



**IMPORTANCIA DE PLANTAS MEDICINALES EN LA CULTURA
NASA - VEREDA EL PORVENIR PESCADOR, RESGUARDO LA
LAGUNA SIBERIA, EN TRABAJO CONJUNTO CON LOS
ESTUDIANTES DEL GRADO CUARTO DE LA ESCUELA RURAL
MIXTA EL PORVENIR - AÑO 2012**

LINA MARÍA HURTADO HURTADO

UNIVERSIDAD DE LAS REGIONES AUTÓNOMAS DE LA COSTA CARIBE
NICARAGUENSE-URACCAN
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA INDÍGENA INTERCULTURAL – UAIIN
CONSEJO REGIONAL INDÍGENA DEL CAUCA-CRIC
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA COMUNITARIA
COLOMBIA
2014

**IMPORTANCIA DE PLANTAS MEDICINALES EN LA CULTURA NASA -
VEREDA EL PORVENIR PESCADOR, RESGUARDO LA LAGUNA SIBERIA, EN
TRABAJO CONJUNTO CON LOS ESTUDIANTES DEL GRADO CUARTO DE
LA ESCUELA RURAL MIXTA EL PORVENIR - AÑO 2012**

LINA MARIA HURTADO HURTADO

Trabajo de grado para optar por el título de:
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA COMUNITARIA

Orientador UAIIN:
MANUEL SISCO

UNIVERSIDAD DE LAS REGIONES AUTÓNOMAS DE LA COSTA CARIBE
NICARAGUENSE-URACCAN
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA INDÍGENA INTERCULTURAL – UAIIN
CONSEJO REGIONAL INDÍGENA DEL CAUCA-CRIC
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA COMUNITARIA
COLOMBIA
2014

El presente trabajo de investigación **“IMPORTANCIA DE PLANTAS MEDICINALES EN LA CULTURA NASA” VEREDA EL PORVENIR PESCADOR, RESGUARDO LA LAGUNA SIBERIA, EN TRABAJO CONJUNTO CON LOS ESTUDIANTES DEL GRADO CUARTO DE LA ESCUELA RURAL MIXTA EL PORVENIR - AÑO 2012**” fue aprobado el día____del mes_____del año_____

Orientador UAIIN

Lector

Coordinador UAIIN

Coordinadora Pedagogía Comunitaria

Consejería Mayor CRIC – 2013

Gobernador del Cabildo

DEDICATORIA

Dedico este proyecto y toda mi carrera universitaria a Dios por ser quien ha estado a mi lado en todo momento y en todo lugar dándome las fuerzas necesarias, para continuar luchando día tras día y seguir adelante rompiendo todas las barreras que se me presentan en la vida cotidiana.

Le dedico este triunfo a mi madre Gloria Hurtado quien es la persona que está ahí apoyándome para que yo salga adelante siempre en mi estudio y trabajo, por eso le doy gracias a ella soy quien soy hoy en día, fue la que me dio a partir de apoyo en el estudio me dio cariño y calor humano necesario, que ha velado por mi salud que siempre este bien. También a mi esposo José Rubén Plaza, mi hijo Sebastián Plaza y mis hermanos Jhon Carlos Hurtado, Orlando hurtado, Hermes hurtado y María Camila Úl que han estado siempre a mi lado apoyándome, para poder realizar mi estudio universitario y poderme superar en mi vida.

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar doy gracias a Dios como Ser Supremo por darme la salud para poder realizar mis estudios.

Infinitas gracias a todos los profesores de la UAIIN por haberme orientado durante 5 años con sus maravillosos conocimientos y saberes, los cuales han sido de gran utilidad para trabajar en diferentes espacios y sobre todo en mi comunidad con mis estudiantes y padres de familia.

Al profesor Manuel Sisco, Tutor de este proyecto de investigación, quien me ha ofrecido sus orientaciones para poder trabajar y poder sacar adelante cada actividad de esta tesis.

A los estudiantes de la escuela el Porvenir Pescador porque ellos fueron los protagonistas y el centro para poder que esta investigación se desarrollara con éxito alcanzando las metas propuestas.

A los médicos tradicionales, que me regalaron su conocimiento para poder realizar esta investigación.

Le doy gracias a los licenciados Ángel Jair Mosquera y Nazli Fernanda Mosquera, por todos sus conocimientos, consejos y opiniones compartidos durante el transcurso de la realización de este trabajo de investigación.

CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCIÓN.....	14
1 CONTEXTO.....	16
2 TEMA DE INVESTIGACIÓN	20
3 OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN	21
4 CONCEPTUALIZACIÓN.....	22
4.1 GENERALIDADES DE LA RITUALIDAD NASA	22
4.1.1 Que es un rito.....	23
4.1.2 Madre tierra	25
4.1.3 Origen de la tierra y el hombre Nasa	26
4.2 GENERALIDADES SOBRE EL TUL DE PLANTAS MEDICINALES	28
4.2.1 Importancia del tul medicinal	30
4.2.2 Significado del tul para los sabedores o huerta tradicional	31
4.2.3 Cómo se siembran las plantas medicinales en un tul	32
4.3 UTILIZACIÓN DE LAS PLANTAS	32
4.3.1 Clasificación de enfermedades.....	35
4.3.2 Clasificación de las plantas medicinales.....	36
5 METODOLOGÍA.....	38

5.1 ACTIVIDADES.....	39
5.1.1 Salidas pedagógicas	39
6 PROPUESTA PEDAGÓGICA.....	53
6.1 ENCUESTA.....	53
6.2 RECETARIO	55
6.2.1 Especies medicinales de la región	66
6.3 JUEGO DE LOTERÍA DE PLANTAS MEDICINALES	72
6.4 FOLLETO	82
6.5 DESARROLLO DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA	84
7 CONCLUSIONES	87
8 RECOMENDACIONES.....	89
9 FUENTES DE CONSULTA.....	90

LISTA DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Plantas medicinales.	34
Tabla 2. Enfermedades.	34
Tabla 3. Clasificación de enfermedades.	35
Tabla 4. Clasificación plantas medicinales.	36

LISTA DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1. Mapa de Colombia	16
Figura 2. Mapa del Cauca	16
Figura 3. Escuela el Porvenir Pescador	16
Figura 4. Mapa del municipio de Caldono	16
Figura 5. Visita médico tradicional.	39
Figura 6. Mayora Baltazar Chocue explicando sobre el uso de las plantas medicinales.	40
Figura 7. Mayora María Peña transmitiendo su saber ancestral sobre las plantas medicinales.	41
Figura 8. Reconocimiento de las plantas medicinales.	42
Figura 9. Abono del lombricompuesto.	45
Figura 10. Empacando las bolsas para hacer el vivero de las plantas medicinales	46
Figura 11. Estudiantes organizando el espacio del vivero de las plantas medicinales.	46
Figura 12. Siembra de plantas en el semillero.	46
Figura 13. Médico tradicional preparando el refrescamiento y a la vez explica por qué y para que se hace este ritual.	48
Figura 14. Observamos al médico tradicional realizando el refrescamiento.	48
Figura 15. Médico tradicional realizando el refrescamiento en la escuela El Porvenir Pescador.	48
Figura 16. Médico tradicional expulsando las malas energías del cuerpo de los participantes del refrescamiento.	49

Figura 17. Refrescamiento del cabildo estudiantil.	49
Figura 18. Ofrecimiento a los espíritus de la naturaleza.	50
Figura 19. Médico tradicional refrescando el lugar donde se van a sembrar las plantas medicinales.	50
Figura 20. Médico tradicional indicando donde deben de quedar las plantas frías y donde deben de sembrarse las plantas calientes.	50
Figura 21. Estudiantes de la Escuela el Porvenir Pescador llevando las plantas medicinales al sitio donde se van a sembrar.	51
Figura 22. Estudiantes de la Escuela el Porvenir Pescador sembrando las plantas medicinales en el lugar indicado por el médico tradicional.	51
Figura 23. Fotografía del tul medicinal elaborado en la Escuela El Porvenir Pescador.	52
Figura 24. Malva.	66
Figura 25. Descanse pequeño.	66
Figura 26. Anís.	66
Figura 27. Albaca negra.	66
Figura 28. Albaca Blanca.	66
Figura 29. Tabaco.	66
Figura 30. Valeriana.	67
Figura 31. Marrubio.	67
Figura 32. Zorzamora.	67
Figura 33. Ajenjo.	67
Figura 34. Achicoria.	67
Figura 35. Ortiga.	67
Figura 36. Zorzaparrilla.	68

Figura 37. Paico.	68
Figura 38. Caléndula	68
Figura 39. Papaya.	68
Figura 40. Caracucho.	68
Figura 41. Cebolla.	68
Figura 42. Pronto alivio.	69
Figura 43. Romero.	69
Figura 44. Coca.	69
Figura 45. Sauco.	69
Figura 46. Limoncillo.	69
Figura 47 Hinojo.	69
Figura 48. Yerba Mora.	70
Figura 49. Toronjil.	70
Figura 50. Orozul.	70
Figura 51. Ruda.	70
Figura 52. Orejuela.	70
Figura 53. Apio.	70
Figura 54. Anu.	71
Figura 55. Alegría grande.	71
Figura 56. Botoncillo.	71
Figura 57. Árnica.	71
Figura 58. Violeta.	71
Figura 59. Medición para ver de qué tamaño quedan las partes de la lotería.	72

Figura 60. Recortando cartulina para elaboración de la lotería.	73
Figura 61. Coloreando las piezas que hacen parte de la lotería.	73
Figura 62. Lotería parte 1.	74
Figura 63. Lotería parte 2.	75
Figura 64. Lotería parte 3.	76
Figura 65. Lotería parte 4.	77
Figura 66. Lotería parte 5.	78
Figura 67. Lotería parte 6.	79
Figura 68. Lotería parte 7.	80
Figura 69. Lotería parte 8.	81
Figura 70. Parte exterior del folleto.	82
Figura 71. Parte interior del folleto.	83

TÍTULO DEL PROYECTO

Importancia de plantas medicinales en la cultura Nasa - vereda el Porvenir Pescador, resguardo La Laguna Siberia, en trabajo conjunto con los estudiantes del grado cuarto de la Escuela Rural Mixta El Porvenir - año 2012

INTRODUCCIÓN

La opresión e imposición desde la conquista sobre las comunidades indígenas ha violado el derecho a “la libertad de profesar la propia religión o las propias creencias” según el artículo 14° de la Convención sobre los Derechos del Niño, generando un proceso de igualdad, lo cual afecta hoy la manifestación cultural propia, la identidad incidiendo negativamente en la autoestima de los niños y niñas, convirtiendo la cultura particular del pueblo Nasa en un fenómeno de separación.

El derecho a la libertad de pensamiento y de conciencia propia del pueblo Nasa, contenidos en los artículos 14° y 18° de la Convención sobre los Derechos del Niño, ha sido recuperado a través de diferentes luchas ocurridas desde la época de la conquista. Sin embargo, los procesos asimilados en el pasado siguen pesando sobre la niñez de hoy. Las generaciones anteriores asimilaron e interiorizaron a través de los procesos escolares ajenos “lo malo de ser indígena” lo que siguen transmitiendo a sus hijos e hijas. Como el caso de la medicina tradicional, un aspecto vital para la salud integral de la persona y la comunidad Nasa, integradas a la naturaleza; manifestación cultural que se ha visualizado como una amenaza a las creencias occidentales, pues las ven como expresiones de brujería, sin reconocer sus aspectos conceptuales y sus características culturales.

Con la presente propuesta se pretende fortalecer el conocimiento y el uso de las plantas medicinales en la vereda el Porvenir Pescador, resguardo de la Laguna Siberia.

Para la realización de esta propuesta se inició con un diagnóstico a las familias del Porvenir Pescador a través de encuestas de preguntas abiertas y cerradas, donde

se investigará: las plantas que cada familia conoce, que opinión tienen sobre su uso, su utilización en cada dolencia o enfermedad, su nombre común.

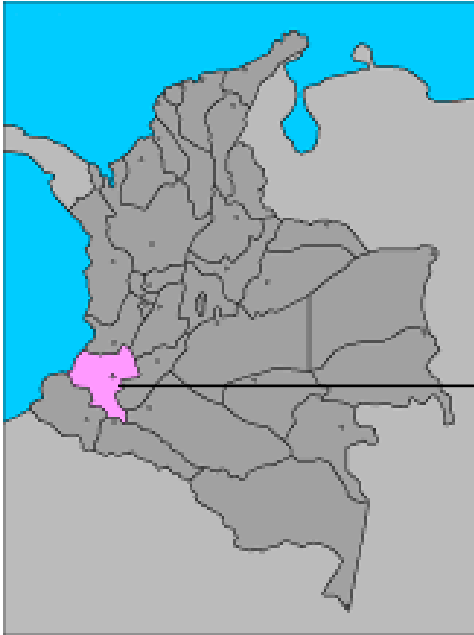
Posteriormente, se recogerán con la ayuda de los niños y niñas plántulas de diferentes tipos; con la colaboración y orientación de un médico tradicional se realizará la siembra en la escuela, a lo que denominaremos “*TUL MEDICINAL*”, al mismo tiempo que se recopilará la información obtenida en un folleto que se pondrá a disposición de la comunidad; para que dicho conocimiento sea asimilado más fácilmente por los niños y niñas quienes inventarán juegos donde se diviertan aprendiendo sobre las plantas medicinales y su uso.

En la vereda El Porvenir Pescador por estar cerca de la carretera Panamericana, algunas familias han dejado de utilizar las plantas medicinales, por la facilidad que existe para salir al Centro de Salud. Por eso me parece muy importante empezar con los estudiantes del grado cuarto a fortalecer el conocimiento, que tienen los médicos tradicionales del resguardo la Laguna Siberia, acerca de las plantas medicinales, especialmente sobre sus características y funcionalidades, para que los niños y padres de familia adquieran conocimiento y respeto hacia las creencias del pueblo Nasa. Esta propuesta contribuye a la apertura de espacios de conocimiento y sensibilización en la comunidad del Porvenir Pescador, en el aula de clase, de igual manera, se tiene en cuenta el contexto rural e indígena en el que se encuentran sus actores, sus costumbres, su proyecto de vida, Su Sistema Educativo (PEC), su cultura, sus motivaciones, sus expectativas y sus necesidades.

1 CONTEXTO

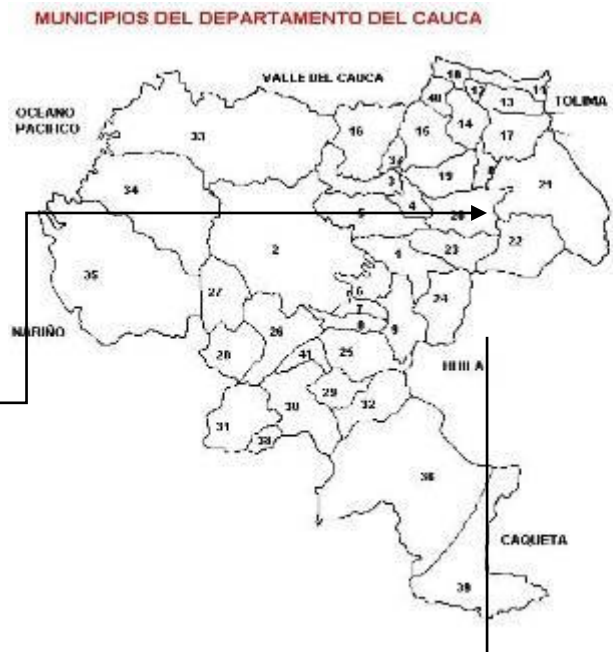
Ubicación del Centro Rural Mixto El Porvenir Pescador

Figura 1. Mapa de Colombia



Fuente. Lina María Hurtado. 2 013

Figura 2. Mapa del Cauca



Fuente. Lina María Hurtado. 2013

Figura 3. Escuela El Porvenir Pescador



Fuente. Lina María Hurtado. 2013

Figura 4. Mapa del Municipio de Caldono



Fuente. Lina María Hurtado. 2013

El Municipio de Caldono está ubicado en la región Nororiente del departamento del Cauca, con una extensión de 444 kilómetros cuadrados, la mayor parte de su

territorio es montañoso, su relieve pertenece a la cordillera Central Andina. Entre sus accidentes geográficos se destacan las cuchillas de Asnenga, Solapa y los altos de cresta de gallo y naranja, que supera los 3000 metros de altura sobre el nivel del mar.

Limita al norte con los Municipios de Santander y Buenos Aires, Al sur con el Municipio de Silvia, Al oriente con el Municipio de Jámbalo y al occidente con los Municipios de Morales y Piendamó. La población del Municipio de Caldono está conformada por Guámbianos y colonos. Su población actual es de aproximadamente 32.000 habitantes.

Principalmente estas familias pertenecen y asisten a algún tipo de cultos religiosos un 60% de las familias profesan la religión católica y un 40% profesan la misión evangélica. La población indígena está organizada en resguardos, con territorios, costumbres y leyes propias que los rigen, además de una organización política basada en los llamados Cabildo que son la máxima autoridad, cada cabildo está conformado por El Gobernador, Alcalde mayor, Aguaciles y los cabildantes, que son elegidos por votación popular cada año.

Los resguardos organizados actualmente son: Caldono cabecera Municipal, Pioya, Pueblo Nuevo, la Aguada, La Laguna Siberia, Plan de Zúñiga. En cuanto a la población mestiza, el aspecto social y político se rige conforme a las normas contempladas en la constitución política del 91. Existen diferentes organizaciones de tipo comunitario dedicadas al desarrollo de actividades económicas, sociales, políticas y culturales.

La principal actividad económica del Municipio de Caldono es la agricultura que se desarrolla sin técnicas apropiadas en parcelaciones de 4 a y hectáreas. Se destacan los cultivos del café, el fique, el maíz, la caña de azúcar, frijol, yuca y

plátano. En el sector indígena cultivan que más se destaca es en el fique, siendo los resguardos de Pioya y Pueblo Nuevo los principales centros de producción. La ganadería se desarrolla en las regiones de Pioya, la Aguada, Andalucía, Siberia Pescador. En cuanto al comercio, este se desarrolla a nivel intermunicipal y con ciudades como Popayán, Cali, Santander de Quilichao y Piendamó.

Ubicación de la escuela el porvenir pescador. Está ubicada en el sector occidental del Municipio de Calono, linda con el Corregimiento de Pescador, con el Municipio de Piendamó, Vereda La Laguna primera y segunda etapa y la Vereda de Ventanas. La vereda se encuentra habitada por 94 familias con una población aproximada de 350 personas entre las que se destacan Nasas, guámbianos y mestizos.

Principalmente estas familias pertenecen y asisten a algún tipo de cultos religiosos un 60% de las familias profesan la religión católica y un 40% profesan la misión evangélicas. La principal actividad económica de la vereda El Porvenir Pescador es la agricultura, la cual se desarrolla principalmente en parcelas muy pequeñas. Cada familia trabaja en la siembra de productos como el: café, maíz, plátano y yuca, con parte de estos cultivos cada familia logra obtener los alimentos propios y la otra parte se comercializa logrando recursos para el sostenimiento de su familias.

Las gentes de la vereda son altamente participativas y respetuosas en cuanto a las actividades comunitarias son muy unidas y su principal muestra de trabajo humanitario son las mingas, jornadas a las que con un llamado acuden masivamente para desarrollar cualquier tipo de trabajo. Se celebra anualmente la fiesta del Niño Jesús de Praga, para lo cual se realiza 1 novena consistente en la reunión de la comunidad durante 9 noches generalmente en la escuela, se asigna a una o varias familias una noche y así sucesivamente hasta el último día se le

asigna a los niños y jóvenes en este mismo día se celebra la víspera de esta fiesta con una procesión, la misa y actos culturales.

El día siguiente que es el día del Niño Jesús De Praga, realizamos la última misa y se continúa con los actos culturales. La fiesta se hace a los ocho días después de celebrar la parte religiosa, esta fiesta se realiza con el objetivo de recolectar fondos para el siguiente año. Hemos observado que en la vereda El Porvenir es muy común el uso de las plantas medicinales como estrategia terapéutica empleándolas para el alivio de múltiples dolencias y enfermedades de la comunidad principalmente los niños y adultos mayores.

En esta vereda las 94 familias son pertenecientes a los estratos 0 y 1, todas ellas se encuentran censadas dentro del Cabildo Indígena, por ello gozan del régimen subsidiado para los servicios de salud, en este caso Asociación Indígena de Colombia "AIC".

Por otra parte se afianzan mucho en la siembra de las plantas en sus huertas caseras para complementar el tratamiento médico recomendado por su I.P.S.

Además de estos usos las plantas medicinales son empleadas para curar:

- ❖ El susto.
- ❖ Mal de ojo en los niños.
- ❖ Para calmar tempestad.
- ❖ Para ahuyentar los ventarrones.
- ❖ Para refrescamiento de las casas.
- ❖ Para quitar las malas energías del cuerpo de las personas.
- ❖ Para el tratamiento de la dieta durante el parto.
- ❖ Para quitar el frío dentro del cuerpo.

2 TEMA DE INVESTIGACIÓN

- ❖ ¿Cuáles son los pre-saberes de las familias de la vereda el Porvenir Pescador, Resguardo La Laguna, Siberia en trabajo conjunto con los estudiantes del grado cuarto de la Escuela Rural Mixta El Porvenir Pescador año 2012, acerca de la utilización de las plantas medicinales y que tan necesario seria implementar nuevos procesos de fortalecimiento de dichos pre- saberes?.
- ❖ Conocer los pre-saberes que tienen las familias de la vereda el Porvenir Pescador, acerca de la utilización y beneficios de las plantas medicinales con la ayuda de los estudiantes del grado cuarto de la Escuela Rural Mixta El Porvenir Pescador, año 2012, ya que estos conocimientos son de gran importancia para las presentes y nuevas generaciones, conscientes de que solo de esta manera podemos incentivar a todos en su utilización en diversos procesos de la salud y de esta manera combatir la enfermedad.
- ❖ Conocer que tan necesario seria implementar nuevos procesos de fortalecimiento del pre- saber de la comunidad acerca de las plantas medicinales.
- ❖ Crear espacios de socialización de los mayores hacia los jóvenes para que ellos puedan transmitir todas sus conocimientos y experiencias en el uso de las plantas medicinales, logrando que esta valiosa tradición se fortalezca en el tiempo y continúe de generación en generación, de igual manera se fortalece la cultura Nasa.
- ❖ Fortalecer los conocimientos y utilidades que las nuevas generaciones están dando a las plantas medicinales.

3 OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

- ❖ Diagnosticar el nivel de pre saberes acerca de las plantas medicinales mediante la visita de las 23 familias de la vereda el Porvenir- Pescador.
- ❖ Construir un *tul medicinal* en la huerta escolar, con la ayuda de los niños de cuarto grado y el medico tradicional de la vereda.
- ❖ Clasificar el tipo de cada una de plantas medicinales con los niños y niñas.
- ❖ Establecer la utilidad y los beneficios que cada planta ofrece para cada una de las enfermedades.
- ❖ Elaborar un folleto informativo para la Escuela, que incluya el recetario de las plantas medicinales y que de esta forma sirva como guía de estudio para las nuevas generaciones.
- ❖ Formar juegos de lotería con la clasificación de diferentes plantas medicinales buscando que los estudiantes las reconozcan y utilicen con mayor facilidad.

4 CONCEPTUALIZACIÓN

4.1 GENERALIDADES DE LA RITUALIDAD NASA

La ritualidad Nasa la entendemos y asumimos como el conjunto de creencias, sentimientos y prácticas tradicionales que son vivenciadas a nivel personal, familiar, comunitario y religioso, que en su conjunto animan y orientan la verdadera esencia del ser nasa, y asumiéndolas con el corazón que apuntan a garantizar la vida armónica y equilibrada del pueblo Nasa con el resto de pueblos del mundo y con toda la tierra, que en su integralidad, esto es para nosotros en verdadero encuentro de armonía con los seres de la naturaleza. JXKWEKWE°N FXI° ZENXI YUWE. Publicación Auspiciada por: Asociación de kawes°sx Nasa Cxhab, Programa de Salud IPSI, Proyecto Sociocultural (2005, p.4).

Considero que La medicina tradicional hace parte importante de la cultura de los pueblos, estas recetas muy caceras y muy valiosas han sido durante siglos, el único sistema utilizado en la restauración de la salud de las generaciones pasadas, donde nuestras plantas medicinales han cumplido un rol fundamental como medio para curar enfermedades en las personas. Esta linda tarea ha estado por años en mentes y en las manos de nuestros mayores pero a raíz de que muchos de ellos ya han fallecido estos conocimientos y remedios se han ido olvidando y quedando atrás.

Durante mi labor como docente en esta comunidad; observe que no existe una memoria física efectiva de estas recetas caceras ya que nuestros abuelos en su mayoría no sabían leer ni escribir por ello solo nos queda avivar sus memorias e incentivar este gran trabajo que realizaron por años, visitándolos en compañía con los niños y pidiéndoles que nos compartieran sus múltiples experiencias.

Por tal motivo me he puesto en la tarea de hacer que la comunidad conozca, resalte y reactive su sistema tradicional de salud, contribuyendo a que la cultura en plantas medicinales se fortalezca con el tiempo. Ya que la capacitación en diversos aspectos para el manejo de estas plantas nos permitirá trabajar en su cultivo, recolección, secado, almacenamiento y procesamiento lo que se traduce en un gran beneficio a nuestras comunidades.

4.1.1 Que es un rito

S.E, afirma que: “Llamamos rito a la práctica cultural preconcebida por el individuo como el refrescamiento el cual es oficiado por el The´ wala”. Sisco Manuel – uso de palabra tradicional. (1.996)

Caldono es una zona considerada como indígena en la cual se encuentran ubicados e instaurados 6 resguardos, por lo tanto este tipo de tradiciones son muy comunes y se encuentra una gran variedad de rituales, uno para cada circunstancia de la vida cotidiana del indígena, entre los cuales podemos mencionar:

- ❖ Ritos defensivos.
- ❖ El rito de nacimiento.
- ❖ El rito de çxapuuç (la ofrenda).

Pero específicamente en nuestro Resguardo La Laguna Siberia que comprende básicamente 3 zonas, los rituales empleados son pocos, en los cuales participan mujeres, niños, adultos y ancianos pertenecientes a la comunidad.

S.E, afirma que Ritos defensivos. “Son los ritos con los cuales la persona intenta apartarse de una fuerza natural que representa un riesgo o peligro”. Sisco Manuel –uso de la palabra tradicional.

En nuestras zonas los medios usados son múltiples por ejemplo, nuestros abuelos acostumbran a formar estruendos, tocar instrumentos, batir un tambor, tocar ollas viejas, encender estiércol seco de ganado (llamado por nosotros boñiga), quemar plantas medicinales a modo de sahumerio y soplarlo en dirección determinada. Este ritual es importante para nosotros porque nos permite protegernos y defendernos de fuerzas negativas que pueden causarnos algún mal o a las familias.

➤ El rito de nacimiento:

Se trata de envolver el cuerpo del recién nacido con un chumbe nuevo en diseños ideográficos, dicen las abuelas que una cacica llamada Cxapil les enseñó a tejer la historia pero también dicen que la faja impregna la historia de la cultura en el subconsciente de niña(o) que irá creciendo. Sisco Manuel - uso de la palabra tradicional, S.E.

Los mayores nos enseñan que antes que todo hay que adecuar muy bien un espacio especial bien abrigado, que guarde cierto calor, aquí debe estar presente el fuego, se realizan soplos con plantas medicinales que refrescan el ambiente a modo de purificación, se alista un chumbe preferiblemente nuevo hecha por una abuela, para el tendido se provisiona hojas de plátano, guineo, hojas de maíz o helecho seco proveniente de nuestras huerta y un tendido de una manta. Lo importante es cuidar que la sangre de la parturienta no tome contacto con la tierra para evitar la contaminación de dicho ambiente.

La partera(o) es una de las personas que conoce muy bien la cultura, es quien recibe la niña(o) de la comunidad, conoce más allá de sus técnicas de atención, toma en cuenta la necesidad o los pasos necesarios que recomienda el médico chaman y aconseja a la familia, orienta los cuidados de la dieta alimenticia, la

bebidas aromáticas, las plantas recomendadas para los baños y no exponerse a aires fríos, evitar la fuerza brusca, no exponerse a rayos directos del sol.

El corte del cordón umbilical, lo realiza la partera con una lámina de carrizo pasado por el fuego para asegurar su limpieza, una vez que ha sido expulsado completamente la placenta. Interviene el médico Thê´ wala tradicional para realizar la siembra del cordón umbilical, para ello elige un lugar cercano al fogón, conjuntamente han elegido también el nombre (unas veces rescatan nombres de sus ancestros o abuelos), el médico prepara plantas medicinales y procede el rezo en Nasa yuwe.

- El rito de çxapuuç (la ofrenda). Es hacer ofrenda o cuido en comida y bebida a los seres espirituales que se despidieron de nosotros.

Algunas veces estas ofrendas consisten en brindar los primeros frutos de la cosecha del grano, pescado o caza. Las ofrendas son preparación de comida para los espíritus difuntos existentes en la familia. Entre los Nasa se sirve comida a los espíritus de los difuntos quienes comerán en un cuarto privado, después, el resto de comida es redistribuida entre los participantes.

4.1.2 Madre tierra

Es nuestra madre, es el espacio de vida que asegura la pervivencia como pueblos y nos permite un verdadero compromiso social, político, cultural y espiritual. Es nuestra obligación escuchar su voz, entender sus mensajes, obedecerla, ritualizarla, conocerla, trabajarla y establecer dialogo con ella. Sistema Educativo Indígena Propio. Programa de Educación Bilingüe Intercultural (2011, p 37).

Considero que la madre tierra es todo, la naturaleza, el aire, los espíritus, el agua, porque sin ella no podríamos vivir, aunque hoy en día los pueblos indígenas hablamos de la madre tierra, pero no la estamos cuidando porque hay muchas explotaciones, muchas quema, que hacemos nosotros mismos, estamos utilizando muchos químicos y afectamos la tierra, pero esto hace aún más importante nuestra misión como pueblos originarios que tratamos aun de convivir armónicamente con la madre tierra de la que somos parte.

4.1.3 Origen de la tierra y el hombre Nasa

El primer tiempo no había tierras, ni gente solo existía ksxa'w wala, el gran espíritu. Este espíritu era a la vez masculino y femenino, se reproducía así mismo y de ahí se originaban otros espíritus como ekthe, sabia del espacio, trueno txiwe yase nombrador de la tierra, weet txahn la que deja la enfermedad en el tiempo, el klxum duende que controla el ambiente, el Daatxi, Espíritu de control social, y espíritu de la transformación, Tay, Sol, A'te, Luna, weh' a viento dueño de la atmosfera, los mayores se reprodujeron y originaron las plantas, los animales, los minerales y crearon a un hijo llamado NASA, el hombre y mujer, gente. Todos estos espíritus mayores y menores vivían unidos, tenían un solo idioma, el NASA YUWE lengua de la cultura Nasa, sabían muchas cosas, unos eran cantores y otros artesanos, otros chamanes, consejeros, músicos, entre otros.

Antes el ksxa'w wala, tenía una casa grande, allí vivía con los demás espíritus mayores. Los hijos mayores, deambulaban permanentemente por todas partes porque no tenían lugar fijo donde vivir. Un día, Ksxa'w wala les dijo que tenían que construir su propio hogar donde cada uno viviría, entonces estos se trasformaron en personas e hicieron sus casas en diferentes lugares por separado.

En un comienzo vivieron en conflicto, Tay, sol, con su los quemaban, el agua a los inundados, al ver esto ksxa'w wala les oriento para que se unieran en uno solo y así pudieran construir un solo hogar, así lo hicieron, al unirse se compactaron y formaron la tierra. Luego continuaron reproduciendo en animales, hombres, vegetales, minerales machos y hembras, para que continuaran reproduciéndose y generando más vida. Como la tierra débil, gelatinosa, entonces las piedras hembras y machos se juntaron y reprodujeron para que la tierra fuera más firme.

De esta manera se formaron 4 casas y cuatro caminos, la casa principal del ksxa'w wala, la casa de los 10 hijos mayores y la casa de los hijos menores, en donde vivimos los NASAS, los animales, los vegetales, los minerales, y la casa de los Yuk Hxipmenas los tapanos.

El kdul el cóndor, el meweh rey de los gallinazos el s'iita “el armadillo”, entre otros conocen el camino para llegar a estas 4 casas porque entienden el idioma para comunicarse con los seres que viven allí. (Construyendo Nuestro Mundo 2. Programa de Educación Bilingüe Consejo Regional Indígena del Cauca_ CRIC. 2013, p 25).

La tierra no le pertenece al hombre es el hombre el que pertenece a la tierra. De eso estamos seguros que todas las cosas estamos relacionados por unos hilos entre sí como la sangre que une a una familia. Todo está relacionado, el que hiera a la tierra, hiera también a los hijos de la tierra, no fue el hombre el que tejió la trama de la vida, él es solo un hilo de la misma.

Nuestros hijos han vistos sus padres humillados en la derrota. Nuestros guerreros sucumben bajo el peso de la vergüenza. Y tras la derrota pasan tiempos sin hacer nada, envenenado su cuerpo con alimentos endulzados y bebidas fuertes. No

tiene mucha importancia donde pasaremos nuestros últimos días. Estos no son muchos. Algunas horas más, algunos inviernos quizás y ninguno de los hijos de las grandes tribus que vivieron en estas tierras o que hayan vagado en grupos por los bosques quedará para llorar sobre los túmulos, un pueblo que un día fue tan poderoso y lleno de confianza como la nuestra.

La figura histórica y a la vez mítica que ha jugado un papel fundamental en desarrollo de la cultura Nasa es sin duda la del cacique Juan Tama. Se le considera el modelo Nasa de hombre político, benefactor de la comunidad y guía espiritual de los chamanes y defensor de la tradición.

4.2 GENERALIDADES SOBRE EL TUL DE PLANTAS MEDICINALES

El tul para nosotros los Nasa es considerado un sitio especial donde las plantas no solo se les cuida porque son seres vivos y porque se les debe proteger de enfermedades propias de la naturaleza sino que principalmente se les considera como seres - personas que tienen energías positivas o negativas, piensan, sienten y pueden beneficiar o diagnosticar lo que va a suceder según sea el caso, por lo cual esta sociedad ha construido una serie de normas y restricciones respecto al espacio de cultivo.

Por eso para nuestras comunidades los diferentes rituales y la difusión de mitos, cuentos y leyendas cumplen la importante función de transmitir conocimiento y sabiduría que están ligados con la conservación de este espacio. Las prácticas realizadas en el atxtul (lugar cercado para cuidar realizar puntuales para la vida) se sustenta sobre una base cosmológica, que permite la aplicación de conocimientos sobre el entorno, con llevando a que las actividades agrícolas como la siembra, las podas, deshierbes o limpiezas, la aplicación de abonos orgánicos, las cosechas, entre otros, se realicen bajo un principio de reciprocidad entre la

tierra, las plantas, los animales y los seres humanos, funcionando así un sistema integral del buen vivir comunitario. De esta manera la huerta Nasa o atx tul se puede plantear como un modelo de conservación no solo de la diversidad, sino también cultural y económica, además adquiere otro significado cuando pasa a moverse en el ámbito de lo político, como un símbolo de resistencia social y cultural.

El tul Nasa es un todo construido con los seres donde están diversidades de plantas medicinales y alimenticias. También se encuentran árboles frutales, los cuales están sembrados alrededor de la casa. Al tul Nasa también se le domina kwe'sx tul en nuestra lengua, esta expresión indica que el Tul Nasa es de la familia y que allí se conserva el conocimiento y saber, por lo tanto se le debe dar un valor alto en cuanto al respeto que se merece.

El tul Nasa representa un símbolo de VIDA es decir el cuidado y protección que permite abrigar el núcleo familiar, en este sentido la casa viene representando el corazón del tul Nasa. Los cuidados y labores de mantenimiento son realizados por los integrantes de la familia que también se le conoce como minga familiar o comunitaria; que marca entre otras cosas el sentido de pertenencia de la familia Nasa.

El objetivo de esta forma de producción de nuestros sabedores es mantener un equilibrio entre los seres y el hombre, realizando labores agrícolas que propicien un sistema de producción duradera. Este a su vez se convierte en un modelo de desarrollo alternativo adaptado a las realidades locales fomentando la preservación de la diversidad cultural y económica de los habitantes de esta comunidad.

4.2.1 Importancia del tul medicinal

En el Tul Nasa espacio en el que se encuentran las diversidades de plantas medicinales y el restos en los pueblos, para el caso exclusivo de los NASA las plantas se consideran sagradas (yuçe taxwe´sxsa´ cxhakwesameta) porque ellos(as) cuidan, protegen y conservan la armonización a la familia y la comunidad.

La producción alimenticia es muy importante porque es una ayuda que nos da la madre tierra para poder resolver en parte la desnutrición de los niños, un poco en lo económico porque en un tul no solamente se puede tener plantas medicinales, sino también los cultivos tempraneros y duraderos según el clima que sea necesario como la rascadera, frijol cache el chachafruto y hortalizas. Para este fin se emplean las sobras orgánicas producto de la preparación diaria de los alimentos, generando abonos orgánicos que permiten alimentar a las nuevas plantas de la siembra.

La medicina tradicional como parte importante de la cultura de los pueblos, ha sido durante siglos, el único sistema utilizado en la restauración de la salud de las generaciones pasadas, donde las plantas medicinales han cumplido un rol fundamental como medio para prevenir, proteger (pa´yatx fxi´zewa) y curar enfermedades en las personas. Después del advenimiento de la medicina académica o científica, el sistema tradicional sigue teniendo presencia en más del 50% de la población, con predominio en el área rural, son las comunidades quienes han utilizado tradicionalmente las plantas medicinales, para satisfacer sus necesidades básicas, acumulando prácticas ancestrales de selección, procedimientos de manejo de las energías y conservación de conocimientos que han transmitido de una generación a otra. Es importante por lo tanto la

capacitación en diversos aspectos como primero para el manejo de las plantas medicinales como alternativa preventiva y segundo alternativa curativa.

Conociendo como realizar su cultivo, recolección, secado, almacenamiento y procesamiento, daremos un uso prolongado y tendremos siempre plantas medicinales que serán de beneficio en nuestras comunidades.

4.2.2 Significado del tul para los sabedores o huerta tradicional

Nuestro sabedores consideran que es la casa de habitación y el tul son dos elementos que funcionan como un todo en conjunto, disfrutan de una integridad que les permite funcionar a un excelente nivel, el tul medicinal se encuentra generalmente rodeando la casa, la cual está protegida por dichas plantas y animales, seres que día y noche la defienden de la influencia de los energías negativos y de diversos peligros. Por eso el tul en nuestras comunidades cumple unos objetivos irremplazables como elemento de protección de la casa, sin desconocer que parte importante de la vivienda como es su techo se encuentra debidamente custodiado y protegido por el viento.

El tul es un lugar sagrado, porque todos los seres que existen ahí son vivos, cada uno tiene un espíritu o dueño y tiene como función especial de mediar para que haya armonía y salud en las personas que habitan la casa. Para ello en el espacio encontramos plantas que sirven para refrescar el ambiente podemos citar entre ellas: la alegría, el alegrón, entre otras, el tul cuenta con una gran diversidad de plantas que cumplen muchos objetivos para el medio ambiente, los animales y sobre todo para los humanos.

Entre los ejemplos también podemos mencionar a la orejuela tiene la función de controlar al mayor trueno cuando esta bravo, estas plantas medicinales se

encuentran en casi la mayoría de las viviendas algunas cultivadas por tradición de nuestros sabedores, otras simplemente por cultura de generación en generación pero de todas formas muy comunes en nuestras tierras.

4.2.3 Cómo se siembran las plantas medicinales en un tul

En un tul se encuentran gran diversidad de seres medicinales, estos son muy exigentes en cuanto a los climas en los que se deben sembrar y cultivar, en la vereda el Porvenir Pescador contamos con un clima templado que nos permite la siembra y cultivo de la mayoría de plantas, teniendo en cuenta que hay plantas de efectos calientes, fríos, tibios que pueden ser comestibles, energéticos o medicinales, también identificamos una plantas que son bravas que cada cual le da una ubicación especial dentro del tul, por ejemplo: Las plantas frescas deben estar al lado derecho, las calientes al lado izquierdo y las bravas como el lechero rojo hacia las afueras del huerto en las partes bajas. Si hay sobrecarga de plantas calientes el mayor trueno se enoja, siendo el también caliente y pueden descargar su enojo en la vivienda; lo mismo ocurre con las plantas frescas, existiendo demasiadas en el tul se incita el viento, que es un ser extremadamente fresco y puede tumbar los árboles del tul.

4.3 UTILIZACIÓN DE LAS PLANTAS

Las plantas ya dijimos que son sagradas o seres divinos que merecen mucho respeto, por lo tanto debemos tener en cuenta el **espacio y las fases de la luna** una buena relación con ellos durante su siembra y su cultivo da mejores resultados. Sobre todo en el momento de acercarnos a ellos para coger sus hojas, ramas, tallos, flores y frutos. Para tal efecto debemos pedir permiso a su respectivo dueño o espíritu, explicándole el motivo por el cual debemos hacer alguna de sus partes para extraer sus propiedades medicinales, solo así podemos

tomar de ellas lo que necesitamos, siempre con gran delicadeza, de lo contrario al sentirse la planta maltratada o agredida esta llora y puede no haber efecto en la salud de la persona.

Esto me lleva a reflexionar sobre el valor tan alto que tienen estos seres en cuanto nuestra vida, ya que nos ayudan a mejorar nuestro estado de salud, de ánimo, nuestra condición económica, nos protegen de malas energías entre otros. A pesar de esto a veces no somos lo suficientemente conscientes de esta importancia cultural y dejamos de lado tanta riqueza natural que poseemos en nuestras propias tierras.

Esta investigación me ha permitido conocer que nuestros sabedores poseen una gran cantidad de conocimientos y experiencias que se encuentran perfectamente conservados en sus conocimientos, pero que estamos a puertas de que estos se puedan perder definitivamente con el paso de unos años.

Por eso la misión nuestra como generaciones presentes, es abordar estas temáticas con mayor responsabilidad y respeto ante nuestra forma de vivencia mutua – cultura, retomando las tradiciones y creencias, para darles la continuidad que realmente merecen. Por tal motivo esta investigación se apoyó en el sector educativo donde tuve el placer de compartir esta experiencia con estudiantes del grado cuarto en este proceso se trató de brindar un acompañamiento y seguimiento a la población debido a que aquí se forjan las futuras generaciones.

Las plantas medicinales que utilizan en la vereda el Porvenir Pescador son:

Tabla 1. Plantas Medicinales

Paico.	Romero.	Descanse.	Orozul.	Naranja.
Yanten.	Caléndula.	Verbena.	Hierbabuena.	Hoja de granadilla.
Sauco.	Toronjil.	Valeriana.	La hoja de limón.	Altamisa.
Ruda.	Hinojo.	Ajenjo.	Eucalipto.	Mejorana.
Apio.	Orejuela.	Salvia.	Pino.	

Fuente. Lina María Hurtado. 2012.

Estas plantas son utilizadas para curar diferentes clases de enfermedades, como el Paico lo utilizan para desparasitar, el Yanten es para la fiebre y dolor de cabeza, dolor de dientes, el Sauco Apio para dolor de estómago y mareos, Romero para la caída del cabello, Caléndula para la gastritis, Toronjil para los nervios para el dolor de corazón, Hinojo, Orejuela y el Descanse para la fiebre, Verbena para el malgenio y para cuando están asustados u ojeados, Valeriana, Ajenjo, Salvia para el dolor de estómago para las cortadas, Orozul para la tos, Hierbabuena daño de estómago La hoja de limón, Eucalipto y el pino sirve para la tos, la naranja para gripa, Hoja de granadilla, Altamisa dolor de estómago, Mejorana.

Las enfermedades más frecuentes que hay en la vereda El Porvenir son:

Tabla 2. Enfermedades

Gripa.	Dolor de cabeza.	Asma.	Anemia.	Diabetes.
Daño de estómago y dolor.	Vomito.	Gastritis.	Artritis.	Cáncer.
Granos.	Mareo.	Colesterol.	Hepatitis.	Próstata.
Diarrea.	Fiebre.	Presión alta.	Sinusitis.	Dolor del cuerpo.

Fuente. Lina María Hurtado. 2012.

Comentan algunas familias que visité: que son muy pocas las enfermedades en las que utilizan las plantas medicinales para su mejoría, ya que de esto se encargan más los sabedores, porque los jóvenes de ahora dicen que no tienen conocimiento de las plantas y por eso ellos acuden al Centro de Salud.

4.3.1 Clasificación de enfermedades

La siguiente tabla nos indica cuales son las enfermedades de las que más padecen los niños y adultos mayores de la vereda.

Tabla 3. Clasificación de Enfermedades

Enfermedad	Infecciosas	Diarreicas	Respiratorias	Naturales	Crónicas
Gripa	X				
Daño de estomago				X	
Dolor de estomago				X	
Diarrea	X				
Dolor de cabeza				X	
Vomito				X	
Fiebre				X	
Asma			X		
Gastritis				X	
Colesterol				X	
Presión alta				X	
Anemia				X	
Artritis				X	
Hepatitis				X	
Sinusitis					
Diabetes					X
Cáncer					X
Próstata					X
Granos	X				
Mareo				X	

Fuente. Lina María Huratado.2012.

4.3.2 Clasificación de las plantas medicinales

Se entrevistó a 2 sabedores del resguardo La Laguna Siberia para que me comentaran más sobre plantas medicinales y cuál es la clasificación de **frías y calientes**, el médicos se llaman Luis Collazos y Benigno.

Tabla 4. Clasificación Plantas Medicinales

No	CALIENTES	INTERMEDIAS	FRESCAS
1	Ruda	Limón	
2	Romero	Alegría Banca	Yanten
3	Toronjil	Espadilla	Sauco
4	Orejuela	Peruana	
5	Orozul	Verdolaga	Caléndula
6	Apio	Muicle	Hinojo
7	Granadilla		Verbena
8	Manzanilla		Valeriana
9	Tomillo		Ajenjo
10	Belladona		Salvia
11	Anís		Hierbabuena
12	Tabaco		
13	Mesclillo		Pino
14	Altamisa		Hoja De Naranja
15	Zaragoza		Mejorana
16	Chondur Castilla		
18	Ortiga Pringamoza		Diente León
19	Dormidera		Gramma
20	Orégano		Cola De Caballo
21	Gualanday		Árnica
22	Eucalipto		Verdolaga
23	Cedrón		Alegría Pequeña
24	Mariguana		Linaza
25	Laurel		Pronto Alivio
26	Menta		Pelo De Choclo
27	Limoncillo		Botoncillo
28	Nogal		Sábila
29	Yerba De Arco		Malva
30	Tache		Zarzaparrilla
31	Coca		Violeta Morada
32	Pacunga		Caracucho
33	Cimarrón		Anamú

34	Cilantro		Descanse Grand
35	Cortadera		Borraja
37	Yerba mora		Sangre De Drago
38	Curibano		Mirto
39	Paico		Jasmil
40	Contra Envidia		Caña agría
41	Cardamomo		Millonaria
42	Tomate De Árbol		Manzana
43	Poleo		Mandarina
44	Cordoncillo		Suelda
45	Cebolla		Marrubio
46	Brevos		Quita Manteca
47	Panalillo		
48	Cuachalalate		Mesquite
49	Espinaca		Cabeza De Chivo
50			Papaya
51	Hierba De San Juan		Avellano
52	Epazote		Ruibarbo
53	Higuerilla		Venadillo
54	Toloache		
55	Oreja De Liebre		

Fuente. Lina María Hurtado. 2012.

5 METODOLOGÍA

El presente trabajo investigativo se realizó en la vereda el Porvenir perteneciente al corregimiento de Pescador, Municipio de Caldoño, con la participación de la Escuela Rural Mixta el Porvenir Pescador, en la que contamos con 17 niños del grado cuarto de primaria, quienes acompañaron este proceso en diferentes actividades.

Esta investigación tuvo una duración de 4 meses: febrero, marzo, abril y mayo del año 2011, tiempo en el que visitamos 23 familias, las cuales vivían en la misma comunidad en casas cercanas a la escuela, empleamos una cámara fotográfica con la cual realizamos un registro fotográfico de las plantas existentes en cada huerta tradicional, las familias fueron visitadas constantemente y algunas oportunidades entrevistadas, buscamos a médicos tradicionales de la región, para escuchar sus importantes orientaciones y sobre todo para que ellos conozcan de este proyecto y se vinculen a esta iniciativa de transmisión de saberes de generación a generación.

Se elaboró un formato de encuesta con 10 preguntas en el cual se pretende conocer:

1. Que conocimientos se tienen sobre las propiedades medicinales de las plantas.
2. Con que frecuencia nuestras familias emplean las plantas medicinales.
- 3.Cuál es el compromiso de las familias en cuanto a la transmisión y continuación de estos conocimientos hacia sus hijos.

Posteriormente se trabajó en una tabla de análisis y resultados donde se puede evidenciar la respuesta a las interrogaciones anteriores dejando en claro la importancia que existe en que este tipo de investigaciones se adelante en nuestras comunidades en forma oportuna.

5.1 ACTIVIDADES

- ❖ Salidas pedagógicas.
- ❖ Realizar un vivero de plantas medicinales con los estudiantes.
- ❖ Realizar juegos de lotería con las plantas medicinales.
- ❖ Realizamos un tul escolar.
- ❖ Sistematizar la información recogida en un folleto de plantas medicinales.

5.1.1 Salidas pedagógicas

Con los estudiantes del grado 4° visitamos a un médico tradicional, con ayuda del médico los estudiantes observamos el tul que hay en la casa y preguntan qué plantas hay como se llaman, para que sirven, cuáles son sus usos, características, y realizan cada uno un ejercicio clasificando las plantas frescas y calientes, este ejercicio es para saber cómo se siembran las plantas, porque el médico nos comenta que no podemos sembrar las frescas con las calientes, que las calientes a un lado y las frescas al otro lado, pero que para sembrar las plantas primero hay que alistar el terreno realizando un refrescamiento, con el médico tradicional.

Figura 5. Visita médico tradicional



Fuente. Plaza Sebastián. 2012.

- Visita donde la señora Floris Chocue. Llegamos donde la mayor ella nos recibió se estuvo compartiendo sobre la importancia de recuperar y utilizar las plantas medicinales, en esta oportunidad en esta vivienda practicamos la echa de un cocimiento o infusión, que se obtiene hirviendo la planta durante quince o veinte minutos, si son flores, hierbas o tallos. Y de treinta a cuarenta minutos si se trata de raíces o cortezas leñosas. Para esta actividad utilizamos una gramera, leña seca, una olla, un cuchillo, una cámara fotográfica y desde luego la sabiduría de nuestros sabedores.

Figura 6. Mayora Valtazara Chocue explicando sobre el uso de las plantas medicinales



Fuente. Jair Mosquera. 2012.

Procedimiento. Se tomaron 30 gr de limoncillo, se lavaron y se le agrego a la olla con agua que previamente se había colocado en el fogón de leña, se explica que el limoncillo utilizado de esta manera nos ayuda para las enfermedades gastrointestinales, agregado con zumo de limón ayuda en las gripes, sirve como hidratante y como bebida agradable para el agua de panela.

- Visita donde un grupo comunitario Las Gaitanas. Mamá María como cariñosamente la llamamos es una mayora que hace parte del grupo comunitario Las Gaitanas, grupo que realizo un trabajo fuerte en los inicios de la conformación del resguardo indígena de La Laguna Siberia, ella y su grupo

nos recibió en la sede, con nosotros iban los estudiantes y algunos padres de familia, el grupo comunitario nos enseñó su tul, allí pudimos observar varias plantas medicinales y su uso. Mamá María nos dice que muchas de las plantas medicinales tienen múltiples formas de uso. Y muchos de estos remedios pueden complementarse o tener efectos similares. Podemos beneficiarnos de las propiedades de las plantas por medio del alimentos o bebida, baños, inhalaciones, gargarismos, masajes, emplastos, que son las formas más corrientes de uso de las plantas medicinales.

Figura 7. Mayora María Peña transmitiendo su saber ancestral sobre las plantas medicinales



Fuente. Lina María Hurtado. 2012.

- Visita donde la señora Carlina Chocue. Observamos su tul, completamos su sabiduría dándole a conocer que existen plantas calientes y plantas medicinales frías, la señora. Carlina nos dice que Las plantas medicinales pueden actuar desde el plano propiamente físico (tejidos, órganos, y sistemas del cuerpo) hasta estados mentales, emocionales, o incluso el campo energético y espiritual, ella nos explica algunos usos de las plantas medicinales entre ellos:

Figura 8. Reconocimiento de las plantas medicinales



Fuente. Lina María Hurtado. 2012.

Baños. Se añaden al agua de baño las propiedades de las plantas medicinales, ya sea en infusión, decocción, esencias, sales etc. Pueden ser relajantes como la melisa o la cebada. Estimulantes como el pino o emolientes y limpiadoras como la manzanilla o el pensamiento.

Compresas. Puede ser una gasa humedecida en infusión o cocimiento de la planta, y colocada en la zona afectada. O prensar suavemente la planta cruda o hervida, envolverla en la gasa, y colocar sobre la piel. Por ejemplo la compresa de Brezo fresco entre muchos usos más.

- Visita donde la Sat ne´we´ del cabildo thesa Teresa Chepe. La mayora Teresa comienza dándonos una charla sobre los beneficios de las plantas medicinales la sabedora nos dice: El uso intensivo de medicamentos y drogas para controlar las enfermedades ha provocado, por un lado, su uso indiscriminado, y por otra parte, el dejar de usar por parte de la población, de productos menos tóxicos para su organismo y también en armonía con el medio ambiente. Por tal motivo, nuestro deber es ser el vehículo que llegue a transformar esa conducta, a través de desarrollar un proyecto para la producción de plantas

medicinales nativas y conocidas en la comunidad, el cual, también es una fuente para mejorar su economía y colabora con la salud de su comunidad, nos dice también que para cada parte del cuerpo, hay plantas que actúan, hay plantas antigripales, plantas digestivas, plantas que concilian el sueño y plantas contra el dolor. También hay plantas que alejan los espíritus malignos, por ejemplo cuando hay tempestad, cuando hay ventarrones, para atraer o alejar la suerte.(Chepe, entrevista personal, 3 de abril de 2011)

- Visita donde Amparo Hurtado. Nos dice que es muy importante que rescatemos el uso de las plantas, pero que a pesar ella casi no las utiliza que es más fácil visitar el médico que con una pasta o con una inyección nos cura.(Hurtado, entrevista personal, 3 de abril de 2011)

- Entrevista a un sabedor de la comunidad. El señor Fabriciano Velasco cuenta:
Que en su familias muy poco la utilización de las plantas medicinales porque no tienen conocimiento y de las que tienen son la salvia, descanso, alegría, que hace unos 50 años atrás utilizaban eran los yerbateros, para cualquier enfermedad que tuvieran, pero ellos nunca le hablaban como se llamaba esa planta ni si era fría o caliente nunca tuvieron el conocimiento de esas plantas, simplemente el yerbatero les decía como se la tienen que tomar por eso ellos nunca tuvieron ese conocimiento.

Pero que hoy en día solamente utilizan las yerbas más comunes para algunas enfermedades que se dan en la familia como el dolor de estómago, fiebre, gripa, dolor de cabeza, para otras enfermedades utilizan pastas. También comentaba que él le da utilidad a algunas plantas pero que no sabe cuál es su nombre, pero sabe para qué enfermedad sirve. (Velasco, entrevista personal, sábado 23 febrero de 2013)

- Visita al señor Jair. Al señor Jair se le pregunta cuál es la importancia de las plantas y la utilidad que tiene, él comenta que en su hogar se utilizan como las más comunes como la hierba buena, sábila, pronto alivio, limoncillo, que esas son algunas que él tiene conocimiento y las tiene en su casa, también comenta que el antes vivía en la ciudad, por eso ni los padre les enseñó porque ellos tampoco no conocían las plantas medicinales, pero ahora que está viviendo en el campo se dio cuenta que es muy importante tener conocimiento sobre las plantas medicinales. (Mosquera, entrevista personal, 14 de mayo de 2012)

- Entrevista de otros padres de familia de ahora. Comentan:
Que la pérdida de las plantas medicinales; también es por las fumigaciones, los herbicidas y por la contaminación del medio ambiente, también se ha perdido el uso de las plantas medicinales por la pérdida de nuestra cultura y por seguir las medicinas occidentales como las pastillas, los jarabes, etc. Esto también nos ha causado dificultad para el uso de las plantas medicinales, como esta vereda es cercana a la panamericana las personas prefieren salir al pueblo a sacar una cita médica que acudir a un médico tradicional, los jóvenes que son padres de familia ahora, explican que ellos no tienen conocimiento de las plantas medicinales porque los padres nunca les enseñaron como se llamaba cada planta y para que servía, por eso me parece muy importante el trabajo que se está a haciendo porque el conocimiento que nosotros no obtuvimos lo están enseñando a nuestros hijos. Se capacita a un grupo de docentes sobre la importancia, usos y costumbres de las plantas medicinales. (Padres de familia, entrevista personal, 14 de mayo de 2012)

El Tul medicinal finalmente se sembró en la escuela, recolectando la mayor cantidad de plantas medicinales de la región, y adoptando la mayoría de los deberes tradicionales, hoy en día el tul medicinal sirve de aprendizaje para muchos grupos (docentes, estudiantes, niños y comunidades) que a diario

nos visitan.

- Vivero de plantas medicinales. Luego de haber tenido una conversación con el profesor Jair Mosquera y un medico tradicional, sobre experiencias de tul o huertas escolares anteriores, procedimos a construir vivero de plantas medicinales.

La escuela a través del restaurante escolar genera desechos no biodegradables como las bolsas en que viene la leche líquida, las bolsas donde viene el arroz, vasos desechables entre otros. Nos dimos la tarea de reciclarlas y posteriormente hacer un vivero con ellas.

Para la construcción de este vivero recogimos estiércoles, lombricompuesto, cenizas y tierra negra, las mezclamos entre sí y obtuvimos un sustrato, luego llenamos las bolsas y procedimos a sembrar diferentes plantas medicinales que con anterioridad los estudiantes del grado cuarto habían traído de sus viviendas.

Figura 9. Abono del lombricompuesto



Fuente. Lina María Hurtado. 2012.

Figura 10. Empacando las bolsas para hacer el vivero de las plantas medicinales



Fuente. Lina María Hurtado. 2012.

Figura 11. Estudiantes organizando el espacio del vivero de las plantas medicinales



Fuente. Lina María Hurtado. 2012.

Figura 12. Siembra de plantas en el semillero



Fuente. Lina María Hurtado. 2012.

Como experiencia ya de la escuela me pregunta un estudiante del grado cuarto llamada Daniela que si la planta medicinal que ella estaba sembrando en el momento se llamaba descansa era la misma que la profesora le había dado el agüita para que se le bajara la fiebre el día que ella había estado enfermita. También preguntaba que si esta planta era caliente o fría, y que si servía para otras cosas.

Los estudiantes a medida que iban sembrando sus plantas medicinales van memorizando si la planta es caliente o fría, su uso, que enfermedad combate, o previene, cuáles son sus propiedades, su manera de propagación y la actividad se va desarrollando de una manera amena y pedagógico.

El día 18 de Noviembre 2011 se realiza una **Armonización o Refrescamiento** en la escuela el Porvenir Pescador con el Medico tradicional del resguardo La Laguna Siberia Señor Jairo Chocue. En esta armonización participan 25 niños de 38 estudiantes que hay, los otros no les dieron permiso los padres para que participen no creen en lo médicos tradicionales y también participan unos padres de familia y docentes.

El médico tradicional realiza este refrescamiento en horas de la mañana con los niños, padres y docentes explicando que es lo que se va hacer y para que hacer estos refrescamientos. Comenta que es muy importante refrescar la escuela donde ellos vienen todos los días y refrescarlos a ellos para sacar todas esas malas energías que hay. También hay que Refrescar el lote donde se va a la siembra de las plantas medicinales “el tul”.

Figura 13. Médico tradicional preparando el refrescamiento y a la vez explica por qué y para que se hace este ritual



Fuente. Lina María Hurtado. 2012.

Figura 14. Observamos al médico tradicional realizando el refrescamiento



Fuente. Lina María Hurtado. 2012.

Figura 15. Médico tradicional realizando el refrescamiento en la escuela El Porvenir Pescador



Fuente. Lina María Hurtado. 2012.

Figura 16. Médico tradicional expulsando las malas energías del cuerpo de los participantes del refrescamiento



Fuente. Lina María Hurtado. 2012.

Luego de haber hecho el refrescamiento a los niños, padres y docentes, sigue con el cabildo estudiantil, para refrescar las chontas de mando de cada estudiante y para ellos también los hacen tomar.

Figura 17. Refrescamiento del cabildo estudiantil



Fuente. Lina María Hurtado. 2012.

Continúa haciendo el refrescamiento con las matas que tenemos en el tul escolar y refrescar el terreno donde se va a sembrar las plantas medicinales.

Figura 18. Ofrecimiento a los espíritus de la naturaleza



Fuente. Lina María Hurtado. 2012.

Figura 19. Médico tradicional refrescando el lugar donde se van a sembrar las plantas medicinales



Fuente. Jair Mosquera. 2012.

Figura 20. Médico tradicional indicando donde deben de quedar las plantas frías y donde deben de sembrarse las plantas calientes



Fuente. Jair Mosquera. 2012.

Después de haber hecho el refrescamiento al terreno pasamos a trasplantar las plantas con los estudiantes.

Los niños primero sacan abono del lombricompuesto que hay en la escuela para echarla a los huecos donde se va a sembrar.

Figura 21. Estudiantes de la Escuela el Porvenir Pescador llevando las plantas medicinales al sitio donde se van a sembrar



Fuente. Lina María Hurtado. 2012.

Figura 22. Estudiantes de la Escuela el Porvenir Pescador sembrando las plantas medicinales en el lugar indicado por el médico tradicional



Fuente. Lina María Hurtado. 2012.

Figura 23. Fotografía del tul medicinal elaborado en la Escuela El Porvenir Pescador



Fuente. Jair Mosquera. 2013.

6 PROPUESTA PEDAGÓGICA

1. Realización de encuesta con el fin de establecer el nivel de conocimiento que tiene cada familia en la vereda el porvenir, corregimiento de pescador, acerca de las plantas medicinales, de esta manera fortalecerlas generando nuevos conocimientos y despejando dudas en sus múltiples utilidades.
2. Elaboración de juegos como loterías de plantas medicinales.
3. Realizar un recetario de plantas medicinales en folleto, con el fin de darlo a conocer a la comunidad.
4. Preparación del terreno para la creación del tul medicinal en la escuela el Porvenir Pescador.

6.1 ENCUESTA

1. ¿Utilizan las plantas medicinales SI o NO? _____
2. Si responde SI: describa el Como: _____
3. Si responde no explique porque: _____
2. ¿Hace cuánto tiempo dejo de utilizar las plantas? _____
3. ¿Cuáles son las enfermedades más comunes que hay en la comunidad del Porvenir? _____
4. ¿Qué plantas medicinales tienes en su casa?: _____
5. ¿Para qué sirven las plantas? _____
6. ¿Es importante tener plantas medicinales en casa SI o NO?: _____
y porque: _____
7. ¿Para qué enfermedad las utilizan?: _____
8. ¿Cuáles son las causas de la pérdida de la utilizan las plantas medicinales?

9. ¿Las plantas medicinales se pueden arrancar cualquier día?

Resultados que arrojó la encuesta. Encuesta realizada a 23 padres de familia pertenecientes a la Escuela El Porvenir – Pescador. Con ayuda de algunos estudiantes en sus respectivos hogares y otras en reuniones realizadas en la Escuela.

Pregunta No.1. De 23 personas 19 contestaron que si hacen uso de ellas. Utilizadas en aromáticas, emplastos y baños.

Pregunta No. 3. Las enfermedades más comunes fueron la gripa, daño de estómago, cólicos.

Pregunta No. 4. Que plantas medicinales tiene sábila, alegría, ruda, violeta, altamisa y descanse.

Pregunta No. 5. Las plantas medicinales sirven para prevenir y aliviar enfermedades.

Pregunta No. 6. Es importante tener plantas medicinales en nuestras viviendas ya que ellas poseen el don de sanar y prenden con facilidad.

Pregunta No. 8.La implementación de la medicina Occidental paso a un segundo plano el uso de las plantas medicinales, pues nos hace las cosas más rápidas y fácil.

Pregunta No.9. Los médicos tradicionales dicen que no, pero en caso de una urgencia hay que hacerlo en cualquier momento.

Nota: de las 23 personas únicamente 4 no utilizan las plantas medicinales desde su juventud, ya que pasaron a formar un hogar y se olvidaron de sus beneficios.

6.2 RECETARIO

Con cada una de estas plantas hemos averiguado con los estudiantes para qué enfermedad sirve cada una de ellas, si es una planta fría o una planta caliente.

- ❖ Salvia. Tiene uso de medicina tradicional sirve para cicatrizar y para el dolor de estómago, inflamaciones, calambres.
- ❖ Tomate de árbol. Es para la fiebre, calor concentrado, haciendo un jugo con agua cocinada y un poco de azúcar, para mantener fresco el cuerpo.
- ❖ Linaza. Se utiliza para calor concentrado, se cocina en un litro de agua para bajar la fiebre.
- ❖ Albaca. Utilizada en dolores de estómago, riñones, heridas se cocina el litro de agua.
- ❖ Yanten. Tiene uso medicinal y sirve para los cólicos menstruales y para limpiar los riñones.
- ❖ Misclillo. Tiene uso medicinal sirve para armonizar y proteger nuestro cuerpo ante energías negativas.
- ❖ Poleo. Tiene uso medicinal sirve para diferentes cosas como para sazonar el componente de rellena, pero también tiene propiedades 'medicinales para curar la tosferina y para calmar la fiebre, tos, gripa, bronquitis y pulmonía se toma en leche, se ase baño María o con agua tres veces al día.

- ❖ Cordoncillo. Tiene uso medicinal los the wala lo utilizan para curar el yawe enfermedad que se caracteriza porque causa fiebre y tembladera en el cuerpo.
- ❖ Apio y la manzanilla. Son plantas medicinales y sirven para descontaminar el órgano y refresca el estómago.
- ❖ Diente león, caléndula, yanten y linaza. Sirve para el dolor del corazón. El diente león también sirve para la diarrea, dolores musculares.
- ❖ Orejuela grande y pequeña. Sirve para bajar la fiebre, para soplar para la tempestad, para espantar el duende.
- ❖ Ruda. Sirve es para la matriz.
- ❖ Coribano. Utilizado en los refrescamientos, truenos.
- ❖ Toronjil. Se utiliza para los nervios tomar un litro diario, es para los trastornos, pérdida de memoria de los mayores.
- ❖ Cortadera. Utilizada en casos de partos complicados o estancamientos de la orina o fecal.
- ❖ Sábila. Es para los pulmones la tos y para el cerebro. Para los pulmones se asa una sábila y luego se parte por la mitad y se coloca en el sereno.
- ❖ Sauco. Sirve para la tos se coloca a hervir agua y luego se hecha la flor de sauco y se tapa para que no se pierda el vapor. Bronquios, varicela, se toma con leche y estiércol de vaca negra para curar la varicela.
- ❖ Coca. Sirve para el dolor de diente, dolor de estómago y para las señas.

- ❖ Alegría. Sirve para curar sustos o para los nervios.
- ❖ Prontoalivio. Es para los golpes, baños, también se utiliza para los dolores estomágales y para los cólicos.
- ❖ Pelo de choclo. Con la cola de caballo es para el riñón.
- ❖ Árnica. Es para los golpes se toma y se hacen paños de agua.
- ❖ Cebolla. Sirve para la digestión, evita las especies de la sangre, para parásitos comiendo crudo en grandes cantidades.
- ❖ Orégano y el tomillo es para la gastritis.
- ❖ Brevos. Sirve para los cálculos de la vesícula.
- ❖ Valeriana. Se emplea especialmente como sedante, para tratar el insomnio, enfermedad de los nervios, epilepsia. Se recomienda cocimiento de 20 grs. De raíces por un litro de agua.
- ❖ Panalillo: Se utiliza para las enfermedades de las mujeres (inflamación de la matriz), para los casos del mal de orín, se hace un té de unas tres o cuatro flores y una taza y media de agua en un pocillo, se toma por la mañana y por la noche. Es considerada una planta caliente.
- ❖ Cuachalalata: Se utiliza para tratar la tos, se hierve una cáscara y se utiliza como agua de uso, para lavar las heridas ayudando a la cicatrización o también de manera molida. Se considera planta fría.

- ❖ Cabeza de chivo: Se hierve el tallo en una taza de agua, se toma una diaria durante una semana para los cálculos biliares. Se considera de naturaleza fría.
- ❖ Altamisa. Se utiliza para los cólicos menstruales, para la diarrea y dolor de estómago. Se cocina con agua y un poco de panela, se arropa para no ventearse porque es muy caliente. Es de naturaleza caliente.
- ❖ Anís. Se utiliza la semilla para gases intestinales, cólicos, gastritis, insomnio, dolores de cabeza y para el vientre, problemas de menstruación. Se cocina un litro de agua.
- ❖ Apio. Se utiliza en casos de llenura, diabetes, hígado, en leche ayuda a problemas de garganta, pecho, utilizada con verdura.
- ❖ Cedrón. Es para el dolor de estómago, nervios, corazón, desmayos. Se cocina con toronjil para nervios un litro de agua, y el café, toronjil para combatir el insomnio. También sirve para el frío de la matriz de las mujeres.
- ❖ Cilantro. Se utiliza como verdura, para serenos de los bebés, y las pepas para mujeres con frío después del parto, enfermedades en el estómago, lombrices, granos, hinchazones, humeando los pañales, cocinar las pepas para tomar o lavar.
- ❖ Diente león. Es para las infecciones en la sangre y la bilis. Tomar sumo, o raíces secas.
- ❖ Flor de violeta. Es para granos en la piel hongos, se lava las partes afectada.

- ❖ Limón. Es para la gripa, diarrea, golpes, dolor de cabeza. Tomar limón con pino, eucalipto. Para los golpes colocarse rodajas de limón.
- ❖ Naranja. Para dolores estomacales, circulación de la sangre, jugo para controlar las fiebres de la gripa.
- ❖ Paico. Sirve para tratamiento en los efectos de abundancia de las lombrices. Se muele y se amarran en el estómago.
- ❖ Mezquite. Para combatir la inflamación de los ojos, la disentería, algunas enfermedades de la boca y garganta, para combatir el mal de ojo.
- ❖ Muicle. Para curar un tipo de empacho, se hierven las hojas y se toman por tres días en ayunas, para la curación de algunas heridas. Reconsidera de origen frío.
- ❖ Quita manteca. (saca manteca). Se utilizaba anteriormente para restregar los trastes, para dolor en riñones se hierva en agua y se toma por cuatro días y en caso de reumas reutilizan las hojas, se considera de origen caliente.
- ❖ marrubio. El extracto de Marrubio, preparado con las hojas y flores secas de la planta se usa como jarabe tónico, para la diarrea se hierva con agua y se da a tomar al paciente según como se vaya sintiendo, también se utiliza para el empacho y la para la buena digestión. Se considera planta caliente.
- ❖ Oreja de liebre. Se utiliza para el dolor de dientes la leche que escurre al cortar un trozo de rama, también se utiliza como cataplasma para los piquetes de alacrán. Se considera planta caliente.

- ❖ Toloache. Su uso y sus efectos son casi iguales a los utilizados con la belladona es una planta tóxica, por los alcaloides que esta planta contiene puede ser desde peligrosa a mortal pues producen alucinaciones, se debe de utilizar de una manera muy precisa y solamente las personas que saben utilizarla, para dolores de reumas, dolores articulares todo sobre la zona afectada.
- ❖ Higuerilla. Para las inflamaciones, articulaciones hinchadas se utilizan las hojas como cataplasma y se venda o se amarra con un trapo largo. Se considera planta caliente.
- ❖ Mejorana. Se emplea como tónico estomacal, antiespasmódico, carminativo, y en dosis baja como sedante, además de ser utilizado como condimento en la cocina. Se considera planta fría.
- ❖ Hierba buena. La planta reutiliza para condimentar, tiene propiedades tonificantes y estimulantes, activa la secreción biliar. Se considera planta fría.
- ❖ Epazote. Para realizar limpias, para eliminar parásitos intestinales, dolor de estómago, diarrea, vómito.
- ❖ Orégano. Contiene propiedades tónicas, digestivas, estimulantes y expectorantes, se utiliza como antiespasmódico, tónico, carminativo sedante y sudorífica. Se considera de naturaleza caliente.
- ❖ Hierba de San Juan: Esta planta se utiliza para la aceleración de la cicatrización.
- ❖ Verbena Se utiliza para los dolores de estómago con yanten, pacunga y remedio de papeletas del the wala.

- ❖ Romero. Para los cólicos menstruales, fríos de parto, se toma la cocción de la ruda, el romero, miel de abeja o panela tomar esto bien caliente para que le pase el dolor. También sirve para la caída del cabello se lava todos los días.
- ❖ Descanse negro. Sirve para la fiebre, dolor de cabeza.
- ❖ Descanse grande. Es para calores concentrados causados por consumir bebidas alcohólicas.

Preparación. Se machaca bien menudo para sacar el sumo y tomarlo en ayunas, bañarse para que salga el dolor concentrado y el grande para controlar el trueno en tormentas fuertes asiendo riego descansé blanco con maíz capio, orejuela machacada revuelto con agua para refrescar el terremoto para la siembra.

- ❖ Verdolaga. Sirve como remedio para los parásitos en niños, se machaca y se da el sumo.
- ❖ Maíz capio. Va en todo tipo de trabajo que el the wala hace en los refrescamientos de casas, fincas, ojos de agua, lagunas frescos de varas y cuerpos.
- ❖ Cimarrón. Su principal uso medicinal es resolver varios problemas del aparato digestivo, como diarrea, disentería, meteorismo y como estimulante del apetito. Se emplean las hojas en cocción, administrada de manera oral, o por medio de lavados rectales
- ❖ Espinaca. Debilidad del cuerpo, hígado, riñones, anemia, problemas en la sangre, palidez, comiendo crudo como verduras, jugos.

- ❖ Yerba mora. Sirve para lavarse cuando tiene granos, infecciones en la piel causados por picadas de mosquitos.
- ❖ Chondul castilla. Sirve para cuando el arco ataca a las mujeres, machacarlo y bañarse con los otros remedios que dice el the wala.
- ❖ Espadilla. Sirve para refrescar y es utilizado por los médicos.
- ❖ Cardamomo. Es para dolores de espalda causados por el exponer mucho tiempo en el sol, tomar durante nueve días.
- ❖ Menta. La menta sirve para el debilitamiento. Tomar con hoja de naranja.
- ❖ Papaya. Es para el estreñimiento, gastritis tomar en jugo.
- ❖ Mandarina. Es para la presión alta. Cocinar las hojas vichesitas y tomar.
- ❖ Zuelta. Para la menstruación atrasada o complicada, arrancar hojas y tomar un litro en el día.
- ❖ Caracucho. Es para la fiebre. Tomar un litro en el día.
- ❖ Peruana. Utilizado para dolores de corazón, tomar todos los días.
- ❖ Pino. Es curativo para las enfermedades de garganta y pecho, resfríos, gripa, tos, reumatismo, enfermedades de los riñones, de los pulmones, debilidades de la matriz, de la vejiga, de los nervios. Se utiliza los brotes nuevos, botones y hojas, preparados en cocimiento, en un litro de agua.
- ❖ Ortiga (pringamosa). ES diurética y descongestionante, es para las

hinchazones, para el descongestionamiento debe tomar 20 grs. Por un litro de agua en infusión o te. Y en las hinchazones colocarse emplastos.

- ❖ Nogal. Se utiliza para la diabetes, ictericias, raquitis, obstrucción del hígado y también sirve para picaduras de avispas y de abejas, heridas, inflamaciones de los ojos. Se emplea en infusión, 30grs de hojas en un litro de agua para las enfermedades.
- ❖ Manzanilla. Es muy eficaz para la dispepsia, ardor del estómago, gases e indigestiones y dolores neurálgicos. También se usa para antiparásitos. Se combina con apio y se toma en infusión.
- ❖ Limoncillo. Se utiliza como desinfectante y desinflamante de las vías urinarias. También se utiliza para aromáticas. Se emplea en infusión.
- ❖ Laurel. Es excelente para tratar la parálisis, debilidad, agotamiento nervioso, falta de apetito abatimiento general del cuerpo, también es eficaz para combatir enfermedades de la garganta y el pecho. En un litro de agua 10grs de hojas, preparadas en cocimiento.
- ❖ Granadilla. Es excelente para curar enfermedades del estómago y los intestinos, limpia la sangre, es refrescante y fortifica en casos de tifo o fiebres. Se toma en jugo. Puede hacerse cocimientos con las hojas, para aplicar sobre las heridas o cataplasmas en caso de mordeduras de perros o animales venenosos.
- ❖ Eucalipto. Es muy eficaz para combatir enfermedades de las vías urinarias y la vejiga, reumatismo, infecciones de la piel, gripas, enfermedades de bronquios y el pulmón. Se puede usar en forma externa en baños enteros, de asiento o de vapor o se toma aromática.

- ❖ Cola de caballo. Sirve para toda clase de hemorragias y vomito de sangre, proveniente de estómago y pulmones. Tomar una cucharadita por taza (3veces al día) Se puede hacer faciales y compresas.
- ❖ Borraja. Tiene efecto fortificante, refrescante depurativo, y aumenta la leche en las mujeres que están amamantando. También sirve para el sarampión, viruela, neumonía, debilidades del corazón, enfermedades del hígado, riñones y pecho. Se consume crudo o en jugo también en infusión tomando 20grs en un litro de agua.
- ❖ Caléndula. Combate el nerviosismo, enfermedades del estómago, intestinos, glándulas, hígado y el bazo. Es útil para el tratamiento de las heridas mal cicatrizadas, úlceras externas o internas, gástricas. Se emplea 20gr de hojas o flores en un litro de agua, preparado en te o infusión. También se toma en jugo obteniendo hojas frescas.
- ❖ Malva. Es eficaz para combatir diarreas, colitis hemorroides, cólicos estomacales, conjuntivitis e inflamación de los ojos, también es muy utilizada como antiinflamatorio de las vías respiratorias y es excelente para combatir la tos muy persistente. Se usa en cocimientos de hojas, raíces y flores. También se preparan en té o en infusión, se puede combinar con manzanilla o toronjil.
- ❖ Verbena. Es indicada para curar enfermedades del hígado, bazo y riñones, así como sangre en la orina y cálculos. También sirve para curar granos hinchazones, tumores, abscesos del estómago, herpes, sarna y heridas difíciles de curar. Se utiliza un litro de agua, 20grs. De hojas, se emplea en forma externa, aplicando las hojas machacadas.
- ❖ Perejil. Combate infartos del hígado, hidropesía y regulariza menstruaciones atrasadas. También es excelente para el dolor de muelas, de oídos, caídas,

golpes contusiones y picaduras de abejas, avispas e insectos.

- ❖ Tomillo. Es un gran estimulante digestivo y antiparasitario utiliza también para el mal aliento, para el amigdalitis se usa combinado con la yerba buena y las flores de malva se emplea en infusión.
- ❖ Ajenjo. Es bueno para tratar enfermedades hepáticas y biliares, cólicas, estreñimiento, estados de debilidades y falta de apetito. Para calmar el dolor de las articulaciones se colocan a hervir las hojas, se escurren y maceran, luego se aplica caliente sobre la parte afectada, también se puede preparar en infusión y tomar una cucharadita en cada comida.
- ❖ Anís. Es eficaz contra gases intestinales, cólicos, debilidades estomacales, problemas de digestión, combate dolores de cabeza y vientre, regula problemas de menstruación. Te o cocimiento; en un litro de agua 8 grs.
- ❖ Avellano. Es indicado para combatir diarreas crónicas, para la anemia, enfermedades del pecho y bronquios. Se emplea en infusión 15 a 20 grs. En un litro de agua.
- ❖ Ruibarbo. Sirve para tratar inflamaciones del hígado, estabiliza la digestión. También sirve para purgante.
- ❖ Benadillo. Se utiliza principalmente para las infecciones cutáneas en las personas también llamado herpes. Estas son unas plantas medicinales que hay en el resguardo, pero que algunas familias no las conoce y por eso me parece muy importante investigarlas y colocar la foto de la planta.

6.2.1 Especies medicinales de la región

Figura 24. Malva



Figura 25. Descanse pequeño



Figura 26. Anís.



Figura 27. Albaca negra



Figura 28. Albaca Blanca



Figura 29. Tabaco



Fuente. Lina María Hurtado. 2012.

Figura 30. Valeriana

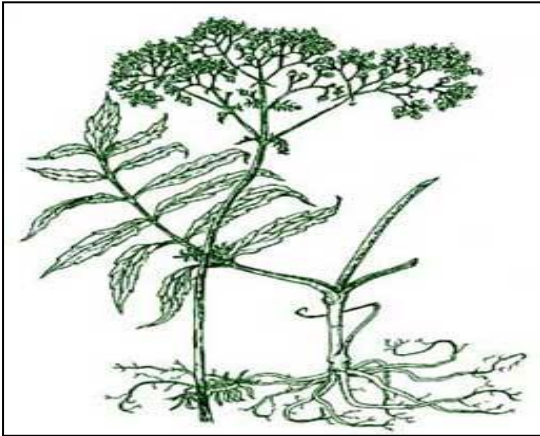


Figura 31. Marrubio



Figura 32. Zarzamora



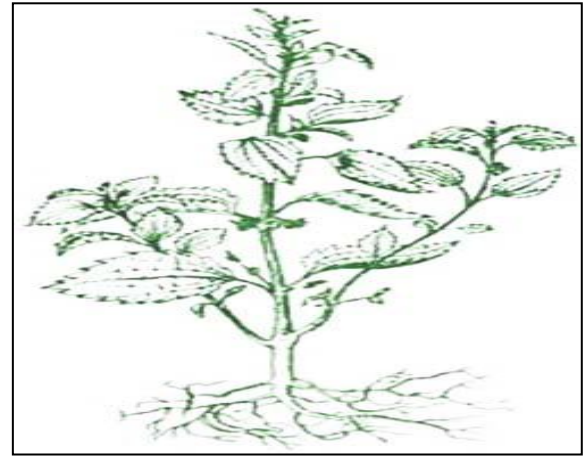
Figura 33. Ajenjo



Figura 34. Achicoria



Figura 35. Ortiga



Fuente. Lina María Hurtado. 2012.

Figura 36. Zarparrilla.



Figura 37. Paico



Figura 38. Calendula



Figura 39. Papaya



Figura 40. Caracucho



Figura 41. Cebolla



Fuente. Lina María Hurtado. 2012.

Figura 42. Pronto alivio



Figura 43. Romero



Figura 44. Coca



Figura 45. Sauco



Figura 46. Limoncillo



Figura 47. Hinojo



Fuente. Lina María Hurtado. 2012.

Figura 48. Yerbamora



Figura 49. Torongil



Figura 50. Orozul



Figura 51. Ruda



Figura 52. Orejuela



Figura 53. Apio



Fuente. Lina María Hurtado. 2012.

Figura 54. Anu



Figura 55. Alegría grande



Figura 56. Botoncillo



Figura 57. Árnica



Figura 58. Violeta



Fuente. Lina María Hurtado. 2012.

6.3 JUEGO DE LOTERÍA DE PLANTAS MEDICINALES

Con los estudiantes de grado cuarto se realizaron juegos de las plantas, donde ellos por medio de la recreación conozcan las fórmulas que tiene cada planta y las aprendan a distinguirlas a cada una de ellas. El material adecuado favorece el aprendizaje, ayudando a pensar, incitando la imaginación y creación, ejercitando la manipulación, construcción y propiciando la elaboración de relaciones operatorias y el enriquecimiento del vocabulario. Se orientó que las fichas se hicieran por color, por forma, por tamaño, por dirección, por posición y por función de cada planta medicinal en el cuerpo de las personas.

La metodología que realizamos es haciendo recortes de cartulina para armar una lotería.

Figura 59. Medición para ver de qué tamaño quedan las partes de la lotería



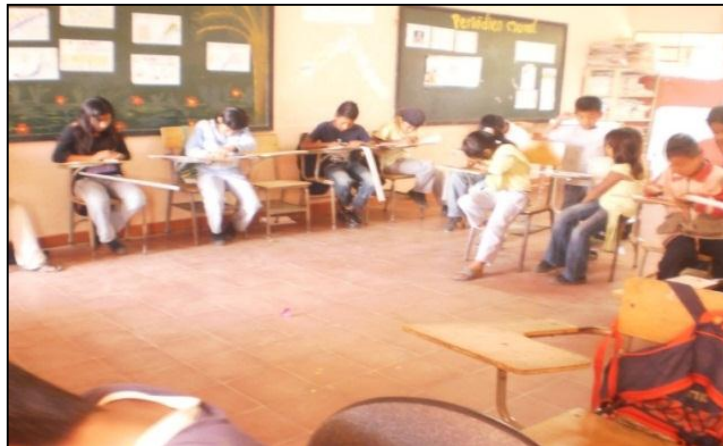
Fuente. Lina María Hurtado. 2012.

Figura 60. Recortando cartulina para elaboración de la lotería



Fuente. Lina María Hurtado. 2012.

Figura 61. Coloreando las piezas que hacen parte de la lotería.



Fuente. Jair Mosquera. 2012.

Figura 62. Lotería parte 1



Fuente. Estudiantes del grado 4º primaria. 2012.

Figura 63. Lotería parte 2



Fuente. Estudiantes del grado 4ºprimaria. 2012.

Figura 64. Lotería parte 3



Fuente. Estudiantes del grado 4º primaria. 2012.

Figura 65. Lotería parte 4



Fuente. Estudiantes del grado 4º primaria. 2012.

Figura 66. Lotería parte 5



Fuente. Estudiantes del grado 4°primaria. 2012.

Figura 67. Lotería parte 6



Fuente. Estudiantes del grado 4° primaria. 2012.

Figura 68. Lotería parte 7



Fuente. Estudiantes del grado 4° primaria. 2012.

Figura 69. Lotería parte 8



Fuente. Estudiantes del grado 4ºprimaria. 2012.

Estas son las partes de que consta la base de la lotería, igualmente por aparte se encuentran los respectivos recortes idénticos que hacen parte de ella.

6.4 FOLLETO

Se elaboró el folleto que se ve a continuación el cual tiene como fin dárselo a conocer a toda la comunidad, para que se informen de los beneficios que poseen las plantas medicinales.

Figura 70. Parte exterior del folleto

MEJORANA. Se emplea como tónico estomacal, anti-espaasmódico, carminativo, y en dosis bajas como sedante, además de ser utilizado como condimento en la cocina. Se considera planta fría.

HERBABUENA. La planta se utiliza para condimentar, tiene propiedades tónicas y estimulantes, activa la secreción biliar. Se considera planta fría.

ORÉGANO. Contiene propiedades tónicas, digestivas, estimulantes y expectorantes, se utiliza como antiespasmódico, tónico, carminativo sedante y sudorífico. Se considera de naturaleza caliente.

HERBA DE SAN JUAN: Esta planta se utiliza para la aceleración de la cicatrización.

VERBENA Se utiliza para los dolores de estómago con y sin, **espasmo** y remedio de espasmos del **estómago**.

ROMERO. Para los cólicos menstruales, frotar el pelo, se toma la cocción de la raíz, el romero, miel de abeja o panela tomar esto bien caliente para que le pase el dolor. También sirve para la caída del cabello se lava todos los días.

DEMANE NEGRO. Sirve para la fiebre, dolor de cabeza.

DE CANE GRANDE. Es para calores concentrados causados por consumir bebidas alcohólicas.

VERDOLAGA. Sirve como remedio para los parásitos en niños, se machaca y se da al zumo.

MAIZ CAPIVO. Va en todo tipo de trabajo que el **estómago** hace en los refrescamientos de casaca, fresas, días de agua, legumbres frescas de vainas y cueros.

CIMARRÓN. su principal uso medicinal es resolver varios problemas del aparato digestivo, como diarrea, disentería, melancolismo y como estimulante del apetito, se emplean las hojas en omelette, administración de manera oral, o por medio de lavados rectales.

ESPIÑACA. Debilitada del cuerpo, hígado, riñones, anemia, problemas en la sangre, palidez, comiendo crudo como verduras, jugos.

VERBA MORA. Sirve para lavarse cuando tiene granos, infecciones en la piel causados por picaduras de mosquitos.

MENTA. La menta sirve para el debilitamiento. Tomar con hoja de naranja.

PAPAYA. Es para el estreñimiento, pastillas tomar en jugo.

MANDARINA. Es para la presión alta. Cocinar las hojas **de mandarinas** y tomar.

PINO. Es curativo para las enfermedades de garganta y pecho, resaca, gripe, tos, resaca, entre otros, de los riñones, de los pulmones, debilitados de la nariz, de la vejiga, de los nervios. Se utilizan los brotes, nueces, botones y hojas, preparados en cocimiento, en un litro de agua.

ORTIGA (P RINGAMORAL). ES diurética y descongestionante, es para las hinchazones, para el descongestiónamiento debe tomar **20 g**. Por un litro de agua en infusión o té. Y en las hinchazones colocarse emplastos.



RECETARIO DE PLANTAS MEDICINALES

Algunas plantas, por sus excepcionales propiedades, pueden utilizarse tanto para prevenir como para curar ciertas dolencias.

La fisioterapia, es la rama de la medicina que estudia las características de las plantas con fines terapéuticos.

ESCUELA RURAL MIXTA EL PORVENIR PESCADOR

CUIDEMOS NATURALMENTE NUESTRA SALUD Y CUIDEMOS EL MEDIO AMBIENTE




LA ELABORACIÓN Y DISEÑO, PUBLICACIÓN Y DIRECCIÓN SE REALIZÓ GRACIAS A LA COMUNIDAD EDUCATIVA DE EL PORVENIR Y GRACIAS A LOS MAYORES DE EL RESGUARDO DE LA LAQUILA.

Fuente. Lina María Hurtado. 2013.

Figura 71. Parte interior del folleto

RECETARIO



Las siguientes plantas han sido investigadas entre docente y estudiantes descubriendo así cuáles son las utilidades medicinales en el tratamiento de diferentes enfermedades que existen en los seres humanos y además estos se cultivan en climas cálidos y fríos

SALVIA. Tiene uso de medicina tradicional sirve para cicatrizar y para el dolor de estómago, inflamaciones, calambres.

TOMATE DE ÁRBOL. Es para la fiebre, color concentrado, haciendo un jugo con agua cocinado y un poco de azúcar, para mantener fresco el cuerpo.

LINAZA. Se utiliza para calor concentrado, se cocina en un litro de agua para bajar la fiebre.

ALBACA. Utilizada en dolores de estómago, riñones, heridas se cocina el litro de agua.

YANTEN. Tiene uso medicinal y sirve para los cólicos menstruales y para limpiar los riñones.

POLEO. Tiene uso medicinal sirve para diferentes cosas como para sazonar el componente de resina, pero también tiene propiedades medicinales para curar la tosferina y para calmar la fiebre, tos, gripa, bronquilo y pulmonía se toma en leche, se ase baño María o con agua tres veces al día.

APIO Y LA MANZANILLA. Son plantas medicinales y sirven para descontaminar el órgano y refresca el estómago.

DIENTE LEÓN, CALENDULA, YANTEN Y LINAZA. Sirven para el dolor del corazón. El diente león también

OREJUELA GRANDE Y PEQUEÑA. Sirve para bajar la fiebre, para soplar para la tempestad, para espantar el duende.

TORONJIL. Se utiliza para los nervios tomar un litro diario, es para los trastornos, pérdida de memoria de los mayores.

SÁBILA. Es para los pulmones, la tos y para el cerebro. Para los pulmones se usa una sábila y luego se parte por la mitad y se coloca en el sereno.

BAJICO. Sirve para la tos se coloca a hervir agua y luego se hecha la flor de saúco y se tapa para que no se pierda el vapor. Bronquitis, varicela, se toma con leche y estéril de vaca negra para curar la varicela.

COCA. Sirve para el dolor de diente, dolor de estómago y para las señas.

ALEGRÍA. Sirve para curar sustos o para los nervios.

PRONTOLIVIO. Es para los golpes, baños, también se utiliza para los dolores estomacales y para los cólicos.

PELO DE CHOCLO. Con la cola de caballo es para el riñón.

ARNICA. Es para los golpes se toma y se hacen paños de agua.

CEBOLLA. Sirve para la digestión, evita las espasias de la sangre, para parásitos comiendo crudo o en grandes cantidades.

OREGANO Y EL TOMILLO es para la gripa.

BREVES. Sirve para los cálculos de la vesícula.

FLOR DE VIOLETA. Es para granos en la piel hongos, se lava las partes afectadas

ALTAMISA. Se utiliza para los cólicos menstruales, para la diarrea y dolor de estómago. Se cocina con agua y un poco de panela, se aropa para no ventarse porque es muy caliente. Es de naturaleza caliente.

ANÍS. Se utiliza la semilla para gases intestinales, cólicos, gastritis, insomnio, dolores de cabeza y para el viente, problemas de menstruación. Se cocina un litro de agua.

APIO. Se utiliza en casos de llenure, diabetes, hígado, en leche ayuda a problemas de gástrica, pecho, utiliza-se con verdura.

GEDRÓN. Es para el dolor de estómago, nervios, corazón, desmayos. Se cocina con toronjil para nervios un litro de agua, y el café, toronjil para combatir el insomnio. También sirve para el frío de la matriz de las mujeres.




CILANTRO. Se utiliza como verdura, para se menos de los bebés, y las pepas para mujeres con frío después del parto, enfriados en el estómago, lumbos, grietas, hinchazón, humando los peñales, cocinar las pepas para tomar o lavar.

LIMÓN. Es para la gripa, diarreas, golpes, dolor de cabeza. Tomar limón con pino, eucalipto. Para los golpes colocarse rodajas de limón.

NARANJA. Para dolores estomacales, circulación de la sangre, jugo para controlar las fiebres de la gripa.

PAICO. Sirve para tratamiento en los efectos de abundancia de las lombrices. Se muele y se amarran en el estómago

AVELLANO. Es indicado para combatir diarreas crónicas, para la anemia, e némi eobores del pecho y bronquios. Se emplea en infusión 15 a 20

Fuente. Lina María Hurtado. 2013.

6.5 DESARROLLO DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA

La tarea del nuevo Educador no es fácil ya que debe estar actualizado y enfocado a que la enseñanza que da contribuya a responder por las necesidades que los estudiantes y la comunidad tengan, no debe preocuparse por DICTAR un programa o unos contenidos, ni preocuparse por lograrlos o recorrer tal o cual un libro de pasta a pasta en un año lectivo, ya que dichos libros y contenidos generalmente están pensados y escritos desde un escritorio y no recogen, ni atienden las necesidades reales ni los intereses de los estudiantes.

De tal forma, que el maestro de hoy debe estar dispuesto al cambio, muy comprometido con esa hermosa y ardua labor y que además debe tener una visión clara y amplia del mundo, creativo y ante todo muy reflexivo de su praxis pedagógica.

El proyecto Fortalecimiento y utilización de las plantas medicinales en la escuela El Porvenir Pescador, resguardo La Laguna Siberia, permite que los estudiantes aprendan las áreas que el proyecto educativo comunitario PEC tiene en su plan de estudio así:

GRADO CUARTO				
LÍNEA DE FORMACIÓN	UNIDAD TEMÁTICA	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RESULTADOS
Comunidad y naturaleza.	<ul style="list-style-type: none"> - Las plantas medicinales. - Clasificación de plantas Medicinales. - Partes de una planta. - Formas de las hojas. <ul style="list-style-type: none"> - El conocimiento y conservación del medio ambiente. 	<p>Conocer las plantas medicinales que existen en nuestra comunidad.</p> <p>Ver que uso le está dando a las plantas medicinales.</p> <p>Aprender a cultivarlas para que no se extingan.</p> <p>Contar con los saberes de los mayores para un mejor desarrollo y resultado.</p>	<p>EL TUL</p> <p>A partir del conocimiento de los estudiantes, mediante la indagación o la pregunta sobre los temas.</p> <p>Realizamos una encuesta con 10 preguntas, donde cada estudiante la resuelve con sus padres.</p> <p>Visitas a Mayores de la comunidad y grupos comunitarios del Porvenir.</p> <p>Se realizaron conversatorios con médicos tradicionales sobre las plantas medicinales.</p>	<p>Los estudiantes reconocen las diferentes plantas medicinales que hay en la comunidad.</p> <p>Los estudiantes adquieren el conocimiento sobre el uso que se les puede dar a cada planta.</p> <p>Elaboran el tull de plantas medicinales, clasificándolas en sus diferentes clases calientes a un lado y las frescas al otro lado del tull.</p> <p>Se realiza el vivero de plantas medicinales con el uso de las bolsas de leche que salen del restaurante.</p> <p>Cada estudiante trae una planta para sembrar en el vivero.</p> <p>Cada estudiante siembra una planta medicinal y un árbol. en su casa</p>
Matemáticas y producción.	<p>Matemáticas se propone que sea lúdico, es decir que los juegos sean de apoyo para el desarrollo del área.</p> <p>Clasificación, representación.</p> <p>En estos procesos la investigación es un apoyo para el conocimiento.</p> <p>La comunicación escrita y oral juega un papel importante en el uso adecuado del lenguaje matemático.</p>	<p>Con la hecha de la lotería los estudiantes miden recortes la cartulina, colorea, clasifican, observan, agrupan.</p>	<p>LA LOTERIA</p> <p>Para poder realizar la lotería los estudiantes tienen que tener más o menos un conocimiento de cómo se hace una lotería se les muestra diferentes formas de lotería que se pueden hacer. Y Se trabaja la lotería con las plantas medicinales que hay en la comunidad del Porvenir Pescador</p>	<p>Por medio del juego de la lotería se logra que los estudiantes tengan más interés por conocer y aprender sobre el conocimiento y uso de las plantas medicinales.</p>
Territorio y sociedad.	<p>Los estudiantes aprendieron sobre su entorno, usos y costumbres, de las plantas medicinales.</p>	<p>Transferir el saber ancestral de los mayores hacia los estudiantes.</p>	<p>Visitas a grupos comunitarios de la vereda El Porvenir.</p>	<p>Conocimientos amplios sobre el uso, siembra y cuidados de las plantas medicinales.</p>
Área de comunicación y lenguaje.	<p>Historias y cuentos sobre las plantas medicinales.</p>	<p>Recuperación de cuentos y leyendas existentes de las plantas medicinales y la vereda.</p>	<p>Investigar con los mayores que cuentos y leyendas existían antes.</p>	<p>Se rescató las historias y cuentos existentes en la vereda El Porvenir.</p>

Este trabajo lo realizaba los días miércoles donde traía preparado en que área íbamos a trabajar y la dedicábamos todo el tiempo. Durante esta semana visitamos las viviendas de las familias con los estudiantes participantes, estas visitas se utilizaron para realzar la experiencia en lo que se realizó en la práctica educativa. Las visitas por lo general nos hablaban de lo mismo, como se expresó o se sintetizo algunas de ella anteriormente.

7 CONCLUSIONES

- Con este trabajo de investigación que se realizó en la Escuela y comunidad del Porvenir - Pescador se logró que los estudiantes del grado cuarto y quinto aprendieran a realizar una investigación no solo en libros si no que acudieran a donde nuestros mayores y padres para podernos informar sobre el tema de las plantas medicinales ya que es muy importante tener conocimiento, pues las podemos utilizar para cualquier dolencia que nos dé.
- Aumento el conocimiento sobre la importancia del uso de las plantas medicinales más comunes en nuestra comunidad.
- Valoramos los beneficios de la medicina tradicional y de las plantas medicinales.
- Compartimos lo que aprendimos con familiares, amigos y vecinos.
- Las plantas medicinales proveen alternativas para prevenir y tratar numerosas condiciones de salud de forma efectiva y segura.
- Existen plantas medicinales y sustancias derivadas de estas que pueden ayudarnos o incluso optimizar y mejorar diversas funciones de nuestro organismo aún en el caso de personas que al parecer gozan de buena salud.
- Las plantas medicinales hay que tratarlas con responsabilidad, su uso indebido y sin conocimiento, pueden llegar a ser dañinas y tóxicas es conveniente su uso de manera racional o puede convertirse una arma de doble filo que atente contra la salud del que las utiliza.

- Antes de consumir cualquier tipo de plantas, es indispensable consultar a un médico tradicional o conocedor. Sobre todo, deben tener cuidado adicional mujeres embarazadas, personas con presión alta o enfermedad coronaria.
- Tomar las debidas precauciones si se está tomando algún medicamento recetado por un médico, este nunca debe dejarse para reemplazarlo por una hierba, sin antes consultar con el médico que la recetó y con el que manda el nuevo remedio.

8 RECOMENDACIONES

- ✚ Los padres de familia deben de seguir fortaleciendo el tul medicinal en la casa con sus hijos.
- ✚ El reguardo la laguna Siberia deberían de seguir fortaleciendo los talleres de plantas medicinales, a los padres de familia y docentes.
- ✚ Los docentes de las diferentes escuelas y colegios que se preocupen más por darle uso a las plantas medicinales.
- ✚ Cuando se van a sembrar plantas medicinales hay que tener en cuenta la luna.
- ✚ No se debe sembrar las plantas frescas con las calientes en un solo lado.

9 FUENTES DE CONSULTA

Bibliografía

Anónimo. (2008a). *Las Bondades de Nuestra Madre Tierra*. Caldono: Archivos del Instituto de Formación Intercultural Comunitario “Kwe’sx Uma Kiwe”.

Anónimo. (2008b). *Nuestras Hermanas las Plantas*. Siberia: Archivo del Resguardo Indígena La Laguna.

Anónimo. (2004). *Prevenemos las enfermedades más comunes en los niños*. Caldono. Archivo Aso cabildos.

Anónimo. (2003). *Construyendo Nuestro Mundo I y II*. Tierra dentro. Editorial la Liebre.

Anónimo. (1995). *Primeros Auxilios en el Campo Plantas Medicinales*. Bogotá. Editores Disloque.

Berdonces José Luis. (2009). *Gran diccionario ilustrado de la plantas medicinales*.

Eder, Doris y Gonzáles, Ana. (2000). *Nivel Impulsor en Bienestar Rural*. Caldono: Archivo del Hogar Juvenil Indígena.

Muñoz López Fernando. (1996). *Plantas medicinales y aromáticas*.

Peña Fernández Vicente. (2005). *Territorio Ancestral del Pueblo Nasa*. Asociación de Cabildos – Programa de Salud.