para liberarse de los problemas del día y así ayudar al cuerpo, mente y espíritu a relajarse. Además, se puede usar con personas que tienen mucho miedo, ansiedad, enfermedad o que están muriendo.

Recuerde abrazar cada dedo con la otra mano mientras respira profundamente por 2-3 minutos. Exhalar despacio imaginando que las emociones fuertes están fluyendo de su cuerpo hacia la tierra. Respirar profundamente y llenarse con armonía, paz y sanación. Luego repetir de igual forma con los de la otra mano hasta completar los 10 dedos.

2. Tomado de https://capacitar.org/wp-content/uploads/2020/06/Spanish-EmKit-.pdf


Medio
Enojo,
Rabia, Ira,
Resentimiento.
Índice
Miedo,
Pánico,
Terror.
Anular
Ansiedad,
Nervios
Meñique
Falta de auto
estima,
Víctima
Pulgar
Duelo,
Lágrimas,
Dolor emocional

PARTICIPACIÓN INCIDENTE, RUTA DE SEGUIMIENTO A LOS PLANES DE DESARROLLO TERRITORIAL 2020-2023

Miriam Gómez Carvajal[1]

Con el propósito de construir conocimiento colectivo durante la pandemia causada por el Covid-19 durante el 2020, con el apoyo de SERCOLDES y aprovechando la herramienta del WhatsApp, se creó el ***Grupo Incidente de Seguimiento a Planes de Desarrollo***, conformado por lideresas de Putumayo, Nariño, Cauca, Caldas y Valle del Cauca. Con ellas se acordó realizar un seguimiento y evaluación a los Planes de Desarrollo Territorial que recién se habían aprobado en el país, en medio de muchas limitaciones para la participación ciudadana por las restricciones impuestas en la primera cuarentena nacional. Así nos propusimos:

1. Revisar el Plan de Desarrollo y sus herramientas complementarias y en particular en un conjunto de metas de interés para las organizaciones de mujeres.
2. Analizar la información suministrada por la administración municipal o departamental.

1. Contadora Pública, lideresa social Coordinadora de la Confluencia de Organizaciones de Mujeres de Palmira y Secretaria Técnica de Vallecaucanas en Confluencia.

3. Ubicar las metas relacionadas con las mujeres en la estructura del Plan de Desarrollo.

4. Priorizar unas metas a evaluar.

5. Verificar el cumplimiento de estas metas y presupuesto ejecutado.

6. Contrastar la información de ejecución de metas priorizadas, mediante encuestas, informes de las instancias de participación ciudadana, rendición de cuentas ante los Concejos y la Asamblea y Plataforma Sistema de Compra Pública (SECOP).

7. Presentar al ente territorial, a la Comisión Legal de Género del Concejo Municipal o Asamblea Departamental, y al Consejo Territorial de Planeación respectivo, además a organismos de control, organizaciones sociales y comunidad en general un Informe de Seguimiento y Evaluación del Plan de Desarrollo.

Antecedentes de incidencia territorial

La articulación regional de diversas organizaciones de mujeres, ha evidenciado en años anteriores un cúmulo de conocimientos, experiencias en participación e incidencia de las lideresas y avances en la interlocución con la administración pública, presentando las demandas de su agenda pública y también participando, revisando y analizando la planeación del desarrollo local para mejorar la gestión pública.

En el presente siglo, organizaciones como la Red Departamental de Mujeres del Cauca, la Red del Norte del Cauca, la Mesa Departamental de Mujeres de Nariño y Vallecaucanas en Confluencia, a nivel municipal y departamental, cada cuatro años presentamos a las diferentes candidaturas para alcaldías y gobernaciones, propuestas en el ejercicio de exigibilidad de derechos, según normatividad nacional e internacional de género. En particular, desde la experiencia de la Confluencia Municipal de Organizaciones de Mujeres de Palmira, construimos la denominada

“Ruta de participación incidente por la equidad de género en Palmira” compuesta por cuatro fases:

Fase I: Incidencia en Programas de Gobierno

- Acercamientos con precandidaturas
- Diálogo con las diferentes candidaturas
- Revisión y análisis del Programa de Gobierno

Durante esta etapa se entrega a las candidaturas documento con aportes y recomendaciones y solicitudes para la inclusión de propuestas contendías en la agenda política, de acuerdo a la normatividad nacional e internacional de género.

Fase II: Construcción Plan de Desarrollo Municipal 2020–2023

- Participación ciudadana, en la Mesa Temática de Género, Sectoriales y Territoriales, sustentando las propuestas presentadas.
- Presentación Propuestas de las Mujeres a la Secretaría de Planeación Municipal, para su inclusión en el Plan de Desarrollo 2020–2023.
- Revisión y análisis Borrador Plan de Desarrollo 2020–2023.

Entrega al Consejo Territorial de Planeación, del documento informe de análisis al borrador Plan de Desarrollo con aportes, consideraciones y recomendaciones, observando la inclusión de las acciones del Programa de Gobierno en el borrador Plan de Desarrollo.

Fase III: Revisión, análisis y aprobación Proyecto Plan de Desarrollo Territorial.

- Reuniones con el equipo responsable Plan de Desarrollo y Secretaría de Planeación, concejalas y concejales, Comisión de Género en Concejo o Asamblea.
- Revisión y análisis al Proyecto de Acuerdo u Ordenanza, determinar si la administración incluyó los aportes, recomendaciones y sugerencias en el proyecto de acuerdo presentado al Concejo o Asamblea, en reconocimiento de los derechos de las mujeres y la equidad de género.
- Participación en las sesiones del Concejo de Palmira, discusión y aprobación del Plan de Desarrollo Territorial.

Presentar al Concejo o Asamblea, propuestas de proposiciones muy concretas con nuestras sugerencias, para ser aprobadas por el Concejo.

Fase IV: Seguimiento y Evaluación Plan de Desarrollo 2020-2023

- Priorización de metas para el seguimiento.
- Identificación de la ubicación de las metas priorizadas en la estructura del Plan de Desarrollo.
- Revisión y análisis del Plan Plurianual de Inversiones, del Plan Indicativo Anual de Inversiones y del Plan de Acción 2020 por secretarías, su concordancia con el Plan de Desarrollo y el Plan Operativo Anual de Inversiones.
- Verificación del cumplimiento de las metas contenidas en los Planes de Acción por cada secretaria y los presupuestos ejecutados.

La anterior ruta fue acogida por la articulación de Vallecaucanas en Confluencia, en el marco de la campaña "Las Mujeres Proponemos, Decidimos y Votamos" y por el *Grupo Incidente de Seguimiento a Planes de Desarrollo*, que citamos al inicio, para implementar la fase IV iniciando con el levantamiento de información.

Para entender mejor las herramientas del Plan de Desarrollo Territorial	
Plan de Desarrollo:	Instrumento de gestión que traza las políticas para un cuatrienio de gobierno, se enmarca en la Ley 152 de 1994, contiene un diagnóstico general, una parte estratégica (objetivos, programas, líneas de base, metas e indicadores) y un plan de inversiones. Es enriquecido por el Consejo Territorial de Planeación y aprobado por el Concejo Municipal o la Asamblea Departamental, según el caso.
Plan Plurianual de Inversiones:	Componente del Plan de Desarrollo donde se proyectan los recursos financieros para los cuatro años de vigencia del Plan de Desarrollo, descritos por fuentes de financiación (sistema general de participaciones, recursos propios, regalías y transferencias energéticas, cofinanciación, endeudamiento, otras) y su distribución según los programas, subprogramas y metas definidos en la parte estratégica del Plan.
Plan Indicativo Anual de Inversiones:	Desagrega la distribución de recursos del ente territorial (departamento o municipio) por fuentes para financiar cada meta en cada uno de los cuatro años de vigencia del Plan de Desarrollo.
Plan de Acción:	Describe las actividades y recursos que se utilizarán para cumplir cada meta durante la vigencia de un año. Es elaborado por cada secretaría en conjunto con Planeación territorial.
Plan Operativo Anual de Inversiones:	Contiene los proyectos y sus fuentes de financiación, que serán ejecutados por el departamento o municipio para la vigencia de un año, es elaborado por Planeación y Hacienda territorial.

Para lograr el propósito de la fase IV de seguimiento y evaluación se diseñó, con la asesoría de SERCOLDES, una guía que permitiera una descripción general del Plan de Desarrollo, del ente territorial, la ubicación de las metas relacionadas con los derechos de las mujeres y la equidad de género, los derechos humanos y la construcción de paz, así como el enfoque de género ante la pandemia por covit-19. Enseguida, compartimos dicha guía ya que puede ser útil para la organización social que desee implementar una acción similar de seguimiento en su territorio.

GUÍA PARA INFORME DE SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN	
PLAN DE DESARROLLO TERRITORIAL 2020 - 2023[2]	
Organización social que hace el seguimiento y evaluación	
Nombre:	
Misión:	
Origen:	
Datos de contacto:	
Equipo responsable del informe:	

2. Miriam Gómez Carvajal, Vallecaucanas en Confluencia y Fabio Alonso Mesa Ramírez fundación SERCOLDES

Metodología:	(corta descripción del seguimiento y evaluación, pasos que siguieron, documentos revisados, trámites adelantados, entidades o personas consultadas, etc.)

Ente territorial al que se le hace seguimiento

Nombre oficial:	
Ubicación geográfica:	
Identificación:	
Categoría si es municipio:	
Dirección sede principal:	
Página web:	
Correo de contacto:	

Equidad de género en el ente territorial

¿El municipio y/o departamento cuenta con Política Pública de Equidad de Género y cuál es la norma que lo crea?	
¿El municipio y/o departamento ha creado la Comisión para la Equidad de la Mujer del Concejo y/o Asamblea y cuál es la norma que lo crea?	
¿El Gabinete de Gobierno del municipio y/o departamento cumple la Ley 581 del 2000 llamada de cuotas, 30 % de las secretarias de despacho son mujeres? ¿Qué secretarías están siendo ocupadas por mujeres?	
¿Existe una secretaría, oficina o enlace para los asuntos de mujer y género? ¿Cuál es?	

Análisis general del Plan de Desarrollo 2020–2023

Descripción general

Título del Plan:	
Norma que identifica el Plan:	
Nombre y apellidos del mandatario/a:	
Objetivo general, principales ejes o estrategias:	

Garantía de los derechos de las mujeres y la equidad de género

Seleccione y transcriba por cada uno de los programas y/o subprogramas del Plan de Desarrollo 2020–2023, las metas y demás información solicitada, que encuentran explícitas en favor de las mujeres y/o de la equidad de género:

PROGRAMA O SUBPROGRAMA	LÍNEA DE BASE	META	INDICADOR	PRESUPUESTO

Derechos humanos y construcción de paz

Seleccione y transcriba del Plan de Desarrollo 2020–2023, las metas que encuentran explícitas relacionadas con la defensa de los Derechos Humanos, el Derecho Internacional Humanitario, la construcción de paz, la paz territorial o los acuerdos de paz:

PROGRAMA O SUBPROGRAMA	LÍNEA DE BASE	META	INDICADOR	PRESUPUESTO

Enfoque de género de cara a la pandemia por Covid-19

Seleccione y transcriba del Plan de Desarrollo 2020–2023, las metas que encuentran explícitas en favor de las mujeres y/o de la equidad de género en el marco de la emergencia por el Covid-19:

PROGRAMA O SUBPROGRAMA	LÍNEA DE BASE	META	INDICADOR	PRESUPUESTO

Su Organización en el Plan de Desarrollo 2020 -2023

Seleccione y transcriba del Plan de Desarrollo 2020–2023 las metas que su organización presentó y fueron incluidas:

PROGRAMA O SUBPROGRAMA	LÍNEA DE BASE	META	INDICADOR	PRESUPUESTO

Priorización de metas a evaluar

Revise con su equipo las metas que ubicó en los cuadros anteriores y priorice las que va a hacerles seguimiento y evaluación semestral o anual. Para dicha priorización tenga en cuenta las capacidades técnicas, organizativas de tiempo e incidencia de su organización que hace el seguimiento. También se recomienda que sean metas relacionadas con las instancias de participación ciudadana[3] donde su organización social tiene representación, articulación o cercanía ya que esto le puede permitir recaudar información adicional y relevante para el seguimiento.

PROGRAMA O SUBPROGRAMA	LÍNEA DE BASE	META	INDICADOR	PRESUPUESTO

3. Consejo Territorial de Planeación, Consejo Municipal de Política Social, Consejo de Paz, Consejo de Desarrollo Rural, Consejo de Juventud, Consejo de Cultura, Consejo de Seguridad Social en Salud, Mesa Municipal de Participación de Víctimas, Mesa para la Erradicación de la Violencia contra la Mujer, Mesa de Mujeres, Comité Municipal de Justicia Transicional, Comités de Adulto Mayor, Comité de Discapacidad, Comité de Derechos Humanos y otros según el ente territorial.

Intercambio de saberes y experiencias

Previo al trabajo de seguimiento y evaluación, las lideresas participantes en el *Grupo Incidente* realizaron un intercambio de saberes y experiencia locales y regionales. Las mujeres de Putumayo, nos compartieron el tema de participación política; las compañeras de Nariño nos recordaron los componentes y pasos para la formulación de los Planes de Desarrollo. Las caucanas, dieron a conocer todo lo relacionado sobre el control social; las lideresas de Samaná Caldas, nos motivan a conocer sobre el control político; y las Vallecaucanas compartimos nuestra experiencia en el tema de la incidencia política.

A su vez, SERCOLDES facilitó un foro para profundizar en la Ley 1981 de 2019 sobre la creación de la Comisión para la Equidad de la Mujer en Concejos y Asambleas a partir del 2020. Se conoció la experiencia del Concejo Municipal de Andalucía, Valle del Cauca, descrita por la concejala María Ruth Olaya. Esta localidad cuenta con varias lideresas del proceso de Vallecaucanas en Confluencia que han alcanzo curul en dicha corporación, convirtiéndose en uno de los municipios en Colombia que en proporción cuenta con mayor representatividad de mujeres en un Concejo Municipal, con la ventaja de que son empoderadas frente a la temática de equidad de género.

El Consejo Territorial de Planeación quien debe hacer seguimiento y emitir concepto semestral sobre los resultados y avances del Plan de Desarrollo Territorial y la Comisión para la Equidad de la Mujer en Concejos y Asambleas se convierten en espacios valiosos para el seguimiento y evaluación de los planes y donde las organizaciones de mujeres podemos hacer incidencia para enriquecer el seguimiento desde la perspectiva de género, derechos humanos y construcción de paz en la que estamos empeñadas.

Comisión para la Equidad de la Mujer en Concejos y Asambleas

Entraron en vigencia el 2019 con la Ley 1981. La norma ordena que "además de las Comisiones Permanentes, con el objeto de fomentar la participación de la mujer en el ejercicio de la labor normativa y de control político", los Concejos Municipales y Asambleas Departamentales crearán dicha Comisión con las siguientes funciones:

- Dictar su propio reglamento.	- Ser interlocutoras de las organizaciones y grupos de mujeres.
- Las que delegue el Concejo y la Asamblea.	- Fomentar y desarrollar estrategias de comunicación sobre temas relacionados con los derechos de las mujeres y las políticas públicas existentes.
- Ejercer el control político, así como el seguimiento a las iniciativas relacionadas con los temas de género.	- Podrá hacer seguimiento a los procesos de verdad justicia y reparación para los delitos cometidos contra las mujeres durante el conflicto armado interno en sus territorios, a los que haya lugar.
- Promover la participación de las mujeres en los cargos de elección popular y de designación.	

Para la conformación se tendrá en cuenta a todas las mujeres cabildantes de la Corporación respectiva de igual forma la participación voluntaria y optativa de los hombres concejales. Se trata de un espacio para fomentar la integración de mujeres y hombres con conciencia de género, que ocupan escaños en estas corporaciones para que, más allá de sus partidos, trabajen conjuntamente por los derechos y problemáticas de las mujeres. Puede ser otra oportunidad para que las organizaciones de mujeres y sus articulaciones acompañen, asesoren, impulsen estas Comisiones para que su labor sea fructífera.

Luego, las lideresas iniciaron su labor de recolección de información aprovechando la guía para informe de seguimiento antes compartida. Las organizaciones de mujeres a nivel departamental en Nariño, Cauca y Valle del Cauca adelantaron un proceso de revisión de los planes de desarrollo departamentales para conocerlos mejor y priorizar las metas a las que realizarían seguimiento.

Si bien no se alcanzó a finales del 2020 a compartir los resultados de esta labor, desde la experiencia de la Confluencia Municipal de Organizaciones de Mujeres de Palmira, quienes hemos hecho seguimiento al Plan de Desarrollo Municipal "*Palmira P´adelante*"

y el seguimiento que Vallecaucanas en Confluencia hace al Plan de Desarrollo Departamental *"Valle Invencible"*, compartimos enseguida algunas recomendaciones para la construcción de informes de seguimiento y evaluación:

1. Conformar dentro de la organización, un Equipo responsable del Seguimiento y Evaluación al Plan de Desarrollo.
2. Buscar Asesoría y Acompañamiento en la Planeación Territorial y análisis de la Gestión Publica.
3. Revisar y Analizar de manera general el Plan de Desarrollo Territorial aprovechando el cuadro "GUÍA PARA INFORME DE SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN PLAN DE DESARROLLO TERRITORIAL 2020 – 2023" antes descrito.
4. Priorizar las metas de interés para la organización que realiza el seguimiento y evaluación apoyados en el cuadro referenciado en el anterior numeral.
5. Verificar la información encontrada con población de interés, y contrastar mediante encuestas, informes de las instancias de participación ciudadana, plataforma SECOP u otros medios.
6. Generar informes anuales de seguimiento.
7. Dar a conocer los resultados a la administración territorial.
8. Publicitar la información encontrada en el seguimiento y evaluación hacia las comunidades.

SABEDORAS COMPARTIENDO APRENDIZAJES EN TORNO A LAS HUERTAS CASERAS

Ruth Gema Gómez Ibarra[1]

La base del empoderamiento de una lideresa, es el conocimiento heredado y adquirido por tradición oral, de nuestros antepasados.

Para enfrentar los efectos de la pandemia por coronavirus durante el 2020, 16 lideresas creamos un chat de WhatsApp que denominamos ***"Huertas caseras diversas de SERCOLDES"***. El propósito era aprovechar esa herramienta por su fácil manejo, grabación de audios, fotos, textos y video en zonas muy distantes y con poco acceso a comunicaciones, para compartir conocimientos que permitieran mitigar la escasez de comida y contribuir a la soberanía alimentaria desde la producción autónoma y desde los saberes propios y enriquecidos con la diversidad de territorios a los que pertenecemos las mujeres.

Al inicio, realizamos un diagnóstico de conocimientos asignando temas de mayor dominio para ser expuestos por cada una, se acordó un horario de intercambio de una hora por día, de lunes a viernes, para compartir los saberes de las participantes, de seis a siete de la tarde. La encargada de motivar y coordinar el grupo

1. Tecnóloga en alimentos y docente de gestión empresarial y de agropecuarias. Lideresa social y campesina que forma parte de la Mesa Municipal de Mujeres de Gualmatán, Nariño.

fue Ruth Gema Gómez Ibarra desde el municipio de Gualmatán (Nariño), quien terminó recibiendo el nombre cariñoso de *Mamá Gema o Sabedora Mayor* por parte de las compañeras.

La experiencia que inicialmente sería por un par de meses del 2020 resultó extendida hasta diciembre y se estableció que el último viernes de cada mes compartiéramos de forma resumida los avances y logros de la experiencia a través del WhatsApp ampliado de SERCOLDES en que participaban más de 40 lideresas de todas las regiones. En el presente artículo compartimos parte de ese cúmulo de saberes, que incluyen huertas caseras, plantas medicinales, culnaria nativa, emprendimientos de mujeres y diversidad cultural como una forma de sistematizar la experiencia y de compartirlo con muchas otras sabedoras que encontrarán maneras de aprovecharlos, enriquecerlos y compartirlos.

Instalando las huertas

En junio partimos de temas básicos, cómo planear una huerta a partir de un diagnóstico mediante la investigación con cada núcleo familiar, para conocer el consumo de los productos que se cultivarán mediante ejercicios sencillos. Una familia con 5 integrantes consume un promedio semanal de 2 hortalizas como repollos, espinacas, lechugas, coliflores y brócolis; la siembra de plántulas debe programarse cada 15 días sembrando 4 hortalizas de cada una, para tener una cosecha constante cada 8 días, teniendo en cuenta que estarán listas en tres meses para su consumo a partir de la siembra.

Las huertas caseras son pequeños espacios en los que se establece cultivos de hortalizas, frutales, plantas medicinales, flores y todo tipo de alimentos para nuestra alimentación y bienestar; estas pueden establecerse en sector urbano y rural. Las huertas urbanas pueden ubicarse en azoteas, ventanas, patios de ropa, pasillos, balcones, columnas, paredes y sitios que reúnan las condiciones adecuadas. Estos espacios deben tener una buena

iluminación aireación y humedad. Para las comunidades indígenas se denominan "chagras", haciendo referencia a cultivos que están asociados entre sí, como el maíz, el frijol, las habas, la calabaza y de igual manera todos los alimentos; integrando a las especies menores como cuyes, conejos y aves.

El reciclaje marca una importancia dándole utilidad a los recipientes que ya no se utilizan, como tarros, ollas, botellas, bolsas entre otros. Los residuos vegetales u orgánicos son utilizados para la elaboración de abonos orgánicos de una manera sencilla, depositándolos en grandes tarros o cajones para su transformación en humus o tierra rica en nutrientes para las plantas; adicionando cal o cenizas para evitar la proliferación de moscas e insectos, las cubetas de huevo y la cáscara de huevo se pueden convertir en semilleros para las plántulas.

De acuerdo con nuestros antepasados, la luna tiene una influencia marcada en los cultivos, por lo tanto se debe tener en cuenta que todo alimento que se produce debajo de la tierra debe sembrarse en merma, y los alimentos que crecen sobre la tierra en creciente. El control de plagas se realiza de una manera manual o sencilla, preparados de ají, ajenjo, ruda, caléndula, altamisa, ajo, cebolla y todo tipo de hierbas amargas mediante extractos de estas plantas, rociando con una rama o atomizador. Además de colocar trampas para atrapar insectos como hormigas, babosas y otros.

Se compartió en torno a la quinua como un alimento ancestral que no debe faltar en las huertas por su alto contenido nutricional. Desde Putumayo y Nariño, se destaca la participación de la mujer indígena, cómo un ser espiritual, la vinculación en la actualidad dirigiendo la ceremonia de la toma del yagé, para lograr esa conexión con el pasado, presente y futuro. Se finalizó el mes con un compartir de presentes entre sabedoras, realizando un intercambio de diplomas, creativos, alusivos a las huertas caseras y los territorios.

Plantas medicinales

En julio se compartieron saberes sobre plantas medicinales porque desde tiempos inmemoriales hemos hecho uso de los productos de la naturaleza, no sólo para satisfacer el hambre sino también con el fin de sanar nuestras enfermedades, cicatrizar heridas y elevar el estado de ánimo. Se destaca que la utilización está basada en un buen conocimiento de la planta, adquirido empíricamente y transmitido de madres a hijos, a través de muchas generaciones. Las propiedades y efectos terapéuticos existen en un sin número que depende de los principios activos contenidos en la planta y de las dosis empleadas. Enseguida algunos ejemplos:

Alcachofa: de hojas espinosas con propiedades diurética, antidiabética, colagoga y atenuante. Útil para desórdenes hepáticos, cálculos biliares y niveles altos de azúcar y colesterol en la sangre. También combate las náuseas, es eficaz en las afecciones renales y estimulante de la secreción urinaria. Usos: infusión a base de una a dos cucharadas de hojas secas en una taza de agua. Tomar dos o tres tazas de agua repartidas durante el día.

Ajenjo: semiarbustiva, con propiedades como aperitivo, estomacal, carminativo, colagogo y antiinflamatorio; útil ante la falta de apetito y digestiones pesadas, enfermedades hepáticas y biliares, cólicos, flatulencias, gota y reumatismo, estreñimiento, falta de menstruación y estados de debilidad. Contraindicaciones: no usar en caso de embarazo, ni tampoco prolongadamente. Usos: infusión de una cucharada por taza, tomada después de cada comida.

Diente de león: de hojas comestibles con propiedades como aperitivo, depurativo diurético, colagogo y colerético. Indicaciones: falta de apetito (anorexia), combate las infecciones de la sangre, es estimulante en la eliminación de la bilis y regulador de las funciones renales, favoreciendo la secreción de la orina y desinfección de las vías urinarias. Usos: raíces secas, una cucharada sopera por taza tres veces al día.

Baños: ejercen en el organismo efectos aromáticos, terapéuticos, estimulantes o sedantes. El baño de asiento consiste en sumergir en una bañera el bajo vientre, los órganos sexuales, la parte superior de los muslos. El baño de asiento de nogal para la diabetes y los de manzanilla para desinflamar el tejido urinario, preparándose con un medio kilo de la planta en 5 litros de agua que se cuelan y se utilizan. El baño de ojos, para la inflamación de párpados y conjuntivitis se utiliza los pétalos de rosas blancas y violetas, los baños deben realizarse media hora antes de ingerir alimentos o tres horas después de las comidas.

Vaporizaciones: eliminan sustancias nocivas y perjudiciales por medio del sudor produciendo un incremento de temperatura en la superficie corporal. La sensación de debilidad es pasajera por la eliminación de toxinas y virus. Son muy útiles para la congestión nasal y enfermedades respiratorias Tenemos las de romero y eucalipto para hacer una limpieza del organismo. En un recipiente se coloca el romero y eucalipto con agua a hervir, el vapor impregnado de esencias al contacto con el cuerpo comienza a actuar, se recomienda utilizar fogón eléctrico que mantenga la temperatura del recipiente, es conveniente cubrirse con una toalla para evitar la pérdida de vapor y vahos, no exceder 30 minutos en adultos y 15 minutos en niños. Al terminar se recomienda aplicar una fricción de agua fría para activar la circulación sanguínea e inmediatamente abrigarse el cuerpo para evitar enfriamiento.

Culinaria nativa

En agosto empezamos a ver resultados con un sin número de verduras que daban fruto en nuestras huertas y chagras y una enorme satisfacción de saborear un alimento saludable, elaborando exquisitos platos. El lema fue: de la huerta a la cocina, de la cocina a la mesa. Intercambiamos platos típicos de las regiones y enseguida desatacamos algunos de ellos:

Carantanta, de Popayán (Cauca) elaborada a base de harina de maíz en la que se prepara una especie de masa por cocción en una paila grande. La carantanta es un subproducto del pegado de la paila, que se despega de unas grandes hojuelas que posteriormente se fritan en aceite caliente acompañadas de deliciosos guisos, así es como la consumen los patojos payaneses.

Sopa de mote, del pueblo indígena Nasa en Paniquitá (Totoró, Cauca) preparada con maíz priano, espinazo o lomo, arracacha, papa guata, zanahoria, arveja, frijol cacha, condimentos naturales achote, orégano, tomillo, ajo, cilantro, cimarrón y cebolla. Acompañado de un vaso grande de guarapo a base de caña, se extrae el jugo, se lleva a cocción, se fermenta por 15 días en una olla de barro, bebida para despertar la sabiduría y hacer hablar a la más calladita.

Ajiaco santafereño, propio de Bogotá, una mezcla de papá criolla, sabanera, pastusa, pechuga de pollo, en algunos casos arracacha, hiervas para darle el sabor; la esencia de este plato es la guasca para los rolos, hierba de puerco para las pastusas. Al final se le agrega a la sopa alcaparras y crema de leche. Esta sopa está acompañada de arroz, aguacate y jugo de feijoa.

Boda, para ocasiones especiales en el Putumayo y preparada con: frijol tranca cocido, mote de maíz, caldo de gallina criolla, huevo común cocido, papa cocida y carne ahumada. Todo se sirve en un plato sopero por capas. El orden de las capas es un cucharón de frijol, una de mote, luego un cucharón de caldo de gallina y su presa, finalmente encima se coloca papa cocida, huevo y carne ahumada. Se acompaña con mate de chicha a la voz de "*upiaso*" (salud).

Ensalada del Valle del Cauca, con una variedad de ingredientes como: zanahoria, habichuela, calabacín, coliflor y quinua. Estos son llevados a cocción separadamente hasta adquirir una consistencia blanda para ser cortados en pequeños trozos adicionando tomate, cilantro, limón y cinco gotas de aceite de oliva. Finalmente, se mezcla todo y se acompaña con lentejas guisadas, tortillas de carne y jugo de maracuba al estilo valluno.

Cuy asado, de Nariño, carajo, con papa (capiro, parda pastusa, morasurco, nevada, parda, tuquerreña, entre otras) y ají de

pepas de calabaza o maní. En las bebidas se invita a degustar con un brindis acompañado de pastel de calabaza y vino de uchuva. Otra alternativa sureña es la **trucha arcoíris** asada, con arroz, papa, habas, chauchas, col blanca para la ensalada, cebolla larga, ajo, jengibre, hierbabuena y aceite, acompañada de aromática de flores de borraja, eneldo, jengibre y panela. No puede faltar el **envuelto de choclo**, desgranando y moliendo los granos de maíz para hacer una masa, se le adiciona panela, queso o cuajada, huevos, mantequilla, manteca de cerdo, vino y polvo de hornear. Esta mezcla la llevamos a las hojas de la mazorca envolviéndola y colocándola a cocción para disfrutarla con café. Y entre los postres: rosquetes, galletas, panuchas y mantecados y cuajada con dulce de mora.

Emprendimientos de las mujeres

En septiembre nuestro compartir se enmarcó en explorar nuevas experiencias que generen recursos para tener una autonomía económica para nosotras, saber organizarnos con claridad, hacer nuestras cuentas y cumplir nuestros ideales que nos ayuden a surgir como mujeres capaces de dirigir y emprender un negocio.

Sabedoras con experiencia desde Villa Rica (Cauca) y la Dorada (Caldas) nos comparten su emprendimiento en marcha: elaboración y comercialización de arepas de maíz trillado blanco con queso costeño y mantequilla. Para la preparación se pone a remojar el maíz el día anterior; al día siguiente se cocina entre sesenta y noventa minutos mirando que esté blandito, pero no tanto, se muele el maíz y se le echa la sal al gusto, la mantequilla y el queso rallado, se amasa incorporando todos los ingredientes y por último se arman las arepas para poner al carbón.

Desde Bogotá, la iniciativa de elaborar y comercializar ensaladas de hortalizas y verduras cien por ciento naturales, empacadas en bandejas. De Nariño, venta de plantas medicinales que se cultivan en la huerta, y también el chicle de mi tierra, una golosina con habas tiernas y fritas empacadas en hoja de achira,

amarradas con la rapadura de la misma hoja, etiqueta y logotipo natural por la conservación de nuestra madre tierra.

Por su parte, las vallecaucanas exponen la elaboración y comercialización de bisutería y del Putumayo elaboración y comercialización de artesanías como manillas, llaveros, collares y el chumbe (faja) en el cual tejen la simbología de la chagra. El compartir de este mes se realiza en torno al amor y la amistad con un intercambio de mensajes y detalles entre las mujeres, sellando aún más la amistad entre todas.

Entre la crisis y el pastel papero

Octubre quedó marcado por la crisis del sector papero, un producto insigne de Colombia, tanto desde el punto de vista económico como cultural y gastronómico. No hay hogar donde la papita falte. Buscando alternativas ante los errores gubernamentales que no apoyan al sector campesino y para rendir homenaje a este producto nativo de nuestra Suramérica, compartimos las múltiples opciones que nos ofrece este tubérculo.

La industria de la papa nos ofrece múltiples opciones, pero nosotras sacamos a relucir el producto insignia del grupo Huertas Caseras SERCOLDES que fue el pastel de almidón de papa. Con ese ingrediente como base, con azúcar, huevos, aceite, esencias de vainilla y banano, mezclando todos entre sí y llevándolos al horno dimos origen al deleite de las sabedoras y sus familias. Las lideresas fueron aprendiendo y en pocos días ya teníamos el pastel de papa con toque del Valle, el de Cauca, de Putumayo y el tradicional de Nariño.

Otro compartir fue la elaboración del champús de maíz trillado cocido por 3 horas; elaborando por aparte el melado con hojas de naranja agria, canela, clavos de olor, limoncillo y panela. En otro recipiente picamos en pequeños trozos piña y lulo, por último mezclamos los ingredientes y servimos con marranitas rellenas

con carne molida, elaboradas con masa de plátano, el relleno es opcional, puede ser de carne o pechuga de pollo.

Para complementar lo anterior y cerrar ese mes, cada sabedora escribió una carta a una niña huérfana, que fue compartida en el grupo, con un pequeño detalle; en el encuentro hubo lágrimas, alegría, tristeza, el sentimiento aflora, en el encuentro con nosotras mismas, dando la mirada a la niña huérfana que llevamos dentro, prolongándose por tres horas el compartir.

Una mirada a las violencias

Noviembre, y en nuestro intercambio aparecen las violencias que nos marcan, dejando huellas en nuestros cuerpos, cicatrices y vacíos en nuestra alma. Es un mes que nos marca como lideresas y organizaciones por la conmemoración del Día Internacional de la erradicación de todas las formas de violencia contra las mujeres (25 de noviembre). Hicimos conciencia sobre esta dolorosa realidad que conocemos de memoria, todo tipo de violencias contra nosotras, incluyendo la que ejercemos sobre nosotras mismas.

Tenemos la claridad del camino que debemos seguir de prevención, acompañamiento, denuncia y exigibilidad con la hermandad que siempre nos acompaña, si tocan a una nos tocan a todas. También fue la oportunidad para aprovechar la sabiduría de la que nos nutre nuestra madre tierra con pócimas de nuestras plantas en las cuales se encuentran la espiritualidad de nuestros ancestros, donándonos su armonía y sabiduría, el maravilloso contacto con las plantas que nos dan vida.

Reiteramos los poderes terapéuticos que nos otorgan nuestras huertas para enfrentar las violencias sobre el cuerpo y sobre el alma. Cuando nuestras manos entran en contacto con la tierra, cuando la limpiamos y la liberamos de malezas a nuestras plantas, liberamos al tiempo nuestro ser, el dolor, el sufrimiento, transformando el sentir positivamente. En esa conexión con la

madre tierra, con las plantas que curan, con las flores que renuevan de esperanza, nos impregnamos de paz y tranquilidad.

Al involucrar a los integrantes de la familia, distribuir las labores y roles, trabajando en equipo, en un ambiente de armonía y bienestar, al producir alimentos saludables, libres de residuos de pesticidas, contribuimos con estilos de vida saludables. Al cambiar el sedentarismo de las labores del hogar por ese equilibrio espiritual compaginándonos con las plantas, respetando la naturaleza. Por estas razones estamos contribuyendo en la erradicación de las violencias, sembrando así semillas para que germinen en amor y paz.

Todos los anteriores aprendizajes, y muchos más, que recogimos a inicios de diciembre, entre deseos de paz y bien, se resumen en un conjunto de voces expresadas por las sabedoras en frases como las que enseguida destacamos:

- El amor por la tierra y el respeto por esa madre que nos provee el sustento.
- La unidad familiar, armonía en el trabajo en equipo al cultivar las plantas.
- La prevención de enfermedades, fortaleciendo nuestro ser con el auto cuidado y la armonización de nuestro estado emocional a través de nuestras plantas medicinales.
- Nuestras chagras y cocinas son laboratorios especiales de investigación.
- Somos hermanas virtuosas y hermosas que compartimos sabiduría.
- Trazamos caminos en la recuperación propia y de la soberanía alimentaria ancestral.

- Sentirse acompañadas en medio de la distancia y echando a volar la imaginación y creatividad en la elaboración de diversos productos.
- Somos mujeres empoderadas, en lucha continua para transformar la sociedad, venimos de la tierra y a ella tenemos que volver.
- Somos la esencia de las manos, que trabajan sembrando semillas de amor.
- Somos plantas y flores que embellecen el alma al despertar, enredaderas entrelazadas en una diversidad.
- Somos universales, viajeras, recorremos trochas y caminos al andar.
- Somos sabedoras por naturaleza, llevamos en nuestra sangre la riqueza y sabiduría de nuestras aborígenes cundinamarqueses, caldenses, caucanas, vallunas, putumayenses y nariñenses, afrocolombianas, indígenas, campesinas y urbanas, unidas en torno a la hermandad.
- Somos Claudia Rosely, Gloria Inés, Inés, Lucila, Luz Angélica, María Luder, María Soraida, María Elisa, María Inés, Margarita, Mariana, Mariela, Martha, Nubia Irene, Sandra Patricia y Ruth Gema. Somos un equipo, somos SERCOLDES.

50 Rostros e historias de lideresas y defensoras por la vida,

© mensen met een missie
© Raya Editorial

Fotografía
Federico Rios Escobar

Edición
Santiago Escobar-Jaramillo

Escritores y escritoras
(Cada lideresa social y defensora de derechos humanos escribió su biografía)
Jairo Muñoz Muñoz
Fabio Alonso Mesa Ramírez
Hilda Coronado Cubillos
Norma Inés Bernal Vélez
Miriam Gómez Carvajal
Ruth Gema Gómez Ibarra

Coordinación editorial
María Alejandra Rivera Maldonado

Diseño e ilustración
Sebastián López Ubaque
(estratosferadesign.com)

Corrección
Fabio Alonso Mesa y
María Alejandra Rivera Maldonado

Impresión
Matiz Taller Editorial
Manizales, Caldas. Octubre de 2021

ISBN: xxx-xxxxxx-xxx

Todos los derechos reservados.
Hecho el depósito legal.
Se prohíbe la reproducción parcial o total de esta obra, por cualquier medio, sin la debida autorización de los editores.

mensen met een missie

Dreikönigsaktion
Hilfswerk der Katholischen Jungschar

Movimiento de Mujeres Católicas de Austria

misean cara
Mission Support from Ireland

2022 50 AÑOS DE SERVICIO
SERCOLDES
Servicio Colombiano de Desarrollo Social

raya

Espacio para catalogación en la fuente

mensen met een missie

misean cara
Mission Support from Ireland

2022
50 AÑOS DE SERVICIO
SERCOLDES
vicio Colombiano
Desarrollo Social

Dreikönigsaktion
Hilfswerk der Katholischen Jungschar

kfb
Movimiento de Mujeres Católicas de Austria