

PASA
LA VOZ

Índice



1 - 34

a.

**Conociendo
nuestro
territorio**

35 - 46

b.

**Protegiendo
nuestro
territorio**

47 - 61

c.

**Semillas para
cuidar y usar**

62 - 67

d.

**Recetas de
nuestra huerta**

68 - 74

e.

**1, 2, 3
¡Empecemos!**





**Que tu voz se convierta en inspiración para
que más personas de tu región descubran,
conserven y protejan su territorio.**

**Que esta sea una caja de herramientas para
compartir todos tus saberes, los de más
mujeres, hombres, niños, niñas y jóvenes
de tu comunidad.**

**Que tu voz se una a la de muchos más
para que juntos hagamos de Caquetá un
territorio posible.**

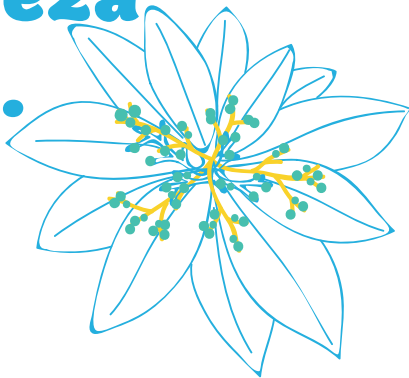
...







**Exploremos y
descubramos
juntos la naturaleza
que nos rodea.**





- El agua es vida. Está en nuestro territorio y ayuda a que la gran biodiversidad de animales y plantas existan en la Amazonia.
- Colombia es el segundo país con mayor diversidad de peces y de anfibios (1.533 especies de peces y 763 de anfibios).

INFORMACIÓN



CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO

1



Información

...

Se utiliza el agua
para producir el

70%

de la energía que
se consume en
Colombia.



CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO

Sabías que:

.....

- Cada año los ríos de Colombia reciben 918.670 toneladas de materia orgánica no biodegradable como bolsas, botellas, pañales desechables, ropa, entre otros.
- El agua se está acabando. Tenemos el deber de cuidarla y el derecho de tener agua limpia.

¿Por qué es importante el agua?



INFORMACIÓN



CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO

2



Información

CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO

- El agua constituye más del 80% de la mayoría de los seres vivos y es fundamental para el sostenimiento y la reproducción de la vida en el planeta.
- Regula el clima.
- Permite la producción de alimentos de cualquier clase: frutas, verduras, peces, carne.

- Permite que los nutrientes del suelo lleguen a las plantas y que los nutrientes de los alimentos se muevan por el cuerpo.



¿Cómo se contamina el agua?



INFORMACIÓN



CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO

3



Información

- Usando inadecuadamente fertilizantes y venenos químicos que hacen que el agua reciba cargas de sales y otras sustancias tóxicas que dañan su calidad.

- Arrojando basura que afecta la vida de las especies acuáticas.

- Deforestando las riveras de los ríos, porque el suelo que se desprende cae al agua y la enturbia dañando su calidad.

CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO

- Permitiendo que el estiércol de animales y humanos llegue a las fuentes hídricas.

- Arrojando pilas. Una pila alcalina usada puede contaminar hasta 100.000 litros de agua con tóxicos que generan cáncer, problemas de pulmón, riñón y del sistema nervioso.

Solo el 7%
del agua de
la tierra
es dulce

...

Por lo tanto se puede
agotar. Por eso
debemos valorarla
y cuidarla.

...

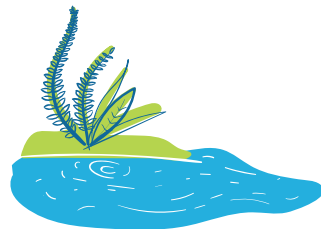
INFORMACIÓN



CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO

¿Cómo podemos cuidarla?

.....



- Sembrando especies nativas en los nacimientos y riveras de ríos y quebradas.



- Sembrando arboles entre los potreros.



- Evitando el uso y abuso de agroquímicos.



Información

CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO

¿Cómo podemos cuidarla?

.....



- Instalando sistemas para manejo de aguas servidas (por ejemplo, los pozos sépticos).
- Aislando las fuentes hídricas para que el ganado no las contamine con estiércol.



- Reutilizando los plásticos.
- No arrojando basuras a ríos y quebradas.
- Recolectando las pilas y llevándolas a un lugar adecuado para botarlas.





HISTORIAS



CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO

5



Historias

CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO

La lluvia

Poema escrito en la
Escuela de lideresas
por Gisela Ordóñez



...
" Era un día de lluvia aquí en el Caquetá
estaba en mi casa y quise experimentar
como el agua cae en la piel y la sensación
que da las gotas de agua que bajan sin parar.
Al salir y tocar me pude deleitar
¡hum! de esa frescura que sólo Dios nos da.

Las gotas de agua se deslizan con esa frescura
y esa suavidad, esa ricura que se siente en mi
espaldar.

Esa lluvia me hace recordar esa alegría en mi
personalidad, me comparo con ella y la suavidad
y mi cuerpo empieza a disfrutar esa delicia
que el cielo nos da.

Se imaginan mujeres lo que les quiero explicar
es lo que nos lleva la lluvia a identificar. "!

...

En Caquetá se encuentra uno de los bosques más biodiversos del mundo



INFORMACIÓN



CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO

6



Información

CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO



Caquetá tiene 6.509.163 hectáreas de bosques que hacen parte de la Amazonia que es un pulmón del mundo.



En los últimos 20 años se han perdido 556.974 hectáreas de bosque. Esto es como tumbar la mitad de todo el municipio de Cartagena del Chairá.

¿Qué pasaría en el Caquetá
y en el planeta si una especie
de planta o animal desaparece?



INFORMACIÓN



CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO

7



Información

CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO

Todas las especies de animales y plantas que existen en el planeta tienen una función:

.....

- Las plantas brindan alimento a animales y seres humanos, además de transformar el CO₂ en oxígeno.
- Las abejas ayudan a que las especies de plantas existan.
- Las lombrices fabrican abono y hacen grandes túneles que ayudan a que la fertilidad del suelo mejore.
- Los peces pequeños sirven de alimento a peces más grandes, que son a su vez alimento de otros animales. Así se mantiene la diversidad de las especies.
- Algunos peces y algunas ranas nos permiten saber si la calidad del agua es buena.
- Cuando un animal o una planta está en peligro de desaparecer se dice que es una especie amenazada.





RANA CRISTAL

IDENTIFICACIÓN



CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO

8



Identificación

Indican la buena calidad de las fuentes hídricas, pues solo viven donde hay agua limpia.

.....

Se alimentan de zancudos y por eso ayudan a controlar su población.

CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO



Conversemos

¿Qué pasaría con los otros animales si esta rana dejara de existir?

.....

¿Qué pasaría con nosotros si la rana dejara de existir?

MONO CHURUCO

IDENTIFICACIÓN



Amenazada



CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO

9



Identificación

Se alimentan de frutos que encuentran sobre las ramas de los árboles y que otros monos no comen. Cuando hacen popó dispersan estas semillas sobre la tierra y así ayudan a la conservación de los bosques en los que habitan.

CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO



Conversemos

¿Cuáles son los frutos que consumen estos animales, de qué color son, dónde se encuentran?

.....

¿Qué hace que haya cada vez menos monos en los bosques? ¿Qué está pasado con ellos?

BORUGA



Amenazada

IDENTIFICACIÓN



CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO

10



Identificación

Ayuda a dispersar semillas por el bosque y contribuye a la conservación de la flora.

CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO

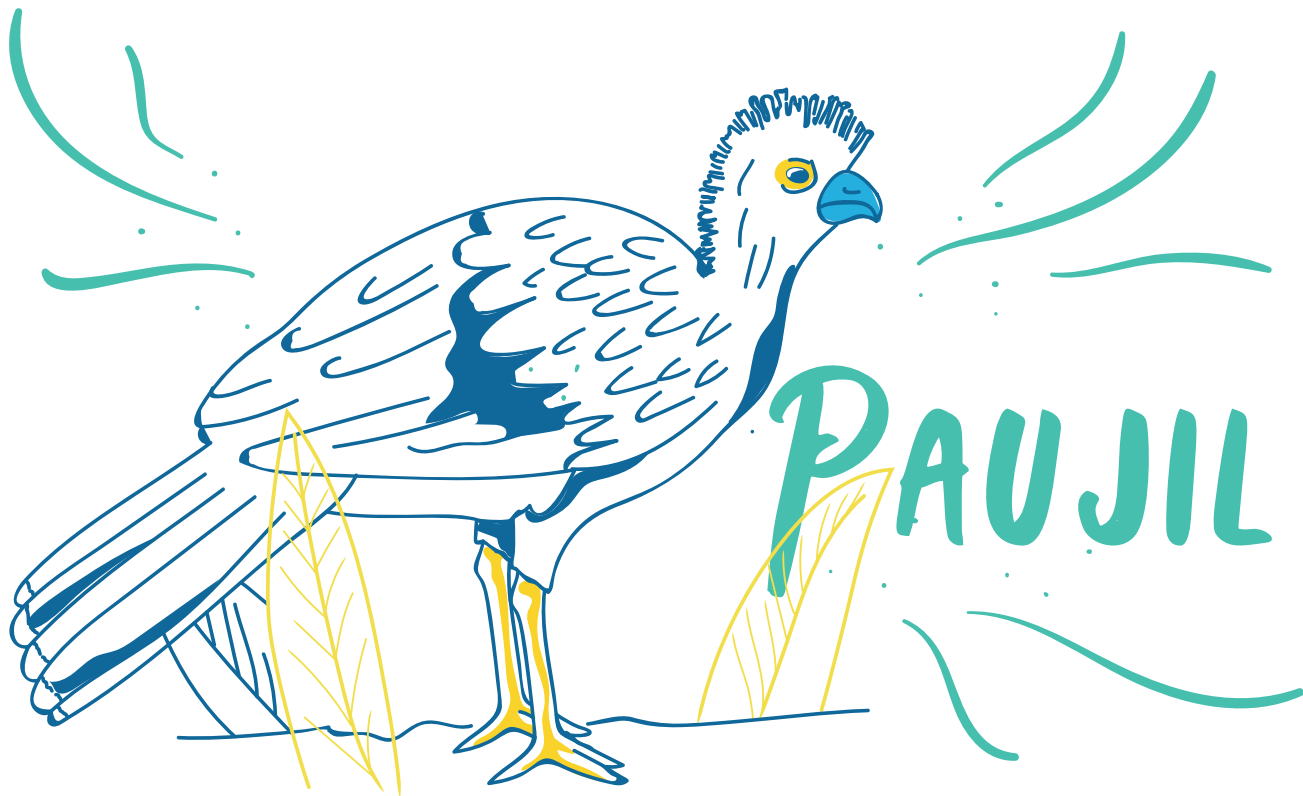


Conversemos

¿Dónde vive normalmente la boruga?

.....

¿Cómo crees que la dispersión de las semillas ayuda a la conservación?



Amenazada

IDENTIFICACIÓN



CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO

11



Identificación

El paujil pico azul es un ave que solo se encuentra en Colombia. Por eso es una especie endémica.

.....

Ahora se encuentran pocas aves porque las cazan.

CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO



Conversemos

¿Qué significa endémico?

.....

¿Cómo crees que podemos proteger estas aves?



QUACAMAYA VERDE

IDENTIFICACIÓN

Amenazada



CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO

12



Identificación

Ayudan a distribuir semillas de árboles como el caracolí y las palmas.

.....

La deforestación las afecta porque se destruye el lugar en el que hacen sus casas.

CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO



Conversemos

¿A dónde crees que se irían si se quedan sin casa?

.....

¿Cómo distribuyen las semillas de los árboles?



ESCARABAJO



Amenazada

IDENTIFICACIÓN



CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO

13



Identificación

Deshace el popó
del ganado y la
materia orgánica.

.....

Ayuda a mantener
el suelo fértil con
agua y aire.

CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO



Conversemos

¿Qué es la materia
orgánica?

.....

¿Por qué es importante que
el suelo esté fértil, con
agua y con aire?

ABEJA REAL



Amenazada

IDENTIFICACIÓN



CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO

14



Identificación

Transporta el polen de las flores y ayuda a la fertilización y formación de frutas y semillas.

Es muy importante para la producción de alimentos y para mantener la biodiversidad.

.....

Se estima que si las abejas desaparecen al menos el **60% de los alimentos podrían escasear.**

CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO



Conversemos

Las abejas están desapareciendo. ¿Cómo podrías ayudar a cuidar las abejas?

.....

¿Qué pasaría con los seres humanos si las abejas dejaran de existir?

ARMADILLO O GURRE



IDENTIFICACIÓN

Amenazada



CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO

15



Identificación

Las madrigueras que construyen sirven de refugio a otras especies para protegerlas de la caza y del clima.

.....

Ayudan a que el suelo tenga aire y cuando escarban le dan materia orgánica haciéndolo más fértil.

CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO



Conversemos

¿Qué otros animales aprovechan las madrigueras que hacen los gurrees?

.....

¿Dónde has visto gurrees?

Oso HORMIGUERO



Amenazada

IDENTIFICACIÓN



CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO

16



Identificación

Ayuda a controlar las hormigas y termitas que pueden afectar cultivos y viviendas.

.....

Además, este oso es alimento para otras especies amazónicas como los felinos.

CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO



Conversemos

¿Qué pasaría si el oso hormiguero desapareciera?

.....

¿Por qué crees que hoy hay menos osos hormigueros?





Amenazada

IDENTIFICACIÓN



CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO

17



Identificación

Ayudan a dispersar semillas manteniendo la biodiversidad del bosque.

.....

Las hembras solo pueden tener una cría al año.

.....

Este animal es alimento de grandes felinos.

CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO



Conversemos

¿Qué amenazas sufre la danta?

.....

¿Cómo puedes cuidarla?

.....

CHONTADURO AMARILLO



Amenazada

IDENTIFICACIÓN



CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO

18



Identificación

A través de su
popó devuelven
nutrientes al agua
que sirven a las
plantas acuáticas
para crecer y
alimentar otros
peces.

CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO



Conversemos

**¿Cómo se alimentan las
plantas acuáticas?**

.....

**¿Qué otros peces viven
en el río?**

TORTUGA CHARAPA



IDENTIFICACIÓN

Amenazada



CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO

19



Identificación

Las tortugas charapas distribuyen las semillas de especies como el caimo y el asaí. Cavan hoyos que sirven como refugio a otros animales.

CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO



Conversemos

¿Cómo cuidan las personas de tu comunidad las tortugas charapas?

.....

¿Qué animales se refugian en los hoyos de las charapas?



MONO ARDILLA



Amenazada

IDENTIFICACIÓN



CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO

20



Identificación

Cuéntale a todos lo que sepas de esta especie, investiga más información para compartir.

.....

.....

.....

.....

.....

CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO



Conversemos

¿Por qué este animal es importante?

.....

¿Cómo pueden tú y tu comunidad cuidarlo?





Amenazada

IDENTIFICACIÓN



CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO

21



Identificación

Cuéntale a todos lo que sepas de esta especie, investiga más información para compartir.

.....

.....

.....

.....

.....

CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO



Conversemos

¿Por qué este animal es importante?

.....

¿Cómo pueden tú y tu comunidad cuidarlo?



GUARA



Amenazada

IDENTIFICACIÓN



CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO

22



Identificación

Cuéntale a todos lo que sepas de esta especie, investiga más información para compartir.

.....

.....

.....

.....

.....

CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO



Conversemos

¿Por qué este animal es importante?

.....

¿Cómo pueden tú y tu comunidad cuidarlo?

.



Amenazada

IDENTIFICACIÓN



CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO

23



Identificación

Cuéntale a todos lo que sepas de esta especie, investiga más información para compartir.

.....

.....

.....

.....

.....

CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO



Conversemos

¿Por qué este animal es importante?

.....

¿Cómo pueden tú y tu comunidad cuidarlo?



BAGRE RAYADO



Amenazada

IDENTIFICACIÓN



CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO

24



Identificación

CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO

Cuéntale a todos lo que sepas de esta especie, investiga más información para compartir.

.....

.....

.....

.....

.....



Conversemos

¿Por qué este animal es importante?

.....

¿Cómo pueden tú y tu comunidad cuidarlo?





A LA PRÁCTICA



CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO

25



A la práctica

CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO



1

Busca alguno de estos árboles y dibújalo.



2

Descubre que animales viven cerca a él.



3

Observa sus raíces, mira si se conectan con otros árboles.



4

¿Qué pasaría con nosotros y los animales si los árboles dejaran de existir?



IDENTIFICACIÓN



CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO

26



Identificación

Captura y fija carbono en el suelo, es hogar de aves, recupera tierras degradadas y conserva las fuentes de agua.



Mira en las tarjetas de SEMILLAS PARA CUIDAR Y USAR los beneficios medicinales de esta especie.

CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO



Conversemos

.....

¿Qué más sabes de esta especie?



IDENTIFICACIÓN



CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO

27



Identificación

Se caracteriza por su rápida reproducción. Sirve además para recuperar áreas naturales.

.....

En él viven muchas especies de animales.



Mira en las tarjetas de SEMILLAS PARA CUIDAR Y USAR los beneficios medicinales de esta especie.

CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO



Conversemos

.....

¿Qué más sabes de esta especie?



IDENTIFICACIÓN



CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO

28



Identificación

Ayuda a proteger fuentes hídricas como pantanos y humedales.

.....

Se usa para reforestar áreas que han sido afectadas por incendios forestales y tala indiscriminada.



Mira en las tarjetas de SEMILLAS PARA CUIDAR Y USAR los beneficios medicinales de esta especie.

CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO



Conversemos

.....

¿Qué más sabes de esta especie?

.....



IDENTIFICACIÓN



CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO

29



Identificación

CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO

**Cuéntale a todos lo que sepas de esta especie y
busca más información para compartir.**

@ARACOLI



IDENTIFICACIÓN



CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO

30



Identificación

Ayuda a cuidar el agua y le
aporta materia orgánica al
suelo.

.....

Es fuente de vida para la fauna.

CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO



Conversemos

.....

**¿Qué más sabes
de esta especie?**



IDENTIFICACIÓN



CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO

31



Identificación

Es importante para la recuperación de suelos degradados.



Se reproduce y crece rápidamente.

CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO



Conversemos



¿Qué más sabes de esta especie?



COMINO

IDENTIFICACIÓN



CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO

32



Identificación

Su fruto y semillas sirven de alimento para una gran variedad de especies animales (insectos, aves, reptiles, mamíferos, entre otros).



Mira en las tarjetas de SEMILLAS PARA CUIDAR Y USAR los beneficios medicinales de esta especie.

CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO



Conversemos

.....

¿Qué más sabes de esta especie?

BROMELIA



IDENTIFICACIÓN



CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO

33



Identificación

Acumulan agua y materia orgánica.

.....

Es casa y alimento de muchos insectos que toman su polen y lo riegan en el bosque.

CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO



Conversemos

.....

¿Qué más sabes de esta especie?

.....

DIBÚJALA

¿Qué otra especie vive en nuestro territorio?

ESCRIBE Y COMPARTE LO QUE SEPAS DE ELLA:

PASA LA VOZ



CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO

34



Pasa la voz

CONOCIENDO NUESTRO TERRITORIO

DIBÚJALA

**¿Qué otra especie
vive en nuestro
territorio?**

ESCRIBE Y COMPARTE LO QUE SEPAS DE ELLA:



PROTEGIENDO — NUESTRO — TERRITORIO

A stylized illustration of a hand in red outline dropping a red seed. The hand is positioned at the top center, with the seed falling just below it. The background is white with scattered green dots and wavy lines in red and green. There are also green leafy branches on either side of the hand.

**Que nuestras acciones
se conviertan en una
semilla para proteger el
lugar donde vivimos.**

A small illustration at the bottom center showing a red seedling with two green leaves growing out of a wavy line representing the ground. The seedling is positioned directly below the text.Decorative elements at the bottom of the page include two green star-shaped flowers on the left and right, and wavy lines in red and green that frame the central text and seedling.



HISTORIAS

PROTEGIENDO NUESTRO TERRITORIO

35



Historias

En el Caquetá
más de
187
especies de flora
y fauna están
desapareciendo.

.....

¿Por qué?

¿Qué está pasando?

PROTEGIENDO NUESTRO TERRITORIO



Conversemos

Para mostrar cómo el clima
ha cambiado, cuenta una
historia que responda
algunas de estas preguntas:

.....

- ¿Cómo era la temperatura,
el paisaje, los animales, el
bosque y el río?
- ¿Qué hacían? ¿Dónde jugaban?
- ¿Cómo era el día y la noche?
¿Se veían más estrellas?
- ¿Cómo eran los oficios de la finca?
- ¿Qué cultivaban?

¿Por qué cambió el clima?

Incremento de los gases efecto invernadero

A LA PRÁCTICA



PROTEGIENDO NUESTRO TERRITORIO

36



A la práctica

Actividad:



- 1 Coge una cobija y hazte con los participantes en un lugar donde caiga el sol directamente.
- 2 Dile a ellos que se hagan debajo de la cobija sosteniéndola y que esperen.
- 3 Luego de unos minutos pon una cobija más encima, y sentirás el calor mucho más fuerte.
- 4 Quédate unos minutos más. Quita ambas cobijas y reúne a todos en un círculo para comenzar a hablar sobre el cambio climático.

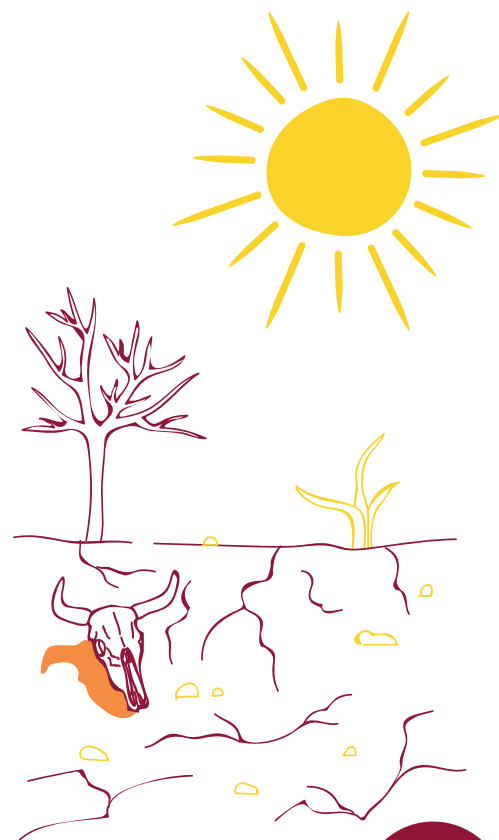
PROTEGIENDO NUESTRO TERRITORIO

Esto es lo que está pasando con la tierra. Antes el planeta tenía una pequeña cobija como la que le pusiste a ellos encima (que se llama atmósfera y gases de efecto invernadero) que ayudaba a regular la temperatura de la tierra y nos protegía de los rayos del sol. Sin embargo, con la llegada de los carros, las fábricas, la ganadería extensiva, la quema para la agricultura y la deforestación el planeta comenzó a calentarse.

Es como si no tuviéramos una cobija sino dos o tres. Así como nosotros empezamos a sentir calor, la tierra comenzó a calentarse cada vez más.



Cambio climático



INFORMACIÓN



PROTEGIENDO NUESTRO TERRITORIO

37



Información

El planeta ya no puede regular tan fácilmente el calor o frío que hay en él. Es por eso que ahora no identificamos cuándo debemos cultivar o cuándo las lluvias se hacen más fuertes y las sequías más prolongadas. Esto no solo nos afecta a nosotros los seres humanos, sino también a los animales, a las plantas, las fuentes hídricas y los alimentos, poniendo en riesgo la tierra.

Los gases son buenos y necesitamos de ellos, pero cuando se producen en gran cantidad la temperatura de la tierra se descontrola.

Las variaciones en el clima que de manera natural no se producirían se conocen como 'cambio climático'.

PROTEGIENDO NUESTRO TERRITORIO

¿Qué produce el cambio climático?

- Olas de calor y frío.
- Enfermedades.
- Inundaciones y sequías que afectan los cultivos: no sabemos cuándo sembrar, desconocemos cómo va a ser el tiempo, aumentan las plagas y producimos menos.
- Afecta la seguridad alimentaria de nuestra comunidad.
- El ganado se debilita por falta de agua y calor excesivo, disminuyendo la producción de leche.

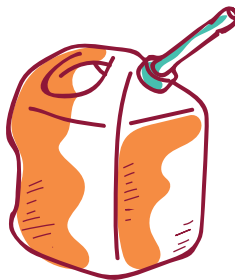


**Aún podemos hacer algo por
los animales, las plantas y todos
los que vivimos en este territorio:**



.....
Usando nuevas
fuentes de energía
que no necesiten
gasolina (paneles
solares, biodigestores).

.....
Disminuyendo
el uso de
combustible.



.....
Protegiendo
los bosques.

INFORMACIÓN



PROTEGIENDO NUESTRO TERRITORIO

38



Información



•
Protegiendo las fuentes hídricas.

•
Sembrando más árboles.

•
Cultivando semillas nativas.

PROTEGIENDO NUESTRO TERRITORIO



•
Alimentándonos de productos de
nuestra huerta.

•
Generando menos basura.



Tiempo:

Es el estado de la atmósfera en un lugar y momento determinado. Si hace frío o calor, si llueve o está seco el aire, si hay vientos y si estos son fuertes o suaves, si el cielo está despejado o si hay nubes.

INFORMACIÓN

Clima:

Son los cambios atmosféricos que se analizan durante 30 años y que determinan el tipo de clima de una región. Por ejemplo: Cartagena del Chairá y Solano tienen clima cálido, Bogotá tiene clima frío.





Información



Mitigación al cambio climático:

Es la intervención que realiza el hombre para reducir las fuentes que producen CO₂ (gases efecto invernadero) por ejemplo: aumentar las áreas de bosque y reducir las talas y quemas.

PROTEGIENDO NUESTRO TERRITORIO

Adaptación:

La capacidad que desarrollan los seres vivos para sobrevivir a los cambios drásticos que se producen en su entorno por el cambio climático.





**¿De dónde
sale tanta
basura?**

.....
Cada cosa que compramos
produce residuos y basura
innecesaria para nosotros y
el planeta.

INFORMACIÓN



PROTEGIENDO NUESTRO TERRITORIO

40



Información

.....

¿Qué es la basura?

Todo aquello que una vez utilizado no se puede convertir en otra cosa:

- Papel higiénico
- Icopor
- Palillos de madera
- Pitillos
- Servilletas
- Las envolturas de los paquetes y dulces
- Bolsas plásticas

PROTEGIENDO NUESTRO TERRITORIO



¿Qué son los residuos?

Es todo aquello que una vez utilizado puede reutilizarse o reciclarse.



Residuos reciclables:

Estos residuos también permanecen en su estado y forma por largo tiempo, pero se pueden reutilizar o usar para elaborar nuevos productos. Por ejemplo: cartón, papel, plástico, vidrio y metal.

¿Qué puedo hacer con estos residuos?

Reducir:

.....

- No comprar cosas que realmente no son necesarias.
- Evitar el uso de bolsas plásticas.
- Evitar la compra de gaseosas y bebidas que no alimentan y producen basura.



INFORMACIÓN



PROTEGIENDO NUESTRO TERRITORIO

41



Información



Reutilizar:

.....

Es dar un segundo uso a cosas. Por ejemplo hacer sistemas de riego. Materas o construcciones con botellas de gaseosa o reparar los objetos para que se puedan seguir usando.

PROTEGIENDO NUESTRO TERRITORIO



Reciclar:

.....

Es el tratamiento que se hace a los residuos en plantas especializadas para que se puedan elaborar nuevos productos, así se ahorra energía, se reducen los residuos y se evita abusar de los recursos naturales.

Residuos orgánicos o biodegradables

Son residuos que se pudren, que se descomponen fácilmente al contacto con la tierra como las cáscaras de verduras, frutas, restos de alimentos, restos de podas, excrementos de animales sanos.



¿Para qué los puedo usar?

- Para alimentar a las gallinas y los cerdos.
- Hacer abono para las huertas y cultivos.
- Producir gas.

INFORMACIÓN



PROTEGIENDO NUESTRO TERRITORIO



Residuos inorgánicos o no biodegradables

Son residuos que permanecen en su estado y forma por largo tiempo y no pueden ser reutilizados. Por ejemplo: los papeles de las papas fritas, las pilas, las cuchillas, los pañales desechables.

**¡No se pueden volver a usar!
Por lo tanto es mejor evitar generarlos**

¿Cuánto duran en el tiempo?

El tiempo exacto varía según el tipo de producto y las condiciones ambientales.



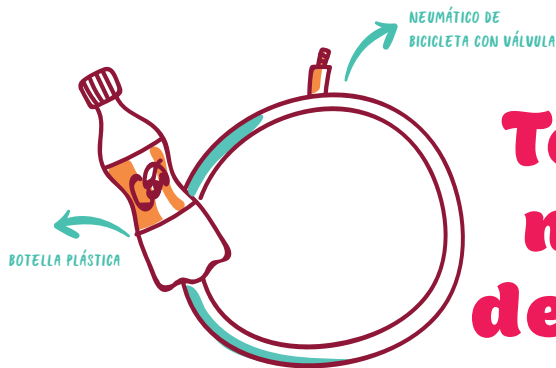
PROTEGIENDO NUESTRO TERRITORIO

43

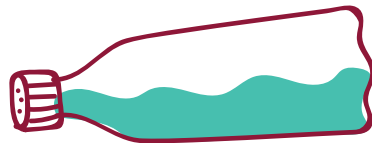


Información

PROTEGIENDO NUESTRO TERRITORIO



Tomando mejores decisiones



Lo mejor sería no comprar productos que vengan en empaques inorgánicos, pero a veces puede ser difícil. Por eso te damos algunas ideas para que los puedas convertir en algo nuevo.

¡Fabricemos una flauta!

POR LATIN LATAS

Materiales:

- Una botella (a) de plástico de 3 litros
- Una botella (b) de plástico 330 mililitros
- Un caucho
- Una bolsa plástica
- Bisturí
- Tijeras
- Una puntilla muy caliente
- Cinta



A LA PRÁCTICA



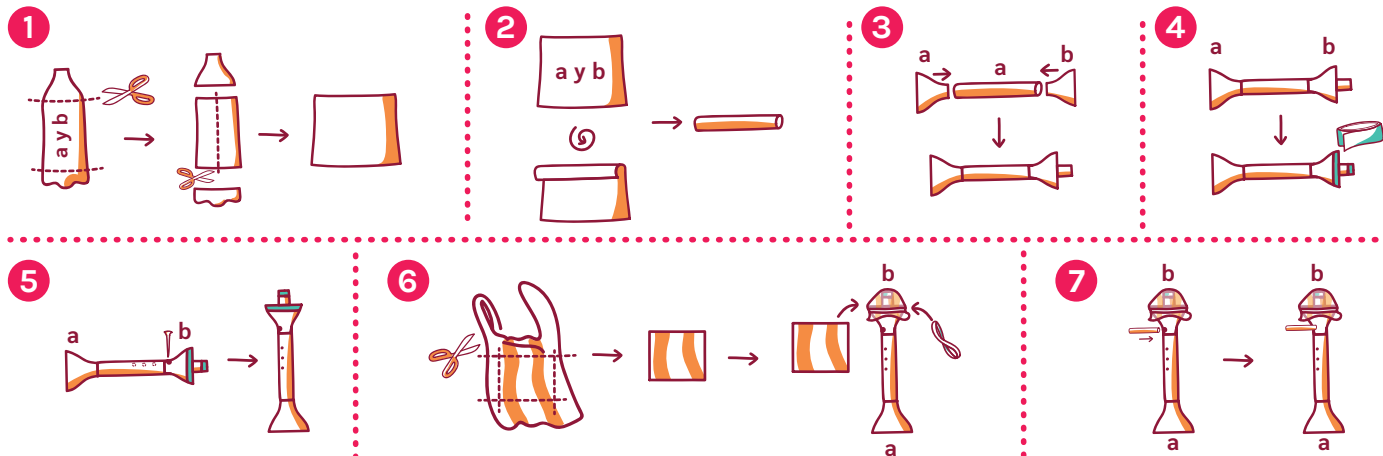
PROTEGIENDO NUESTRO TERRITORIO



A la práctica

Elaboración:

PROTEGIENDO NUESTRO TERRITORIO



1 Corta el cuello y la base de las botellas a y b, quedate con el cuello y la parte central. Corta el centro verticalmente para formar un rectángulo.

2 Enrolla cada rectángulo para formar dos tubos.

3 Inserta el tubo de la botella a por los picos de las botellas a y b, para que encaje perfectamente. Deja que el tubo sobresalga por el cuello b para formar la cabeza de la flauta.

4 Para que no te cortes, cubre los bordes de la botella b y del tubo con cinta.

5 Con una puntilla caliente, abre un agujero en el cuello de la botella b y varios en el tubo.

6 Corta un cuadrado de la bolsa y usalo para tapar la cabeza de la flauta. Ajústalo con un caucho y asegúrate que quede templado.

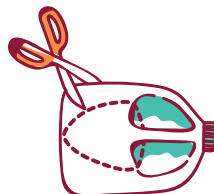
7 Inserta el tubo de la botella b en el agujero en el cuello de la botella b. Sopla por el tubo b y haz música con tu nueva flauta.

¡Fabricemos herramientas para la huerta!

UNA PALA

Materiales:

- Busca en el reciclaje una botella con mango
- Un marcador permanente



Elaboración:

- 1 Dibuja con el marcador la forma de la pala en la botella.
- 2 Con la ayuda de unas tijeras recorta la forma de la pala.

A LA PRÁCTICA



PROTEGIENDO NUESTRO TERRITORIO



A la práctica

PROTEGIENDO NUESTRO TERRITORIO

UNA REGADERA

Materiales:

- Una botella plástica con tapa
- Unas tijeras

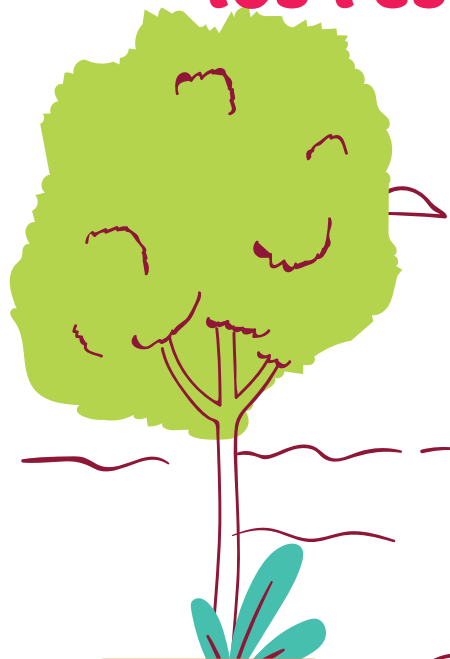


Elaboración:

.....

- 1 Con las tijeras haz unos agujeros en la tapa con mucho cuidado.
- 2 Rellena de agua y úsala para regar las plantas.

¡Debemos disminuir la basura y los residuos que generamos!



INFORMACIÓN



PROTEGIENDO NUESTRO TERRITORIO

46



Información

PROTEGIENDO NUESTRO TERRITORIO

La próxima vez que compres algo, recuerda:

Reflexionar antes de comprar

¿De verdad lo necesitas?

Rechazar lo innecesario

¿Puedo usar otra cosa que ya tengo? ¿Qué puedo inventarme?

Reducir el consumo de cosas contaminantes.

¿Antes del plástico qué otros materiales se usaban?
¿Podríamos usarlos hoy?

Reparar

¿Puedo reparar aquello que creo que no sirve?

Reutilizar

¿Puedo volver a usar este objeto en vez de botarlo?

Reciclar lo que no puedes reutilizar

Si ya agote todas las posibilidades, ¿puedo separar los desechos para que otros le den otra utilidad o los transformen?

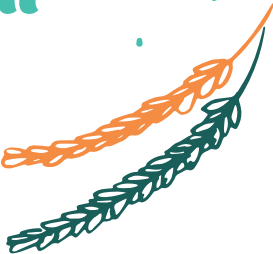
Regresar a la tierra todo lo que se biodegrada

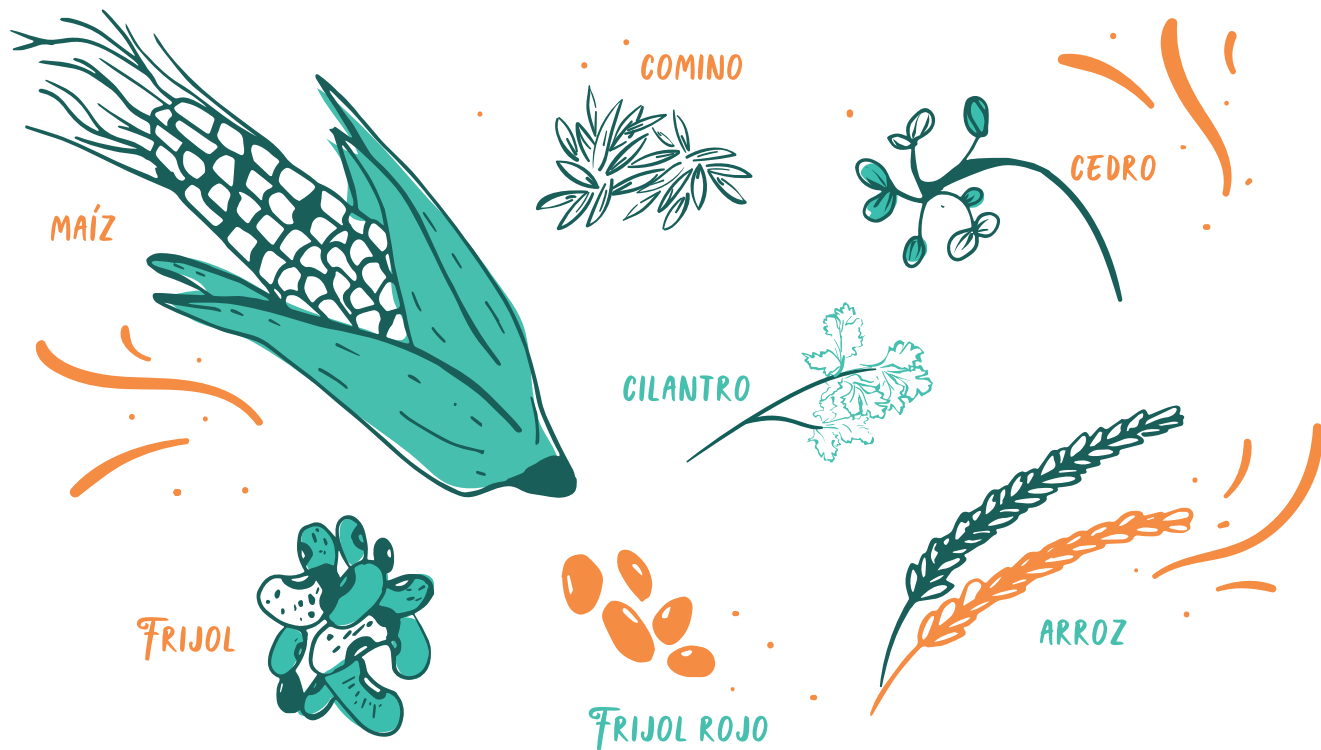
Si es biodegradable, ¿puedo volverlo abono orgánico?





**Una oportunidad para
seguir cuidando y
compartiendo nuestra
tradición de generación
en generación.**





INFORMACIÓN



SEMILLAS PARA CUIDAR Y USAR

47



Información

SEMILLAS PARA CUIDAR Y USAR

¿Qué son las Semillas limpias y libres?

Son las semillas propias de los agricultores que han pasado de generación a generación propagándose y conservándose libremente sin normas que restrinjan su producción, conservación, uso, intercambio y comercialización.

¿Qué son Semillas nativas?

Son semillas propias de una región que han nacido y se han desarrollado en ese mismo suelo y ambiente natural. Se caracterizan por producir semillas fértiles. Es decir, de ellas se puede obtener semillas para la siguiente siembra.

¿Qué son Semillas criollas?

La palabra criolla quiere decir *autóctono o propio*. Cuando decimos semillas criollas hacemos referencia a las semillas adaptadas a nuestro entorno por un proceso de selección natural o manual hecho por parte de los productores. Se caracterizan por producir semillas fértiles. Es decir, de ellas se puede obtener semillas para la siguiente siembra.

“ José Luis siembra para cosechar
y utiliza sus fuertes manos para abonar.
Utiliza su azadón desgastado para cultivar,
todas las mañanas se levanta a regar.

De la lluvia y el sereno le gusta disfrutar,
ver que su tierra es apta para sembrar.

Porque con esta a su familia él quiere alimentar,
por eso la mejor semilla siempre va a buscar.

Recoge su siembra para luego almacenar,
el fruto de su sudor que el mundo puede cambiar.
Las semillas ancestrales que sus hijos van a heredar.”

Escrito por:

Miriam Mantilla, Luz Mery Reyes, Nidia Urrego, Yuriana Cardozo.

Participantes del programa Paisajes Conectados.

Cartagena del Chairá, escrito durante La Escuela de Lideresas, 2019.



HISTORIAS



SEMILLAS PARA CUIDAR Y USAR

48



Historias

SEMILLAS PARA CUIDAR Y USAR

¿Por qué es importante conservar las semillas?

.....

- Herencia de nuestros ancestros.

.....

- Las semillas criollas son parte de nuestra historia.

.....

- Son lo que nos permite alcanzar la soberanía, seguridad alimentaria y nutricional.

.....

- Han sido conservadas por manos campesinas e indígenas por generaciones.

.....

- Guardan la identidad, cultura y patrimonio de nuestra Amazonia.

.....

- No causan daño al ecosistema.



A LA PRÁCTICA

¿Cómo preparar las semillas para conservarlas?

Mirar que las semillas estén:



a. Secas



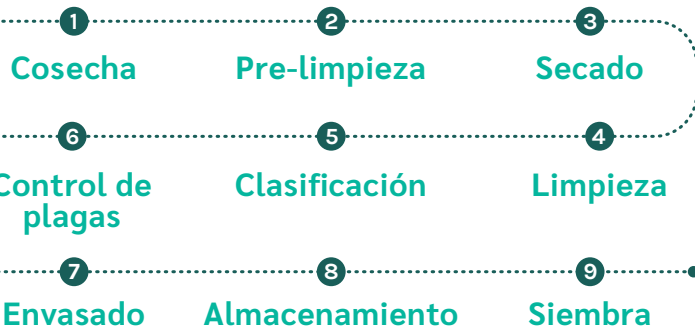
c. Uniformes



b. Limpias



d. Libres de hongos e insectos



A LA PRÁCTICA



SEMILLAS PARA CUIDAR Y USAR

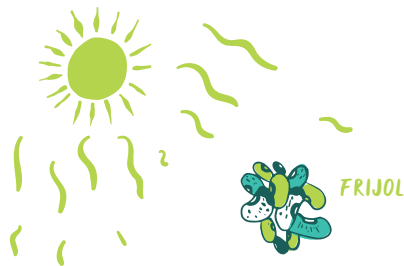
49



A la práctica

1

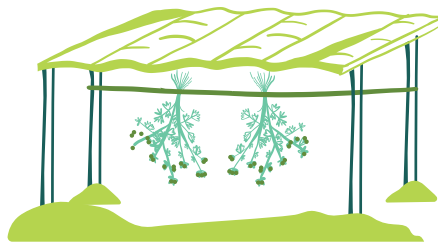
COSECHA



Debe hacerse durante el día, en clima seco y soleado.

Además, es un momento perfecto para que el contenido de agua sea menor en las semillas y que sea más fácil secarlas y almacenarlas.

SEMILLAS PARA CUIDAR Y USAR



Para cosechar semillas de hortalizas como cilantro, acelga, frijol, lechuga y habichuela es recomendable sacar la mata completa y colgarla por unos días boca abajo en un lugar fresco donde no le dé sol. De esta manera, la savia baja a las semillas, completa su maduración y las semillas tienen mayor posibilidad de germinar.

2

PRE LIMPIEZA



Se realiza en el lote o huerta sacando materiales indeseables como ramas, piedras, tierra, hierbas y semillas de malezas.

A LA PRÁCTICA

3

SECADO DE LA HUMEDAD



El éxito de un almacenamiento adecuado depende del secado. Las semillas se ponen a la sombra en un lugar seco y fresco. Cuando el clima no es muy húmedo, las semillas se pueden poner en bateas, periódico, costales de fique (fibra vegetal) o mantas. Nunca se ponen sobre cemento ni directamente al sol, ya que si la semilla se calienta, el germen muere. En clima cálido, el secado dura de una a dos semanas.



¿Cómo saber si la semilla tiene el secado adecuado para almacenarse?

Haga la prueba de la sal



1.

En un envase de vidrio coloque 200 gramos de sal.



2.

Ponga un puñado de semilla dentro del envase.



3.

Tape bien el envase y agite por un minuto.



4.

Deje reposar a la sombra por 15 minutos.

5.



Agite de nuevo el envase y revise de inmediato: si la sal se pega al vidrio, ponga a secar más la semilla y al día siguiente vuelva a realizar la prueba de la sal.

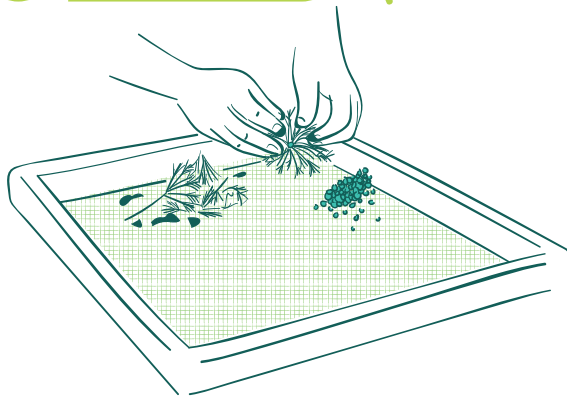
6.



Si la sal no se pega al vidrio, entonces la semilla está lista para almacenarse.

4

LIMPIEZA

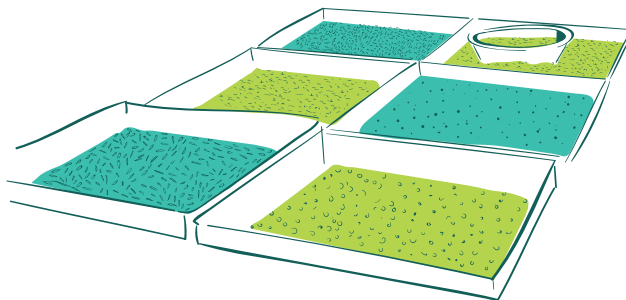


Una vez compruebe que la semilla está bien seca debe realizar una limpieza para terminar de extraer basuras, pajas, semillas inmaduras, dañadas o de otras especies.

A LA PRÁCTICA

5

CLASIFICACIÓN



Para conservar y propagar la semillas es necesario que estén sanas, sean grandes y uniformes. De esta manera podemos tener una plantación fuerte.

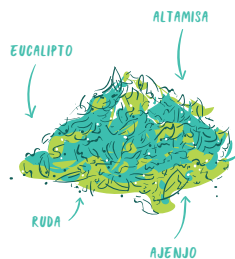




A la práctica

6

CONTROL DE PLAGAS



Para controlar y evitar que las plagas ataquen las semillas, se recomienda ponerlas en los recipientes junto a hojas secas de plantas aromáticas de olor fuerte como: Eucalipto, Altamisa, Ruda y Ajeno.

También se pueden sumergir en ceniza seca. La técnica ancestral más importante consiste en ahumar la semilla colgando plantas sobre el fogón de leña o colocando las semillas en mallas finas, a una altura prudente sobre el fogón, de manera que no se quemen.

SEMILLAS PARA CUIDAR Y USAR

7

ENVASADO



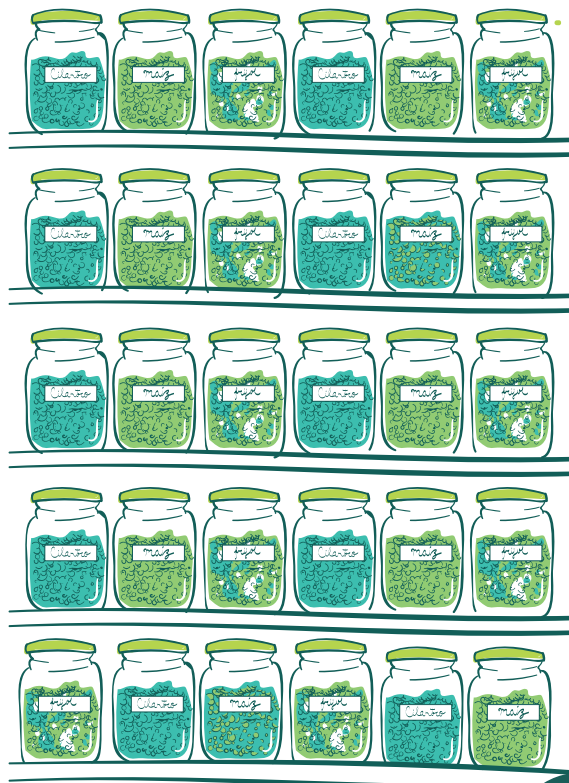
Para evitar ataque de hongos y plagas se recomienda empacar las semillas en recipientes de vidrio con tapa. Para un control adecuado de calidad y conocer la historia de cada semilla es importante identificarlas y marcarlas teniendo en cuenta datos como el origen, la especie y la variedad.

(VER ETIQUETAS DE MARCADO ANEXAS AL KIT)

8

ALMACENAMIENTO

El espacio para colocar los recipientes con las semillas debe ser ventilado, con sombra y sin mucha humedad.



A LA PRÁCTICA



SEMILLAS PARA CUIDAR Y USAR



A la práctica

SEMILLAS PARA CUIDAR Y USAR

9

SIEMBRA

La siembra debe realizarse en días frescos y en terrenos que no sean inundables.

Teniendo en cuenta que para cada especie de semilla es importante disponer de un suelo fértil que permita un óptimo desarrollo de las plantas y una buena cosecha.



MAÍZ

Fuente de fibra, rico en vitamina b1, b2, b3, b6 y b9. Úselo para preparar deliciosas arepas, sopas y envueltos.



...

Para la cistitis y la tensión:

Cocine un puñado de los *pelos de choclo* en 2 pocillos de agua. Beba el agua tres veces al día.



SEMILLAS PARA CUIDAR Y USAR

53



A la práctica

SEMILLAS PARA CUIDAR Y USAR

FRIJOL

Alimento muy nutritivo, rico en proteínas y vitamina B.

...

Para el dolor de las articulaciones:

Tome dos o tres puñados de vainas de frijol secas y pongálas a hervir en suficiente agua durante dos horas. Durante un par de días tome de esta agua.

Coma el frijol y el maíz combinados para dar al cuerpo energía y proteína para fortalecer y recuperar los músculos. Para el tratamiento de dolencias es importante que el frijol y el maíz no se hayan contaminado con agroquímicos.



The page features a central illustration of a teal bowl filled with white rice grains. Above the bowl, several rice stalks with green leaves and brown grains are depicted. The background is white with green decorative swirls and dots. The word 'ARROZ' is written in large, bold, green letters.

ARROZ

Como fuente de energía, para el buen funcionamiento del cerebro:

Consumir arroz sano, cultivado en la finca y que no haya sido refinado, pues este tiene mas nutrientes y beneficios.

A LA PRÁCTICA



SEMILLAS PARA CUIDAR Y USAR

54



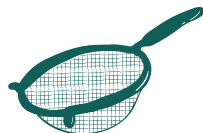
A la práctica

SEMILLAS PARA CUIDAR Y USAR

Para la diarrea:



Poner a hervir un poco menos de una tasa de arroz en tres tasas de agua de 5 a 10 minutos.



Luego pasarlo por un colador.



El agua resultante se bebe varias veces al día.

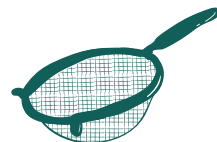
Como acondicionador para el cabello:



Coloque un pocillo de arroz integral (sin pilar) en un recipiente limpio.



Hierva un litro de agua en una olla y viértala sobre el arroz cuando hierva.



Deje reposar 20 minutos y luego pase por el colador. Deje enfriar.

Cuando el agua este fría aplique sobre el cabello limpio desde las raíces hasta las puntas. Deje actuar de 5 a 10 minutos y enjuague.

RICA ENSALADA DE MAÍZ Y FRIJOL

Ingredientes:

- 1 pimentón cortado en cuadritos.
- 1 cebolla cabezona picada (se puede usar cebolla de la que tenga en la huerta).
- 1 taza de tomate picado en cuadritos.
- 1 taza de maíz tierno cocido.
- 1 taza de frijol cocido (sin guiso).
- 1 diente de ajo picado.
- 1 cucharadita de cilantro.
- El jugo de un limón.
- Sal al gusto.



A LA PRÁCTICA



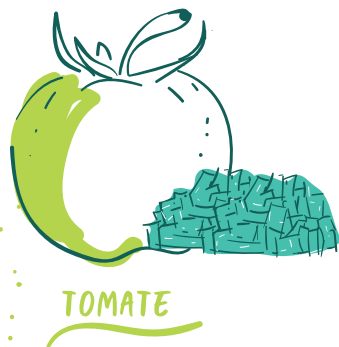
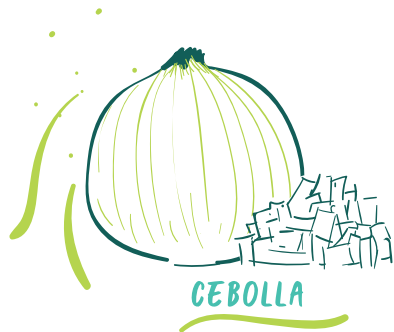
SEMILLAS PARA CUIDAR Y USAR

55



A la práctica

SEMILLAS PARA CUIDAR Y USAR



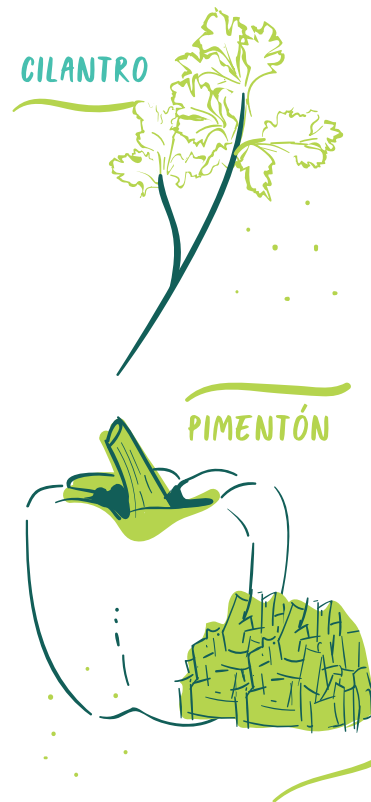
En un recipiente mezcle
pimentón, cebolla, tomate,
maíz, ajo y cilantro.



Añada el jugo de limón y la sal.
Agregue los frijoles y mezcle bien.



Una rica y nutritiva ensalada.



POSTRE DE ARROZ!

Ingredientes:

.....

- 2 tazas de arroz cocido.
- 2 tazas de leche.
- 2 huevos.
- 1/2 taza de azúcar o panela.
- 1/4 de cucharadita de sal.
- 1/2 taza de uvas pasas (opcional).
- Ralladura de 1 limón o naranja.
- Canela en polvo.



UVAS
PASAS

A LA PRÁCTICA

HUEVOS



ARROZ
COCIDO



SEMILLAS PARA CUIDAR Y USAR

56



A la práctica



SEMILLAS PARA CUIDAR Y USAR

POSTRE DE ARROZ

Preparación:

- En un recipiente bata los huevos, la leche, el azúcar, la sal y la ralladura de limón o naranja.
- Cuando esté bien mezclado, añada el arroz, las uvas pasas y mezcle.
- Coloque todos los ingredientes en un molde u olla.
- Cocine en horno o al baño María.

Si tiene horno:

- Lleve al horno a temperatura media hasta que tome consistencia (si lo cocina en horno no necesita tapa).
- Sirva tibio.

Para cocinar al baño María haga lo siguiente:

- Coloque la mezcla en el molde u olla con tapa.
- Introduzca el molde en una olla más grande.
- Con mucho cuidado agregue agua hasta cubrir la mitad de la olla en la que se encuentra el postre.
- Lleve a fuego muy lento hasta que el postre tome consistencia firme.



En Caquetá hay especies de árboles que están desapareciendo. Cada una de ellas captura CO₂, regulando el clima y permitiendo que los animales y nosotros podamos seguir existiendo. Además, muchas tienen propiedades medicinales.

CEDRO

Medicinales

Para controlar la fiebre amarilla:
cocine su corteza en agua y tómela durante el día.

...

Para controlar el paludismo:
cocine la corteza y sus hojas en agua y después tómela.



A LA PRÁCTICA



SEMILLAS PARA CUIDAR Y USAR

57



A la práctica

SEMILLAS PARA CUIDAR Y USAR

BÁLSAMO

Medicinales

Para tratar heridas, llagas de la piel y llagas bucales:

macere la corteza y cocínela en agua, remoje un pedazo de tela en esta agua y aplíquela caliente sobre la parte del cuerpo afectada.

...

No la use en bálsamo para tomar.



CEIBA

Medicinales

...

Para tratar la gonorrea y la malaria:
macere la corteza y cocínela en agua. Ponga esa agua sobre una tela y aplíquela en la herida.

...

Para controlar el vértigo:
cocine las hojas frescas en agua y sumerga una tela en el agua. Luego póngala sobre cuello y cabeza.

...

Para el estreñimiento:
ponga sus flores en agua caliente y tomélas como infusión.

...

Para tratar el asma,
expulsar las flemas y aliviar inflamaciones rectales:
machaque los brotes y cocínelos en agua. Tome ese jugo.



A LA PRÁCTICA

SEMILLAS PARA CUIDAR Y USAR

58



A la práctica

SEMILLAS PARA CUIDAR Y USAR

COMINO

Medicinales

Para prevenir gases:
hierva las semillas en agua caliente y
tome esa agua después de comer.



CANELÓ

Medicinales

...

Para combatir la tos, los catarros, párasitos, desórdenes estomacales, disentería y dolores reumáticos:

hacer una infusión con sus hojas y su corteza. Tomarla a cualquier hora del día.

...

Para tratar dolores reumáticos y musculares producto de torceduras:

caliente la hoja y la corteza y coloque compresas de esa agua caliente en el músculo.



A LA PRÁCTICA



SEMILLAS PARA CUIDAR Y USAR

59



A la práctica

SEMILLAS PARA CUIDAR Y USAR

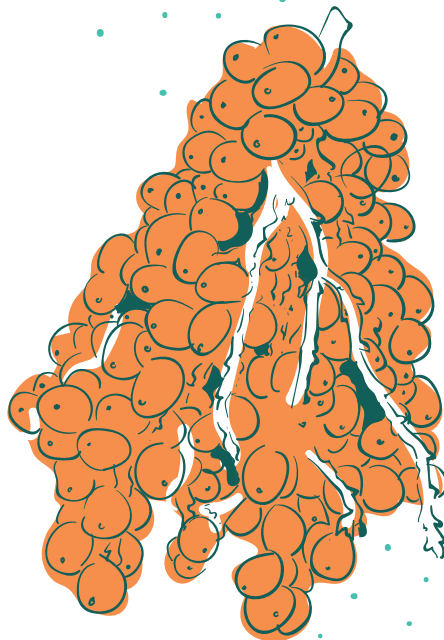
CANANGUCHA

Alimenticia

Para preparar tortas, pan
y harina con alto valor
nutricional:

cocine los frutos maduros
y luego extraiga la harina
de ellos.

...



DIBÚJELA

¿Qué otra
planta conoce
y cuál es su uso?

PASA LA VOZ



SEMILLAS PARA CUIDAR Y USAR

60



Pasa la voz

SEMILLAS PARA CUIDAR Y USAR

DIBÚJELA

**¿Qué otra
planta conoce
y cuál es su uso?**

**¿Qué otra receta
conoce para
cuidar y usar
nuestras semillas?**

DIBÚJELA

NOMBRE DE LA RECETA:

INGREDIENTES

PASA LA VOZ



SEMILLAS PARA CUIDAR Y USAR



Pasa la voz

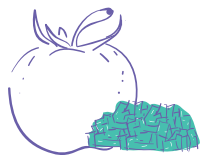
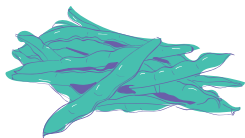
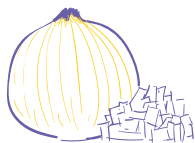
SEMILLAS PARA CUIDAR Y USAR

**¿Qué otra receta conoce para
cuidar y usar nuestras semillas?**

PREPARACIÓN' —



RECETAS de NUESTRA HUERTA



**Que la cocina se convierta
en un espacio donde mujeres,
hombres, niños y niñas se
reúnan para crear nuevos
platos que hagan danzar
el paladar y cuiden nuestro
cuerpo y nuestro hogar.**





HISTORIAS

RECETAS DE NUESTRA HUERTA

62



A la práctica

• • •

Del monte en la ladera
por mi mano plantado tengo un huerto,
que con la primavera
de bella flor cubierto,
ya muestra en esperanza el fruto cierto.

• • •

Y como codiciosa
de acrecentar su hermosura,
desde cumbre airosa
una fontana pura
hasta llegar corriendo se apresura.



RECETAS DE NUESTRA HUERTA

• • •

Y luego sosegada
el paso entre árboles torciendo,
el suelo de pasada
de verdura vistiendo,
y con diversas flores va esparciendo.

• • •

El aire el huerto orea,
y ofrece mil olores al sentido,
los árboles menean
con un manso ruido,
que del oro y del cetro pone olvido.

FRAY LUÍS DE LEÓN, VIDA RETIRADA.



PARA LA SED

.....

- Piña con hierbabuena
- Papaya con naranja
- Piña, pepino cohombro y banano
- Patilla con hierbabuena y limón



A LA PRÁCTICA



RECETAS DE NUESTRA HUERTA



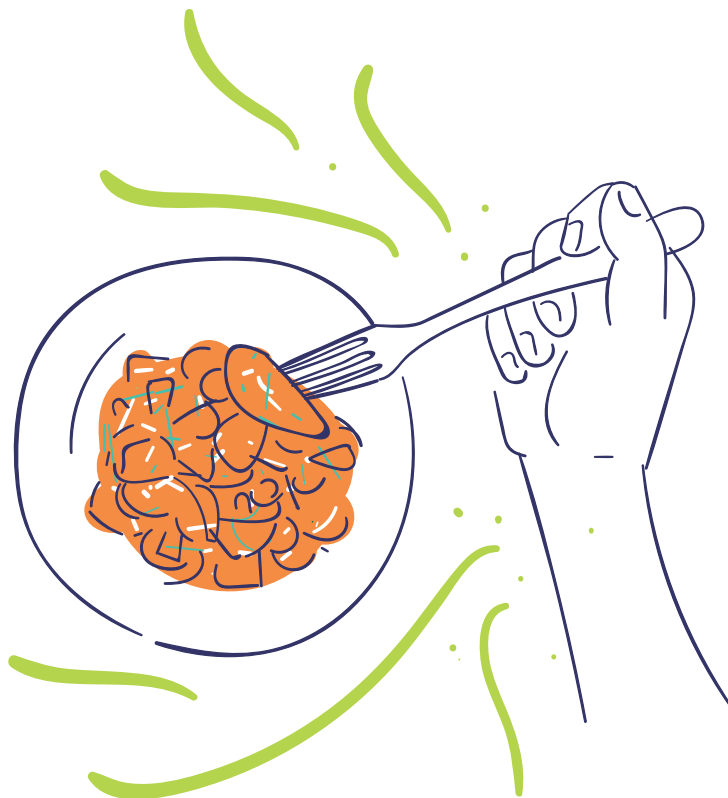
A la práctica

RECETAS DE NUESTRA HUERTA

A LA HORA DE PICAR

.....

- Papaya picada con queso y ralladura de limón.
- Mezcla de maní, ajonjolí y semillas de ahuyama tostadas con un poquito de sal.



BUÑUELOS DE MADURO

Ingredientes:

- 2 plátanos maduros
- 150 gramos de queso sin sal rallado
- Bocado al gusto (opcional)
- Aceite para freír

Para el melado:

- 1 taza de panela rallada
 - 1 taza de agua
- *En lugar de preparar el melado se puede usar miel de caña*

A LA PRÁCTICA



QUESO RALLADO



PANELA
RALLADA





A la práctica

RECETAS DE NUESTRA HUERTA

BUÑUELOS DE MADURO

Preparación:

- Parta los plátanos y cocínelos en un poco de agua.
- Pélelos y tritúrelos con un tenedor hasta obtener un puré. Amase y forme bolas.
- Rellene las bolas con queso y bocadillo picado, fría en aceite caliente hasta que estén dorados.
- Sáquelas y escúrralas.

Melao:

- En una olla mezcle la panela con el agua hasta que espese.
- Si quiere dar un sabor diferente al melao puede adicionar a la olla la hierba

aromática de su preferencia como limoncillo, hierbabuena. También puede agregar cascara de naranja o limón.

- Si prefiere utilizar miel de caña, use 1 taza de miel, mézclela con media taza de agua y caliente hasta el punto que desee.

...

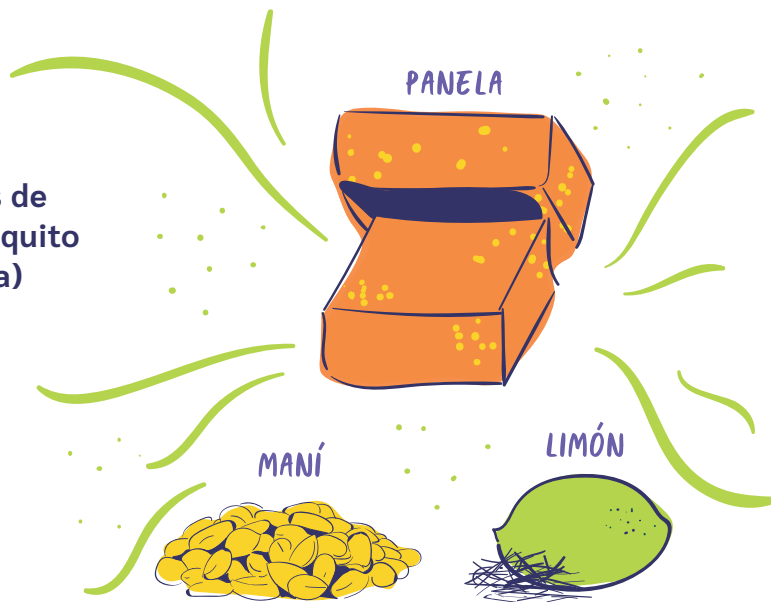
Por último coloque en un plato o bandeja los buñuelos y bañe con melado o miel.



TURRÓN DE MANÍ Y PANELA

Ingredientes:

- 500 gramos de maní (se puede usar ajonjolí, castaño, coquitos de chontaduro o cualquier otro coquito que pueda conseguir en su finca)
- 400 gramos de panela
- Medio pocillo de agua
- Ralladura de limón o naranja



A LA PRÁCTICA





A la práctica

RECETAS DE NUESTRA HUERTA

TURRÓN DE MANÍ Y PANELA

Preparación:

- En un sartén poner a tostar el maní y reservar (es importante no quemar el maní porque toma un sabor amargo).
- Aparte poner a cocinar el agua con la panela partida en trozos muy pequeños y dejar cocinar hasta que haga burbujas grandes.
- Estando en el fuego agregue el maní y mezclar hasta que esté homogéneo.
- Bajar del fuego y poner en una bandeja humedecida con agua para que no se pegue.
- Dejar enfriar un poco y cortar del tamaño deseado.



PANES ESPONJOSOS DE BANANITO

Ingredientes:

- 1 huevo
- 1 taza de harina de trigo
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 bananos grandes o 5 píldoros
- 1 taza de leche
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 pizca de sal



BANANOS

HUEVO

A LA PRÁCTICA





A la práctica

RECETAS DE NUESTRA HUERTA

PANES ESPONJOSOS DE BANANITO

Preparación:

- Aplaste los bananos hasta que estén bien blanditos, como puré.
- Derrita la mantequilla.
- Mezcle todos los ingredientes hasta que la mezcla este homogénea.
- Deje reposar la mezcla. Ponga a calentar un sartén.
- Ponga una gota de aceite y espárzala por el sartén. Con una cuchara ponga la mezcla en el sartén hasta que tenga el tamaño de una arepa.
- Deje asar hasta que se hagan unos huequitos. Dé vuelta y deje asar nuevamente.
- Se puede servir tibio o frío con rodajas de banano por encima y queso.

...

Tenga en cuenta:

La harina de trigo se puede cambiar por avena o harina de avena. Lo único que cambia es que el pan no queda tan esponjoso.

Si tiene licuadora se pueden mezclar todos los ingredientes en la licuadora y listo. La mantequilla se debe poner derretida en la licuadora.

¿Qué receta nutritiva quiere compartir?

DIBÚJELA



PASA LA VOZ

NOMBRE DE LA RECETA:

.....

.....

INGREDIENTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



RECETAS DE NUESTRA HUERTA



Pasa la voz

RECETAS DE NUESTRA HUERTA

PREPARACIÓN

1 2 3
¡EMPECEMOS!

The page features several decorative line-art illustrations. At the top center is a teal leafy sprig. To its left is a white starburst flower. To its right is a teal flower with a long, thin stem. Below the numbers '1 2 3' is a teal leafy sprig. At the bottom center is a white starburst flower. To the right of the main text is a teal wavy line. The entire design is set against a bright yellow background.



**Compartamos y
construyamos juntos
nuevos saberes.**



Para abrir un taller

¡Respira!

Cierra los ojos, inhala y exhala despacio, siente tu vientre subir y bajar.

Concéntrate unos segundos en tí y en la forma en que respiras.

¡Estira tu cuerpo!

Recuerda la pequeña rutina de estiramientos que hacíamos antes de hacer cualquier taller.

Comienza con tu cabeza, sigue a tus brazos, tu cintura, tu espalda, tus piernas y tus pies.

Estira tu cuerpo, respira mientras estiras.

Y siente al finalizar tu cuerpo relajarse.

¡Haz una oración!

Pregúntale al grupo si alguien quisiera hacer una oración.



A LA PRÁCTICA

1, 2, 3 ¡EMPECEMOS!



A la práctica

Para abrir un taller

Recordar nombres:

Materiales:

- 1 pelota pequeña y objetos que no sean peligrosos y se puedan lanzar.



1, 2, 3, ¡EMPECEMOS!

Nivel 1. Todos se ponen de pie y forman un círculo. Tú empiezas por tirar una pelota a alguien del círculo diciendo su nombre. Esa persona se la pasa a otra diciendo su nombre y así hasta que todas las personas del grupo hayan recibido y lanzado la pelota. Debes recordar el orden en el que se pasó la pelota. Haz esto durante tres rondas seguidas con éxito.

Nivel 2. Deja la pelota a un lado y coge un segundo objeto, (por ejemplo un limón o un juguete) inventa un nuevo orden de lanzamiento para este objeto y esta vez no digas los nombres. Solo mira a los ojos a la persona a la que le lanzarás el objeto. Haz esto durante tres rondas seguidas con éxito.

Nivel 3. Coge los dos objetos y comienza a lanzarlos en los órdenes que estableciste al mismo tiempo. Termina 3 rondas con éxito (si es posible) o vuelve a intentar en otro momento.

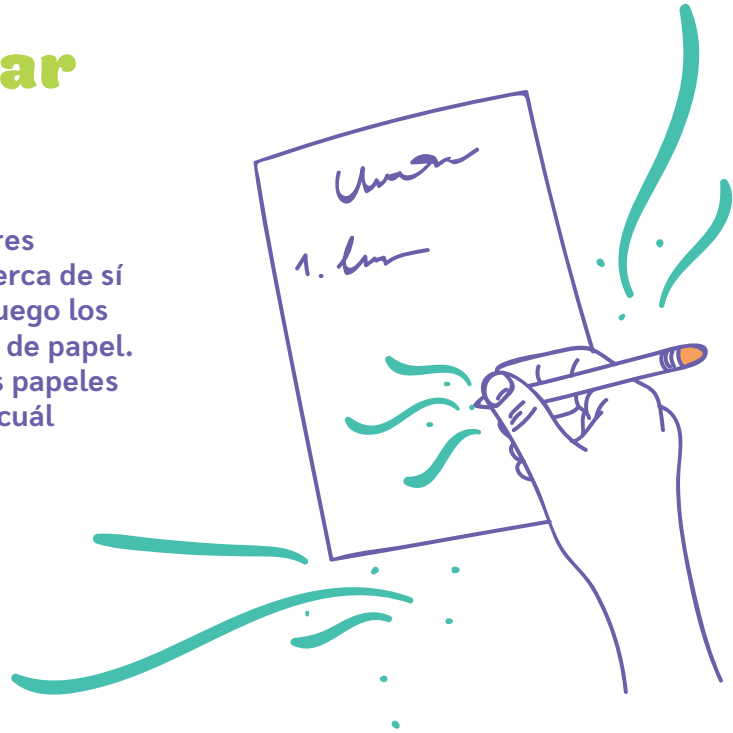
Para comenzar

Conociéndonos:

- Todos escriben sus nombres y tres cosas verdaderas y una falsa acerca de sí mismos en una hoja de papel. Luego los participantes circulan sus hojas de papel. Se unen en parejas, enseñan sus papeles a cada uno y tratan de adivinar cuál información es falsa.

Materiales:

- Hojas y esferos.



A LA PRÁCTICA



1, 2, 3 ;EMPECEMOS!



A la práctica

1, 2, 3, ¡EMPECEMOS!

Para abrir un taller

Imitación:

- Los participantes se sientan formando un círculo. Una persona se ofrece de voluntario para salir del grupo y hacerse en un lugar donde no pueda ver al grupo. Mientras este espera, el resto del grupo escoge un líder.
- El líder debe hacer una serie de acciones, como aplaudir, zapatear, etcétera. Luego todos los participantes del grupo lo imitan. La persona que salió regresa al salón, se para en el centro y trata de adivinar quién es el líder. El grupo no mira al líder para protegerlo.
- El líder debe cambiar sus acciones a intervalos regulares sin que nadie se dé cuenta. Cuando el voluntario encuentra al líder, se une al círculo y la persona que era líder sale del salón para permitir que el grupo escoja un nuevo líder.

Para despertar a la audiencia

Contando:

.....

- El grupo se divide en parejas. De manera alternada dicen 1,2,3.

Por ejemplo: la pareja es Luis y María. Luis dice 1, María dice 2, Luis dice 3, María dice 1 y así sucesivamente.

- Luego de haber logrado esto, el 1 se sustituye con un sonido (la pareja se pone de acuerdo qué sonido hará) y el 2 y el 3 siguen siendo el 2 y el 3.

Por ejemplo: Luis y María se pusieron de acuerdo que el sonido será MIAU. Entonces, Luis dice MIAU, María dice 2, Luis dice 3, María dice MIAU, Luis dice 2, etcétera.

- Así continúa el juego hasta que los tres números se sustituyen con sonidos.

A LA PRÁCTICA



1, 2, 3 ;EMPECEMOS!

70



A la práctica

1, 2, 3, ¡EMPECEMOS!

Para generar confianza

- Se forman grupos de tres. Se ponen dos personas una en frente de la otra, a una distancia suficiente para que una tercera persona pueda situarse en medio y ser balanceada por las otras dos que la reciben y empujan suavemente entre ellas.
- Es útil que las tres personas tengan un peso y una constitución similares para que puedan manejar de forma segura y cómoda a la persona del medio.



- La persona del medio pone su cuerpo como una tabla (rígido y recto) para que pueda caer hacia delante y atrás en peso muerto, preferiblemente con los ojos cerrados y confiando en las otras dos personas.

Para generar confianza

Escuchar:

.....

- Le pides los participantes soltar todo lo que tienen en sus manos, que se sienten de una manera cómoda (en la silla o en el piso) y cierran los ojos.
- Se invita a los participantes a escuchar los sonidos más lejanos que sus oídos alcanzan a percibir. Que se concentren en ese sonido por un momento.
- Luego que escojan otro sonido que están sintiendo más cerca. Recuérdales la importancia de respirar.
- Al final les pides que escojan el sonido que sienten más cerca que todos los demás y luego que recuerden e intenten escuchar esos tres sonidos que identificaron.
- Al finalizar respirar tres veces muy profundo.

A LA PRÁCTICA



1, 2, 3 ;EMPECEMOS!



Para construir historias

Construir una historia con una sola palabra:



- Se pide a los participantes que se pongan de pie y formen un círculo. Se les indica que construirán entre todos una historia, pero que cada uno solo puede aportar únicamente una sola palabra.
- Una persona comienza diciendo una palabra (el) y la siguiente otra (sol), hasta que todos participen.
- Se espera que cada uno participe mínimo dos veces. Al finalizar, se les pregunta qué recordaban del relato y qué tan difícil fue el ejercicio.

A LA PRÁCTICA



1, 2, 3 ;EMPECEMOS!

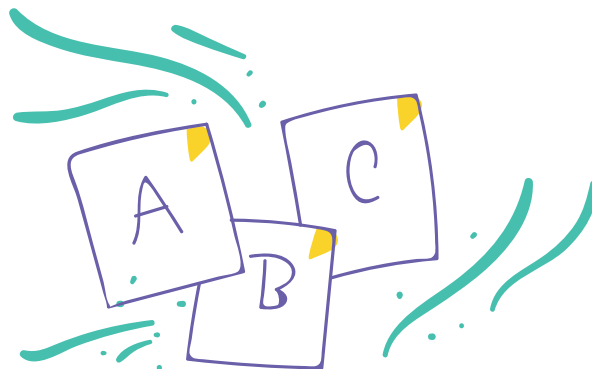


A la práctica

Para construir historias

En tarjetas se escriben diferentes palabras que no tengan que ver entre sí: amor, agua, montaña, zapato, durazno, televisor.

1, 2, 3, ¡EMPECEMOS!



- Se pide al grupo formar un círculo, se entrega una primer tarjeta a una persona que tendrá que comenzar a contar una historia con aquella palabra. Luego se van pasando diferentes tarjetas a diferentes personas para que incluyan en la historia una frase con aquella palabra.

Para escuchar

Teléfono roto:

- Le pides a los integrantes hacer una fila. Tú tienes preparadas pequeñas frases que tienen que ver con tu taller.
- Le dices una frase a la primera persona de la fila y esta debe transmitirla a la siguiente persona al oído. Y así hasta llegar a la última persona de la fila.

- La última persona escribe o dice la frase que entendió y se comprueba si es la misma del principio.
-

Reflexión:

- Se habla de la importancia de la escucha y cómo los mensajes en ocasiones pierden su significado cuando muchas personas intervienen. Este ejercicio puede ayudar para comenzar a hablar de un tema, con las diferentes frases que se recolectaron.

A LA PRÁCTICA



1, 2, 3 ;EMPECEMOS!



A la práctica

Para cerrar el taller

Noticias:

- Los participantes se ponen en círculo y se cogen las manos.
- La mano derecha recibe, la mano izquierda entrega.
- Para cerrar este día vamos a decir de manera intercalada: la mala noticia es... y la buena noticia es...

1, 2, 3, ¡EMPECEMOS!



En una palabra:

- Le pides a los participantes decir en una palabra: ¿qué aprendieron de este día o qué se llevan como aprendizaje?

Para cerrar el taller

Un regalo:

- Escribes los nombres de los participantes en papelitos y los pones en una caja o una bolsa.
- Se pasa la caja o la bolsa y cada persona toma un papelito. Si le toca su propio nombre cambia el papelito.
- Le das al grupo unos minutos para que piensen en un regalo imaginario que le darían a la persona cuyo nombre les tocó.
- Pídeles también que piensen de qué manera lo presentarían.
- Haz una ronda de presentaciones y pide a cada participante que entregue su regalo imaginario.

A LA PRÁCTICA



1, 2, 3 ¡EMPECEMOS!

**Cada vez que termines
una actividad puedes
hacer algunas de estas
preguntas:**

¿Qué aprendiste
de este ejercicio?

¿Cómo te
sentiste?

¿Qué aprendiste de
tus compañeros?



A LA PRÁCTICA

KIT PASA LA VOZ

Pasa la voz es una herramienta construida por el programa Paisajes Conectados, implementado por el Fondo Acción, en asocio con la Gobernación de Caquetá.

Toda la información de carácter técnico e ilustraciones aquí contenidas son responsabilidad de Fondo Acción.