

MUJERES RURALES

Seis historias sobre el
poder transformador femenino



MUJERES RURALES



Seis historias sobre el
poder transformador femenino



MUJERES RURALES



Este libro es posible gracias al apoyo generoso del pueblo de los Estados Unidos, a través de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID). El contenido de este libro es responsabilidad de Fondo Acción y no representa necesariamente la opinión del gobierno de los Estados Unidos o de USAID.

AGENCIA DE LOS ESTADOS UNIDOS PARA EL DESARROLLO INTERNACIONAL USAID

Director USAID Colombia
Lawrence Sacks

Jefe Oficina Ambiental
Jessica Rosen

Gerente de Proyectos / Especialista Ambiental
Rubén Alemán

FONDO ACCIÓN

Directora Ejecutiva
Natalia Arango

Director Administrativo y Financiero
Luis Germán Botero

Directora Técnica
Elizabeth Valenzuela

Directora Jurídica
Sofía Cuenca

Coordinadora de Comunicaciones
Luisa Mendoza

Coordinadora de Desarrollo de Capacidades
Adriana Pombo

PROGRAMA PAISAJES CONECTADOS

Directora
Heidy Angarita Suárez

Subdirector
Enrique Díaz

Coordinadora Financiera
Esther Rodríguez

Especialista de Monitoreo
Andrea del Pilar Montero

Especialista de Gobernanza
Jhon Jairo Vargas

Comunicaciones
Paula Niño

EQUIPO EDITORIAL

Concepción y Dirección:
Nuestro Flow S.A.S | NUESTRO-FLOW.COM

Coordinación General: **Mabel González**
Asistente: **Lina Rico**

Textos: **Andrea González, Gabriela Verdugo, Mabel González**

Corrección de textos: **Sonia Ramón**

Ilustraciones: **Angela Atuesta y Natalia Rojas**

Diseño de lettering: **Nubikini**

Dirección Gráfica, Diseño y Diagramación:
Book and Play Studio | BAP-STUDIO.COM

Bogotá, junio 2020

© **Fondo Acción** | WWW.FONDOACCION.ORG

Los contenidos de esta guía fueron realizados por Nuestro Flow bajo el contrato 002 de 2020. Todos los derechos reservados a Fondo Acción.

Está prohibida la reproducción de esta publicación para la venta o para otros fines comerciales sin permiso escrito previo de quien detenta los derechos de autor.

ISSN: 978-958-52777-9-3

MUJERES RURALES

“ Gracias a las mujeres rurales del Bajo Caguán y Solano por enseñarnos la importancia de usar la voz para transformar nuestro territorio. A ellas está dedicado este libro, que esperamos pueda llegar a todos los rincones del mundo en donde más mujeres y niñas sueñan y trabajan por un territorio próspero donde su voz también sea escuchada ”

Como el canelo...

A lo largo de la implementación del Programa Paisajes Conectados, redescubrimos y reconfiguramos nuestros imaginarios y creencias sobre la mujer rural. Cuando empezamos a ver sus rostros, escuchar sus murmullos, leer sus ojos y encontrar sus pistas, redoblamos nuestros esfuerzos para alcanzar sus pasos y tramitar sus anhelos.

Algunas son silenciosas, pensativas, tímidas, arrolladoras o entradoras, pero todas, todas las mujeres que tuvimos el privilegio de conocer son recias y trabajadoras incansables.

Son tantos los aprendizajes, pero finitos el tiempo y el espacio. Estas seis historias relatan la cotidianidad, lo inevitable e implacable de sus recorridos.

Queremos inspirar a otras mujeres, queremos enseñar a adolescentes y jóvenes, relatar a niñas y niños, que lo más hermoso e inspirador es ver cómo, en algún momento, ellas tomaron el control y las riendas de sus vidas.

Nos enseñaron que son unas duras para multiplicar y compartir lo que aprenden y saben; son conservacionistas de semillas, recursos naturales y sus territorios; tienen un talento natural para sacar adelante iniciativas, hacer rendir la plata, apaciguar los conflictos y generar confianza. Crean y siembran vida.

Esa amiga, hermana, mamá o compañera necesita que la animemos y la apoyemos a salir del anonimato y hacerla visible, reconociendo su contribución a la economía y bienestar.

Así como el canelo, ese árbol ancestral, sagrado, único, tónico, así son nuestras mujeres rurales.

“Yo no deseo que las mujeres tengan poder sobre los hombres, sino sobre ellas mismas”.

Mary Wollstonecraft.

Índice

EVA 14

Texto: Andrea González.
Ilustraciones: Angela Atuesta.

Actividad: El cultivo del ají, una práctica compartida generación tras generación 23

CLAUDIA 38

Texto: Gabriela Verdugo.
Ilustraciones: Angela Atuesta.

Actividad: Receta de sancocho campesino caqueteño 46

GISELA 62

Texto: Mabel González.
Ilustraciones: Angela Atuesta.

Actividad: En los zapatos del planeta, un ejercicio para entender y combatir el cambio climático 70

MARINA 26

Texto: Andrea González.
Ilustraciones: Natalia Rojas.

Actividad: Receta para preparar té de llantén y aliviar los males respiratorios y la tristeza 34

EDELMIRA 50

Texto: Gabriela Verdugo.
Ilustraciones: Natalia Rojas.

Actividad: El cuidado del agua, una tarea de todos 59

YURIANA 74

Texto: Mabel González.
Ilustraciones: Natalia Rojas.

Actividad: Conocernos y entender el poder de nuestra voz, un paso en el camino hacia la igualdad 82

Mi selva

Mi selva es mi amazonia
Mi selva es mi entorno forestal
Mi selva es mi habitación donde vivo
Mi selva es el aire que respira
el mundo entero
Mi selva es frescura
Mi selva es hermosa
Mi selva me fascina
Mi selva es vida y salud para todos
Mi selva es hermosa llena de flores
Mi selva es fuente porque hay río que
bañan los bosques
Mi selva es riqueza ambiental

Mi selva es la representación de mi región
Mi selva es el sentido de mi vida
Mi selva es la que da el oxígeno al
resto del país

Mi selva es la mejor riqueza que dios
me ha dado
Mi selva es rica en maderables
Mi selva es lo más hermoso
Mi selva es lo que nos da la vida
Mi selva es lo más bello
Mi selva es extensa
Mi selva es mi inspiración

Mi selva es muy hermosa
Mi selva es frágil
Mi selva es hogar de animales

Mi selva es fuente de vida
Mi selva es tranquilidad
Mi selva es la esperanza del mundo

Mi selva es hermosura y frescura
Mi selva contiene muchas medicinas
Mi selva tiene fauna con aves verdes

Mi selva es futuro
Mi selva es la inspiración del mundo
Mi selva tiene ríos de agua limpia

Mi selva es hermosa
Mi selva es frescura
Mi selva es grande.

**Poema escrito por todas las mujeres que
hicieron parte de la Escuela de Lideresas,
Programa Paisajes Conectados, Fondo
Acción.**

MUJERES RURALES

CLAUDIA

Junto a la geografía intensa que la rodea descubrió el propósito de su vida: trabajar en la conservación de la naturaleza y de su comunidad, haciendo de ella el mejor lugar para vivir.



EVA

Suenan firmes sus palabras como firme es su fortaleza, portadora de sabiduría transmitida por sus ancestras. La conexión con la naturaleza es su palpar y con esto el mundo busca transformar.



MARINA

Su vida está llena de aprendizajes y en estos encontró, la conexión que entre la naturaleza y el ser humano desde siempre existió, es por eso que sus pasos un día cambió.



EDELMIRA

Avanza por la vida con inusitada energía, compartiendo sus saberes, disfrutando de la naturaleza y su inagotable belleza, superando desafíos y transformándolos en fortaleza.



GISELA

Con serenidad, determinación y trabajo arduo, ha ido derribando barreras y abriendo caminos a niñas y mujeres que encuentran en su compromiso y accionar, una fuente de inspiración.



YURIANA

Aprendió de niña a escuchar cada surco de su tierra querida. Junto al río y al monte decidió instalar sus raíces y dejar volar sus ramas para llevarlas tan lejos como sus sueños.





META

GUAVIARE

VAUPÉS

AMAZONAS

PARQUE
NACIONAL
NATURAL
CUEVA DE LOS
GUÁCHAROS

PARQUE
NACIONAL
NATURAL
ALTO FRAGUA
INDI WASI

PARQUE
NACIONAL
NATURAL
SERRANÍA
DE LOS
CHURUMBELOS

PARQUE
NACIONAL
NATURAL
SERRANÍA DE
CHIRIBIQUETE

HUILA

CAUCA

PUTUMAYO

CARTAGENA
DEL CHAIRÁ

SOLANO

RÍO CAGUAN

RÍO CAQUETÁ



Caquetá

Conocido como “la puerta del Amazonas” y ubicado al sur de Colombia, es el tercer departamento más extenso del país y cuna de una vasta biodiversidad. Más de 25 especies de mamíferos, 250 especies de aves, 40 especies de anfibios y 20 especies de reptiles. En su territorio, se localizan cuatro de los parques naturales de Colombia y el río Caquetá, un gran río amazónico que recorre Colombia y Brasil.

Debido a su riqueza natural, Caquetá es también uno de los departamentos más frágiles y afectados por la deforestación, la ganadería extensiva y los cultivos ilícitos, desafíos que sus habitantes enfrentan con valentía día a día, sin perder la esperanza de que su territorio sea conservado para esta, las generaciones futuras y los animales y las plantas que en él habitan.

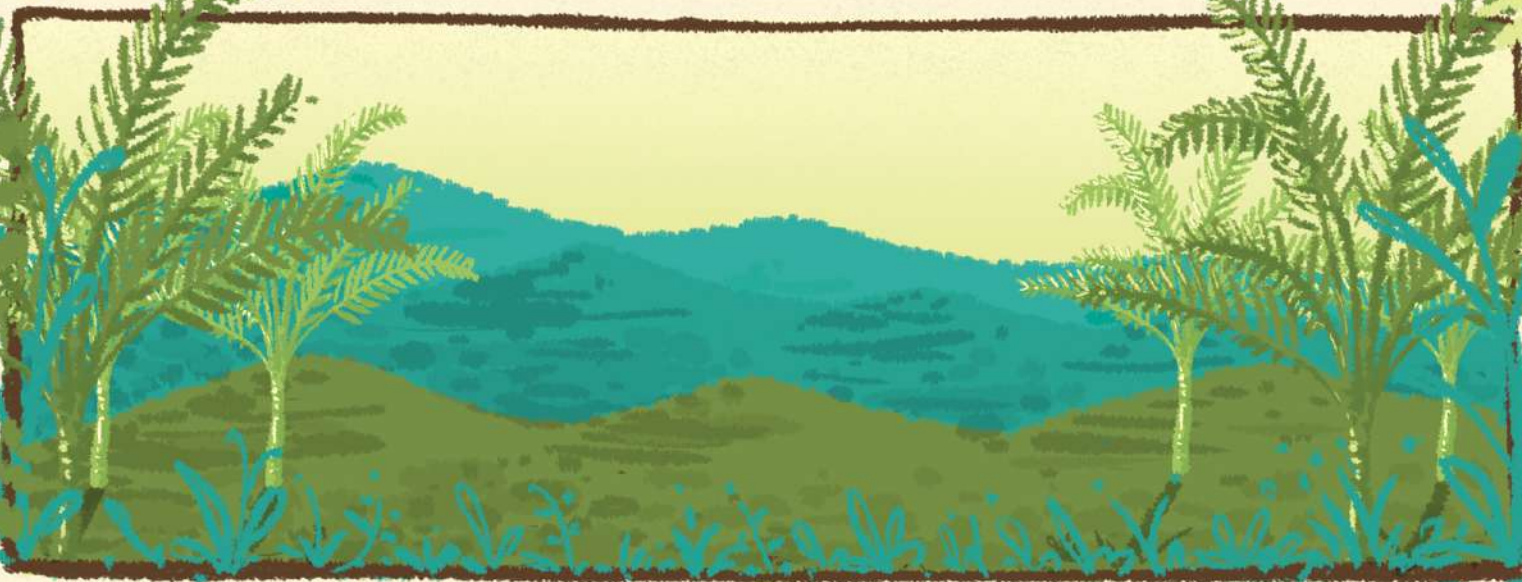
EVA

Entre los ajís, el maíz, el plátano y la yuca nació Eva Yela.

Conectada a la madre tierra, escuchando su corazón y sus tristezas, aprendiendo de ella, su gran maestra.


Conversando con los pájaros, corriendo por las montañas y la selva, escuchando las historias de sus abuelas, de su madre y de sus ancestras, creció Eva.

Historias que poco a poco le enseñaban el significado de ser parte de su comunidad, ser una indígena Inga de Caquetá.



Un día, el amor a su vida llegó.
Luego de un tiempo de reflexión,
la sabiduría de su comunidad Eva
decidió compartir con quien le
robó el corazón.


Aunque él era un colono, a
ella no le importó y junto a él un
nuevo futuro decidió emprender.



A los veintidós años su amor
selló, y de esta manera a
construir un nuevo camino toda
su energía entregó.

Nuevos propósitos y
sueños ella estableció y tener
una familia, en su principal
motivación se convirtió.

El tiempo pasó y tres hijos
preparó para conservar las
tradiciones, lengua y saberes
que un día ella aprendió.



Su hija e hijos crecieron
y algunos a la ciudad fueron a
dar. Tuvieron hijas e hijos y a Eva
“abuela” comenzaron a llamar.

En Caquetá siempre vivió
y con su esposo a la vereda Las
Palmas llegó.

Y a su lado, no solo una familia, sino una chagra
Eva también construyó.

Cebolla y cebollín, maíz y gran variedad de
ajís, todos ingredientes que se encuentran allí.

Frutas no podían faltar: limones, mandarinas,
chontaduro y muchas piñas que por ahí se dan.

Así como sus nietas y nietos, su chagra
comenzó a crecer, convirtiéndose en parte de su
vida y en su manera de trascender.

Un día junto a las mayores y el Mamo, quien
guía su ser, descubrió que las semillas nativas eran
su mayor tesoro y su misión a ellas proteger.



Descubrió en los alimentos nuevas formas de ser, y con esfuerzo y mucho aprendizaje, mermeladas y dulces comenzó a vender.

Su saber a otras mujeres decidió compartir y su pasión en emprendimiento pudo convertir.

Algunos días Eva deja su hogar para las mujeres ir a visitar. Viaja por Florencia, y por casi todo el Caquetá, para con ellas poder trabajar.

Aunque sus días son largos, con su convicción logra inspirar y en las personas curiosidad por las semillas nativas también despertar.

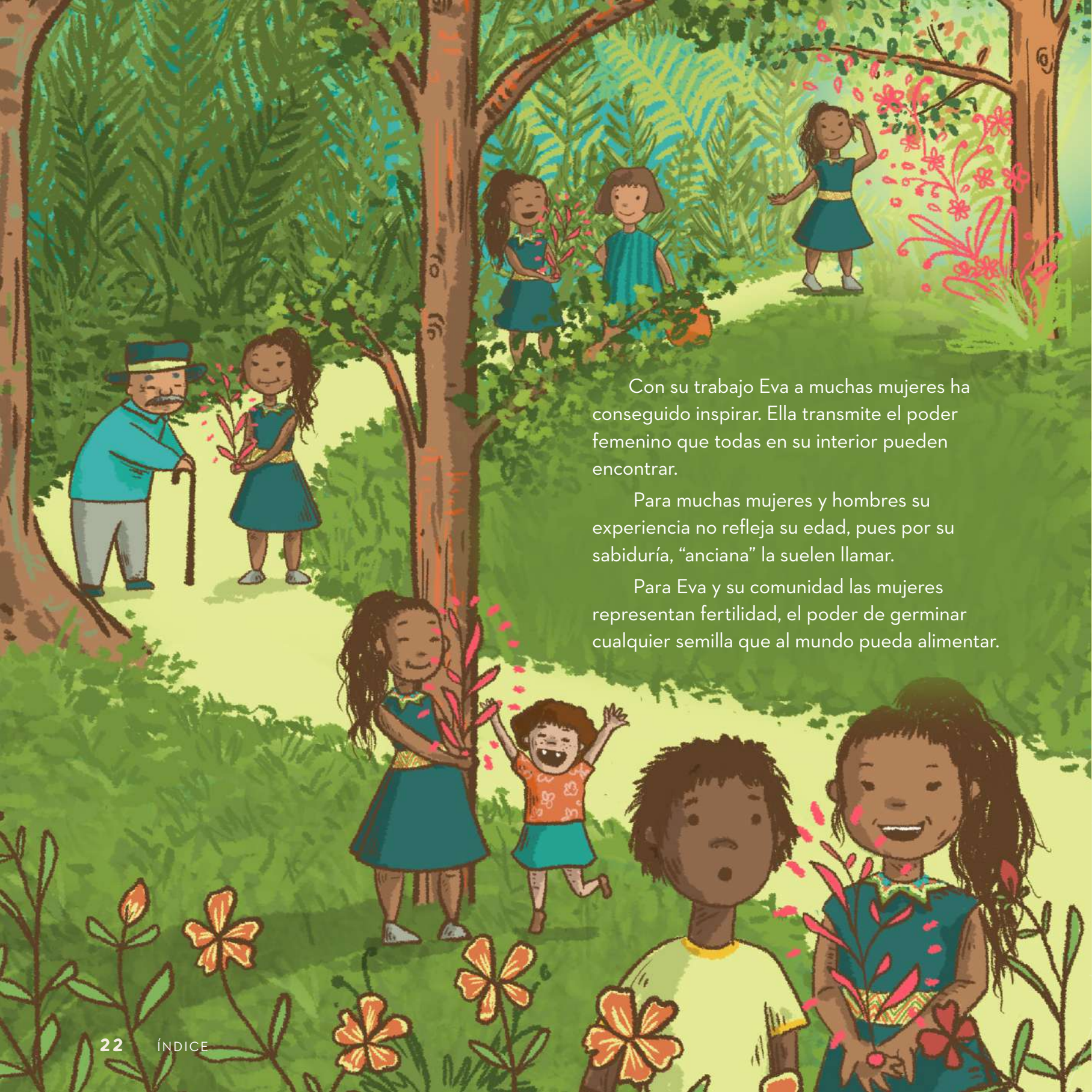


Eva regresa a su hogar. Botas, sombrero, repelente y capa para la lluvia debe utilizar, mientras camina entre las montañas y en su chagra se pone a pensar.



Para Eva los retos siempre estarán, y las respuestas en la tierra, espera poder encontrar.

Eva vive en la montaña y sus actividades en la madrugada la hacen levantar. Su chagra es su refugio y a sus plantas sus mejores secretos ella da.



Con su trabajo Eva a muchas mujeres ha conseguido inspirar. Ella transmite el poder femenino que todas en su interior pueden encontrar.

Para muchas mujeres y hombres su experiencia no refleja su edad, pues por su sabiduría, “anciana” la suelen llamar.

Para Eva y su comunidad las mujeres representan fertilidad, el poder de germinar cualquier semilla que al mundo pueda alimentar.

El cultivo del ají, una práctica compartida generación tras generación

En Caquetá existen diversos tipos de ají: el viche, el platanuchu, el chicheperro, el pequeñito, el tigreucho.... Este último, el tigreucho, nunca falta en casa de Eva. De hecho, ha estado presente en su mesa de generación en generación y ahora Eva quiere compartir su saber contigo.

A continuación, encontrarás el proceso que ella utiliza para su cultivo

1er PASO



De un ají madurado se saca su semilla. La semilla se mezcla con un poco de ceniza y se deja reposar por tres días o más, tiempo en que la vida empieza a germinar.

Ingenio

Las mujeres tenemos la capacidad de crear, de innovar. Escucharnos y confiar en nuestra intuición es el primer paso en ese camino.

2º PASO



Se prepara el terreno para sembrar la semilla. Se recomienda escoger un lugar exclusivo, lejos del pimentón, para cuidar su sabor y evitar que otros alimentos absorban el picante propio del ají.

Disciplina

Para alcanzar nuestros objetivos no solo basta soñar, es necesario construir un plan que nos lleve poco a poco a hacerlos realidad.

3º PASO



El ají es una planta exigente en cuanto a la temperatura. Se debe revisar su exposición al calor y a la luz solar y ver cómo va creciendo.

Cuidado

Es el acto de quererse y ser amables con nosotros mismos para poder así ayudar a los demás.

4º PASO



La planta irá creciendo, según el cuidado que se le vaya dando. Abonando y abonando, luego de cuatro meses, podremos ver su flor nacer.

Constancia

La constancia nos da la fortaleza para lograr aquello en lo que creemos con firmeza.

Para consumir, el ají se recoge y se cocina. También, puede conservarse en un frasco de vidrio, mezclado con cilantro marrón, cebolla y agua. Y cuando llegue la ocasión, el ají estará listo para ser disfrutado solo o en familia, agradeciendo a la madre tierra por el alimento que nos da.



EVA

Mamá y abuela



En dónde vive:

Solano



Una de sus preocupaciones:

La pérdida de los saberes indígenas y la gran concentración de químicos en los alimentos.



Con qué sueña:

Con recuperar y dar a conocer el valor de los alimentos nativos de Caquetá.

Una de sus pasiones:

El cuidado de las semillas nativas.



Una de sus cualidades:

Es poseedora de una rica sabiduría indígena.



“

La madre tierra nos da el fruto, nosotras tenemos que cuidarla, si nosotras hacemos algo malo a nuestra tierra ella se va debilitando y nosotras también. Ella nos necesita, así como nosotras la necesitamos a ella ”

EVA



MARINA

Esta es la historia de Marina Cuenca. Una mujer valiente y guerrera.

Aún recuerdo cuando llegó a la vereda El Café. Ella tenía tres años y su pasión por vivir le brotaba por la piel. Me cautivó su sencillez y también su capacidad de soñar despierta. Pues las chicharras del común, como yo, eso lo sabemos hacer muy bien.

Su familia pronto se ubicó y el trabajo del cultivo de la coca comenzó. De esa manera la pobreza en su casa por un tiempo se acabó.


“Mira, Chicharra, inunca había visto una mesa tan llena!”, gritaba Marina saboreando su comida.

Pero una tarde su mundo cambió. Las fumigaciones llegaron y la siembra arrasó.

“Chicharra, lo hemos perdido todo”, me decía con una profunda tristeza.


Unos días después, a su casa volé otra vez y tal fue mi sorpresa que solo su ausencia encontré. Mi corazón me decía que Marina en busca de una nueva vida se había ido.

Algunas chicharras amigas la encontraron años después. Me contaron que tenía hijos y una pareja también. Que al cultivo de la coca había retornado y de nuevo fracasado. Esta vez, sin embargo, Marina la lección con humildad había escuchado.



Llena de aprendizajes al pueblo retornó.
Su sabiduría era evidente y su
determinación contundente. Una y otra
vez, a viva voz repetía, que al cultivo de
la coca ya no volvería.

“Sabes, Chicharra, equivocada
estaba al creer que cultivando sin cuidar
la tierra, encontraría riqueza, pues al
maltratarla sólo se puede encontrar
tristeza”, me decía una y otra vez.



Al entender que el dolor de la
naturaleza hacía parte del suyo, con
convicción y pasión a otras mujeres
conectó y su búsqueda de otras formas
de cultivo continuó. Pronto descubrió
que conservar semillas nativas era
su verdadera misión y su forma
de devolver a la tierra lo que
un día se le quitó.

“Chicharra, si conservamos y cultivamos semillas
nativas nunca nos faltará la comida”, me dijo otro día.

Y aunque yo poco sabía de sembrar, de su mano
aprendí a cultivar. Construyó una gran huerta en
donde comencé a trabajar. Cebolla, cilantro y tomate
en su huerta se pueden encontrar y de esta manera
alimentos sanos podemos saborear.



Con su ejemplo, mujeres y hombres han cambiado su forma de trabajar, para la tierra y el agua poder cuidar. Algunas voces le gritan loca, otras apoyan su misión, mientras Marina, en la huerta, sigue cultivando su verdadera pasión.

Su conexión con la tierra va más allá de la siembra. Marina habla con las plantas y escucha atenta sus alegrías y tristezas. Cuando está sola, en su libreta crea recetas, que curan el alma de quien con ellas se alimentan.

“¡Bebe esto, Chicharra, para que liberes tus penas! Y nunca olvides nuestra conexión con la madre naturaleza”.

Marina ha transformado su vida y la de muchas personas más, convencida de que siempre hay una segunda oportunidad y una manera de encontrar el camino que en armonía con la tierra nos permita trabajar.

Detiene sus pasos cuando a la gente ve pasar, les enseña con dulzura lo importante que es plantar en sus hijas e hijos el amor por la tierra para nunca más volver a verla llorar.

Si de algo estoy segura al acompañar a Marina en su caminar, es de que, si algún día volviera a nacer, nuevamente sus pasos junto a ella quisiera recorrer.

Receta para preparar té de llantén

En la naturaleza existe una conexión profunda entre cada uno de sus elementos, un equilibrio. Esa conexión también existe entre nuestro cuerpo y nuestra mente, nuestros órganos y nuestras emociones.

Según la medicina tradicional y la sabiduría ancestral, las enfermedades son causadas por factores externos como el clima o la contaminación y también por factores internos, como el desequilibrio en nuestras emociones.

En ese sentido, los problemas respiratorios, por ejemplo, podrían estar asociados con episodios de tristeza o melancolía que esperan ser sanados. Escuchar y conocer nuestro cuerpo y nuestra mente es el primer paso para entender cómo podemos cuidarlos y fortalecerlos.

A continuación, te presentamos el llantén, una de las plantas preferidas de Marina.



Llantén, una herramienta para combatir los males respiratorios

El llantén, conocido científicamente como plantago mayor es una planta de la familia de las plantagináceas, utilizada para preparar remedios caseros para tratar la gripe y el resfriado común.

Para la preparación de bebidas, normalmente se utilizan sus hojas y semillas, pudiendo comprarse en las tiendas de productos naturales, algunas farmacias y en algunos mercados municipales.

Preparación té de llantén

1er PASO



Toma siete hojas de llantén y ponlas a cocinar a fuego lento en una olla bien tapada durante varios minutos.

2º PASO



Sirve el agua en una taza junto al vapor que se pueda recuperar de la tapa de la olla.

3º PASO



Degusta tu bebida con tranquilidad y disfrutando de tu compañía, que sea un momento para escuchar tu cuerpo y tu corazón y un nuevo paso en el proceso para conocerte.

MARINA

Mamá

● En dónde vive:

Cartagena
del Chairá.

● Con qué sueña:

Con compartir
saberes de alimentos
saludables y lograr
que todos puedan
cultivar lo que deseen
en sus fincas.

● Una de sus pasiones:

La medicina
natural

● Una de sus preocupaciones:

La contaminación
de las fuentes
hídricas por el uso
de químicos.

● Una de sus cualidades:

Su permanente
deseo de
aprender y
capacitarse

“

A las mujeres nos duele dañar
la naturaleza. Cuidamos el
medioambiente, aconsejamos
a los maridos para que no se
siga tumbando el bosque, para
que no se acabe la naturaleza
porque eso es acabar con
nosotras mismas ”

MARINA

CLAUDIA

Claudia se siente plena. Está feliz por la belleza de su tierra. Por sus logros, por sus luchas. “El campo no lo cambio por nada, aquí lo tenemos todo”, se le escucha decir, cada vez que avanza rauda en su canoa río arriba, hacia Solano.

Va camino a su hogar con la convicción fortalecida. Ha estado en un encuentro con sus compañeras, organizando obras a favor de su comunidad y de la protección ambiental de sus territorios. Junto a ellas ha reforestado bosques, recuperado aguas y quebradas y levantado acciones para labrar las tierras de manera respetuosa con la fauna y la flora que la habita.

Actualmente lidera el comité de mujeres de la Organización de Pro Desarrollo en el núcleo Mononguete. Desde ese rol promueve que más mujeres se organicen. Las impulsa a presentar proyectos y a que se asocien para tener representación en sus veredas.

Hasta hace algunos años, todas estas actividades eran impensables para Claudia. En su vida se abrió una nueva senda cuando decidió estudiar junto a otras mujeres. Adquirió grandes conocimientos y obtuvo su primer diploma. El aprendizaje la hizo sentir imbatible, incluso perdió el temor a hablar en público. Descubrió una confianza dentro de sí misma que la hizo crecer, con inusitada fuerza, como los montes de la Amazonia.


Hoy, Claudia es una inspiración para muchas personas. Cada proyecto que levanta, transforma y mejora los entornos. Construir una granja integral, adquirir gallinas ponedoras y repartirlas en muchas fincas a cargo de mujeres, son algunas de sus más recientes iniciativas.

Claudia sigue camino a su hogar. Cada vez que contempla el paisaje, sonríe, porque todo le recuerda a su abuela: una mujer transgresora, que rompió los límites culturales de su época y que con valentía decidió estudiar para ser enfermera. Una vez titulada, desafió su destino y abandonó Bogotá, para ir río arriba al encuentro del amor y de una vida junto a la naturaleza.

Fue ella quien le enseñó los secretos de la siembra, el surco en la tierra, las semillas cuidadas y los bosques a salvo. En charlas de abuela a nieta, le explicaba que el medioambiente es el sustento, el cobijo de todos y que siempre se debe proteger.


Claudia sigue su ruta y pronto desembarca. El viaje hasta su morada aún le depara tres horas a caballo. Con su abuela viva en la memoria, suspira y llega feliz a casa.

Saluda a su marido y besa a sus hijos. Todos ansían escuchar los pormenores de su día. Se sientan a conversar junto a la huerta desbordante de tomates, jengibre, apio, plátanos, yuca, cilantro, pimentón, archucha, cebolla, cimarrón y anís.

A woman with a tree on her chest is in the foreground. In the background, children are holding signs that say 'FORTALECER' and 'LA PAZ' among green branches with yellow leaves.

Les cuenta que tuvo una jornada especial con sus compañeras, porque además de trabajar en nuevas ideas, hablaron de lo duro de sus vidas en tiempos de conflicto y de cómo desde sus trabajos colectivos pueden aportar al fortalecimiento de la paz.

En ocasiones se le aprieta la garganta al recordar los días de dolor en Colombia. Pero en el corazón de Claudia late una 'roblesa', así que pronto logra levantar su fuerza interior, como los árboles de color verde intenso en la ribera del Caquetá.

A group of people are sitting around a table eating. In the background, there are mountains and a night sky with a crescent moon and stars. Two white birds are flying in the sky.

De pronto, el sol empieza a ocultarse tras la montaña y recuerda el sancocho de gallina caqueteña, con irresistible ají molido, que dejó en el horno.

Todos se sientan a comer frente a la huerta, justo cuando el cielo empieza a llenarse de estrellas. Claudia agradece a la vida, mientras repite desde su corazón, que el campo no lo cambia por nada, porque ahí, sin duda, lo tiene todo y más.

Receta de Sancocho campesino caqueteño

Si algo disfruta Claudia, es compartir con su familia los alimentos y sus vivencias. Una de sus recetas favoritas es sin duda el sancocho. Aquí, su mágica receta.

Ingredientes para la receta:



Gallina



Yuca



Maíz



Auyama



Papa



Plátano



Cimarrón



Cebolla larga de la huerta



Ají molido



Sal

Ingredientes para la inspiración:

- Valentía
- Cuidado del medio ambiente
- Fortaleza
- Amor
- Solidaridad
- Empatía

Cuando tu sancocho esté listo, te invitamos a:

- Compartirlo en familia o con quienes más quieres. No hay nada mejor que añadir amor y amistad a los alimentos, el toque final perfecto.
- Aprovecha el momento para conversar sobre los momentos del día en donde la valentía y la solidaridad hayan sido los protagonistas.
- Comparte tus ideas de acciones y proyectos para cuidar el medio ambiente tanto dentro como fuera de casa y mejorar la calidad de vida de tu comunidad.

Preparación:

- 1

Preparar la gallina, dejarla en sal de un día para otro.
- 2

Poner la gallina a cocinar en el fogón hasta que empiece a ablandar.
- 3

Agregar yuca, maíz, auyama y papa.
- 4

Cuando esté hirviendo, no antes, agregar el plátano. Esto evitará que el sancocho se ponga morado.
- 5

Agregar cimarrón y cebolla picada, ají y sal al gusto.





CLAUDIA

Mamá

En dónde vive:

Solano

Una de sus cualidades:

Su fortaleza
y capacidad
de lucha.

Una de sus pasiones:

El cuidado y la
conservación
de su tierra.

Con qué sueña:

Con traspasar su amor
por la siembra y por el
cuidado de las semillas
a más mujeres y a más
generaciones.

Una de sus preocupaciones:

Lograr construir un futuro digno
y lleno de posibilidades para su
familia en Caquetá y que sus hijos
puedan construir sus sueños en
esas bellas tierras.

“

Me gustaría que muchas
mujeres aprendieran de lo
bueno de mí... y yo también
poder aprender de ellas.
Las mujeres hemos sido
poco escuchadas. Ahora
llegó el tiempo en que sí
queremos ser escuchadas y
que nos den la oportunidad
de estudiar y salir adelante ”

CLAUDIA

EDELMIRA

Edelmira se declara orgullosa caqueteña. Ha pasado su vida en una geografía intensa, desbordante de selva, montañas y ríos. Es en este universo donde descubrió que la naturaleza es un cobijo permanente. Es aquí, en estas tierras, donde los árboles le agradecen cada acción que lleva a cabo para protegerlos.




Edelmira conversa con los árboles desde niña. Todo empezó el día en que cosechaba el maíz y ella cayó sin querer sobre una gran raíz. Los discos de su cadera se dañaron y un dolor enorme se instaló en sus huesos.

Pero al instante se levantó. Algo ocurrió en su interior que la llenó de fuerza, haciendo suya la energía poderosa e imbatible de los troncos y de las maderas eternas.



Decidió que uniría su lucha a la de otras compañeras para proteger la selva. Fueron días en los que estudiaron juntas y compartieron saberes. Días en los que decidieron conectar con cada bosque que iba quedando, como sobrevivientes en desolación ante tanta destrucción.


Organizadas, salieron a las quebradas a sembrar más árboles, e incluso consiguieron ser escuchadas por los gobiernos locales, instalando una forma de vida respetuosa, un uso responsable del bosque.



Desde entonces la espesura luce bella e intocable, nadie más la ha talado. Imponentes, los árboles le agradecen a Edelmira y a las mujeres de sus tierras, por tanto cuidado.

De ese trabajo, vinieron más acciones increíbles, como ser elegida vicepresidenta de su núcleo, un cargo hasta entonces de difícil acceso para las mujeres.

Edelmira supo ganarse este cargo a punta de trabajo incansable y espléndidas ideas, logrando así derribar ese prejuicio absurdo de que solo los hombres son aptos para esos liderazgos.



Hoy Edelmira toma con valentía el micrófono y habla ante grandes audiencias, compartiendo toda su experiencia y conocimiento sobre conservación, manejo del agua y acceso a alimentos de calidad para todas las personas.

Algunos días el dolor en sus huesos se vuelve intenso. Pero cuando trabaja con las comunidades el dolor pasa y ella revive. Entonces todo en su rostro se vuelve sonrisa.

El aprendizaje colectivo y el trabajo con la comunidad han sido sus alicientes y no existe fuerza que la detenga en su trabajo.

Hoy, su deseo por transformar a su Caquetá amada en un lugar justo y respetuoso con el ecosistema, la impulsa a seguir protegiendo las quebradas, las fuentes de agua y los cultivos.

Gracias a su trabajo ha conocido a más y más mujeres. Eso le regala muchos conocimientos, y le ha permitido confirmar que todas tienen derecho a tomar decisiones, a participar activamente en sus territorios.



“La tierra es buen vivir, así que hay que cuidarla”, se le escucha decir mientras sonríe con micrófono en mano. Los aplausos tras sus palabras resuenan con eco en medio del viento y se deslizan por las aguas de la quebrada Sevilla junto al río Orteguzaza, en el paisaje verde de Solano.

Edelmira mira al horizonte de su núcleo Las Mercedes y divisa a la montaña abrazando árboles, mientras tanto el sol trenza cada rayo sobre su rostro dichoso y sonriente. Siente que cada día renace y que su camino de lucha por la igualdad y el cuidado del medioambiente, tiene aún mucha senda hermosa por recorrer.

El cuidado del agua, una tarea de todos



El agua es vida y sin ella, nuestro planeta sería muy distinto, la biodiversidad de animales y plantas que existen en lugares como la Amazonia colombiana no existiría.

El agua ayuda a regular el clima y permite la producción de nuestros alimentos. También, es fundamental para asegurar que los nutrientes del suelo lleguen a las plantas y que los nutrientes de los alimentos se muevan por el cuerpo.



- **¿Sabías que** Colombia es el segundo país con mayor diversidad de peces y de anfibios (1.533 especies de peces y 763 de anfibios) en el mundo?
- **¿Sabías que** cada año los ríos de Colombia son contaminados con más de 900.000 toneladas de materia no biodegradable como bolsas, botellas, pañales desechables, ropa, entre otros?
- **¿Sabías que** en la ciudad, una familia de cuatro personas en promedio consume al mes entre 18.000 y 22.000 litros de agua?

El amor de Edelmira por su territorio, no tiene límites. Es por eso que dedica sus días a proteger sus bosques y sus fuentes hídricas. Aquí te compartimos algunas de sus consejos para protegerlos:

- No botes desechos o basura al agua de ríos, lagos, mar, sistemas de aguas.
- No intervengas cauces ni ríos.
- Siembra especies nativas en los potreros y en los nacimientos y riberas de ríos y quebradas.
- Promueve el cuidado de las reservas y la gestión responsable de los recursos hídricos.
- Evita el uso y abuso de agroquímicos que contaminan el agua y las especies que la habitan.
- Canaliza los afluentes de agua en fincas y granjas, para asegurar su uso para el riego de plantaciones y cuidar que circule lo menos contaminada posible.
- Disminuye el consumo de agua al hacer la limpieza diaria y reutilízala siempre que sea posible.

¿Tienes ideas para promover el cuidado del agua?

De seguro eres una persona con el potencial de transformar tu comunidad y proteger el medio ambiente. ¿Cuáles son tus ideas para proteger el agua? ¡Te invitamos a que te pongas manos a la obra, y junto con tu familia y comunidad, te animes a ponerlas en práctica!



EDELMIRA

Mamá

♥ En dónde vive

Solano

♥ Una de sus
cualidades:

Su resiliencia

♥ Con qué sueña:

Con construir
espacios de
encuentros donde
todas las mujeres
puedan aprender
de la sabiduría de
otras compañeras.

♥ Una de sus pasiones:

Alimentar su
conexión con la
naturaleza, con
sus bosques.

♥ Una de sus preocupaciones:

Que su comunidad,
y en especial las niñas
y niños crezcan viviendo
las mismas dificultades
que su generación.

“

Les digo a mis compañeras que
tenemos que tener fortaleza
y seguir para adelante sin
importar las dificultades. Hay
que luchar, así nada nos faltará.
Y, por supuesto, ser felices,
disfrutar de la vida, de la
belleza de la naturaleza”

EDELMIRA



GISELA

Amanece en Puerto Camelias. A lo lejos se escucha el rumor del agua que baja por el río Caguán a trescientos metros de donde vive Gisela. La brizna, cargada de humedad, refresca tímidamente los últimos minutos de sueño de los habitantes del caserío. El calor es intenso.

Antes no era así, recuerda Gisela, despierta desde antes de que salga el sol. Aunque su hogar está en medio de la selva amazónica, a veces se siente como cuando visita la ciudad, asfixiada. Para ella, esto es consecuencia del cambio climático, de la deforestación, de lo poco que cuidamos la naturaleza.



Gisela se inquieta al pensar en su tierra. Sin perder tiempo, se prepara para un nuevo día: ordeñar las vacas, cuidar la huerta, limpiar los potreros, ocuparse del ganado, jugar con su nieta ...

... preparar sus clases en la escuela y las actividades de la asociación que lidera para apoyar los proyectos productivos de las mujeres de su comunidad; planear su sueño de crear una oficina de la mujer que visibilice sus necesidades...

Una jornada larga, de arduo trabajo, para la que Gisela está lista, pues sin quererlo, empezó a prepararse siendo apenas una niña.



Y es que, a los nueve años, su madre murió y su padre encontró en el alcohol una manera de ahogar sus penas. Gisela se vio obligada a dejar a un lado su infancia para enfrentar el reto de su vida: criar a sus dos hermanos menores.

Sin otra opción, echó mano de las enseñanzas de su madre, una mujer valiente y trabajadora, y salió en busca de empleo. Desde entonces, Gisela no ha parado de trabajar, primero por sus hermanos y luego por su primer hijo que llegaría algunos años después.

Más adelante, su carga se aligeraría al conocer a su marido, con quien tuvo sus otros dos retoños, formó su hogar y construyó su finca, con su huerto y su ganado.

Empeñada en no repetir la historia, prometió a sus hijos jamás abandonarlos, algo que cumplió sin descanso, olvidándose incluso de ella misma.

Pero hace un par de años, ya con sus hijos mayores de edad, la vida la sorprendería nuevamente.

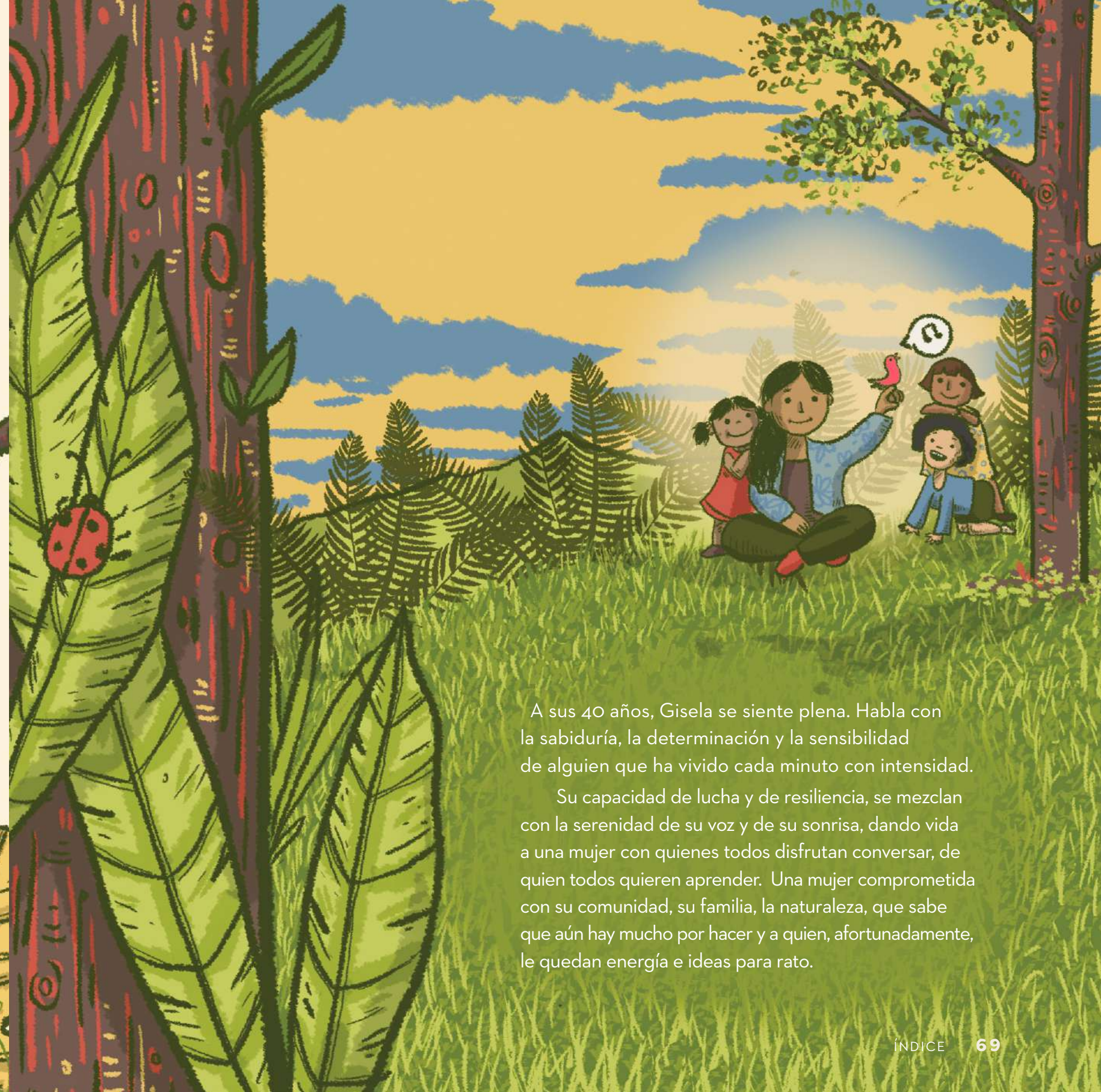
Una invitación a participar en un proceso de formación para mejorar la producción de su finca y cuidar las praderas y la selva, se convertiría en la oportunidad para volver a conectarse con ella misma y enfrentarse a retos hasta entonces inimaginables.

Con la confianza que le dio este aprendizaje, Gisela salió de su casa dispuesta a conquistar el espacio público. Se lanzó al Concejo, sabiendo que no ganaría, pero que con su acto desafiaría los prejuicios sobre el rol de la mujer, demostrando que el liderazgo no tiene género.

Igualmente, logró que su sueño de ser profesora se hiciera realidad. Con las cartillas que guardó de sus hijos y de su hija, y que devoró mucho antes que ellos, y los libros que recupera y le regalan por aquí y por allá, Gisela prepara sus clases de agropecuaria, español y huerta.



De sus páginas y de sus vivencias, nacen los poemas, juegos y canciones que utiliza para compartir con sus estudiantes sus saberes y animarlos a ser curiosos y creativos.



A sus 40 años, Gisela se siente plena. Habla con la sabiduría, la determinación y la sensibilidad de alguien que ha vivido cada minuto con intensidad.

Su capacidad de lucha y de resiliencia, se mezclan con la serenidad de su voz y de su sonrisa, dando vida a una mujer con quienes todos disfrutan conversar, de quien todos quieren aprender. Una mujer comprometida con su comunidad, su familia, la naturaleza, que sabe que aún hay mucho por hacer y a quien, afortunadamente, le quedan energía e ideas para rato.

En los zapatos del planeta, un ejercicio para entender y combatir el cambio climático¹

El planeta ya no puede regular tan fácilmente el calor o frío que hay en él; su equilibrio está en riesgo y la vida como la conocemos también. Esas variaciones en el clima, son producidas por el aumento en los gases de efecto invernadero que genera el transporte, las basuras, etc.

El cambio climático es especialmente difícil para el campo, pues es cada vez más difícil saber en qué momento se debe cultivar, cuándo las lluvias serán más fuertes y las sequías más prolongadas. Los animales y las plantas, también se ven afectados y enfrentados a desarrollar mecanismos para adaptarse a estos cambios y asegurar su supervivencia.



¿Cuáles son las consecuencias del cambio climático?

- Olas intensas de calor y frío.
- Enfermedades.
- Inundaciones y sequías que afectan los cultivos y la seguridad alimentaria de las comunidades.
- El ganado se debilita por falta de agua y calor excesivo, disminuyendo la producción de leche.
- Extinción de especies y destrucción de ecosistemas.

El cambio climático es algo que preocupa de manera especial a Gisela quien manifiesta que, a pesar de vivir en la selva amazónica, el pulmón del mundo, el calor es cada vez más intenso, las lluvias más fuertes y las enfermedades más presentes.

Te invitamos a llevar a cabo la siguiente actividad en compañía de tu familia y/o amigos:

1

Coge una cobija y junto a quienes te acompañan, ubícate en un lugar en donde caiga el sol directamente.

2

Pide a las personas que participan en la actividad que se hagan debajo de la cobija y que esperen allí un rato.

3

Luego de unos minutos, pon encima una cobija más. Con seguridad, los participantes empezarán a sentir que el calor es mucho más intenso.

4

Pídeles que se queden allí, cubiertos, durante unos minutos más.

5

Luego, repite el ejercicio una vez más.

6

Quita las cobijas e invítalos a compartir sobre su experiencia.



Esto que sucedió a los participantes en la actividad, es lo que está pasando con la Tierra. Antes el planeta tenía una pequeña cobija (la atmósfera y los gases de efecto invernadero) que ayudaba a regular su temperatura 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 y su equilibrio a estar en peligro.

¹ Para más información ver el Kit de actividades «Pasa La Voz», Fondo Acción.

GISELA

Mamá y abuela

• En donde vive:

Cartagena del Chairá

• Una de sus preocupaciones:

Ver a su comunidad, a sus compañeras expuestas a la violencia.

• Con qué sueña:

Con seguir trabajando por fortalecer la vocería de las mujeres y sus espacios de participación.

• Una de sus pasiones:

Enseñar lo que sabe y ser profesora.

• Una de sus cualidades:

Su determinación, cualidad que heredó de su madre.

“

La naturaleza es la más linda belleza, una necesidad alcanzable, como el oxígeno y la vida, una relación perfecta e inexplicable”

GISELA



YURIANA

Entre las selvas y llanuras, los campos y los ríos del Caquetá, creció Yuriana.

Puerto Rico, Santo Domingo, Loma Larga, Puerto Camelias, Remolinos del Caguán...lugares que recorrió junto a sus padres y hermanas, testigos de una vida feliz y de momentos que atesora en sus recuerdos como esas caminatas de más de una hora para llegar a la escuela. De ida y de vuelta, al atravesar el río para llegar a clase, Yuriana aprovechaba para sumergirse en sus tibias aguas, una y otra vez, como si no hubiera mañana.

Años después, Yuriana sigue viviendo la vida con la misma intensidad.




En Puerto Camelias, donde vive con sus hijos, es feliz. La vida es tranquila, la comunidad es pequeña, de no más de cincuenta personas. Allí sus hijos pueden continuar asistiendo a la escuela. El estudio, les insiste, es lo único que van a poder conservar por el resto de la vida.

Despierta desde temprano con la música siempre encendida, Yuriana se ocupa de las tareas domésticas, de sus hijos, de las actividades que inventa para animar a su comunidad y de una de las tareas que más le apasiona: enseñar a niñas y niños sobre la importancia de cuidar la naturaleza, de quien se enamoró siendo niña cuando se perdía entre los árboles frondosos y las aguas majestuosas de su amada Caquetá.




Aunque ser madre soltera no es fácil y a veces extraña la vida en pareja, su tranquilidad y libertad no son negociables.



Y es que Yuriana antes estuvo casada, con el papá de sus dos hijos. Lo que pudo ser una historia de amor, pronto se convirtió en su peor pesadilla.


Un día cualquiera, la violencia se coló en su hogar y se instaló en su vida. Durante algunos años, el miedo se apoderó de ella y su confianza minó.

Pero una mañana se miró en el espejo y se encontró de nuevo. Ella, hecha de selva y campo, de siembras y llanuras, de praderas y aguas cristalinas, fue consciente de que no merecía una vida así.



Entonces, sacó fuerzas del fondo de sus entrañas y partió en búsqueda de un mejor futuro para su familia.

Hoy, Yuriana comparte su experiencia con otras mujeres, con la esperanza de evitar que les suceda lo mismo. En su relato insiste en que luego de caer, no hay más que levantarse y seguir, sola o acompañada, luchando, trabajando y aprendiendo.



Dueña de su presente y escultora de su futuro, Yuriana no para de soñar.

Anhela tener un campo pequeño, con una huerta como la de sus padres, y dedicarse a su cuidado. También, sueña con hacer algún estudio técnico sobre conservación y docencia y, por supuesto, apoyar a sus hijos para que sigan estudiando.

Con su comunidad quiere seguir trabajando y con sus actos inspirar a otras mujeres a cumplir sus metas, y a los hombres, a que crean en ellas.

A las niñas y niños del caserío; quiere seguirles transmitiendo su pasión por la naturaleza pues sabe que, aunque la belleza de Caquetá embruja, su encanto está en peligro y su liderazgo es vital para proteger su tierra hoy, antes de que sea tarde.

Conocernos y entender el poder de nuestra voz

La participación de las mujeres en la sociedad es un derecho humano fundamental. Sin embargo, alrededor del mundo, las mujeres y las niñas siguen estando ausentes y poco representadas en los espacios en donde se toman decisiones que tienen que ver con su presente y su futuro.

En el ámbito rural, las mujeres juegan un papel central en la puesta en práctica de estrategias de desarrollo sostenible y de conservación de los ecosistemas y el fortalecimiento de la seguridad alimentaria. Garantizar que sus voces sean escuchadas es tarea de toda la sociedad.

Cuando Yuriana era joven y se fue de la casa de sus padres, lo hizo porque quería desarrollar su autonomía y conocer sus fuerzas y debilidades. Este proceso fue fundamental para poder ser hoy una mujer comprometida con su bienestar, el de su familia y el de su comunidad.



Te invitamos a llevar a cabo
la siguiente actividad:



1. Toma un papel y un lápiz.
2. Dibuja un espejo.
3. Pon en el espejo las cualidades que piensas que tienes.
4. Tapa el espejo y pide a personas cercanas, que escriban al menos una cualidad que ven en ti.



5. A continuación, mira lo que han escrito. No te sorprendas si hay cualidades que no reconoces en ti o que, tal vez, sólo tú ves.
6. Ahora dibújate en el espejo, esta vez con las cualidades tanto que ya tenías como con las que mencionaron de ti.



7. Acto seguido, anímate a escribir una historia en donde la protagonista seas tú.
8. Vuelve al espejo y al texto cada vez que tengas dudas sobre tus poderes y el valor que aportas a la sociedad.

Construir un futuro sostenible significa no dejar a nadie atrás y para ello, es vital garantizar que la voz de niñas y mujeres sea escuchada y que sus derechos y bienestar son protegidos.

¡Que tu voz se convierta en inspiración para que más personas descubran, conserven y protejan su territorio y para que más niñas y mujeres se animen a seguir tu ejemplo!

YURIANA

Mamá

✿ En donde vive:

Cartagena
del Chairá

✿ Una de sus preocupaciones:

Saber que aún
existen hombres
que no valoran a las
mujeres y que todavía
falta mucho por
entender el poder de
trabajar y apoyarse
mutuamente.

✿ Con qué sueña:

Con ofrecer a
sus hijos y a su
comunidad un
futuro lleno de
oportunidades
y de bienestar.

✿ Una de sus cualidades:

La alegría
y la fortaleza.

✿ Una de sus pasiones:

Compartir con
quienes la rodean
sus conocimientos
y aprender de ellos.

“

Oh feliz selva, oh feliz campo!
Que te extiendes como mis
cabellos a lo largo y ancho
y tu bella noche, oscura y
profunda como mis ojos
amplios, con cordilleras finas
como mis cejas, ¡Oh selva
que ha dado vida como mi
vientre! ”

YURIANA



Para conocer más sobre el trabajo de Fondo
Acción y el proyecto Paisajes Conectados,
los invitamos a visitar nuestra página web
www.fondoaccion.org y a seguirnos en
nuestras redes sociales:



@Fondoaccion



@Fondoaccion



Fondo Acción



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA

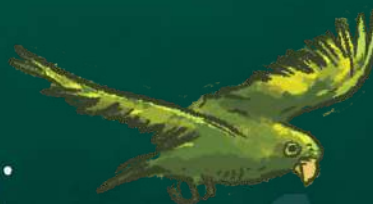
Paisajes
conectados

Fondo
Acción



“

Mujeres Rurales rinde un homenaje a todas las mujeres del campo, quienes con valentía, compromiso y trabajo transforman día a día sus familias y comunidades. Paisajes Conectados las acompañó y apoyó en su trasegar en la conservación ambiental y desarrollo sostenible. Los invitamos a inspirarse con estas historias y a sembrar en más personas la curiosidad por conocer y reconocer el poder de la mujer rural ”



ISBN: 978-958-52777-9-3