LIBRETO CARTILLA SABERES ANCESTRALES

¿QUÉ SON LOS SABERES ANCESTRALES EN SUMAPAZ?

PRESENTACIÓN:

Sumapaz la localidad 20 de Bogotá D.C, un territorio enmarcado en la memoria histórica, la resiliencia, la lucha colectiva, la sabiduría y el relevo intergeneracional.

Situarnos entre los 2700 y 4500 msnm en donde se encuentra la localidad más grande de la capital, nos proyecta en un territorio donde cada frailejón y cada hoja que lo rodea, tiene una historia por contar. La simbiosis entre el páramo, el bosque andino y sus comunidades campesinas son una enciclopedia de costumbres, saberes, cosmovisiones e historia, que han construido y enriquecen la cultura sumapaceña.

La presente cartilla se construye en base a los talleres realizados en las veredas Santa Rosa, Peñaliza y Tunal Bajo, donde la comunidad compuesta desde juntanzas y organzaciones de mujeres campesinas, Juntas de Acción Comunal, grupos de arte, estudiantes, agricultorxs, ganaderxs,niños y sumapaceños en general, compartieron sus conocimientos alrededor del dialogo conjunto, el compartir de experiencias y la historia alienada al sentido de pertenencia que genera habitar Sumapaz. El arte, la creatividad, la libertad de expresión y la construcción participativa de conocimientos fueron el pilar de los talleres desarrollados.

De esta manera logramos entregar construir esta cartilla que contiene y categoriza los saberes ancestrales y campesinos enfocados en la medicina, sin dejar de lado los conocimientos históricos alrededor del arte, la cultura, la gastronomía, la fauna y flora, los oficios y el trabajo diario en el campo sumapaceño. Esperamos que en esta cartilla sumerce pueda encontrar las enseñanzas que en su niñez le compartieron sus ancestros y que puede retomar estos conocimientos en su diario vivir.

Que las enseñanzas de nuestros ancestros sigan avivando la memoria histórica y la identidad de nuestro territorio.

CONTENIDO

1. Introducción

2. ¿Qué es la medicina ancestral y cómo funciona?

3. ¿Qué planta tiene en su huerta?

4. Recetas ancestrales

5. Técnicas ancestrales para cultivo

6. Oficios ancestrales en el Sumapaz

7. Agradecimientos

1.Introducción

Sumapaz ha sido habitada y construida históricamente, en sus orígenes, por grupos precolombinos muiscas que trazaron una serie de hitos culturales situados en la relación con el territorio y la protección del mismo.

Así pues, la apertura cultural evoca a la relación permanente entre la naturaleza y el ser humano, que ha sido transmitida generacionalmente y se sitúa en las apreciaciones de identidad, respeto, territorialidad, agradecimiento y experiencias construidas a lo largo de la historia.

Estas construcciones culturales tienen un valor trascendental ante la identidad e historia en un territorio resiliente como Sumapaz, que resiste desde el relacionamiento mismo con el territorio a las imposiciones científicas y globalizadas que relegan la connotación cultural de los conocimientos ancestrales. Han sido los saberes ancestrales un baluarte importante para la protección del territorio y su complejo ecosistémico, el resguardo de la cultura y la memoria histórica, los que han brindado un bienestar integral y desarrollo a los sumapaceños hasta el día hoy

Se hace un tema importante retomar y reivindicar los conocimientos ancestrales dentro del territorio dada la agencia y relevancia que tienen en las labores cotidianas como las formas de realizar los oficios del campo, las técnicas usadas al cocinar, el alivio de enfermedades y las costumbres familiares, entre otra amplitud de actividades, consolidadas desde un transfondo de cultura sumapaceña y saberes ancestrales.

El objeto de este componente en el marco del CPS 519 “Mejores condiciones de salud en la ruralidad” es realizar el reconocimiento de saberes ancestrales locales y sus aplicaciones en la medicina. Para ello se implementaron una serie de metodologías orientadas desde las cosmovisiones locales y diferentes técnicas antropológicas que resumen el trabajo realizado en la presente cartilla.

2. ¿Qué es la medicina ancestral y cómo funciona?

La medicina tradicional basada en los conocimientos ancestrales y campesinos es una forma de complementar los servicios de salud, e inclusive es considerada un pilar de la misma de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013). Además no deja de ser una alternativa completamente empírica y basada en la experiencia, siendo la única alternativa de acceso a la salud para algunos casos. La medicina tradicional tiene sus raíces en los pueblos que históricamente han conformado los territorios, quienes basan su conocimiento conforme a las experiencias, creencias, saberes y cosmovisiones ligadas a la cultura de un territorio. Esta serie de conocimientos abordan una serie de prácticas que buscan prevenir, diagnosticar o tratar enfermedades, desde el autocuidado y los métodos tradicionales de las comunidades.

Denominada medicina ancestral, tradicional o alternativa, tiene como base las costumbres, enfoques, prácticas y conocimientos que han logrado tener eficacia en contextos donde históricamente el acceso a la salud ha sido difícil. Se fundamenta en el uso y aplicación variada de la fauna y flora regional, que además combina prácticas medicinales como la sobandería, la, partería y las diferentes técnicas autóctonas que han logrado aliviar y mejorar las condiciones de salud. Aunque de alguna forma la medicina ancestral se considera subordinada, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) Y la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconocen la medicina tradicional y complementaria (MTC) como parte integral de salud.

En este sentido la medicina tradicional se ha legitimado primordialmente en las comunidades rurales entendiendo que en algunos casos ha sido el único medio de atención a la salud. La valoración y el reconocimiento de la medicina tradicional respeta la autonomía popular de las comunidades y visibiliza los procesos de memoria histórica.La magnitud del territorio colombiano comprende un marco cultural muy amplio con un índice de 64% de provincias rurales en el país y más de 80 pueblos indígenas existentes, que practican y resguardan diferentes sistemas de creencias donde se incluyen los sistemas tradicionales de medicina, que al día de hoy se siguen desarrollando.

ASPECTOS IMPORTANTES ABORDADOS EN LOS TALLERES

- ☐ La medicina ancestral representa la cultura local y hace parte de sus cosmovisiones y transmisión intergeneracional de saberes
- ☐ Hace parte de un conjunto de series, técnicas, habilidades que forman parte de la conocimientos ancestrales de una comunidad

- ☐ Su foco es el uso de plantas medicinales y elementos naturales implementados de diferentes formas para aliviar un malestar
- ☐ Las huertas caseras tienen un papel fundamental a la hora de hablar sobre medicina ancestral
- ☐ La mayoría de plantas medicinales se cosechan de la huerta, que aporta un trabajo valioso a la agroalimentación y seguridad alimentaría, siendo de suma relevancia para el bienestar de los sumapaceños

¿Cómo funciona la medicina ancestral en Sumapaz?

Históricamente para la localidad de Sumapaz la medicina ancestral ha sido una fuente esencial para acceder a los servicios de salud puesto que las condiciones de accesibilidad se dificultan debido al contexto rural disperso y vías de acceso a la urbanidad. En este sentido, los campesinos y las campesinas de la localidad desarrollaron diferentes maneras de aliviar, atender, curar y prevenir las aflicciones de salud. Los conocimientos han sido culturalmente construidos y socialmente dados, pues ha sido la prueba y la experiencia que han permitido solidificar los conocimientos y, la transmisión intergeneracional lo que ha permitido mantener los conocimientos.

Para la medicina ancestral en Sumapaz ha sido fundamental el trabajo familiar y colaborativo en comunidad, mostrando la empatía, la solidaridad y la unidad que caracteriza a nuestro territorio. Los saberes ancestrales hacen parte de una historia que está inmersa en la resistencia a los conocimientos y prácticas ortodoxas y que por el contrario simboliza las prácticas autóctonas y empíricas del territorio. En nuestra localidad logramos identificar diferentes categorías de prácticas y conocimientos de saberes ancestrales aplicados a la medicina, a continuación serán expuestos:

- **PLANTAS MEDICINALES ANCESTRALES**

En el ejercicio etnográfico que se realizó en Sumapaz acerca de la medicina ancestral la respuesta esencial fue el uso de plantas medicinales, en esta práctica a hay una serie de significados interesantes pues existen creencias alrededor de las plantas, “las plantas son celosas” “hay que hacer los remedios con fé para que sirvan” Esto expresa una conexión más profunda que la recolección y uso de la fauna, recordemos que nos encontramos inmersos en una comunidad configurada en un sistema de creencias y cosmovisiones culturalmente dadas.

Las plantas medicinales de Sumapaz hacen parte de la flora de los ecosistemas de bosque andino y páramo, son plantas con condiciones climáticas de frío y adaptadas a las variaciones climáticas. En la praxis, las plantas tienen diferentes formas de uso aromáticas, tés, bebidas, emplastos, infusiones, pastas, pomadas y cremas, es importante anotar que aunque no hay una industria completamente desarrollada en

Sumapaz. Sin embargo, existe un interés comunitario sobre el procesamiento de las plantas medicinales para los diferentes tratamientos a la salud. Al día de hoy existen iniciativas comunitarias lideradas por las diferentes organizaciones, asociaciones y semilleros de nuestra localidad, no obstante, es importante el respaldo que ha mostrado la Administración Local para la investigación y desarrollo de estos temas.

- **SOBANDERÍA Y PARTERÍA**

Son prácticas rituales que complementan y fundamentan la medicina ancestral en Sumapaz, son consideradas un arte, un oficio que requiere de conocimiento y práctica. Ambas disciplinas no solo abarcan técnicas específicas de cuidado, sino que también reflejan un enfoque holístico hacia la salud que integra el conocimiento ancestral, el respeto por las tradiciones y un profundo entendimiento de las necesidades individuales y comunitarias.

La sobandería se basa en la manipulación y el masaje para aliviar dolencias físicas, las técnicas utilizadas pueden ser especialmente efectivas para tratar problemas musculoesqueléticos y otras afecciones comunes. Además, al ser una práctica que se lleva a cabo dentro de la comunidad, contribuye a la cohesión social y al fortalecimiento de los lazos culturales. Las técnicas manuales de la sobandería se emplean para tratar dolencias musculares, lesiones, “descuajes”, acomodar tendones, “desatar nudos”, acomodar la matriz. Aquí se implementa el uso de grasas animales que de igual forma representan una técnica ancestral.

- **Chivo:** Cuidado de la piel
- **Cerdo-pollo:** Masajear el cuerpo.

Por su lado, la partería representa una parte fundamental en la atención del embarazo y el parto, ofreciendo un enfoque centrado en la mujer y el bebé. Las parteras proporcionan cuidado continuo y apoyo emocional, lo que es crucial durante el embarazo y el parto.s parteras desempeñan un papel indispensable en la reducción de la mortalidad materna e infantil. Están capacitadas para manejar complicaciones del parto y ofrecer cuidados de emergencia, lo que puede ser vital para salvar vidas. Además, el enfoque culturalmente sensible de las parteras garantiza que la atención prestada sea respetuosa con las tradiciones y creencias locales, lo que fortalece la confianza y la cooperación de las familias.

*La antropóloga Nayibe Molina realizó una investigación acerca de la partería en Sumapaz, encontrando que el último registro es del año 2021.

3. ¿Qué plantas tiene en su huerta?

Cómo se mencionó anteriormente, las plantas tienen un papel fundamental en la medicina ancestral, hay que aclarar que las plantas usadas en la medicina hacen parte de plantas silvestres y plantas cultivadas en huertas caseras. La siembra y cosecha en las huertas caseras permite un acceso más sencillo e ilimitado garantizando el acceso a algún tratamiento. Además, las huertas caseras permiten la preservación de técnicas y conocimientos tradicionales sobre el uso de plantas en la medicina. Muchas prácticas de curación ancestral están profundamente conectadas con el cultivo y la cosecha de plantas en entornos controlados, lo que permite mantener prácticas culturales vivas y funcionales.

De acuerdo al ejercicio etnográfico realizado con la comunidad se identificaron plantas representativas para la medicina ancestral en Sumapaz sin embargo, en las huertas y viveros de la comunidad se están gestando nuevos cultivos e innovando en la medicina ancestral, evidenciamos casos particulares sobre cultivos innovadores en Sumapaz. De acuerdo a las cartografías, entrevistas e investigación realizada, realizamos la siguiente recopilación.

ADVERTENCIA:

La información proporcionada sobre plantas medicinales no debe considerarse como una guía para la automedicación, ni como un sustituto de medicamentos o tratamientos médicos que el lector esté siguiendo.

PLANTAS MEDICINALES EN SUMAPAZ

Nombre común	Nombre científico	Uso	Planta silvestre	Planta sembrada
Caléndula	*Calendula officinalis*	Cicatrización de heridas, antiinflamatorio, alivio de problemas dérmicos.		X
Manzanilla	*Matricaria chamomilla*			X

		Calmante, ayuda en problemas digestivos, antiinflamatorio.		
Toronjil	*Melissa officinalis*	Relajante, alivio del estrés, problemas digestivos.		X
Romero	*Rosmarinus officinalis*	Estimulante de la circulación, alivio de dolores musculares, mejora de la memoria.		X
Eucalipto	*Eucalyptus globulus*	Alivio de problemas respiratorios, expectorante, antiséptico.		X
Verbena	*Verbena officinalis*	Calmante, ayuda en problemas digestivos, antiinflamatorio.		X
Altamisa	*Tussilago farfara*	Alivio de tos, problemas respiratorios, antiinflamatorio.	X	
Sauco	*Sambucus nigra*	Tratamiento de resfriados, diurético, antiinflamatorio.	X	
Sábila	*Aloe vera*	Cicatrización de heridas, hidratación de la piel, alivio de quemaduras.		X
Violeta	*Viola spp.*	Alivio de problemas de piel, expectorante, antiinflamatorio.	X	
Hierba del dolor	*Piper aduncum*	Alivio de dolores musculares, antiinflamatorio.	X	

Ruda	*Ruta graveolens*	Alivio de dolores menstruales, problemas digestivos, propiedades antimicrobianas.		X
Diente de león	*Taraxacum officinale*	Diurético, apoyo en problemas digestivos, detoxificante.	X	
Menta	*Mentha spp.*	Digestión, alivio de malestares estomacales, frescura bucal, calmante		X
Toronjil	*Melissa officinalis*	Reduce la ansiedad, mejora la digestión, aliviar espasmos musculares y como antiviral para el herpes labial. También ayuda a promover la relajación y el sueño.		
Sidrón	*Lippia alba*	Alivio de dolores estomacales, propiedades relajantes.		X
Ortiga	*Urtica dioica*	Apoyo en problemas digestivos, antiinflamatorio, diurético.	X	
Mora silvestre	*Rubus spp.*	Antioxidante, ayuda en problemas digestivos, apoyo en la salud general, tratamiento a los resfriados y tos.	X	
Albahaca	*Ocimum basilicum*	Digestión, alivio de malestares estomacales, propiedades antimicrobianas.		X
Paico	*Chenopodium ambrosioides*	Alivio de problemas digestivos, antiparasitario.	X	
Poleo	*Poleo*	Alivio de dolores estomacales, digestión, propiedades antiinflamatorias.		X
Matricaria	*Matricaria chamomilla*	Calmante, ayuda en problemas digestivos, antiinflamatorio, tratamiento a los cólicos menstruales.		X
Ajenjo		Estimulante del apetito, tratamiento de problemas digestivos, antiparasitario.	X	

	Artemisia absinthium			
Agraz	*Vaccinium floribundum*	Mejorar las defensas del organismo, tratamiento para problemas de circulación, hipertensión, para purificar la sangre, subir el calcio y tratar problemas de la tiroides.	X	
Ají de páramo	*Drymis granadensis*	Tratamiiento de lumbagos y problemas renales.Se usa para tratar afecciones reumáticas y digestivas.	X	
Aliso	*Alnus acuminata*	Baja la fiebre e inflamaciones, las hojas se usan para tratar golpes y el reumatismo		X
Apio de monte	*Niphogeton ternata*	Tratamiento de enfermedades del hígado y la vesícula biliar. Se usa además para tratar intoxicaciones producidas por alimentos, como tratamiento para la diarrea y para depurar los riñones. Tratamiento de dolencias estomacales saca fríos y alivia dolores de estómago.	x	
Árnica	*Senecio formosoides*	Ayuda a desinflamar y sanar heridas y moretones. Tambien es usada para tratar el acné, la caspa, quemaduras y úlceras varicosas.	X	
Arrayán	*Myrcianthes rhopaloides*	Se usa para calmar dolores dentales, para los nervios, estimular el ánimo y el apetito, tratar problemas de garganta y el mal aliento, controla la diarrea	x	
Borrachero	*Brugmansia sanguinea*	Tranquilizante,alivia dolores relacionados con las		x

		enfermedades de las coyunturas: artritis y reumatismo.		
Borraja	*Borago officinalis*	Expectorante, es usada para aliviar la gripa en combinación con otras plantas como acedera, fresa, chulco, tilo y el sauco.		X
Cola de caballo	*Equisetum bogotense*	Depura los riñones,tratamiento de úlceras varicosas, como cicatrizante y en baños para hacer crecer el cabello.		
Encenillo	*Weinmannia tomentosa*	Aliviar la fiebre y el dolor de muela.		
Guaba	*Weinmannia tomentosa*	Desinflamante, tratamiento de várices y mastitis		x
Guarguerón	*Digitalis purpurea*	Tratamiento afecciones cardiacas, hipertensión, dolencias urinarias y pulmonares	X	
Hinojo	*Foeniculum vulgare*	Tratamiento de problemas digestivos y para mejorar la lactancia.		x
Mastranto	*Stachys elliptica*	Alivia dolores dentales, estomacales y de los huesos de la cara. Se usa para tratar hernias y descuajes,además baja la tensión arterial	X	
Mortiño	*Hesperomeles nitida*	Se usa para aliviar la gripa.	x	
Rodamonte	*Escallonia myrtilloides*	Tratamiento de afecciones bronquiales y pulmonares, también se emplea como tratamiento para la tos y los resfriados.	X	
Romasa	*Rumex crispus*	Tratamiento de quemaduras causadas por el sol y para la resequedad en el cabello y la piel, calma el dolor de muela	x	

Salvia	*Lamiaceae*	Mejorar la digestión, aliviar dolores de cabeza. También es útil para tratar la caspa, golpes, malestares de hígado, ojos y los riñones.		X
Sanalotodo	*Baccharis tricuneata*	Se usa para curar hongos de los pies y de las manos; también es utilizada para tratar dolores reumáticos, padecimientos en los riñones y para sanar heridas	X	
Vira vira	*Achyrocline bogotensis*	Tratamiento de problemas renales y próstata	X	

4. Recetas ancestrales; gastronómicas y medicinales

Los conocimientos ancestrales son una perspectiva integral que no solo se enfoca en el tratamiento de afecciones de salud, sino que promulga un estilo de vida basado en la recuperación de conocimientos locales que fundamentalmente se enfocan en la agricultura orgánica, incentivando la seguridad y soberanía alimentaria. Los talleres nos permitieron aprender algunas recetas autóctonas de las veredas Peñalisa, Santa Rosa y Tunal bajo, dando una muestra de la cultura gastronómica sumapaceña.

CREMA DE HIBIAS

Ingredientes

- Hibias
- Cebolla
- Sal
- Agua
- Mantequilla

Se cocina en leña media olla de hibias con agua y poca sal, hasta que ablanden, se macera y aparte se realiza un guiso con mantequilla y cebolla, sabe mejor y más delicioso.

COCINA DE PAPAS NATIVAS

El cultivo de papa ha tenido un papel fundamental en el desarrollo de la agricultura en la localidad de Sumapaz, ha tenido una larga trayectoria y cuenta con diferentes

variedades cultivadas en tierras andinas. La mantención de estas variedades nativas entra en relación con la protección de conocimientos ancestrales, pues son una muestra tangible del patrimonio cultural que permea aspectos importantes de la historia de la localidad.

Identificamos algunas variedades cosechadas en nuestro territorio y aprendimos algunas preparaciones.

Variedades	Preparación
Criolla cristal	Papas fritas (son mas secas y blancas)
Criolla negra	Papas fritas, purés, guisos
Criolla manzana	Guisadas, en puré, cocidas
Criolla corneta	Sudadas y guisadas
Papa bandera	Guisadas, en puré, cocidas.

PREPARACIÓN DE AHUYAMA

Es un alimento que ha constituido la gastronomía sumapaceña, sin embargo, se ha perdido su consumo. Tiene muchas propiedades y aportes a la alimentación es importante retomar su consumo.

Hay diferentes maneras de prepararlo pero la señora Mireya prefiere cocinarla en ensalada o cocinada, con un guiso bastante sencillo, construido años atrás con los alimentos de más fácil acceso en la localidad; mantequilla, cebolla y leche.

USO DE GRASAS ANIMALES

Además de ser implementadas tópicamente para realizar masajes y sobar, tienen un papel importante en la cocina.

- **Cerdo-pollo:** Sazonar la comida
- **Res:** Se usa para hacer mantecadas y engrasar viejos.

TRADICIÓN DE LA LECHE

La transformación de productos lácteos es sumamente importante para el desarrollo agroalimentario de la localidad de Sumapaz. La producción ganadera es una de las fuentes principales de ingresos económicos para la localidad y a lo largo de la historia ha permitido conservar tradiciones costumbres que configuran la cultura local.

Actualmente el procesamiento de lácteos se ha ido tecnificando dentro de las microempresas y cooperativas locales, sin embargo, no deja de ser una tradición hogareña para los locales de Sumapaz. Los productos que se obtienen de la tradición de la leche son suero, calostros, queso, mantequilla, cuajada, kumis, yogurth y arequipe.

BEBIDAS ANCESTRALES

Configuran parte importante de la historia y las tradiciones locales la preparación de bebidas para festividades o consumo diario. La materia prima que se obtiene para realizarlas hace parte de la recolección de semillas y alimentos nativos. Naturalmente, en cada hogar se tienen recetas particulares para la preparación de estas bebidas.

Fermentadas	Naturales
Chicha	Vino de mora
Guarapo	Aromáticas
Masato	
Chirrinche	

VELAS AROMÁTICAS ANCESTRALES

Conjugando la medicina con las huertas de manera práctica realizamos la elaboración de velas aromáticas con el fin de integrar conocimientos tradicionales sobre plantas medicinales y sus usos terapéuticos. Dialogamos sobre la combinación de plantas, usos, necesidades personales dándoles un valor agregado sobre la salud mental e integral enfocado a los conocimientos ancestrales. Este fue el resultado final de los talleres, nos permitió ver de manera tangible la importancia de los saberes ancestrales y su importancia en la salud.

Ingredientes

-Cera de abejas

-Cera de coco

-Aceite de almendras

-Plantas secas

-Aceite esencial

PREPARACIÓN

En una olla a fuego medio derretimos 500 gr de cada cera, cuando este líquido agregamos el aceite de almendras fuera de fuego para no evaporarlo. Posteriormente, agregamos el aceite esencial de preferencia, mientras que en un frasco de vidrio ponemos dos pabilos y las plantas aromáticas de su preferencia completamente maceradas. Finalmente, vertemos la mezcla en el recipiente y decoramos con plantas, se refrigera hasta obtener una consistencia pastosa. Como resultado obtuvimos velas - pomadas ya que su textura es cremosa al calentarla, hicimos uso de autómatas de huertas del páramo.

5. Técnicas ancestrales para cultivo

Como se ha mencionado anteriormente, la agricultura desempeña un papel fundamental en el desarrollo de la localidad, siendo una actividad central que ha moldeado la vida y la identidad de la región. En el contexto de Sumapaz, la agricultura no solo representa una fuente vital de sustento económico, sino que también está profundamente arraigada en la cultura y las tradiciones locales. Esta labor histórica ha sido el pilar sobre el cual se ha construido la estructura social y económica de la comunidad sumapaceña. Desde tiempos ancestrales, las prácticas agrícolas han influido en las costumbres, festividades y modos de vida de sus habitantes, integrándose de manera transversal en todos los aspectos de su vida cotidiana.

La forma en que se cultivan los alimentos, los conocimientos tradicionales transmitidos de generación en generación y la relación con la tierra reflejan una herencia cultural que enriquece la identidad local. Además, la agricultura en Sumapaz ha sido adaptativa, respondiendo a los desafíos ambientales y socioeconómicos a lo largo del tiempo, lo que demuestra su importancia no solo en el pasado, sino también en el presente y futuro de la región. La preservación y promoción de las prácticas agrícolas locales son cruciales para mantener la estabilidad económica y cultural de la localidad, asegurando que el legado agrícola siga siendo una parte vital del tejido comunitario sumapaceño.

Es importante retomar las técnicas ancestrales de cultivo es crucial por varias razones. Estas prácticas, perfeccionadas a lo largo de generaciones, están profundamente adaptadas a las condiciones ambientales locales y a los ciclos naturales, lo que las convierte en una alternativa sostenible y respetuosa a los ecosistemas de la localidad, diferente a los métodos de agricultura modernos que dependen de insumos externos y químicos. Además, estas técnicas fomentan la salud del suelo y la biodiversidad, ayudando a mantener el equilibrio ecológico.

A su vez, recuperar estas técnicas no solo preserva el conocimiento cultural y la identidad de las comunidades, sino que también fortalece el sentido de pertenencia y continuidad cultural al estar ligadas a la historia y las costumbres locales. Esta revalorización del conocimiento ancestral proporciona soluciones innovadoras para problemas contemporáneos, como el cambio climático y la degradación del suelo, aprovechando enfoques probados por la experiencia.

Por otro lado, al promover la autosuficiencia y la producción local, estas prácticas ayudan a reducir la dependencia de mercados externos y a mejorar la seguridad alimentaria. En conjunto, revitalizar las técnicas ancestrales contribuye a un modelo de agricultura más sostenible, equitativo y culturalmente significativo, fomentando un futuro que respeta tanto el entorno natural como las tradiciones locales.

La revalorización de las técnicas ancestrales es un aspecto fundamental en la conservación de conocimientos ancestrales, ya que abarca no solo la preservación de prácticas culturales sino también la adaptación y aplicación de estos conocimientos a desafíos contemporáneos en la agricultura. Estas técnicas, transmitidas a lo largo de generaciones, son fundamentales para asegurar la seguridad y la soberanía alimentaria, así como para implementar la agroecología de manera efectiva.

En el contexto de la seguridad alimentaria, las técnicas ancestrales ofrecen soluciones adaptadas a las condiciones locales que pueden mejorar la resiliencia de los sistemas agrícolas frente a adversidades ambientales. Al utilizar prácticas como la rotación de cultivos, el compostaje, y el manejo integrado de plagas, se contribuye a la

sostenibilidad de los recursos y se reduce la dependencia de insumos externos. Estas prácticas no solo ayudan a mantener la salud del suelo y la biodiversidad, sino que también aseguran una producción de alimentos más estable y resistente a cambios climáticos y económicos.

Por otro lado, en cuanto a la soberanía alimentaria, retomar estas técnicas refuerza el control local sobre los sistemas de producción alimentaria, promoviendo la autosuficiencia y reduciendo la dependencia de mercados globales. Las prácticas ancestrales permiten a las comunidades mantener el control sobre sus alimentos, preservar variedades locales y garantizar que las decisiones sobre la producción y consumo de alimentos se tomen a nivel local, en lugar de depender de corporaciones externas o políticas globales.

En la agroecología, las técnicas ancestrales se integran como un pilar esencial al promover una agricultura que respete el equilibrio ecológico y que funcione en armonía con la naturaleza. La agroecología se basa en principios similares a los de las prácticas tradicionales, como el uso de biodiversidad, la ciclicidad de los nutrientes y la integración de los sistemas agrícolas con los ecosistemas circundantes. Al revalorar y aplicar estas técnicas ancestrales, se fortalece un enfoque agroecológico que fomenta sistemas alimentarios sostenibles y resilientes.

En resumen, la revalorización de las técnicas ancestrales no solo es un acto de conservación cultural, sino que también se alinea con los principios de seguridad y soberanía alimentaria, así como con las prácticas de agroecología. Al integrar estos conocimientos tradicionales en la práctica agrícola contemporánea, se promueve una forma de cultivo más sostenible, equitativa y respetuosa con el medio ambiente, asegurando así un futuro alimentario más autónomo y resiliente para las comunidades.

Los talleres de conocimientos ancestrales permitieron un abordaje sobre este tema, realizamos un barrido de algunas de las técnicas ancestrales que se han perdido y deberían retomar:

ASPECTOS IMPORTANTES PARA SEMBRAR

- **Tener en cuenta las cabañuelas**

  Son un método tradicional para prever el clima durante el año, basado en las condiciones meteorológicas que se observan en los primeros días de enero. Este sistema ayuda a planificar la siembra de manera más efectiva.

  Observación: En los primeros días de enero, se observa el clima y se asocia cada día con un mes del año.

Predicción: El clima observado se usa para prever cómo será el tiempo en los meses siguientes.

Planificación: Los agricultores ajustan sus siembras según estas predicciones. Por ejemplo, eligen cultivos adecuados para condiciones de sequía o lluvia.

Preparación del Suelo: Se preparan técnicas de cultivo adaptadas al clima esperado para conservar agua o mejorar el suelo.

Manejo de Riesgos: Ayuda a anticipar problemas como heladas o tormentas y a tomar medidas para proteger los cultivos.

- **Considerar los cambios de luna**

  Al igual que las cabañuelas, las fases de la luna (nueva, creciente, llena y menguante) son un aspecto meteorológico clave en la agricultura. Se trata de cómo las fases lunares intervienen y afectan estas prácticas, por ello es importante realizar una previa preparación y plantear estrategias que eviten afectaciones.

  1. Fases de la Luna: Se observan las diferentes fases de la luna. Cada fase (luna nueva, creciente, llena, menguante) influye en distintos aspectos de la agricultura.

  2. Planificación de la siembra: La luna nueva es ideal para iniciar la siembra de cultivos que crecen por debajo del suelo (como raíces). La luna creciente es buena para plantas de crecimiento aéreo (como hojas y tallos). La luna llena se usa para tareas como la cosecha, y la luna menguante es adecuada para preparar el suelo.

  3. Crecimiento y cosecha: Las fases de la luna pueden influir en el crecimiento y la producción de los cultivos. Por ejemplo, se cree que sembrar durante la luna creciente puede aumentar el rendimiento de las plantas.

  4. Preparación del suelo: Ajustar el trabajo del suelo según las fases de la luna puede mejorar la estructura del suelo y su preparación para la siembra.

  5. Manejo de riego: La luna también puede afectar la cantidad de agua que los cultivos necesitan. Durante la luna llena, algunos agricultores prefieren regar menos, mientras que en otras fases ajustan el riego según las necesidades de las plantas.

LA YUNTA DE BUEYES

Es una herramienta tradicional utilizada para preparar la tierra en la agricultura. Consiste en un par de bueyes unidos por un yugo, que se emplean para arar y labrar el suelo.

1. **Uso de la yunta:** Los bueyes, al ser animales fuertes y bien entrenados, se utilizan para arrastrar un arado que rompe y afloja la tierra, preparando el suelo para la siembra.
2. **Preparación del suelo:** La yunta de bueyes es ideal para labrar suelos pesados o compactos. El arado ayuda a airear el suelo, mejorar su estructura y facilitar la incorporación de nutrientes, lo que favorece el crecimiento de las raíces de las plantas.
3. **Siembra:** Con el suelo bien preparado por la yunta, se crea un terreno más adecuado para sembrar. Esto asegura que las semillas tengan un buen contacto con la tierra y que puedan germinar de manera efectiva.
4. **Eficiencia:** Utilizar la yunta de bueyes es una forma eficiente y económica de preparar grandes áreas de cultivo. Los bueyes pueden trabajar en terrenos que podrían ser difíciles para maquinaria moderna, especialmente en zonas rurales o en terrenos irregulares.
5. **Cuidado de los animales:** Es crucial mantener a los bueyes bien alimentados y cuidados para asegurar que estén en óptimas condiciones para trabajar. Un buen manejo de los animales garantiza que la labor sea realizada de manera efectiva y sin causarles estrés.

NUTRICIÓN DE SUELOS

Asegura que los cultivos crezcan de manera eficiente y saludable, estos métodos mejoran la estructura del suelo y su capacidad para retener agua, reduciendo la necesidad de fertilizantes químicos y promoviendo una agricultura sostenible. Al aplicar estos conocimientos tradicionales, se asegura un suelo fértil y saludable, que apoya un crecimiento óptimo de las plantas y respeta el equilibrio ecológico.

1. **Conocer el estado de tu suelo:**

   Realizar un análisis del suelo ayuda a entender qué nutrientes hay en él y cuáles faltan. Esto te permite aplicar fertilizantes adecuados, que reponen los nutrientes necesarios para el crecimiento de las plantas. Los fertilizantes orgánicos, como el compost, mejoran la estructura del suelo y su capacidad para retener agua,

mientras que los fertilizantes químicos proporcionan nutrientes específicos rápidamente.

1. **Rotación de cultivos:**

   Cambiar el tipo de cultivos cada temporada evita que el suelo pierda nutrientes específicos y reduce la aparición de plagas y enfermedades. Por ejemplo, si plantas maíz un año, puedes seguir con legumbres al siguiente.

2. **Uso de coberturas**

   Como paja o hojas secas e incluso cultivos de cobertura, también es importante. Estas coberturas protegen el suelo de la erosión, conservan la humedad y, cuando se descomponen, añaden nutrientes adicionales al suelo.

3. **Ajustar el pH del suelo:**

   Un pH adecuado asegura que los nutrientes sean accesibles para las plantas. Si el pH no está en el rango correcto, puedes corregirlo añadiendo cal o sulfato según sea necesario.

4. **Conservar la humedad del suelo:**

   A través de prácticas de riego eficientes y el uso de coberturas ayuda a mantener los nutrientes disponibles y previene el estrés por falta de agua.

PREPARACIÓN DE ABONOS ORGÁNICOS

La preparación de abonos orgánicos, utilizando materiales naturales como estiércol y compost, es esencial en la agricultura tradicional debido a su impacto positivo en la sostenibilidad y fertilidad del suelo. Estos métodos ancestrales no solo enriquecen el suelo al mejorar su estructura y capacidad de retención de agua, sino que también reducen la dependencia de fertilizantes químicos, preservando el equilibrio ecológico. Al integrar estos conocimientos tradicionales, se promueve una agricultura más respetuosa con el medio ambiente y se mantienen prácticas culturales valiosas para las comunidades.

En las fincas de Sumapaz existen diferentes recetas para realizar los abonos orgánicos, identificamos algunas que van en línea con la cultura de la agroecología.

AJÍ

Se prepara y usa como insecticida y repelente, este conocimiento este fertilizante mejora la fertilidad del suelo, favorece el crecimiento de las plantas y puede ayudar a

repeler ciertas plagas debido a los compuestos picantes del ají. Utilizar el ají como fertilizante es una forma efectiva y ecológica de enriquecer el suelo, aprovechando los recursos disponibles de manera sostenible.

LOMBRICULTIVO

Se depositan residuos orgánicos, estiércol de caballo o vaca, lombrices y se mezcla continuamente humedeciendo con agua, también se pueden poner a descomponer hojas reciclables..Este fertilizante mejora la estructura del suelo, aumenta su capacidad de retención de agua y enriquece su contenido de nutrientes esenciales como nitrógeno, fósforo y potasio. Utilizar lombricultura no solo optimiza el crecimiento de las plantas, sino que también es una solución ecológica para el reciclaje de desechos orgánicos, promoviendo una agricultura más sostenible y saludable.

6. Oficios ancestrales en Sumapaz

Los conocimientos ancestrales se reflejan también en una serie de oficios y actividades que promueven el bienestar integral y la preservación de nuestra historia cultural. Estos saberes, transmitidos de generación en generación, abarcan desde técnicas agrícolas tradicionales hasta prácticas artesanales, y configuran las bases de la sabiduría y experiencia que poseemos en la actualidad. A lo largo de la cartilla, hemos visto cómo estas prácticas no solo enriquecen nuestras vidas cotidianas, sino que también fortalecen nuestra identidad cultural y nos enseñan a vivir en armonía con el entorno. Al valorar y mantener estos conocimientos ancestrales, no solo preservamos nuestra herencia, sino que también encontramos soluciones sostenibles y efectivas para los desafíos actuales, asegurando un futuro más consciente y respetuoso con nuestras raíces. A continuación encontramos una breve recopilación.

TEJIDOS, BORDADOS E HILADO

Son prácticas ancestrales profundamente arraigadas a la cultura sumapaceña, donde se rescata el papel y la sabiduría de las campesinas que reflejan habilidades artesanales transmitidas a lo largo de generaciones. El hilado es el proceso inicial donde las fibras naturales, como el algodón o la lana, se convierten en hilos mediante técnicas manuales que requieren precisión y destreza. Estos hilos se utilizan para tejer, creando telas con diversos patrones y texturas que sirven tanto para prendas de vestir como para elementos decorativos.

El bordado, por otro lado, añade detalles decorativos a las telas, utilizando hilos de colores para crear diseños intrincados que a menudo tienen significados culturales y simbólicos. Cada región y comunidad tiene sus propios estilos y técnicas de bordado, que reflejan historias, creencias y tradiciones locales de nuestro territorio. Sumapaz tiene una fuente inagotable de creatividad en cabeza de los artesanos que han tejido nuestra historia.

RESCATE DE SEMILLAS NATIVAS

La prevalencia de nuestras tradiciones y la seguridad alimentaria son la importancia de rescatar nuestras semillas nativas, además que es importante promulgar la autosostenibilidad. Las tierras de nuestro Sumapaz han pasado por transformación agroecológicas importantes, sin embargo, es vital para nuestra cultura rescatar nuestras semillas y nuestras raíces.

En conjunto con la comunidad realizamos un listado de cultivos ancestrales que han estado a lo largo de la historia, pero que se han ido perdiendo o que actualmente se cosechan y fabrican en menor proporción. Se considera importante reivindicar dentro de las dinámicas agrícolas de la localidad. Aunado a esto también se posiciona de manera importante la regeneración de las huertas caseras en los hogares, puesto que son un epicentro importante para la siembra y protección de los saberes ancestrale

- Cubios

-Hibias

-Chuguas

Habas

- Papas nativas

- Maiz-Cubio

-Trigo-cebada

-Calabaza

-ahuyama

-guatilas

AGRADECIMENTOS

Este ciclo de talleres fue una experiencia enriquecedora y en construcción con la comunidad sumapaceña a quienes agradecemos profundamente por su disposición, participación incidente, compromiso,amabilidad y empatía. Es importante resaltar el papel de las organizaciones comunales que permiten surtir y alimentar estos procesos.

Agradecimientos especiales a

JAC Peñaliza

Mujeres Tejedoras de Peñaliza

JAC Santa Rosa

Comité Mujeres Santa Rosa

Grupo de Teatro “Las Frailejones”

JAC Tunal Bajo

Comité Mujeres Tunal Bajo

Escuela de Formación Zona de Reserva Campesina -ZRC Sumapaz