

**Nueva
columnista:
Luz Adriana
Ortiz Ángel**

*Nuestra ropa y
su origen*

Wendy Daniela
Mena Palacios
*Es una amante
de nuevos desafíos*

No.37

Marzo 2024

AMÁICA

Mujer negra hoy

CONTENIDO

- 4** Presentación
Clara Inés García Vivas
- 6** Wendy Daniela Mena Palacios
Es una amante de nuevos desafíos
AMAICA
- 14** Letreando de la mano de Ligia Moreno
AMAICA
- 16** Nuestra ropa y su origen
AMAICA
- 23** Galería de Virtudes
La persistencia
AMAICA
- 30** *Opinión*
Algo de Identidad
Luz Adriana Ortiz Ángel
- 32** *Opinión*
La Autoestima
Clara Inés García Vivas
- 42** ¿Qué es alimentarnos sanamente?
Dr. Jaime Sarmiento Botero

Mesa de redacción:

Clara Inés García Vivas
Yuly María Gómez Perea
Patricia Gallo Ruiz

CONTACTO: fundacionalianzaamaica@gmail.com

Facebook: Amaica

Instagram: amaica 2020

.....

AMAICA, mujer negra hoy, celebra las ideas y emociones expuestas en la revista por las diferentes autoras y autores, pero no asume ninguna responsabilidad penal o civil a respecto. Cada autora/autor responderá por su trabajo.

ISSN No. 2711-4546

Diagramación: Diana Marcela Castañeda Quintero

Buenaventura/Manizales, Colombia,
Marzo, 2024

Presentación

Escribir es compartir y leer es recibir, de esa forma entiendo esta revista digital que llega a su edición No. 37. Es importante que las mujeres negras compartamos y recibamos, porque de esa forma vamos a estar preparadas para los retos que nos deparará el futuro. Conocer de primera mano qué hacen nuestras compañeras diseminadas a lo largo y ancho del país, es oportuno. De esta forma aportamos a la transformación del país y dejar como herencia una nación mejor.

Me llena de admiración lo que hace Ligia Moreno en el corregimiento de Guamal, del municipio de Supía en el departamento de Caldas: allá en ese caserío ella reúne, siquiera una vez a la semana a 12 niñas y las orienta a que lean y que escriban. „Letreando“ se llama la iniciativa donde Ligia les está dando la herramienta más importante que se le puede dar a unas jóvenes: leer y escribir. Quise que ella hablara por sí misma y mostrara la metodología que emplea y nos hable de los logros obtenidos para que esa labor pueda ser copiada y puesta en marcha en muchos otros lugares. Quiero felicitar de corazón y darle las gracias llenas de admiración a Ligia Moreno por esa constancia y esa entrega.





La segunda figura que ocupa el escenario de esta revista es Wendy Daniela Mena Palacios de Turbo, una mujer joven que puede mostrar metas y logros, señalando que nuestra independencia la labramos con nuestras propias manos. Wendy produce moda, fabrica turbantes y vestidos de baño, fuera de otros accesorios para el cabello. Me encantó la voz clara y concreta de esta socióloga que da pasos firmes y ejemplares.

Siguiendo el tema de la moda, redactamos un artículo acerca del origen de la ropa y cómo ella cambia siendo siempre una expresión cultural muy precisa. La ropa que nos ponemos está determinada por razones y sería interesante conocer algunas de esas razones antes de vestirnos.

Creo, queridas lectoras, que se han dado cuenta que en su revista AMAICA todos los artículos son hechos por nosotras, aquí no empleamos el facilismo de buscar noticias en internet, o estamos sacando aportes de otras revistas nacionales o extranjeras. En AMAICA nos gusta explorar, indagar, conocer, ver, oír, entender y ponernos en la tarea de usar el lenguaje para o plasmar lo que nos llama la atención y creemos de importancia. Tema que no pasó por nuestras manos, tema que no pasa a nuestras páginas.

La siguiente parte me gusta mucho porque coinciden varios temas y varias amigas. Quise escribir sobre nuestra autoestima y sé que parte de la estima se nutre de éxitos y aquí quiero y puedo anunciar dos logros: en edad y

dignidad va adelante Mary Grueso, la gran poeta y amiga que ganó el II premio de verso dorado a la poesía colombiana 2023 en la biblioteca Luis Ángel Arango en Bogotá el mes pasado, y también me complazco de la elección de Yoselin Riascos, la modelo y mi amiga tumaqueña que ganó el título de Miss Universe Distrito Especial de Tumaco que le permite participar en Miss Universe Colombia. Aplaudo con fuerza estos triunfos porque sé con que actitud se presentaron Mary y Yocelin a cada certamen, sé del trabajo, del talento y sobre todo sé de esos corazones fuertes que laten en esos pechos, que vencen obstáculos donde muchas otras ya tienen lista la lacónica justificación de la derrota. Vemos que sí hay madera en la mujer negra y esa verdad nos la tenemos que repetir todos los días y esa tarea se vuelve fácil con impulsos que nos dan estas dos mujeres.

Continuando en ese orden de ideas, creo que la autoestima da espacio para una identidad sana, y aquí tengo el placer de presentar a una nueva columnista, a Luz Adriana Ortiz, de Supía, que nos habla en su columna de identidad. Vemos cómo estamos pendientes de temas afines sin ponernos de acuerdo. De Luz Adriana publicamos un poema en la revista anterior, y sus dotes de lideresa, su entusiasmo y forma descomplicada de ver las cosas, me movió para pedirle el favor de asumir cada mes una columna.

El bienestar nuestro es mental, psíquico y por supuesto físico. Van como cierre de esta revista No. 37 unos consejos del Dr. Sarmiento, para alimentarnos bien.

¡Un abrazo fuerte!

Clara Inés



Marzo mes de la Mujer

Celebramos a la mujer en este mes y debemos agregar que celebramos a la mujere que se prepara, que estudia para ser más feliz y de esa manera dejar una más honda huella en su entorno.

AMAICA



Wendy Daniela Mena Palacios



**es una amante
de nuevos desafíos**

La vida está repleta de oportunidades que para unas son obstáculos y para otras retos. Me pregunto: ¿Eso de qué depende? ¿Actitud? ¿Educación? Es por eso que me gusta tanto oír estas experiencias de vida y escribir sobre ellas con el a fán de dar con una clave y esa propagarla a los cuatro vientos y así ver surgir una generación de nuevas mujeres negras que den pasos sólidos hacia la felicidad.

Me encantó la frase que dijo Wendy Daniela Mena Palacios, de entrada, donde ella resalta „que es una amante de nuevos desafíos“ y supe de inmediato que iba a ser el título de esta expresiva reseña.

Wendy Daniela es una mujer joven de Turbo, con los pies sobre la tierra, ya a los 24 años terminó una carrera y estudió una tecnología. Es ella una mujer que sabe el valor del conocimiento y lo que puede obtener con él.



Orgullosa dueña de una marca

Su emprendimiento, como todos los grandes pasos que damos, lo dio respondiendo a una falencia que combinó con la aceptación de un reto: no tenía plata extra para su estudio en la universidad y se dio cuenta que sus compañeras querían lucir una prenda acentuadamente afro. Así que comprar retazos de tela africana, buscar una modista y producir turbantes fue un solo paso.

El asombro acerca de la aceptación del producto, del flujo de caja que le permitió atender unos gastos urgentes, pero que dejó para sacar a flote la siguiente cochada de turbantes, fue total. Olvidamos muchas veces que nuestras actividades nos deben causar placer porque nos concentramos solo en el lucro dejando, casi como efecto colateral y sin importancia, el goce de nuestras actividades, especialmente las que son importantes porque nos determinan económicamente.

Tener éxito nos hace sentir importantes, y eso fue lo que sintió Wendy Daniela, y con esa motivación tuvo fuerza para superar trabas, que muchas veces no nos obstruyen un camino, sino nuestro desconocimiento de temas legales, por ejemplo, nos mete unos grandes sustos.



Sabe muy bien Wendy Daniela que nada lo logramos solas, siempre hay una mano amiga, una voz de aliento, alguien que nos acompaña, y en el caso de ella fue Daniela Fernanda Vergara Arrieta, entrañable amiga que se hizo cargo de coordinar la producción.

Creo que la palabra socia es de peso, ella denota una relación entrañable que se centra en hacer, en mover, en cumplir, en transformar y en luchar, formando una base y así poder sobresalir. Una socia le da sinergia a nuestras vidas. Una socia nos presta sus alas para que podamos volar y nos da gusto que ella use las nuestras para lograr también importantes alturas.

El emprendimiento de Wendy Daniela creció: inicia una nueva fase retomando algo que siempre le ha gustado: el conocimiento y su preparación profesional. En la tecnología „Formulación de proyectos“ que estudió, le exigen un proyecto que ella a la vez presenta ante el gobierno ganandose un estímulo de 9 millones de pesos en el año 2019, ¡a los 19 años de edad!





Los vestidos de baño

Juiciosamente Wendy Daniela invirtió ese dinero en su empresa mandando a crear un logo que identifique su marca; ahora podía comprar más materia prima y emplear más mano de obra y, por ende, vender mas.

„*African Roots*“ es la marca que empieza a consolidar, nombre que para ella como socióloga tiene un significado especial, porque va más allá de una frase llamativa porque implica una identificación positiva con una cultura ancestral, unas raíces que se alargan a lo largo de un camino recorrido por los ancestros en dos continentes.

Su experiencia, ella la condensa en estas bellas frases saturadas de emoción y fuerza: *“Emprender es como la vida diaria llena*



de altos y bajos. Hay días en que tu te quieres comer el mundo y quieres hacer mil cosas y hay otros días donde encontramos miles de obstáculos que no te dejan hacer esas cosas, pero es de poquito a poquito que avanzas. Ir creyendo en ti, en tus sueños, en tus ideas, que las cosas van apareciendo. No es que te van a caer las cosas por arte de magia, pero cuando tú tienes un propósito, cuando tú visualizas algo, las cosas te van abriendo caminos y tu vas encontrando la manera de hacer ese sueño realidad. O tu cerebro, tu mente va filtrando esas cosas que te hacen alcanzar, emprender. Es un camino bonito que te hace creer en tus capacidades y en ti cada día. Tener ese sentir de aprender, de mejorar, de dar lo mejor de ti a la gente, de dar lo mejor de ti a ti misma y a tus sueños. “



Atendiendo su puesto en una feria



La sonrisa del éxito

Me encanta oír una mujer joven dando estos consejos. Wendy Daniela aprendió en la universidad, pero también sabe captar las enseñanzas de la vida.

Su meta de abrir un centro de experiencias orientado a la moda y mostrar su colección que no solo incluye turbantes, sino también abarca vestidos de baño y accesorios, lo va a lograr Wendy Daniela en un plazo corto.

AMAICA



LETREANADO DE
LA MANO DE
LIGIA MORENO



La emblemática Capilla de Santa Ana en Guamal

En el Guamal, corregimiento de Supía, departamento de Caldas, existe una iniciativa que dirige Ligia Moreno que fomenta la lectura y la escritura entre las jóvenes de esa comunidad. De mano de Ligia Moreno estas niñas, entre 8 y 15 años, entran en la casa de la literatura y se convierten en habitantes de ella, conociendo todos los rincones de ese importante edificio. Esto es un privilegio que no muchas niñas en un corregimiento tienen, porque no está incluido en el pensum escolar, y se basa en el gusto que tiene Ligia Moreno en fortalecer a estas jóvenes convirtiéndolas en miembros activos de la cultura.

Visitamos a Ligia Moreno en El Guamal para que nos contara como ha sido esta experiencia.





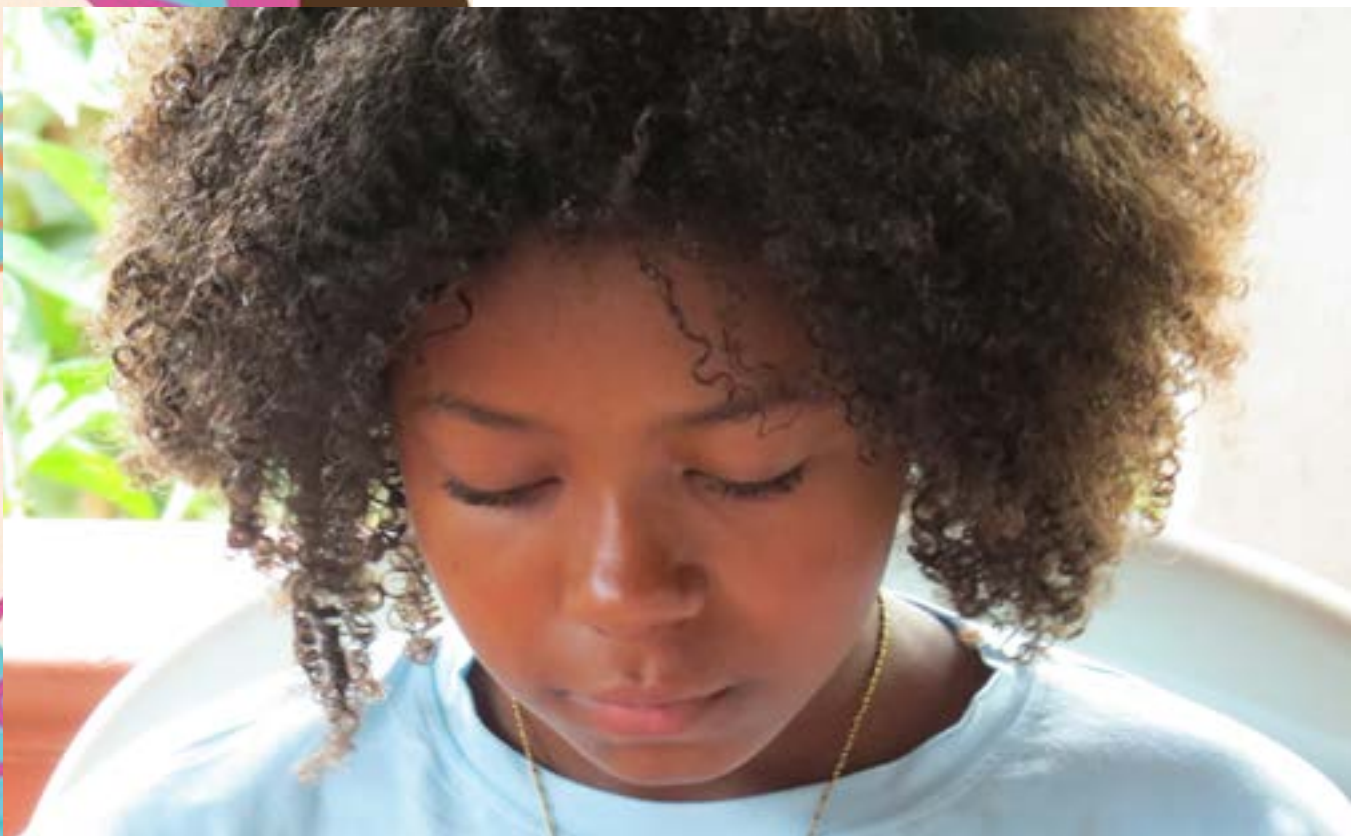
¿Quién es Ligia Moreno y de dónde es?

Soy una mujer de 52 años apasionada por la lectura desde los 7 años y en igual medida por la escritura de poesía, cuentos infantiles y recopilación de la tradición oral del territorio, tengo una hija biológica que se llama Melisa Moreno, quien es la primera en leer todos mis escritos.

Pertenezco a la RED DE ESCRITORAS DE CALDAS. Soy una madre sustituta hace 17 años, descubrí que me habían enviado a la tierra con la misión de cuidar niños, a los que amo profundamente, es por ello que en mi rol de gestora cultural de mi comunidad he liderado grupos de música, danza, escuelas de fútbol y también un semillero de literatura que se llama LETREANDO, todos dirigidos a la población infantil. Me gusta componer canciones para las comparsas del carnaval negroide que se celebra cada dos años en mi comunidad de Guamal.

Soy de la vereda Guamal, asentamiento afro, dentro del resguardo indígena Cañamomo Lomapieta, del municipio de Supía, Caldas.






Kayla Yuraniz Castrillón Gálvez

¿Por qué surgió Letreando?

Letreando surgió porque necesitamos niñas que viajen a través de un libro, niñas que entiendan que si están leyendo solo así podrán avanzar y convertirse en profesionales. Necesitamos que descubran las grandes escritoras que pueden llegar a ser si alguien les muestra el camino.

No había en la comunidad personas que animaran a la escritura y a la lectura, entiendo que es el mejor medio para mejorar el rendimiento académico en nuestros niños y niñas, en lo más profundo de mi corazón deseo que se aumente la población que de mi comunidad ingrese a la universidad. Necesitamos alejar a las niñas de tanta conectividad. Necesitamos que ellas sanen, a través de la escritura, el dolor generacional que heredaron de nuestros ancestros por haber sido esclavizados.

Letreando es un semillero de solo niñas, ellas han aprendido que con un poema se pueden defender del bullying que les hacen en el colegio por ser negras. Kayla Yuraniz Castrillón Gálvez, de 12 años escribió este poema que le sirvió para sanar la rabia que le provoca el racismo, racismo que se da dentro de una comunidad afro:



Ya no quiero más racismo

No quiero, no quiero, no quiero
que me digan chocoramo.

No quiero que me digan
que no me veo en la oscuridad.

Quiero que observen que a mí
se me ve algo más que los dientes,
que tengo esencia de ser buena gente.

Yo les quiero contar que mi color no es una maldición.

Soy tan bella, tan bella
que por eso Dios me creó.

No quiero, no quiero, no quiero
que digan que mi cabello crespo
no se me ve bien, es para mí el retoque
de una mujer de piel canela.

Aquí termina mi poema
no quiero que discriminen
a nadie de raza negra
solo así hallaremos la paz y la igualdad.

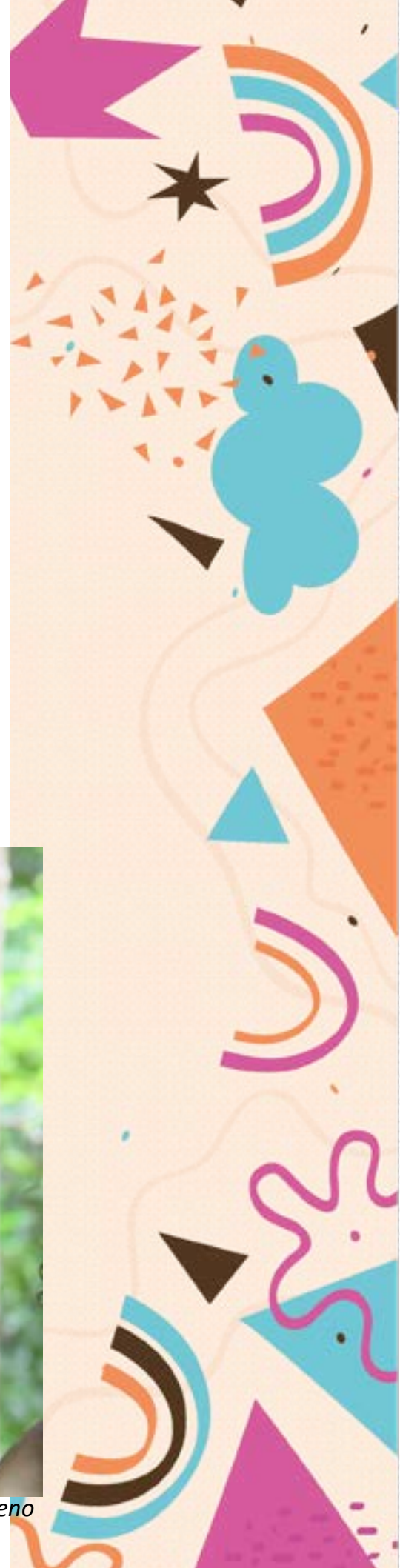
¿Cómo es la rutina de Letreando?

Los encuentros iniciaron los sábados cada 15 días, hoy es, y a petición de ellas, casi siempre cada 8 días. Lo primero que hacemos es recibir la “SORPRESA LITERARIA “que nos trae la que tenga un escrito que a bien haya hecho en casa esa semana, nos la comparte y la escuchamos con la mayor atención; suelen ser 4 ó 5 escritos.

Siempre hay una producción, resultado del taller de escritura creativa que se dé. Yo estoy en talleres de escritura constantemente con la idea de replicarlos a las niñas y ellas me sorprenden con sus creaciones maravillosas. En ocasiones han intervenido personas externas que nos apoyan con talleres de interés para las niñas. Trabajamos poesía, cuento, décimas, rimas, retahilas. También abrimos espacios de diálogo entre todas y hablamos del suicidio, todas juntas reflexionamos acerca de cómo nos ven las demás, resaltando las cualidades que vemos en cada una de ellas, ellas se han convertido en mi familia y las espero con mucha alegría para cada encuentro.



Laura Sofía Moreno Bueno





Samantha Moreno Valencia

¿Cuántas niñas participan?

En nuestro semillero LETREANDO, participan en la actualidad 13 niñas, de 7 a 15 años, la única condición que ellas tienen es que deben estar constantemente leyendo un libro, así que cada vez que nos encontramos comentamos acerca de estos libros con los que nos estamos alimentando, y a las unas les entran ganas de leer lo que está leyendo la otra. Pero también participan 5 madrinas, que son personas adultas que les gusta escribir y que me apoyan en el proceso. En el mes de noviembre del año anterior, es Claudia Yanira Velazco la madrina que aporta generosamente los refrigerios para las niñas, cada vez que tenemos encuentros.

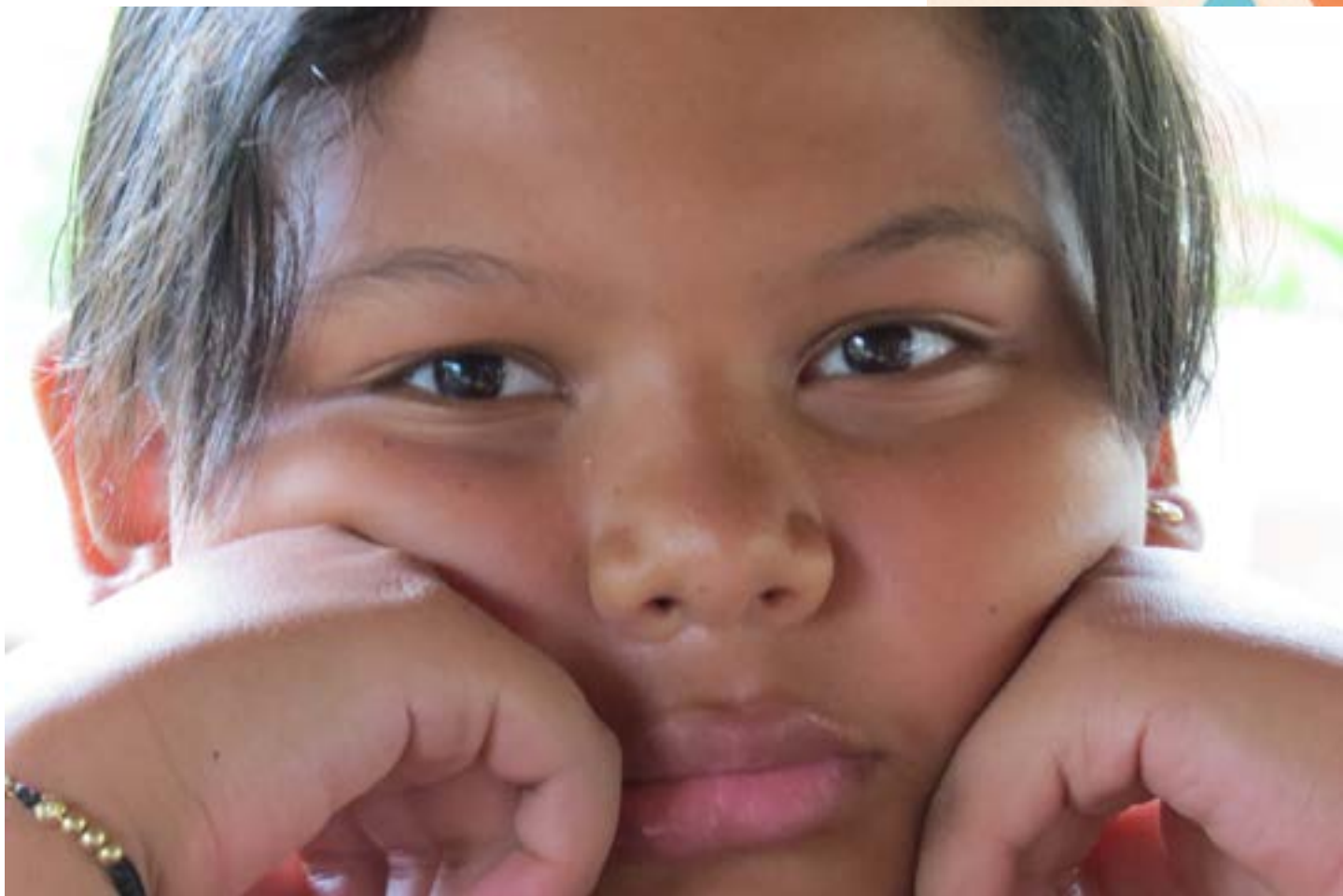
¿Cuáles metas han logrado?

Hemos logrado estar en muchos espacios a nivel local y departamental, es la madrina Aurora Moreno quien se encarga de registrar todos los eventos a los que hemos sido invitadas, quizás lo que más nos llena de orgullo es estar en la publicación de la Antología Entre Sueños Y Ensueños, gracias al apoyo de María Victoria Arce, escritora de Manizales y Diana Ramírez, quien con la emisora ANDRÓMEDA RADIO de México, nos permite participar de muchos eventos literarios.

A continuación, los eventos del 2023:

PARTICIPACIÓN EN CONCURSOS • Febrero: VI Concurso municipal de cuento. Homenaje a los campesinos (Alcaldía de Supia) • Septiembre: Cuento cuenta con Efigás 2023 • Octubre: Primer concurso municipal de escritura Jorge Eliécer Zapata Bonilla

Maria José Taborda Moreno



Taller de las emociones- Paz a la página (Armenia) • 26 de septiembre: Tertulia Mariposas amarillas Homenaje a Gabo • 7 de octubre: Taller virtual “Susurros ancestrales”, El legado de la africanía • 21 de octubre: Taller “El libro” por Pedro Felipe Hoyos Körbel. Historiador, escritor y editor • 28 de octubre: Taller de preparación al IV encuentro de escritoras de Caldas, a cargo de Jhoana Patiño directora de la RED DE ESCRITORAS DE CALDAS.

RECITALES: 24 de noviembre: Recital de Navidad

16 de diciembre: Recital de poesía Afro.

En enero del 2024, fueron nominadas dos niñas de LETREANDO, Camila Gomez y Sofia Vallejo al VERSO DORADO; a finales de febrero se dará a conocer la ganadora.

¿Cuáles son las metas por conquistar?

En 4 años, ver a muchas niñas ingresando a la universidad.

Tengo para este año proyectado continuar con mi semillero de niñas, pero además abrir un Letreando de solo niños en el colegio con el apoyo de la docente Mariana Moreno, Lograr una publicación de poemas y cuentos solo de nuestro semillero.

Aquí en nuestro resguardo existen los custodios de semillas. Me haría muy feliz convertir el semillero en CUSTODIOS DE LA MEMORIA ANCESTRAL, escribiendo Las historias que cuentan nuestros abuelos, ya que este territorio afro e indígena está lleno de mágicas tradiciones que deben ser escritas para que no desaparezcan.





Moda africana

Nuestra ropa y su origen

Hace 500.00 años el hombre empezó a inventar herramientas, que en esencia fueron la prolongación de partes del cuerpo humano como brazos, pies y dientes, ayudando a ser más efectivo en sus actividades diarias. Los cuchillos de piedra eran la prolongación de los dientes; el mazo de piedra o de palo era su puño y los platos de hojas primero y después de cerámica, eran la imitación de la palma de su mano, con la cual sacaba el agua del río para beber.

De esa época data la invención de la ropa por que el hombre necesitaba algún objeto que lo protegiera del frío. Primero tomó algo de la naturaleza como una hoja y después adaptó las pieles de los animales que cazaba para cubrirse el cuerpo.

Es probable que ese mismo día naciera la “moda”, o sea la forma más especial de lucir lo que se ponía, porque el hombre y la mujer vieron que esa “herramienta”, no solo los protegía del frío, sino ayudaba a significar muchas otras cosas como estatus social, riqueza y por supuesto resaltar una profesión. Se dio cuenta el hombre que los botones hechos de palo, cacho, hueso o conchas, las costuras, el tejido y los empalmes por medio de agujas, podrían transformar una piel en una obra de arte, dándole más realce a quien la lucía. Debería haber surgido el significado de los colores de la vestimenta y por supuesto, se diferenciaron las hechas de hojas, de cuero o de tejidos de hilos vegetales.

Una gran incidencia debería haber tenido el clima, porque en regiones donde nieva la ropa tenía que ser muy abrigadora o su usuario moría, literalmente y en las zonas cálidas se podría llegar al extremo de no tener que usar ropa alguna, y con unos hilos y parches, darles solamente un realce a las partes pudendas.

Así como tenemos la costumbre de vestir de forma diferente, dependiendo del oficio o de la oportunidad, desde esos mismos días se hizo la diferenciación de la vestimenta.



Moda del año 1851



Así nos vestíamos hace 150 años

El clima caliente exige ropa liviana



Así, un guerrero vestía diferente a un sumo sacerdote o a un arriero, y seguramente en los días importantes se usaba el mismo tipo de traje, solo que se utilizaba el más adornado, el de más colores, y por supuesto, completamente limpio.

La ropa se volvió suntuosa cuando era usada para practicar los ritos religiosos. Los jerarcas de las religiones vestían grandes atuendos, ostentando piedras preciosas, metales finos y las telas mejor teñidas y tejidas, para significar la importancia de hombre o mujer que estaba practicando ese rito. Sombreros y tiaras para lucir cabezas más grandes, zapatos de oro que guiaran los pasos de esos semidioses por senderos especiales. El emperador romano usaba capa de color púrpura porque no solo era jefe de estado, sino el mayor sacerdote de la religión romana. El color rojo era en la antigüedad el más costoso para producir y por ende reservado, por su costo, a estas emblemáticas figuras de la sociedad.



La inspiración actual

La idea de moda, o sea de una prenda vistosa, debería haber surgido dentro de las cortes reales europeas, donde había una competencia por ostentar la riqueza, teniendo y por ende exhibiendo, mucha ropa. En esa época la ropa era cara, tan cara que inclusive se heredaba y se prestaba plata en ella. Así que ante el rey se quería ostentar su riqueza y valía vistiendo en cada oportunidad de forma diferente.

Contrario a lo que sucedía en una corte real, sucede con un uniforme, el cual logra que todos luzcan iguales, borrando precisamente, diferencias de clase social o riqueza.

La ropa “habla” de la condición social, económica y hasta cultural de la persona que la porta. La ropa hace gente, no cabe duda. Alrededor de la vestimenta surgen “lenguajes” que comunican muchas cosas; mensajes que causan adhesión o que causan rechazo.

Los negros somos de tierra caliente, en el África, así como en Colombia, idea que no quiere excluir que hay negros en la fría Bogotá o en Nueva York, pero la mayoría nos agolpamos alrededor de la línea ecuatorial, así que nuestra vestimenta debe ser ligera en material y en densidad de fibra, excluyendo la lana, dándole prelación al algodón y desde 70 años a las muy económicas fibras sintéticas.

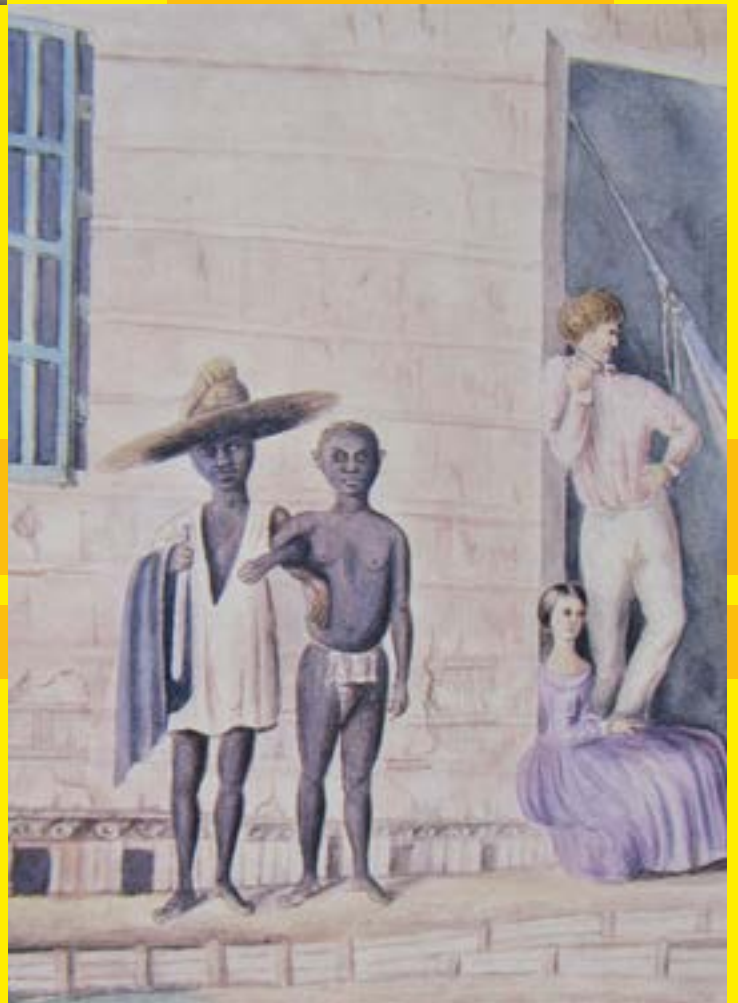
Si miramos las láminas pintadas hace 200 años, o sea alrededor de la liberación, los negros lucíamos la misma vestimenta que los blancos. Vemos mujeres con mantillas y coloridos faldones, hombres descalzos con sombreros de paja y pantalones blancos, así como vestía el resto de la población. La ropa ha dependido del poder adquisitivo de su dueño y dueña, en esa época como hoy en día.



Color y túnica



*Así nos veíamos también
hace muchos años*





Una mujer en 1851

En la actualidad nosotros, la gente negra, tenemos un afán de mostrar una conciencia de diferenciación racial y recurrimos al uso de vestimentas de inspiración africana y así, por medio de nuestros trajes, expresar una posición política. Dentro de esos atuendos redescubiertos están los turbantes que, si bien los usaban nuestras bisabuelas, al parecer los vimos lucir en las cabezas de aquellas mujeres negras, en revistas que trataban temas africanos, y nos parecieron dignas de imitar.

La moda de la ropa, valga la aclaración porque hay muchas más modas, hoy en día es un negocio globalizado que mueve billones de dólares, donde los jefes de esa industria pretenden sacar modas que puedan vender en todo el mundo. Cada vez son más agresivas las campañas de publicidad que incluyen películas, cantantes y ahora último influencers, para orientar al imaginario y al comprador-consumidor hacia sus tiendas.

AMAICA

GALERÍA DE VIRTUDES

La Persistencia

Hay un mito muy popular que dice que ser persistente es ser una roca que resiste todo. Nada más equívoco que eso.

Ser persistente es estar convencida del motivo y de la utilidad de un esfuerzo. Es la fuerza de la convicción la que hace gente persistente que, aun derrotada, logra reunir vida para volverse a parar.





Por: Luz Adriana Ortiz Ángel

Algo de Identidad

Esta semana estaba pensando respecto a cerrar ciclos ¿Cuánto nos cuesta a veces renunciar a una identidad adquirida, a un sueño que hemos trabajado, a un lugar que queremos?

A veces es difícil cerrar un ciclo porque pensamos que nos ha costado demasiado, entonces en lugar de salir nos aferramos para no perder (bueno eso creemos) y pocas veces nos damos cuenta que en esa lucha por no perder estamos invirtiendo más, entonces ciertos procesos, momentos y lugares se nos convierten como en sifones por los que se van todo nuestro esfuerzo, nuestro capital y nuestra energía.

En muchas oportunidades, cerrar un ciclo significa cambiar la forma como nos miramos al girar hacia nuestro espejo y reconocer que tal vez si pensáramos diferente, si pudiésemos mirar otro horizonte, eso sería suficiente para que nuestra realidad cambiara, o si no suficiente al menos sería un paso en la dirección correcta.

No sé si les ha sucedido que algún día alguien les dijo algo que les permite verse con otros ojos.

Una amistad que reconoce una cualidad que nunca pensaste que era parte de tu identidad, un jefe que menciona que tú eres demasiado bueno para algo que ni te has dado cuenta, no sé; una frase, una palabra, un gesto que te haga pensar que te desconocías; como una especie de préstamo de ojos para reconocer algo de ti que por la cercanía no has visto.

A mí me ha pasado mucho, varias veces he tenido que reconocerme a través de las palabras de otros porque mis propios ojos no se han fijado en algunas cosas que ellos ven y yo no...

Que afortunado es (al menos en mi caso) uno cuando uno puede darse cuenta de alguna virtud, de algún acierto, en el que ni siquiera se fijaría. Porque si nunca te has reconocido como una persona talentosa y alguien reconoce en ti ese aspecto y resuena en tu alma cuando te lo comunican y resaltan, nunca más vuelves a verte desprovisto de talento y, créeme ... Cuando caminas por tu mundo sabiendo que eres alguien talentoso, no es igual que cuando andabas desconociendo que lo eras.

Es que reconocerse con un distintivo, con una cualidad, con una virtud, con un poder, te permite dar pasos para cambiar tu propia historia.

Estamos en el mes de la historia negra.

Y es un mes para conmemorar los triunfos de la gente negra; desde 1986 que comenzó esta joven tradición en Norteamérica, se conmemoran los logros historia y cultura afro.

¿Di tu si no es un cambio de paradigma?

Es un paso en otra dirección, es una maravillosa forma de concebir la identidad, es un momento para reconocer una grandeza nunca antes mirada, es salir de la idea de que solo se tienen ancestros esclavizados y repensar que también hay ancestros que abrieron una brecha, que cambiaron el mundo, que se apoderaron de la industria televisiva, que influyeron en las leyes de los países del mundo, que conquistaron la música y tantas otras artes, que también hay poder e influencia en el linaje negro.

Estoy convencida que celebrar este mes reconociendo EL INGENIO de una mujer como Alice Parker, que diseñó una estufa que funcionaba con gas natural mucho mejor que las chimeneas de su época; LA CREATIVIDAD de la inventora negra Marian Croak, una mujer con más de 200 patentes que han revolucionado la forma en que nos comunicamos; LA DISCIPLINA de Doris Hines-troza, que en 1986 fue la primera mujer egresada de la Maestría en Matemáticas. Hizo su doctorado en Matemáticas Aplicadas en la Universidad de Cincinnati – USA, y ponente en el Congreso de Matemáticas Aplicadas que se realizó en Washington siendo de Darién, Valle del Cauca; LA PERSISTENCIA de Leonor González Mina, la Negra Grande de Colombia, una mujer que puso la música tradicional en tantos escenarios internacionales como pudo; EL RIGOR de deportistas de alto rendimiento como María Isabel Urrutia y Catherine Ibargüen, que arrasaron con medallas en sus categorías; o EL EMPODERAMIENTO de una mujer como Goyo, que pisa fuerte en los mejores escenarios de la industria musical, nos permite ver lo afro como verdadera riqueza.

Aprovechemos febrero para mirar la cultura afro con poder, carácter e ímpetu, porque tenemos referentes de grandeza en esta raza. Quién quita que a lo mejor esto cambie el rumbo de la historia, por lo menos TU HISTORIA que no es poco, y si tú puedes con tus palabras reconocer en otra persona alguna habilidad, virtud o belleza, da el paso y dile la grandeza que ves en ella, a lo mejor sea también suficiente para cambiar su mundo.



Por: Clara Inés García Vivas

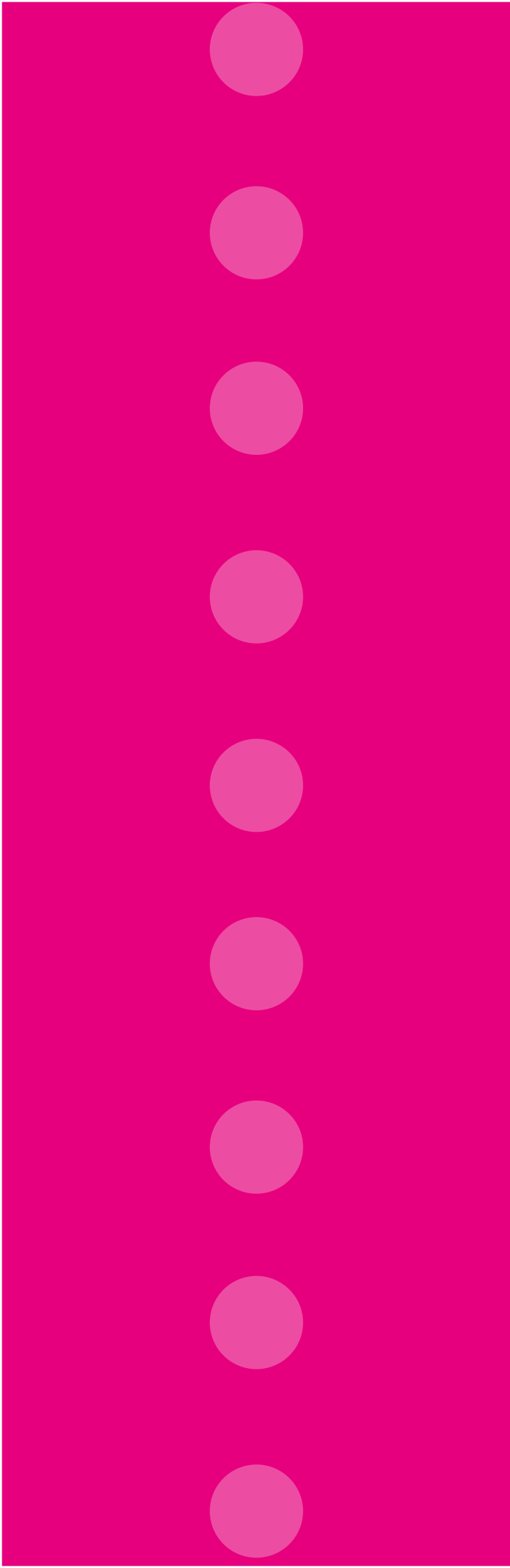
La Autoestima

El término autoestima es una de esas palabras escurridizas, por profundas, que solo ciertos expertos logran darle un sentido luminoso. Trataré de montarle cacería y espero correr con suerte y poder expresar lo que me mueve.

Sé que la autoestima la aprendemos de niños, por no decir en la cuna. Tal vez no deba usar la palabra aprender porque es más un recibir. Recibimos el afecto honesto de nuestros padres que nos aman sin nada a cambio, nos enriquecen con esa atención que nos hacen sentir importantes, útiles, queridos y, sobre todo, bienvenidos.

Padres que amenazan o que trafican con el amor volviéndolo un objeto de intercambio, o que solo se quejan diciéndole incapaz, torpe y bobo a su crío, creo que le dan vida a un persona con baja autoestima.

Eso sucede a nivel familiar, y quiero hacer aquí una pregunta: ¿A nivel de sociedad no sucede lo mismo?



Ahora no son los padres quienes nos elogian si les damos algo a cambio, son los vecinos, son los medios, son los compañeros de trabajo o de estudio los que nos llevan por un camino que nadie dudaría en llamarlo tóxico. Son los medios los que no creen que somos capaces de nada, porque no apoyan a nadie que esté haciendo la diferencia.

Son comunes las frases como: eso nadie lo ha hecho, o eso nunca se ha hecho así, o ésta: ¿Quién se cree usted para poder hacerlo? O la versión elegante para desanimar y descalificar es buscar una razón técnica: dicen mirándonos fijamente a los ojos: faltan recursos económicos, humanos o cognoscitivos.

Quiero hacer una tercera salvedad con esta pregunta: ¿Y los negros como étnia no sufrimos de baja autoestima o la que tenemos basta?

¿Sí somos vecinos cariñosos? ¿Sí celebramos los hechos de los otros y hacemos sentir importantes a las personas que nos rodean? Dar la bienvenida a alguien, es aceptarlo así como viene, no como yo quisiera que fuera. ¿Nosotros sí nos aceptamos, así como somos? ¿Nosotros hablamos bien de nosotros mismos?

Pienso que a la final somos víctimas de una aplicación equívoca de autoestima, una en la casa y otra en la sociedad y debemos, casi que elevar este tema a política pública, la de subir la autoestima a nuestra gente. Creo que si alguna universidad hiciese un estudio de autoestima dentro de la comunidad afro, daría unas cifras muy precisas y daría los puntos de partida como refrescar nuestras mentes y corazones y sacar escombros de nuestras almas y deslastrarnos de tanta opresión emocional sufrida en la infancia y así poder ver y tratar de otra forma a nuestros congéneres y ser más felices liberándonos de pesares.

¿Qué es alimentarnos sanamente?



*Por: Jaime Sarmiento Botero
Médico cirujano*



Cuando hablamos de salud, siempre lo vamos a asociar al cuerpo, cómo sostenerlo en buenas condiciones, los requisitos necesarios para tener y conservar la vida en las mejores condiciones para así poder realizar el propósito por el cual estamos viviendo en este planeta, pero lo que sí me interesa es dejar claro que la vida se expresa a través no solo del cuerpo físico, sino de la vida mental y sensoria que se tiene y se manifiesta o se expresa a través del cuerpo físico denso que es el motivo de análisis y estudio en el presente escrito. El propósito del cuerpo es que se aprendan las lecciones de vida emocional y mental expresados a través de un correcto cuerpo físico, y tener como única finalidad, el servir más y mejor al mundo y a los seres humanos, de allí la importancia de conservar un buen cuerpo físico y prepararnos mental y emocionalmente para los 100 años de vida en el que podamos expresar correctamente nuestro pensar y nuestro sentir.

Volviendo al cuerpo físico, es indispensable entender la importancia de un buen sueño, el cuerpo recupera múltiples funciones que por el estrés y tensión del diario vivir no le permite su bienestar, no se oxigena o no se realiza la limpieza hídrica y el recambio desde el medio ambiente celular, producto del mal metabolismo celular y la acidez metabólica vespertina secundarias a la tensión emocional en que vivimos.

Cada segundo de nuestra vida las células de nuestro cuerpo mueren, pero dejan la información como la herencia genética para la nueva célula que se construirá con las proteínas, ácidos grasos, vitaminas, minerales y sustancias necesarias que hayamos ingerido en el pasado que se encuentran como reservas nutricionales, de allí la importancia que nuestra ingesta alimentaria sea de alta calidad, evitando las comidas con baja vitalidad o de mala calidad, la denominada comida “chatarra”.

Los alimentos que recomendamos son en primer lugar LAS FRUTAS, que se deberán comer en ayunas, una hora antes del desayuno, para nutrir adecuadamente las células que han estado descansando durante toda la noche para ayudar a mantener el correcto Ph de la sangre. Recordemos que las frutas aportan vitaminas, minerales y azúcares de la mayor calidad, como la fructosa, glucosa, también contienen la fibra no absorbible.

Otro de los alimentos indispensables son LAS VERDURAS, que incluyen las zanahorias, remolacha, lechuga, cebolla de huevo, tomate, pepino, rábano, espinacas, acelgas, apio, etc. en distintas combinaciones para la agradable variedad visual y gustativa, impactando nuestros sentidos ellos nos aportan minerales con los oligo elementos, vitaminas, clorofila, grasas, celulosa, etc.

No pueden faltar LOS CEREALES, pero que sean integrales, es decir, con el germen de la semilla, pues comercialmente se le quita para alimentar aves de corral, cerdos, equinos y vacunos, muchas de estas semillas nos van a aportar minerales, grasas y fibras indispensables para la correcta nutrición y digestión, cuando ponemos en remojo estas semillas así nos van a servir con otras propiedades nutricionales mayores aportándonos enzimas, oligo elementos que solo se dan en el proceso de germinación y aporta ácidos grasos de la mayor calidad junto con las proteínas y enzimas que facilitan la digestión y la nutrición adecuada ayudando a establecer la flora bacteriana saprófita de cada parte del tubo digestivo; recordemos que la flora intestinal del colon produce la vitamina K y las vitaminas del complejo B necesarias.

LOS GRANOS son otros de los primordiales alimentos a consumir, incluyen los fríjoles, arvejas, lentejas, garbanzos, blanquillos, habas etc. son semillas que nos aportan proteínas, ácidos grasos, harinas de alta calidad; se deberán poner en remojo de 8 a 12 horas antes de la cocción para que en el proceso de germinación aumente los nutrientes.



LOS TUBÉRCULOS son raíces engrosadas que se desarrollan dentro de la tierra y también aportan harinas de alta calidad para el consumo energético de los músculos y del sistema nervioso, son muy ricos en minerales y muchos de ellos aportan ácidos grasos, proteínas, vitaminas indispensables para el correcto funcionamiento del cuerpo, son la papa, la yuca, ñame, zanahoria, remolacha, rábanos, etc.

Con esta alimentación puede cualquier ser humano vivir bien sin sufrir desnutrición, lo importante es proporcionar al cuerpo variedad de productos con buen sabor y agradables a la vista, para que pueda ser feliz y crecer en conciencia.

Entramos a la etapa donde indicamos la ingesta de alimento animal para aportar proteínas esenciales que difícilmente se adquieren con la dieta vegetariana (aminoácidos esenciales).

LOS HUEVOS de gallina, codorniz, pata se pueden preparar cocidos en agua, o en diversas formas, complementando la dieta íntegra; las gallinas deben ser de campo y alimentadas con hierbas, lombrices, piedras, y que tengan vida armónica con la naturaleza.

LA LECHE para los humanos es la materna durante el primer año (la OMS ya acepta 2 años de lactancia materna) de vida, cuando aprendemos a comer como adulto; la variedad en la ingesta alimentaria aportará los nutrientes necesarios y en forma completa para el bienestar del hombre. Nuestra propuesta es hacer leches vegetales de cualquiera de los cereales o leguminosas como la soya, ajonjolí, almendras, arroz, coco, etc. La leche de vaca o animal tiene las proteínas propias para la edad del animal lactado, y el ser humano a nivel intestinal



no tiene las enzimas para desdoblar la lactosa y es lo que produce distensión abdominal con formación de gases, tan incómodos para el paciente, como para los acompañantes.

LAS CARNES se deben escoger las blancas que son de pollo, pescado, conejo, cordero, guatín, ternera, pues contienen menor cantidad de mioglobina, mientras que las de res, búfalo, chivo son ricas en mioglobina, ya que para ciertos pacientes con daños hepáticos o renales puede perjudicar la salud elevando el ácido úrico o manifestando alteraciones funcionales renales; estas carnes tienen grasas saturadas que no son benéficas para el ser humano, pues se depositan en las paredes arteriales y producen arteriosclerosis y obesidad, grasa que puede ser contrastada por competencia y ser reemplazada por grasas saludables vegetales, cuando tomamos aceite de oliva, lecitina, aguacate o ácidos grasos omega que son poliinsaturados y que ayudan a limpiar arterias y otros órganos. Todos los aceites que vienen en tarros transparentes son para frituras y son grasas saturadas, es decir, no se dañan ni fermentan y pueden durar varios años sin alterarse el producto; distinto es el aceite o la grasa poliinsaturada que se extrae en frío de los vegetales, como el aceite de oliva que viene en tarro metálico que se daña poniéndose "rancio" por el efecto del aire y la luz.

No puedo terminar este escrito sin referirme al AGUA, elemento indispensable para la salud y la vida o como terapéutico en caso de enfermarse, no muy promovido su uso por parte de los médicos, y de gran valor en casos de cefaleas, estreñimiento, gastritis, problemas respiratorios, hipertensivos, vasculares y glandulares, cuantos síntomas clínicos pueden desaparecer con solo ingerir agua, y los médicos no hemos dimensionado la importancia de educar la población en este sentido.



AMAICA

Fundación

 amaica2020

 Amaica
Clara Inés García Vivas

 fundacionalianzaamaica@gmail.com
www.fundacionamaica.com

 Manizales - Caldas- Colombia