Realizar estrategias para el fortalecimiento de los sistemas propios transformación de plantas Naturales

Cabildo Indígena Nasa de Santiago de Cali.

Minga N°: 1.1	FECHA:	23/ago/2025
	HORA INICIAL:	08:00 am
	HORA FINAL:	12:00 pm
OBJETIVO: Identificar plantas medicinales usadas en el cuidado personal según la cosmovisión del pueblo Nasa.	*LUGAR: Cra.14a #7-10 – casa del* cabildo nasa	

Propósito de la Minga.

La identificación de plantas medicinales para el cuidado personal ha sido escasamente abordada en iniciativas anteriores, a pesar de su importancia en contextos comunitarios y en estrategias de salud preventiva. A lo largo del desarrollo de los talleres, se evidenció la necesidad de integrar este enfoque, comprendiendo que la salud no se limita únicamente a la atención médica convencional, sino que constituye un proceso integral que incluye la soberanía alimentaria y la transformación de saberes naturales para el bienestar físico y espiritual.

Reconocer y transformar los saberes naturales, permite fortalecer prácticas de prevención, al mismo tiempo que promueve un vínculo profundo con el entorno natural desde la cosmovisión del pueblo Nasa. Esta perspectiva no solo enriquece los procesos formativos, sino que también contribuye a la relevancia de los conocimientos tradicionales como parte fundamental de una salud integral.

Orden del Día:

1. Refrescamiento y brindis
2. Saludo de las autoridades.
3. Identificación de especies de plantas medicinales empleadas en prácticas de cuidado personal
4. Dinámica de aprendizaje.

Desarrollo de la Minga:

1. Refrescamiento y brindis

La primera minga comenzó con un ritual de refrescamiento, realizado en fila india a todos los participantes utilizando plantas frescas, con el propósito de abrir el camino para el desarrollo de la jornada. Seguidamente, se llevó a cabo un brindis en la tulpa, agradeciendo por permitirnos estar reunidos y poder dialogar sobre estos temas.

2. Saludo de las autoridades.

La jornada inició con el saludo de las autoridades del Cabildo Indígena Nasa de Cali, quienes dieron la bienvenida y expresaron su agradecimiento por la presencia del sabedor y de la comunidad. Posteriormente, se socializó el propósito de la minga y se explicó cómo se desarrollaría la jornada.

3. Identificación de especies de plantas medicinales empleadas en prácticas de cuidado personal.

El 23 de julio de 2025 se llevó a cabo la primera minga en el marco del proyecto "Fortalecimiento de las adecuaciones socioculturales y ajustes razonables en salud *para grupos poblacionales vulnerables y diferenciales en Santiago de Cali*", *en conjunto* de la Secretaría Distrital de Salud. La jornada tuvo lugar en la Casa del Cabildo Nasa, ubicada en la carrera 14A #7-10, barrio San Bosco.

Omar Julián Finscue - Nasa Yuwe hablante
Originario del territorio de Tálaga Taravira (Cauca)
Promotor de Nasa Yuwe en la Cxhab Wala Kiwe

El conocimiento de los pueblos es colectivo; pertenece a todos. Lo que vamos a compartir no es propiedad intelectual individual, sino saberes que nacen de todo un pueblo. Ustedes lo transmitirán a sus hijos, como decimos en nasa yuwe: Baakaçxte ("vamos a estar para siempre"). El Cabildo Nasa va posicionando estos espacios en este territorio, con el propósito de revitalizar y ûus weçe juy ("Desde la raíz del corazón"), como lo hacen las mujeres con sus hijos, cultivando el arraigo y la pedagogía del sentir para compartir entre todos.

Las plantas sanan cuando se sienten desde el corazón y se comparten con los demás. Desde el cuadro pedagógico de Viluche, todo debe comenzar en la familia. ¿Quién

amaneció mirando la luna? El caminar de la luna y el sol nos orienta, nos permite reconocer dónde estamos. Los mayores sabían solo con observar. Así se realizan las prácticas rituales, y así también se comprende el poder de las plantas

Plantas armonizadoras

- **coca:** Es utilizada en todas las practicas, considerada una planta armonizadora por su capacidad de combinarse tanto con plantas de naturaleza caliente como fría. En la región amazónica, su uso es común en forma pulverizada, mezclada con la hoja de yarumo. Según los mayores, cuando se saca con la mano izquierda, ayuda a "tragarse el sucio", es decir, a absorber y liberar las cargas negativas. La coca contiene proteínas sin aporte calórico, es rica en calcio, posee propiedades antibióticas, y puede aliviar diversos tipos de dolor, incluyendo los cólicos menstruales. Además, es reconocida por su efecto desestresante.

¿Como se puede utilizar?

La hoja de coca se toma con la mano derecha, sacando una pequeña cantidad para mambear, ya sea fresca o seca, como práctica para aliviar el estrés. Además, es utilizada como apoyo en procesos de adelgazamiento, ya que no contiene calorías; incluso puede prepararse agua de coca sin azúcar como bebida complementaria. Los mayores la empleaban como una forma de medir el tiempo: antes de salir, comenzaban a mambear, y cuando el sabor se volvía simple o neutro, sabían que era momento de ir a almorzar. En el ámbito espiritual, la hoja de coca debe utilizarse tostada. Si no se tuesta, puede causar incomodidad al hablar, haciendo que la voz suene bronca y provocando secreción nasal.

1. **hierba alegre:** se usa en el ritual del Cxapuc para armonizar a los espíritus tanto los que ya partieron como con los que aún habitan nuestras casas. En ese sentido ¿Por qué es importante celebrar el Cxapuc? Los mayores enseñan que los que se han ido también comen, también se enferman, y por eso se les ofrece este remedio, para que encuentren calma. Cuando soñamos con un ser querido que ha partido, es porque está pidiendo algo. también para tomar el pulso con la yerba alegre, se ayuda a devolver el ritmo vital al estado natural.

- **Maíz capio**: se utiliza en trabajos espirituales y en baños rituales. Para los bebés,

se prepara en forma de colada, ya que se considera que les brinda fuerza. Esta planta es originaria de América, específicamente de la región andina. Hasta hace aproximadamente 40 años, el sustento económico del pueblo Nasa giraba en torno al maíz. Para preparar mote en las mingas, se emplea el maíz amarillo.

El vínculo con el maíz está profundamente relacionado con la madurez de cada etapa de la vida. Si una persona es capaz de sembrar y cosechar esta planta, se considera que ya está lista para formar una familia. Tener fuerza en los brazos y manos para sostener un maizal es símbolo de preparación. Si aún no se puede cultivar el maíz, se entiende que no se está preparado para asumir esa responsabilidad.

- **Yacuma blanca:** Es una planta armonizadora y actualmente se encuentra en peligro de extinción, al igual que el pueblo Nasa, cuya tasa de natalidad ha disminuido. Es difícil cultivarla en casa, y tampoco se encuentra fácilmente en las lomas. Se utiliza junto con el maíz capio y otras plantas para preparar el mambe, así como en baños rituales que permiten alcanzar la armonización espiritual. Esta planta es esencial en los trabajos espirituales, pues conecta el cuerpo, el territorio y el sentir profundo.

Plantas frescas

- **Orejuela:** es una planta medicinal utilizada tradicionalmente para bajar la temperatura corporal, especialmente en remedios naturales contra la fiebre.

- **Musgo de paramo**: El agua de páramo se utiliza para refrescar el cuerpo y la mente, especialmente en momentos de preocupación. Esta agua proviene de plantas que actúan como esponjas naturales, capaces de retener la humedad del entorno. Toda la neblina del páramo se adhiere a ellas, concentrando su energía y pureza.

- **Descanse blanco:** utilizada para lograr la armonización del cuerpo y el espíritu. Su variedad de color rojo se emplea especialmente para calmar emociones intensas, como la rabia. En el caso de niños rebeldes, se alterna su uso con maíz capio y oreja de perro, aplicándose en baños guiados por el mayor espiritual.

Plantas calientes

- **Ruda:** Esta planta se utiliza en infusión para animar el cuerpo cuando se sufre de frío o decaimiento. También se emplea en rituales para acompañar a quienes han partido, ya que se considera que atrae la buena suerte y armoniza el tránsito espiritual. Es importante tener en cuenta que estas plantas son muy celosas: no se dejan ver ni tocar fácilmente, y menos aun cuando una mujer esta en su periodo, ya que podrían secarse.

  En el ámbito agrícola, tiene propiedades alelopáticas, actuando como repelente natural contra plagas en los cultivos. Su presencia contribuye al control ecológico en las siembras. Además, es utilizada por las parteras en baños medicinales para facilitar la expulsión durante el parto, especialmente cuando se combina con la flor de lulo. También se recomienda para aliviar cólicos menstruales, gracias a sus propiedades relajantes y armonizadoras.

- **Limoncillo-citronela:** El limoncillo, combinado con limón y panela, se utiliza como aromática para aliviar los síntomas de la gripa, gracias a sus propiedades expectorantes y calmantes.

- **Altamisa:** se utiliza en prácticas tradicionales para equilibrar el cuerpo. En la primera menstruación, se prepara un emplasto con ella para absorber el frío acumulado y prevenir el dolor menstrual. También se recomienda su uso cuando los niños tardan en comenzar a caminar: se aplica deshojada, acompañada del chumbe (faja tradicional), y luego se deja al niño descansar, permitiendo que la planta actúe desde el calor y el cuidado espiritual.

- **Yerbamora**: se usan en baños para curar problemas en la piel como heridas, quemaduras, sarpullidos o granos. Tiene propiedades que ayudan a limpiar y desinfectar, así que es muy buena para mantener la piel sana y libre de infecciones

- **Paico:** se utiliza para desparasitar durante la luna nueva, momento en que se cree que el cuerpo está más receptivo para eliminar toxinas y energías densas. Teniendo en cuenta que es tóxica en grandes cantidades, por lo que debe usarse con precaución.

- **Verdolaga lombricera**: sirve para la eliminación de lombrices intestinales, y por su efecto laxante suave, lo que la convierte en un recurso natural ideal para purgar el organismo. Además, contribuye a depurar la sangre, eliminar toxinas

acumuladas y estimular la diuresis, facilitando la expulsión de líquidos retenidos. Sin embargo, su consumo en exceso puede provocar diarrea.

- **Espadilla chiquita**: Se utiliza para tratar el estreñimiento crónico y facilitar la evacuación intestinal. Además, es considerada una planta de protección espiritual, ya que absorbe las energías negativas y protege contra el mal de ojo y las envidias. Se recomienda llevarla en el lado izquierdo del cuerpo.

- **Siempre viva:** Se prepara una infusión de siempreviva en agua de panela caliente, utilizada como remedio casero para aliviar la tos y la congestión, fortalecer el sistema inmunológico y calmar los dolores de garganta. Además, la planta puede consumirse en forma de jugo o infusión para tratar afecciones como la faringitis, la cistitis, los cálculos renales y las inflamaciones intestinales.

2. Dinámica de aprendizaje.

Se elaboro una ruleta virtual que fue proyectada en el televisor del cabildo, mostrando las distintas plantas vistas en la jornada. Se invitó a los comuneros a participar en la dinámica: al girar la ruleta, debían compartir una anécdota relacionada con la planta que les tocara o explicar, con sus propias palabras, cómo se utiliza o cuáles son sus propiedades.

Esta actividad busca evidenciar si los conocimientos adquiridos fueron interiorizados, permitiendo que los participantes los expresen de manera personal y los conecten con sus experiencias de vida. De esta forma, se fortalece la apropiación del saber y se promueve un aprendizaje significativo.

Apoyos pedagógicos.

Como parte del apoyo pedagógico, se emplearon diapositivas ilustrativas que mostraban las distintas plantas trabajadas durante la jornada. Además, se implementó una ruleta virtual como herramienta de evaluación, con el objetivo de medir el impacto y la apropiación de los contenidos abordados en los talleres.

Reflexiones y Conclusiones

Reflexiones

Durante el proceso se identifica que los comuneros del cabildo nasa de Cali tienen nociones básicas sobre la identificación de plantas medicinales para el cuidado personal, esto se evidencia en el momento que contaron su experiencia mencionaban que: ´´esto me lo hacía tomar mi abuelito´´ en ese sentido recordaban que planta los hizo sentir mejor, por otro lado se identificó que expandieron más su conocimiento a la hora de identificar las plantas en el marco de lo espiritual algo que no tenían en cuenta.

Conclusiones

Con esta minga se fortaleció prácticas de prevención, al mismo tiempo que promueve un vínculo profundo con el entorno natural desde la cosmovisión del pueblo Nasa. Esta perspectiva no solo enriquece los procesos formativos, sino que también contribuye a la relevancia de los conocimientos tradicionales como parte fundamental de una salud integral.

Veronica Bercue
NOMBRE DINAMIZADOR (A)
CC: 1002955970

Anexos

Anexo. Lista de asistencia compuesto por __ (2) folios.
Registro fotográfico minga compuesto por ___ (1) folios

Registro fotográfico









CABILDO INDÍGENA QUICHUA RUNA PURA

ACTIVIDAD: Realizar estrategias para el Fortalecimiento de los sistemas Propios transformando saberes Natural

MINGA Nº: 1-1 FECHA: 23-Ago-2025 HORA DE INICIO: 8:00 am HORA FINAL: 12:00 Pm

OBJETIVO: identificar Plantas medicinales usadas en el Cuidado Personal segun la cosmovision del Pueblo Nasa. LUGAR Cra. 14A #7-10 - Casa del Cabildo Nasa

#	NOMBRE Y APELLIDO	TIP. DOC	# DE DOCUMENTO	EDAD	CABILDO	CELULAR	FIRMA
1	Dora Lilia Grandi C.	CC	34321042	42	comunera	3128682049	
2	Deicy M. Rivera	CC	52894818	45	comunera	3158815370	
3	Alicia Rivera	CC	31855631	65	comunera	31881634O	
4	Elvia Yamileth Cortes Y	CC	1143830188	36	Dinamizadora	3155691719	
5	Maria Deyanira Camayo	CC	36379804	59	comunera	3182038228	
6	Naira Embus Camayo	CC	1081392758	21	Estudiante	3187569095	
7	Maria Rubi Rivera Cosso	CC	31535903	49	comunera	3113157874	
8	Yomara Mejia Palma	CC	66904866	52	Comunera	3024152309	
9	Maria Silley Artunduaga	CC	34602238	53	Coordinadora	3128542692	
10	Manuel Antonio Vanegas J.	CC	76289.226	65	Guardia	3206916824	
11	Emmanuel Arenas	CC	1149941314	07	comunero	3206916824	
12	Natalia Fonseca	CC	31262725	72	Tulpulero	3126272	
13	CLARA Guanga	CC	31909613	70	Comunera	3104917927	CLARA Guanga
14	Rubiela Moscue	CC	66881653	51	Comunero	3226200304	
15	Maribel Lopez Tello	CC	25273230	48	Apoyo Educativo	3527367096	
16	Enelia Calambas Yajimbo	CC	25284742	45	Dinamizadora	3124249777	
17	Angel William Daza R	CC	76258858	62	Maestros	3104750348	
18	Jesus David Alegria Osa	CC	1047330 36	47	Hacer Hacienda	3136723234	

CABILDO INDÍGENA QUICHUA RUNA PURA

ACTIVIDAD: Realizar estrategias para el fortalecimiento de los sistemas propios transformando los saberes tradicionales

MINGA Nº: 1.1 FECHA: 23 - Ago - 2025 HORA DE INICIO: 8:00 am HORA FINAL: 12:00 Pm

OBJETIVO: identificar plantas medicinales usadas en el cuidado personal segun la cosmovision del Pueblo Nasa.

LUGAR Cra. 14A # 7-10 - Casa del cabildo Nasa.

#	NOMBRE Y APELLIDO	TIP. DOC	# DE DOCUMENTO	EDAD	CABILDO	CELULAR	FIRMA
19	Veronica a/s Zubeck	CC	29113379	46	Nasa	3167597709	
20	Daneli Castillo Camayo	CC	1151953514	31	Nasa	3158512163	
21	Ricardo Tacueil	CC.	16824306	62	Nasa	3158333769	
22	Manuel Felipe Ratin C	CC	1143870853	28	Nasa	3181096337	
23	Gloria M Mulcué	cc	31960355	58	Nasa	3173339786	
24	Gloria Ines Buendia	CC	31965009	59	Nasa	3123088937	Gloria Ines Buendia
25	Fanny Lorena Guetio P.	CC.	29178439	46	Nasa.	3127791935	
26	ANA LIGIA SCELZA	C	48657031	58	Nasa	3218660385	
27	Erika Calambas Castro	CC.	1014295246	27	Nasa	3118900818	Erika Calambas.
28	ADRIANA MENZA CAMPO	C.C.	66993416	48	NASA CALI	3178929773	
29	Lucero Vivas	CC	25.545181	52	Nasa Cali	3188282058	
30	Elvira Dagua Pito	CC	25350098	40	Nasa Cali	3105110325	
31	Rosalba Coella M	C.C	1081402063	36	Nasa Cali	3205061314	
32	Duvan Stiven Menza	C.C	1007157766	22	Nasa Cali.	3013587388	Duvan Menza.
33	Daniel acabo	C.C	10360086	70	Nasa cali.	3225918184	Daniel acabo.