

Mujeres del Kankaim



GOBIERNO TERRITORIAL AUTÓNOMO
DE LA NACIÓN WAMPÍS

Nuestro Proyecto

Recuperación e intercambio de conocimientos tradicionales de las mujeres Wampís en agrobiodiversidad.

Mujeres del Kankaim



GOBIERNO TERRITORIAL AUTÓNOMO
DE LA NACIÓN WAMPÍS

Nuestro Proyecto Recuperación e intercambio de conocimientos tradicionales de las mujeres Wampís en agrobiodiversidad

Este material ha sido elaborado por encargo del Gobierno Territorial Autónomo de la Nación Wampís (GTANW)

Con apoyo del Centro de Políticas Públicas y Derechos Humanos – Perú Equidad

Recoge la experiencia del Proyecto:

Recuperación e intercambio de conocimientos tradicionales de las mujeres Wampís en agrobiodiversidad – Cuenca del Kankaim

en el marco de trabajo de la Iniciativa Navegador Indígena, con financiación de la Unión Europea (UE) a través de IWGIA (Proyecto DCI-HUM/2017/383-425).

© Gobierno Autónomo de la Nación Wampís

Autoras:

Malena García Tuesta

Pilar Giusti Hundskopf

Irma Tuesta Cerrón

Fotos:

Irma Tuesta Cerrón

Pilar Giusti Hundskopf

Arte carátula y dibujos:

Malena García Tuesta

Primera edición: Diciembre, 2021.

Tiraje: 500

ISBN 978-87-93961-53-1

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú No. 2022-00699

Impresión:

Tarea Asociación Gráfica Educativa

Psje. María Auxiliadora 156-164 Breña, Lima-Perú



Nuestro agradecimiento a las mujeres Wampís de la cuenca del Kankaim que hicieron posible la ejecución del proyecto, en especial a las señoras que se comprometieron a lo largo del tiempo que duró el proyecto, dándonos la posibilidad de visitar sus chacras y compartiendo sus conocimientos.

Agradecemos también a las comunidades y a sus dirigentes, que brindaron apoyo y facilidades para realizar el trabajo.



Presentación



Queremos compartir con ustedes algunos aprendizajes y reflexiones luego de llevar a cabo el proyecto piloto "Recuperación e intercambio de conocimientos tradicionales de las mujeres Wampís en agrobiodiversidad". Es un proyecto ejecutado por el Gobierno Territorial Autónomo de la Nación Wampís - GTANW, en el marco de la Iniciativa Navegador Indígena que financia la Unión Europea a través de IWGIA. La implementación del proyecto se inició en abril del 2019, con actividades de planificación y capacitación de la atuke - directora del programa Mujer del GTANW, quien por primera vez asumía un cargo como responsable de un proyecto.

La idea de este proyecto nace al identificar que se están perdiendo costumbres y conocimientos ancestrales, como la transmisión de conocimientos de madres a hijas y a nietas sobre el cuidado de la chacra y la preservación de los alimentos que se consumían tradicionalmente. También se había detectado el incremento de casos de niños y niñas con desnutrición y anemia.





Este proyecto se desarrolla en el marco de los Derechos Humanos, donde el derecho a la alimentación es reconocido como un derecho internacional que permite que las personas tengan acceso a una alimentación adecuada y a los recursos necesarios para tener en forma sostenible seguridad alimentaria, es decir, tener derecho al acceso físico, social y económico permanente a alimentos seguros, nutritivos y en la cantidad suficiente para satisfacer las necesidades de la población.

Responde también a los Objetivos de Desarrollo Sostenible, busca terminar con todas las formas de hambre y desnutrición para el 2030, así como velar para que todas las personas tengan acceso a una alimentación suficiente y nutritiva durante todo el año, en especial los niños y niñas.

Esperamos que este material anime a las familias y a los docentes a hablar de la importancia de recuperar los conocimientos y la biodiversidad de nuestras chacras, que desarrollaron nuestros antepasados y conversar sobre la buena nutrición y sobre la conservación de los bosques para alcanzar el tarimat pujut.





Hola, me llamo Gloria, queremos compartir con ustedes el proyecto que hicimos con mujeres de comunidades del río Kankaim-Morona para conservar nuestras semillas y mejorar la alimentación de nuestros hijos.

Yo soy Celia, hemos trabajado con Gloria en las chacras, para que las mujeres intercambien conocimientos y que podamos ver que somos muy importantes en la vida de la comunidad, en la conservación y transmisión de nuestras costumbres y en el cuidado de nuestro territorio.



Durante la lectura de este material, podrán ver que algunos recuadros con el dibujo de un lápiz. ✎ Las invitamos a que escriban sus reflexiones o hagan dibujos sobre su propia experiencia.





¿Por qué iniciamos este proyecto?

Poco a poco estamos cambiando muchas de nuestras costumbres y no nos damos cuenta cómo esos cambios están afectando nuestras vidas.



1

Existe preocupación del GTANW porque las familias están dejando de cultivar en sus chacras y huertos muchas variedades de plantas

2

Están cambiando las costumbres de alimentación, cada vez se come menos comidas saludables.

3

En los últimos años han aumentado los casos de anemia y desnutrición en el territorio Wampís; también se ve casos de diabetes que antes no existían.

4

Se están perdiendo costumbres ancestrales, como la transmisión de conocimientos de madres a hijas: las mamás llevan poco a sus hijas a la chacra porque ellas van a la escuela; no están aprendiendo conocimientos importantes sobre el cuidado de la chacra.



¿Quiénes se hicieron cargo del proyecto?

El proyecto fue dirigido por tres señoras, que lo acompañaron con su experiencia y dedicación.



Señora Gloria Encinas
Atuke Mujer del GTANW -
Responsable del proyecto.



Señora Celia Tello Nawir
Encargada de la parte
administrativa y de apoyar a la
señora Gloria.



Señora Irma Tuesta Cerrón
Experta en nutrición tradicional
y asesora del proyecto.





¿Cómo realizamos el proyecto?

Queremos compartir con ustedes las actividades del proyecto, para que puedan pensar junto con las señoras que participaron, cómo se cuidan y mantienen las chacras en tu comunidad y con tu familia.



1

Elegimos 3 comunidades que estuvieron interesadas en participar del proyecto.

2

Presentamos ante la asamblea comunal el proyecto y se ofrecieron como voluntarias las señoras interesadas en participar.

3

En cada comunidad invitamos a dos señoras por chacra: una mayor y otra joven, para que la mayor comparta los conocimientos de la chacra con la señora más joven.

4

Realizamos 3 visitas de intercambio con señoras de otras comunidades participantes del proyecto.

5

Intercambiamos semillas y conocimientos sobre las chacras con señoras Shuar de Ecuador.



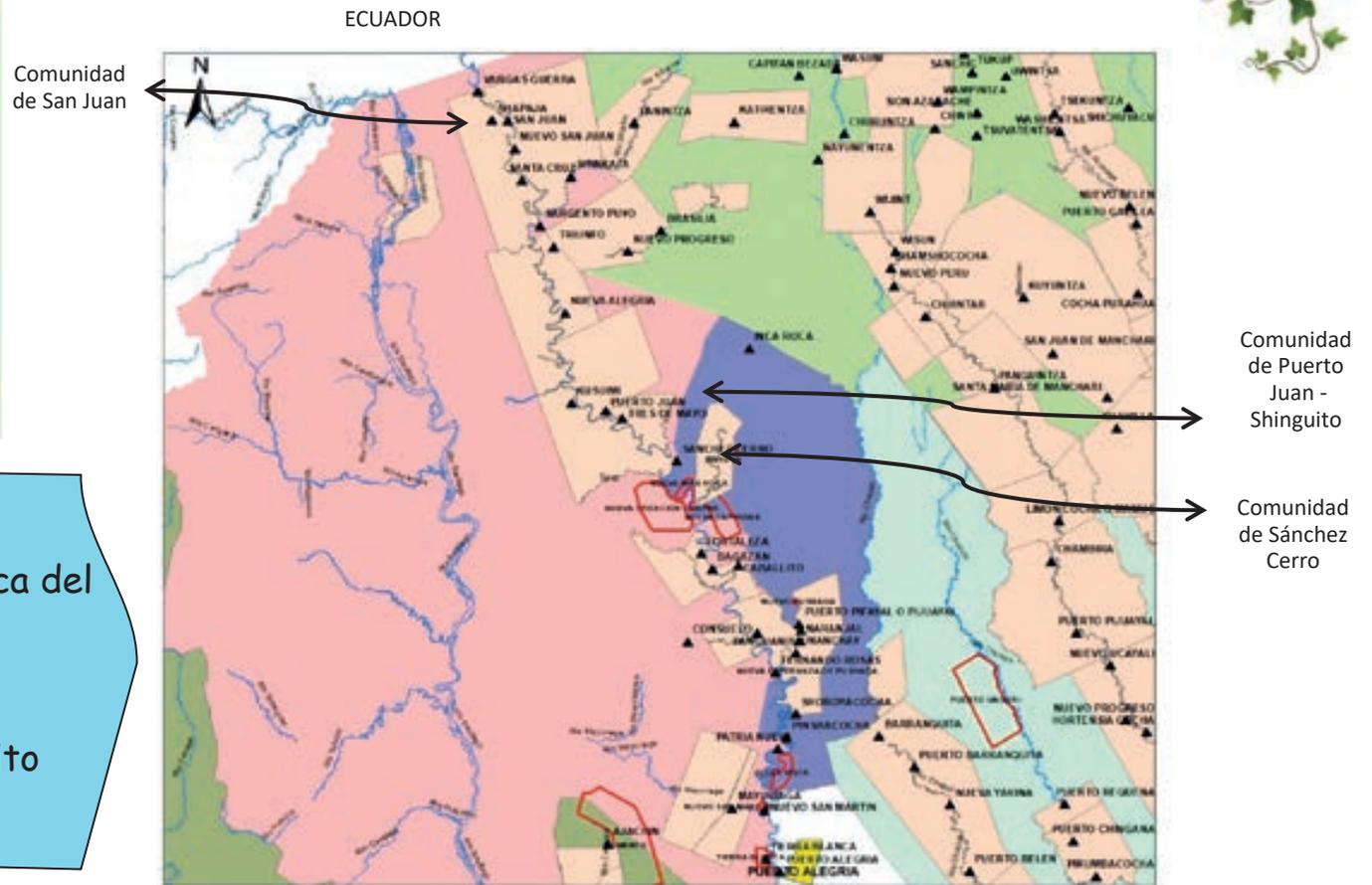
¿Con qué comunidades realizamos el proyecto?



Trabajamos con tres comunidades de la cuenca del Kankaim - Morona:

- Sánchez Cerro
- Puerto Juan o Shinguito
- San Juan de Morona

Río Kankaim - Morona





¿Qué queremos lograr?

2

Motivar prácticas de intercambio de semillas, plántones, plantas medicinales y la forma de usarlas, para reproducirlas en su territorio y que no se pierdan.

3

Que las familias tengan mayor diversidad de alimentos, que conozcan y valoren la calidad nutritiva de sus alimentos y sepan cómo preparar una comida nutritiva.

1

Que las mujeres mayores trabajen junto con las jóvenes para transmitir conocimientos ancestrales sobre plantas y cultivos.



Inscribiendo señoras participantes del proyecto





Mi mamá me contaba que su abuela le enseñó todo sobre la chacra, pero ahora yo casi no acompaño a mi mamá ni a mi abuela a la chacra porque tengo que ir a clases.



Señora Gloria acompañando a una abuela, una señora joven y sus hijas a compartir conocimientos en la chacra



¿Quiénes te acompañan cuando vas a la chacra?





Todas tenemos yuca, plátano, sachapapa, y muchas otras plantas en nuestras chacras, pero hemos perdido algunas variedades de semillas que no las tienen tampoco nuestros vecinos.





El proyecto buscaba recuperar la agrobiodiversidad de las chacras de las familias Wampís del Morona y los conocimientos asociados con ellas, a través del intercambio de semillas.

Pero ¿qué es la agrobiodiversidad?



Agrobiodiversidad

Es la diversidad biológica (plantas, pájaros, peces, animales del monte, frutales, palmeras, hongos, etc.) domesticada (que nosotros plantamos o criamos) y silvestre (que crecen en el bosque sin que las plantemos), que son importantes para nuestra alimentación y agricultura.

La biodiversidad es la variedad, diversidad y conjunto de todos los seres vivos que se relacionan con su medio ambiente y habitan en un área natural del planeta.

Algunos animales de aire, agua y tierra...





En la selva tenemos gran diversidad de animales, pero hay algunos que han ido desapareciendo con el tiempo porque los cazan o pescan mucho, o porque huyen de la zona por diversos motivos.



¿Qué animales de aire, río o tierra hay por tu comunidad?

¿Qué animales ya no se encuentran ahora o hay muy pocos?



La **Agrobiodiversidad** está en peligro. En los últimos cincuenta años, pocas variedades de cultivos agrícolas han reemplazado a miles de variedades locales en grandes áreas de producción. Una gran variedad de cultivos ha desaparecido en los últimos 100 años.

Lo mismo ocurre en nuestras chacras, mi abuelita tenía más variedades de cultivos que mi mamá.



Tenemos el derecho a que respeten el territorio donde están nuestros alimentos y nuestro sistema de alimentación tradicional. No deben imponernos formas de comer que no son adecuadas para nuestra cultura y forma de vida. De eso trata la soberanía alimentaria.



Soberanía alimentaria es el derecho de cada pueblo, comunidad y país a definir sus propias políticas agrícolas, laborales, de pesca, alimentarias y agrarias que sean ecológicas, sociales, económicas y culturalmente apropiadas a sus costumbres y formas de vida; derecho a producir localmente comida sana, nutritiva y culturalmente adecuada.





Ahora comemos diferentes alimentos que antes no consumíamos, que compramos en bodegas o traemos de la ciudad.

¿Qué alimentos de afuera comemos ahora que antes no existían en nuestras comunidades?



¿Qué alimentos hemos perdido con el tiempo?



¿Qué comían antes nuestros abuelos y ahora ya no comemos?



¿Por qué ya no comemos esos alimentos?







Es importante conocer las razones por las que estamos perdiendo costumbres de alimentación de nuestros antepasados, para eso debemos saber qué es la **seguridad alimentaria**.

La **Seguridad alimentaria** se da cuando todas las personas tienen acceso físico, social y económico permanente a alimentos suficientes, saludables, nutritivos y en cantidad suficiente para estar bien alimentados.

La **Seguridad alimentaria** es importante porque nos orienta en la búsqueda de una buena nutrición y a tener una vida sana para lograr el **tarimat pujut**.



Para tener seguridad alimentaria y asegurar nuestros propios alimentos, debemos transmitir conocimientos a nuestras hijas, cuidar la variedad de semillas y continuar con el intercambio de las semillas con nuestras familias.





Antes nos alimentábamos mejor, había más variedad de productos en las chacras, hoy en la posta a veces dicen que cada vez hay más niños y niñas desnutridos o con anemia.



Yo cuido mucho a mi bebé, pero desde que dejé de darle de mamar veo que se está poniendo un poco más flaquito.



¿Cómo se ve un niño bien alimentado?



¿Cómo se ve un niño que no está bien alimentado?





¿Cómo puedo darme cuenta que un niño o niña está desnutrido?



Está aumentando el número de niños y niñas con desnutrición y anemia en la zona.



¿Cómo debe cuidarse un niño o niña cuando está desnutrido?



Desnutrición

Se presenta cuando nuestro cuerpo no recibe suficientes nutrientes como las proteínas, vitaminas, minerales que se necesitan para tener una buena salud. La desnutrición hace que los niños y niñas tengan problemas en su desarrollo: no crecen mucho, pierden peso, no pueden aprender bien, se enferman seguido, paran cansados, tienen mareo, etc.





Otro problema de salud cuando no te alimentas bien, es la anemia. También cuando tienes parásitos intestinales (nampich) te puede dar anemia.

¿Has escuchado de personas que tienen **anemia**?



Anemia

Es una enfermedad de la sangre que disminuye su color rojo y hace que nuestro cuerpo no pueda trabajar bien. Cómo nos damos cuenta que un niño tiene anemia: el niño no crece/ se pone pálido/ se queda muy delgado/ su pelo es medio amarillo/casi siempre está cansado.



¿Qué le debo dar de comer a una persona que tiene **anemia**?





Y los adultos
¿también podemos
tener desnutrición
o anemia?

Sí, los adultos y las mamás
también se pueden enfermar,
pero la enfermedad que se ve
cada vez con más frecuencia en
los adultos es la diabetes.



¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad que afecta al modo en que el organismo utiliza la glucosa, un tipo de azúcar, que es la principal fuente de energía o "combustible" del cuerpo.

Tu cuerpo necesita glucosa para seguir funcionando.

¿Cómo nos damos cuenta que tenemos diabetes?

Las personas con diabetes suelen tener mucha sed y aumenta la cantidad de orina, su vista se hace borrosa.

Cuando tienes diabetes, el exceso de glucosa se acumula en tu sangre.

Los riñones se ven obligados a trabajar horas extras para filtrar y absorber el exceso de glucosa.





Tener una buena alimentación **es un derecho**. Los gobiernos tienen la obligación de garantizar y respetar el derecho a la alimentación.

Un niño o niña bien nutridos, bien estimulados y con cuidados apropiados, podrá crecer y lograr un buen desarrollo físico, intelectual y una buena base para aprender y ser un adulto sano, fuerte y con visión.



Debemos cuidar la alimentación de nuestros hijos. Un niño o niña con desnutrición tiene un tamaño por debajo del promedio para su edad, lo que nos hace sospechar que no tiene los nutrientes necesarios porque su alimentación es insuficiente e inadecuada (en cantidad y calidad).

¿Qué comen los niños cuando están en la escuela?





Hicimos visitas a las chacras



Visitamos las chacras de las señoras del proyecto para ver qué variedades de plantas tienen sembradas y conocer qué plantas ya no se siembran.



También conocimos cuántas chacras tienen y vimos cómo se ubican las plantas en la chacra. Pudimos compartir conocimientos, semillas y algunas historias.



Conversamos sobre los diferentes tipos de yuca





La mayoría de señoras
tiene más de una chacra.
Algunas tienen dos
chacras, otras tres. Las
trabajan dependiendo de la
época del año.

Ahora hay más
población y cada vez
hay menos terrenos
para hacer chacras.



¿Todas las familias de
la comunidad tienen
chacras? ¿Por qué?

¿Cuántas chacras
tengo yo? ¿Por qué?

¿En todas siembro lo
mismo? ¿Por qué?





Algunas chacras están cerca del río, otras más alejadas y en altura, depende de la temporada del año en que se siembre y de la calidad de la tierra.



Yo pruebo la tierra para saber si es buena para sembrar.



Chacra cercana a una cocha



Yucal





Recordemos con nuestras abuelitas la historia de Nunkui y lo que nos pasó cuando no tratamos bien nuestras chacras.

Nunkui es el espíritu femenino de la tierra, ella nos enseñó muchas cosas, como a sembrar, cuidar la chacra, respetarla, nos dio alimentos y nos enseñó a prepararlos.



Si se maltrata a la tierra, se maltrata a Nunkui y la tierra pierde su productividad. Si se desperdician los productos de la chacra Nunkui se molestará.



En nuestra costumbre la **agricultura** es una actividad fundamentalmente femenina, los hombres nos ayudan a abrir las chacras y las preparan para que nosotras podamos sembrar.

Una vez abierta la chacra, las mujeres nos encargamos de darle vida sembrando todo lo que necesitamos: plátano, yuca, diferentes productos comestibles, plantas medicinales y frutales para atraer pájaros o animales del monte; nosotras sabemos dónde y cómo sembrar.





Las mujeres somos responsables de cuidar la chacra. Solo en algunos casos los hombres también nos apoyan en sembrar y cuidar la chacra hasta cosechar.





¿Qué plantas podemos ver en estas chacras?





De nosotras las mujeres depende qué plantas sembraremos, así como la conservación de las semillas.



Camino a la chacra



Compartiendo y aprendiendo en la chacra





He visto en otras chacras plantas que yo ya no tenía y me han compartido sus semillas y plantones. Ahora yo las he sembrado en mi chacra y estoy esperando que crezcan.



Diversidad de plantas en las chacras





Yo tengo mucha
variedad de plantas en
mi chacra porque así
podemos comer mejor.



Yo tengo poca variedad
de plantas porque he
perdido muchas semillas.

¿Cómo es tu chacra y qué plantas tienes?

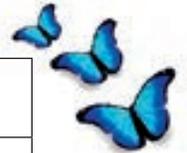




Hemos encontrado una diversidad de plantas en las chacras, pero también hemos visto zonas donde se ha perdido muchas semillas.



En nuestro camino hemos visto todo tipo de chacras, algunas con muchas plantas, otras con pocas. Algunas chacras se habían alagado y perdido casi todas sus plantas y habían perdido semillas. Compartimos el nombre de algunas plantas que encontramos.....



<input type="checkbox"/> Plátano/ Pantam	<input type="checkbox"/> Yuca/ Mama	<input type="checkbox"/> Caña/Paat	<input type="checkbox"/> Papaya/ Wapai	<input type="checkbox"/> Piña/Chiyu	<input type="checkbox"/> Camote/Inchi	<input type="checkbox"/> Namuk/ Secana
<input type="checkbox"/> Pijuayo/ Uwi	<input type="checkbox"/> Aguaje/ Achu	<input type="checkbox"/> Pituka	<input type="checkbox"/> Caimito	<input type="checkbox"/> Witina	<input type="checkbox"/> Chiki (tubérculo)	<input type="checkbox"/> Tsenkup/ Sachapapa
<input type="checkbox"/> Papa/ Papa	<input type="checkbox"/> Uvilla/ Shuiña	<input type="checkbox"/> Sachapapa/ Kenke	<input type="checkbox"/> Guaba/ Wampa	<input type="checkbox"/> Cacao	<input type="checkbox"/> Mango	<input type="checkbox"/> Shankira
<input type="checkbox"/> Coco	<input type="checkbox"/> Zapallo/ Yuwii	<input type="checkbox"/> Chope/Iñak	<input type="checkbox"/> Sandía	<input type="checkbox"/> Naranja	<input type="checkbox"/> Capagayo/ Yampuna	<input type="checkbox"/> Wachuo
<input type="checkbox"/> Macambo/ Wakam	<input type="checkbox"/> Ají dulce/ Yumin Jima	<input type="checkbox"/> Caihua	<input type="checkbox"/> Pepino	<input type="checkbox"/> Maíz/ Shaa	<input type="checkbox"/> Papa china	<input type="checkbox"/> Ungurahui/ Kunkut
<input type="checkbox"/> Maní/ Nuse	<input type="checkbox"/> Tomate	<input type="checkbox"/> Tsunkup / Sacha papa	<input type="checkbox"/> Culantro	<input type="checkbox"/> Miik/ Frejol	<input type="checkbox"/> Sachatomate/ Verdura de monte	<input type="checkbox"/> Guineo/ Mejech
<input type="checkbox"/> Cocona/ Kukuch	<input type="checkbox"/> Pirish/ Dale dale	<input type="checkbox"/> Sanku/ Verdura de chacra	<input type="checkbox"/> Papa verano	<input type="checkbox"/> Waca/ Masur	<input type="checkbox"/> Zapallo/ Yuwi	<input type="checkbox"/> Frejol/Miik
<input type="checkbox"/> Caña de azúcar/ Paat	<input type="checkbox"/> Shankuina/ Fruto de monte	<input type="checkbox"/> Piri piri/ Ajijibre	<input type="checkbox"/> Yarina/ Chapi	<input type="checkbox"/> Inchi yanku/ Camote amarillo	<input type="checkbox"/> Inchi kapantin/ camote rosado	<input type="checkbox"/> Eep/ Verdura de monte
<input type="checkbox"/> Chambira/ Matau	<input type="checkbox"/> Macambo/ Wacam	<input type="checkbox"/> Huayusa/ Wais	<input type="checkbox"/> Chonta/ lju	<input type="checkbox"/> Umarí	<input type="checkbox"/> Aguaymanto/ Yutuimas	<input type="checkbox"/> Calabaza/ Yuwii





Puedes completar el cuadro con otras plantas que tú tengas en tu chacra.



Las abuelas y mamás transmiten a las hijas el conocimiento sobre la ubicación de las especies importantes en el bosque, qué especies son más importantes y deben ser cultivadas en la chacra, el manejo de las semillas, los momentos de siembra, ubicación de la chacra y conservación de las semillas.

¿Qué valores más de las enseñanzas de tu mamá sobre la chacra?



¿Qué le has enseñado a tus hijas sobre el cuidado de la chacra?



Algunas plantas y frutos encontrados en las chacras



Cocona - su hoja sirve para curar quemaduras.
Kukush - Nukenka esamunam tsuwamatainti



Ají encontrado en huerto cercano a la casa
(Jimia Wajawai jea aachirin)



Shankuina (fruto de un árbol)





Masur - Veneno usado para atontar pescado (machacan las hojas y la masa se echa el río) (Masur - Namak nijar mar yutai)



Jengibre para curación (Ajej-jakur tsuwamatai)



Tubérculo que se usa para engordar (Papachiña-Iñash perkermati tusar yatai)



Hoja de Huayusa (Wais-Tsawa nui ii untri amuu jakmau)



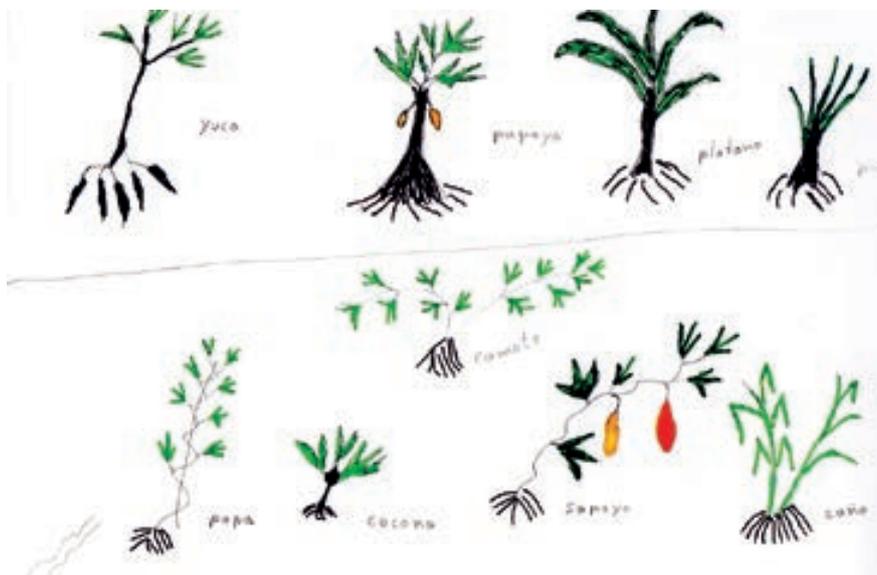
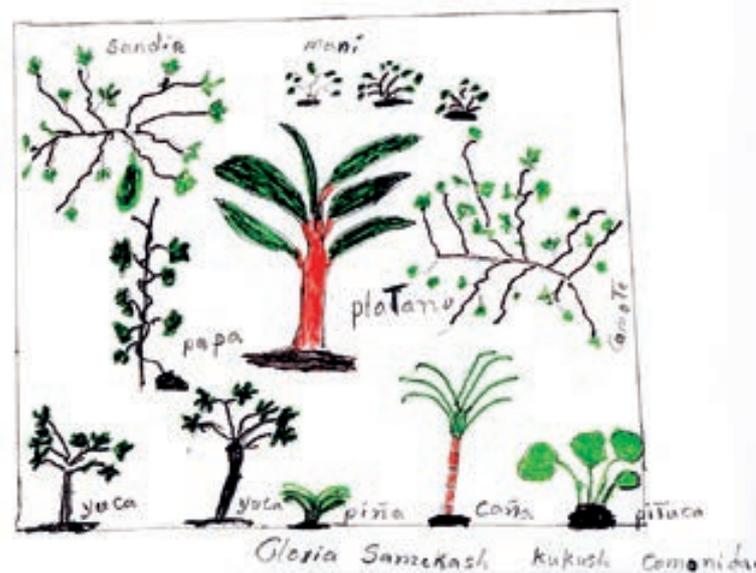


Cacao - Ajanam wajawai



Tsanku - tubérculo familia de la pituca.
Su hoja es una verdura





Dibujos de chacras hechos por señoras con sus hijas





Las mujeres somos muy importantes para conservar nuestra cultura y costumbres.

Nosotros siempre sabíamos cuándo iba a cambiar el clima, cuándo era época de lluvias, cuándo era verano. Sabíamos cuándo era el mejor momento para sembrar, pero ahora ya no es igual, a veces sembramos junto al río y viene una crecida y se lleva todas nuestras plantas.



Compartiendo semillas de secana de regreso de Sucúa - Ecuador





Importancia de las semillas



Las semillas

Las semillas dan origen a las plantas. Tienen distintas características dependiendo del sitio donde crecen. Por ejemplo, hay muchas variedades de yuca que se adaptan a diferentes alturas y a diferentes condiciones (hace unos años en una chacra se podía ver hasta 27 variedades de yuca). Gracias a las semillas tenemos una gran variedad de especies de plantas que se han ido desarrollando en nuestra Amazonía, han ido cambiando y se han ido adaptando durante miles de años.

Gracias a nuestras abuelas y a la transmisión de sus conocimientos, aun contamos con gran variedad de semillas en nuestras chacras, pero las estamos perdiendo por diferentes motivos. Al perder las semillas perdemos conocimiento y perdemos cantidad, variedad y calidad de nuestros alimentos tradicionales.



Por esta razón debemos recuperar, conservar y usar las semillas tradicionales y locales para tener seguridad alimentaria. Por eso también es importante y muy valioso mantener nuestras chacras diversas, así ayudamos a conservar nuestros bosques. Si hacemos chacras con un solo tipo de cultivo el suelo se debilita, cortamos más árboles porque necesitaremos más espacio, necesitaremos fumigar y con esto matamos el suelo, espantamos animales y matamos plantas que nos ayudan a fortalecer el suelo, entre otras cosas.

Esta forma de convivir con la naturaleza de los pueblos indígenas, respetándola porque somos parte de ella, ha sido reconocida internacionalmente.





Nuestras abuelas tenían técnicas de conservación de semillas, debemos recordar y recuperar esas técnicas.

Mi abuela me decía que en un palo se colgaba la mazorca del maíz y se ponía encima de la candela para que el humo mantenga las semillas y no le agarre el gorgojo.



A mí mi abuela me dijo que el maní con toda la cáscara se colocaba en una canasta y se colgaba encima de la candela para mantenerlo.

¿Cómo conservas tú tus semillas?





Es importante también cuidar y defender nuestro territorio porque nos da vida (frutas, fibras, leña, carne de caza y medicina, aire puro, agua limpia, plantas, hojas, aceites y cortezas medicinales, etc.) ahí podemos desarrollar nuestra cultura y ser autónomos.

Nuestros alimentos no sólo están en nuestras chacras, también están en el monte, en el río y en las quebradas, por eso debemos defender y cuidar nuestro territorio.



Señora con variedades de cocona



Semillas de tumbo



Sin semillas no se puede sembrar, sin siembra no hay cosecha, sin cosecha no hay comida.





¿Qué hicimos para conseguir semillas que habíamos perdido?



Es muy importante mantener nuestra tradición de compartir plantas y semillas con nuestros familiares y conocidos para fortalecernos como pueblo.



También un grupo de mujeres del proyecto viajó a Ecuador, para intercambiar semillas y conocimientos con los Shuar de la ciudad de Sucúa.



Con el proyecto pudimos compartir semillas entre mujeres de las diferentes comunidades que participamos del proyecto.



Grupo de señoras viajando a Sucúa - Ecuador





Visitamos a nuestras hermanas Shuar de Ecuador y nos contaron que ellos habían perdido muchas semillas.

Las señoras Shuar nos dijeron que debíamos cuidar mucho nuestro territorio. Que ellos vendieron grandes extensiones de tierra a los colonos por ganar dinero y ahora no tienen dinero ni tierras.



Intercambiando semillas entre señoras





Nosotras tenemos papaya, camote, sachapapa, pero en Sucúa conseguimos otras variedades que ya estábamos perdiendo.





También aprovechamos para ir al mercado, donde pudimos comprar otras variedades de plantas. Recuperamos semillas de secana que está escaseando en nuestras comunidades.



Comprando sandía para recoger semillas



Pudimos conocer qué semillas conservan en la zona y conversamos sobre tipos de papaya que ellas ya no tienen en sus chacras.





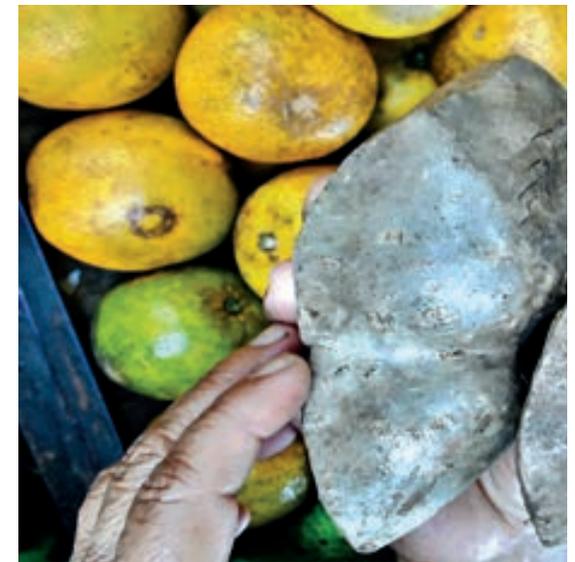
Fruto de Yarina



Tsanku - tubérculo familia de pituca.
Su hoja es una verdura



Copal - se usa para antorcha y como un incienso para dar olor al ambiente. Espantan enfermedades/ brujerías.
Como resina sirve para hacer impermeable una tinaja



Papa enredadera





Aprovechamos para ir a un vivero donde pudimos comprar otras plantas, especialmente cítricos, como naranjas, mandarinas.



Seleccionando canela en el vivero de Macas - Ecuador



Especerías y plantas aromáticas en el vivero





Señoras en vivero



Mandarina



Canela





Semillas de secana amarilla y secana morada



Ha sido un viaje donde aprendimos mucho, conocimos a nuestras hermanas Shuar, y llevamos semillas para que las señoras que no pudieron viajar también puedan sembrar.



Semillas de sandía





Sería muy bueno hacer otros viajes para visitar, conocer otras comunidades y compartir.



Compras en vivero: cítricos, huayusa, cactus para limpiar el agua, canela



Importancia de una buena alimentación



Tener comida no es suficiente para alimentarse bien. Tenemos que saber qué es una buena nutrición y cómo preparar una comida nutritiva.



Yo decía que nosotras ya sabemos cómo alimentar a nuestros hijos, pero nos explicaron cosas sobre los alimentos que no sabíamos.



Como parte de las actividades del proyecto, una especialista indígena nos apoyó para conocer los valores nutritivos de las plantas para elaborar una comida balanceada.





Aprendimos que hay diferentes grupos de alimentos dependiendo de si son raíces, hojas, frutos, carnes, frutas, verduras, grasas.

Debemos combinar diferentes tipos de comidas para tener una buena alimentación.



Aprendiendo sobre los grupos de alimentos que debemos comer para estar bien alimentados y no enfermarnos





Aprendí que comer bien no significa llenarse la barriga. Comer bien quiere decir elegir cómo debemos combinar los alimentos para estar bien nutridos, fuertes y saludables.



No conocíamos bien la palabra nutrición pero para nuestras abuelas el tema de la buena alimentación siempre fue importante. Por ejemplo, el niño solo podía comer un tipo de pescado; no le daban cabeza y rabito, solo la parte del cuerpo.





¿Cuándo podemos decir que nuestra alimentación es saludable?



Para los pueblos indígenas la salud depende de poder disfrutar con tranquilidad de un territorio sano y con la diversidad de recursos naturales necesarios.



Para tener una buena salud también es importante tener un medio ambiente sano, poder tener acceso a agua limpia (ríos, quebradas, ojos de agua), y comer comidas nutritivas.



Si tenemos un territorio sano podremos tener una mejor alimentación. Necesitamos estar bien alimentados porque dependemos de los nutrientes de lo que comemos para movernos, trabajar, jugar, aprender; así como el motor necesita gasolina y aceite para que funcione bien, nosotros necesitamos estar bien nutridos.

¿Cómo es un territorio sano?





Recordemos quién fue Mikiut y qué fue lo que nos enseñó, pregunten a sus mayores.

Mikiut aconsejaba muchas cosas, entre ellas temas de salud. Decía que era muy importante lavarse las manos antes de servir el masato y la comida, también antes y después de comer.



Las personas piensan que la alimentación es igual que la nutrición, pero podemos comer, alimentarnos, y no estar bien nutridos.

¿Qué otras cosas nos enseñó Mikiut?





Tenemos que saber qué es una buena nutrición y cómo preparar una comida nutritiva.



Alimentarse es la acción de comer cuando tenemos hambre. Nosotros elegimos qué vamos a comer, cuándo y cuántas veces al día comeremos.

La **nutrición**: cuando comemos algo, los alimentos nos dan la energía y los nutrientes necesarios para estar sanos.



Cada familia decide lo que va a sembrar, recolectar, pescar o cazar para tener una buena alimentación. En mi comunidad comemos yuca, plátano, pescado, carne de monte y otros alimentos para estar sanos y fuertes.



Dibuja una comida saludable que comemos en casa



Los nutrientes se clasifican en dos grandes grupos:



Nutrientes grandes (macronutrientes)	Nutrientes pequeños (micronutrientes)
Carbohidratos/Harinas: se encuentra en la sachapapa, pituca, yuca, camote, etc.	Vitaminas: las encontramos en las frutas y verduras (nosotros contamos con gran variedad de verduras locales en el monte y en nuestras chacras).
Proteínas: se encuentra en las carnes, pescado, venado, sajino, carachupa (armadillo), frejoles, lentejas, etc.	Minerales: como el calcio que está en el sachamango, macambo y el hierro que está en el hígado, carnes rojas y verduras como el tsemantsem, hoja de yuca, hoja de sanku, etc.
Grasas: manteca de gallina, suri, aceite, huevo de taricaya, maní, palta, macambo etc.	
Agua: debemos consumir por lo menos 1 litro de agua al día (4 tazas); mejor si tomamos 8 tazas de líquido.	



¿Y para qué sirven los carbohidratos, las proteínas, las vitaminas?



Son los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para trabajar bien, estar fuertes y sanos.





Carbohidratos/Harinas

Son alimentos que dan energía a nuestro cuerpo, porque demoran más en digerirse. Los azúcares también forman parte de este grupo de alimentos.

Se encuentran en la sachapapa, pituca, yuca, camote, plátano verde, etc.



¿Qué otros alimentos del grupo de los carbohidratos consumimos en casa?

Vitaminas

Las vitaminas son muy importantes porque ayudan a mantener una buena salud. Cuando falta algún tipo de vitaminas aparecen diferentes enfermedades. Las encontramos sobre todo en las frutas y verduras.



¿Qué otros alimentos del grupo de las vitaminas consumimos en casa?



Proteínas

Son muy importantes para el crecimiento de nuestras células, son muy necesarias sobre todo en la etapa de crecimiento de nuestros hijos e hijas, durante la infancia, la adolescencia, el embarazo y la lactancia.

También fortalecen nuestras células.

Se encuentran en las carnes, pescado, venado, sajino, carachupa (armadillo), etc.

¿Qué otros alimentos del grupo de las proteínas consumimos en casa?



Minerales

Los minerales son nutrientes que las personas necesitamos en cantidades relativamente pequeñas.

Los de mayor importancia en la nutrición son: calcio, hierro, yodo, flúor y zinc.

Por ejemplo, el calcio está en el sachamango, macambo; el hierro está en el hígado, carnes rojas y verduras como el tsemantsem, hoja de yuca, hoja de sanku, etc.

¿Qué otros alimentos del grupo de los minerales consumimos en casa?





Grasas

Ayudan a proteger los órganos vitales, como el corazón y los riñones. Nos dan energía y ayudan a absorber las vitaminas, regulan la temperatura del cuerpo. Algunas grasas se consideran buenas y otras malas. Las encontramos sobre todo en la manteca de gallina, suri, aceite, huevo de taricaya, maní, palta, semillas como macambo, etc.

¿Qué otros alimentos del grupo de las grasas consumimos en casa?



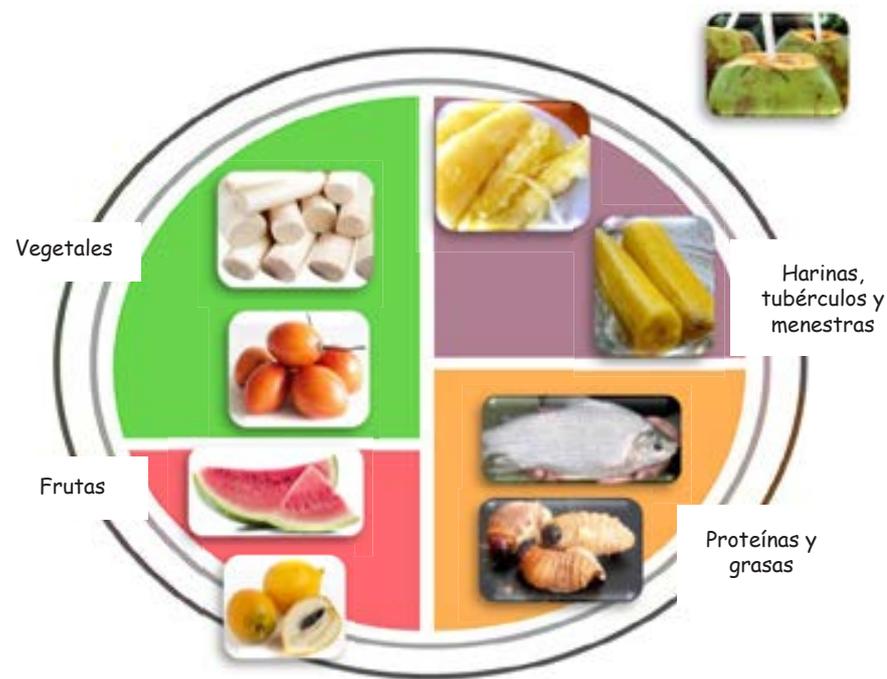
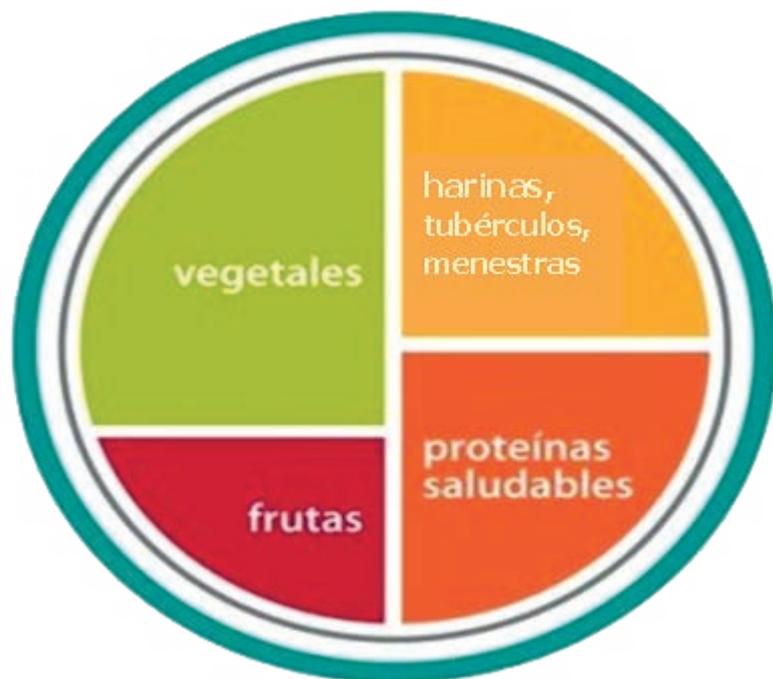
Siempre fue muy importante el respeto a las plantas, animales y por lo tanto a las dietas. Nuestros abuelos y abuelas dietaban para muchas cosas: para ir a sembrar, a pescar, ir al monte, tomar plantas medicinales.





Para saber si estamos comiendo de manera saludable, debemos ver cómo combinar los alimentos a la hora de las comidas.

En el almuerzo o en la comida más importante del día debemos comer algunos alimentos de cada uno de los grupos que vemos en el plato.





Para mantenernos saludables es necesario que la alimentación sea variada y equilibrada.

Cuando comemos alimentos de todos los grupos alimenticios en cantidades suficientes, hacemos que nuestro cuerpo cumpla bien sus funciones de respirar, caminar, trabajar, estudiar, estar fuertes y sanos.



Mi mamá nos da de comer en cantidades diferentes a mi hermanito, a nosotras, a mi papá y a mis hermanos mayores.

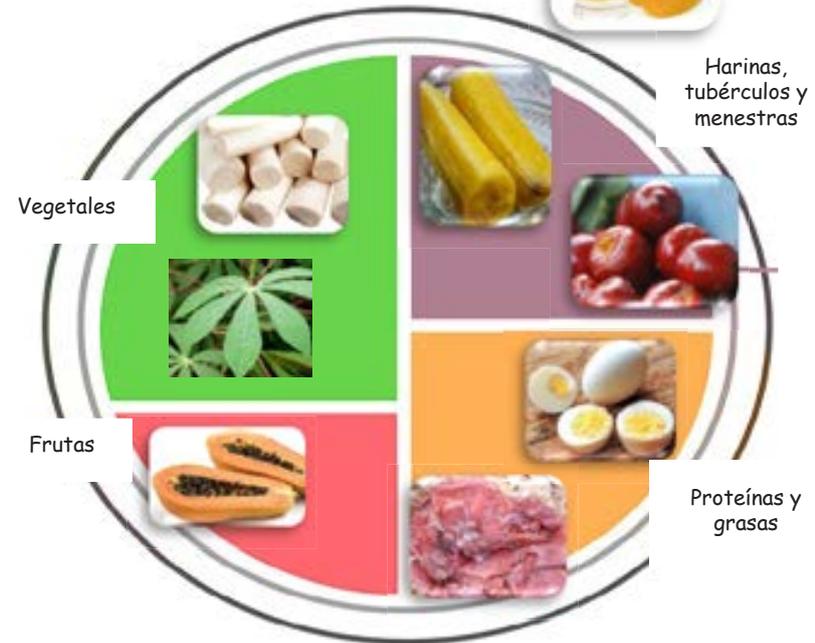
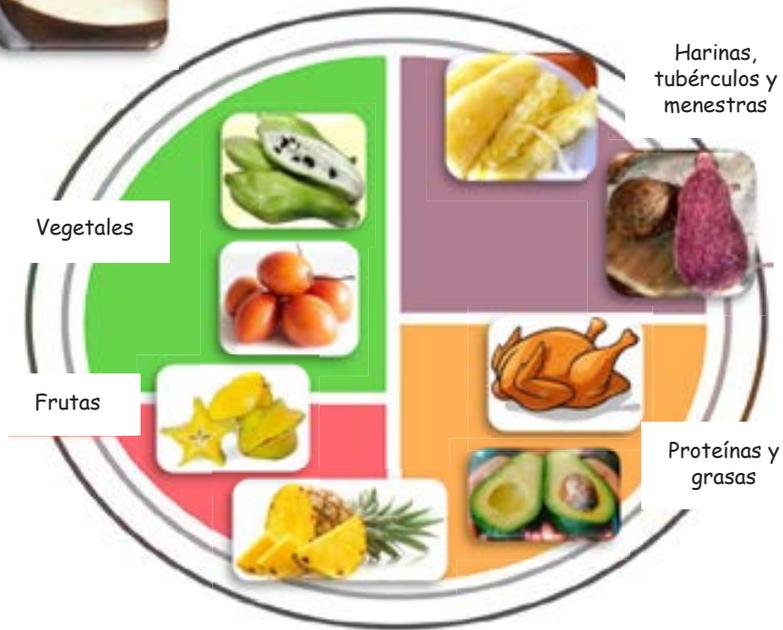


En cada etapa de la vida tenemos distintas necesidades, por eso la alimentación es diferente por edades. Antiguamente había dietas especiales según las edades: recién nacidos (leche materna), mujer embarazada, niños, jóvenes, viejitos. También dietas especiales para el que iba a cazar, pescar, sembrar, etc.





Acá tenemos otros ejemplos de comidas que podemos preparar. Es importante que haya alimentos de todos los grupos.





Para tener una alimentación equilibrada, en el almuerzo podemos comer: pescado, yuca, caigua, secana, piña. Nunca debe faltar el líquido porque es muy importante para el cuerpo.

¿Qué proteínas tiene este plato de comida?



¿Qué carbohidratos/harinas podría tener este plato de comida?



Hay otros platos de comidas saludables como:



Para estar sanos es necesario tomar al menos 6 tazas de líquido al día. Además, es saludable tomar diferentes bebidas naturales como:



Aguajina



Masato



Agua de coco



Chapo





Debemos cuidarnos porque hay algunas combinaciones de comidas que son poco nutritivas. Por ejemplo, comer en una sola comida: plátano, yuca, arroz, carne y gaseosa.

¿Por qué esa comida es poco nutritiva?
Porque hay 3 carbohidratos/harinas juntos: la yuca, el plátano y el arroz. Si se mezcla con fideos sería una harina más. También las gaseosas o jugos artificiales de caja no son bebidas naturales, tienen mucha azúcar y no son saludables.

Dibuja una comida que no sea saludable



¿Por qué no es una comida saludable?







En casa comemos una variedad de alimentos que sacamos de la chacra y otros que traemos del bosque. Dibujemos algunos en cada grupo de alimentos.

Otras proteínas/grasas



Carne de monte



Otros carbohidratos (harinas)



Tsanku



Otros vegetales



Secana



Otras vitaminas/frutas



Cocona

Mientras yo estaba embarazada tuve una dieta especial, para que mi hijo sea fuerte y sano.



En la selva hay verduras como el tsemantsem que tiene 4 veces más hierro que otras verduras de la ciudad como la espinaca. Hay alimentos muy ricos en nutrientes que se están dejando de consumir.

¿Qué debe comer la mujer cuando está embarazada?





Debemos valorar más nuestros alimentos tradicionales; tenemos variedad de alimentos muy nutritivos tanto en el monte como en las chacras, que estamos dejando de consumir.



Patarashca con verduras



Como nación Wampís debemos conservar la agrobiodiversidad. Lo que producimos debe ser primero para nuestro consumo y lo que queda puede ser para venta.





Peligros de nuestro territorio

1

Cambio climático

2

Deforestación

3

Contaminación



Existen una serie de peligros que están afectando la productividad de nuestras tierras y ocasionando que se pierdan algunas especies de nuestros bosques.



1

¿Qué es el cambio climático?

En los últimos años el clima ha cambiado mucho, los tiempos de lluvia y seca ahora son diferentes, por eso se pierden algunas chacras por la crecida de los ríos o por falta de agua. Si la temperatura sube mucho tendremos problemas con nuestros cultivos.



¿Cuáles son las causas del cambio climático?

El cambio climático está ocurriendo por el maltrato que le hacemos a la naturaleza. Es causado por la deforestación y la contaminación.

Una de las consecuencias del cambio climático es la desaparición de la biodiversidad: desaparecen especies de animales, de plantas. Como cambia el clima, cuando pensamos que iba a llover, no llueve.



Sembré mi chacra y se alagó porque llovió mucho, ¡perdí todo lo que había sembrado! He escuchado que eso tiene que ver con el cambio climático.



Nosotras sabíamos cuándo iba a cambiar el clima, cuándo era época de lluvias, cuándo era verano. Sabíamos cuándo era el mejor momento para sembrar, pero ahora ya no es igual, a veces sembramos junto al río, viene una crecida y se lleva nuestras plantas.





El Cambio Climático se manifiesta en un aumento de la temperatura promedio del planeta. Este aumento de la temperatura tiene consecuencias en la intensidad del clima en todo el mundo; por ejemplo, el calor está más fuerte, las lluvias son más intensas, las estaciones ya no son fijas, aumentan las sequías, los incendios, etc.

¿Qué consecuencias del cambio climático estamos viendo en nuestra comunidad?



También estamos viendo cómo se tumban muchos árboles y hay animales que se alejan por miedo o porque no tienen comida suficiente.

2

¿Qué es la deforestación?

La deforestación es provocada por la acción de las personas; se destruye o agota parte del bosque, generalmente con el objetivo de usar el suelo para otra actividad. Los bosques y plantas de una zona se destruyen por actividades como la tala de árboles, construcción de carreteras, explotación minera, construcción de ciudades, entre otras.





¿Qué acciones han tomado en tu comunidad para evitar la deforestación?



¿Cómo se ve un bosque deforestado?





La contaminación afecta a todos los seres vivos que habitan en el bosque, incluyendo a los seres humanos.

¿Qué es la contaminación?

La contaminación es la presencia en el ambiente de sustancias o elementos dañinos para los seres humanos y los ecosistemas (seres vivos). Existen diferentes tipos de contaminación, pero básicamente se pueden dividir en: contaminación del aire, contaminación de suelos (tierra) y contaminación del agua.

En los últimos años han aumentado los impactos ambientales causados por el hombre, cada día se explota más la naturaleza y se producen más desechos tóxicos o que no se descomponen, como el plástico, las latas, las pilas.

Otro ejemplo es la tala indiscriminada, la explotación excesiva de los recursos naturales y la emisión de contaminantes al medio ambiente (gases a la atmósfera, vertidos en medios acuáticos, residuos sólidos) provoca la destrucción de ecosistemas.



Podemos ver que cada vez hay una mayor contaminación en nuestros territorios.





¿Qué daños produce en las personas la contaminación?

¿Qué es la contaminación ambiental?

La contaminación ambiental es la presencia de componentes dañinos, de naturaleza biológica, química o de otra clase en el medioambiente, que causan un perjuicio para los seres vivos que habitan un espacio, incluyendo, por supuesto, a los seres humanos.



La contaminación ambiental supone un riesgo para la salud de los seres vivos que habitan los ecosistemas contaminados, incluyendo a los seres humanos.

Además, la tala indiscriminada, la explotación excesiva de los recursos naturales y la emisión de contaminantes al medio ambiente (gases a la atmósfera, vertidos en medios acuáticos, residuos sólidos) provocan la destrucción de ecosistemas. Muchas especies de animales y plantas ven cómo su hábitat natural se va reduciendo cada vez más, pudiendo llegar a provocar incluso su extinción.

¿Qué hacen en tu comunidad para evitar la contaminación?





El contaminante puede ser una sustancia química o energética. También pueden ser contaminantes el sonido, el calor o la luz.

¿Qué hacen en tu comunidad para evitar la contaminación?





Con la explotación minera de oro el agua se contamina con el mercurio. Se puede ver que los peces se ven afectados y con eso también nuestra salud.

Hay comunidades donde las empresas han regalado muchas cosas, pero después de un tiempo hubo derrames de petróleo y se contaminaron sus aguas, sus chacras, y muchos animales murieron.





Los animales consumen las sustancias tóxicas. Los peces tienen curiosidad por el petróleo y lo comen como si fuera comida. Eso luego nos hace daño a las personas y afecta nuestra salud.

Los productos químicos tóxicos y metales pesados, como el plomo, afectan a la salud humana y pueden causar daños en el cerebro, los riñones y otros órganos; incluso pueden ocasionar defectos de nacimiento, crecimiento lento y problemas de oído en los bebés.



¿Qué daños está ocasionando la contaminación en nuestras comunidades?



El cambio climático, la deforestación y la contaminación, están afectando la vida y la preservación de la biodiversidad.





Algunas lecciones aprendidas



Es importante conocer los valores nutritivos de las plantas para elaborar una comida balanceada.

Es necesario valorar los proyectos que revitalicen los conocimientos ancestrales para transmitirlos y aprovecharlos especialmente en épocas de crisis.

El uso de plantas medicinales es clave para enfrentar situaciones de enfermedad, especialmente cuando no se cuenta con medicinas occidentales.

La iniciativa y emprendimiento de las señoras para recuperar diversidad y variedades de plantas, permite contar con variedad de alimentos sin depender del mercado externo en tiempo de crisis como con el coronavirus.

Compartir conocimientos sobre la chacra re-vincula a las mujeres mayores con las jóvenes y garantiza que sus conocimientos no se pierdan; permite aprender más sobre el cultivo de plantas de uso medicinal.





En Memoria
Celia Tello Nawir

SE TERMINÓ DE IMPRIMIR EN LOS TALLERES GRÁFICOS DE
TAREA ASOCIACIÓN GRÁFICA EDUCATIVA
PASAJE MARÍA AUXILIADORA 156 - BREÑA
CORREO E.: tareagrafica@tareagrafica.com
PÁGINA WEB: www.tareagrafica.com
TELÉFOS.: 424-8104 / 424-3411
DICIEMBRE 2021
LIMA - PERÚ



GOBIERNO TERRITORIAL AUTÓNOMO
DE LA NACIÓN WAMPÍS

