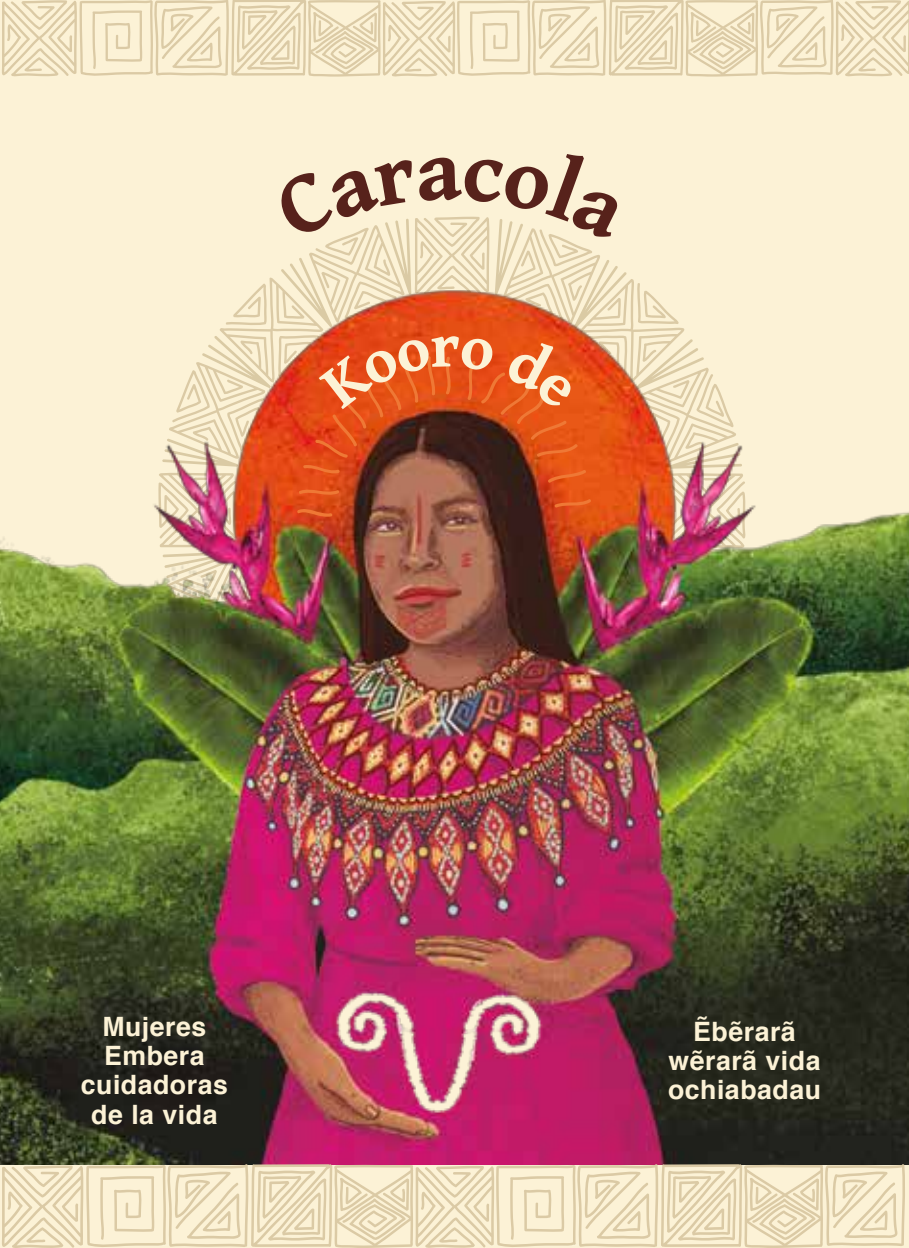


Caracola

Kooro de

Mujeres
Embera
cuidadoras
de la vida

Ėbērarā
wērarā vida
ochiabadau



¡Te saludamos con cariño!

Para tus ancestras Emberá Wera la luna era un puente que les permitía

conectarse con sus propios ciclos y con los de la tierra.

A lo largo del tiempo las mujeres se hicieron fuertes en este saber, afirmándose como Emberá Wera chamí, bastón de la tierra, madres, tejedoras de vida y dadoras de luz. Cuidas la semilla de la vida, como la madre tierra eres el sustrato fértil en el que ha crecido un pueblo rico en saberes. Tus antepasadas acogieron en sus vientres una comunidad que se extiende por diferentes zonas del territorio colombiano, entre los departamentos de Risaralda, Chocó, Antioquia y Cauca.

En la antigüedad el cuidado de la mujer y su ciclicidad era sostenido por la medicina tradicional que garantizaba la salud y el bienestar. La partera, el jaibaná y la jaibaná eran custodios de los misterios femeninos, guiaban a la mujer por una senda de autocuidados y autoconocimiento que se transitaba como el caparazón del caracol, en espiral, creciendo del centro hacia afuera, con lentitud para caminar en sabiduría y paciencia, conectadas con la tierra desde el nacimiento hasta la muerte.

Reconocemos la necesidad de encontrar mujeres sabedoras Emberá quienes en gran medida custodian y fortalecen el autocuidado y guían a las mujeres en su vida, su desarrollo sexual y espiritual. Este fanzine quiere servir de apoyo y pequeña brújula para que puedas reencontrarte con algunos consejos y prácticas tradicionales y te permitas vivir saludable y amorosamente diferentes etapas de tu vida. Hemos recopilado para ti algunos saberes compartidos por la partera tradicional María Libia Amparo Tapasco Gañan, del Resguardo San Lorenzo comunidad Lomitas de Riosucio Caldas y Astrid González Guaurabe, subcomisionada de género de la MPC: mesa permanente de diálogo y concertación de los pueblos indígenas del Chocó.



¡Daiba kuria āriā saluabudama!

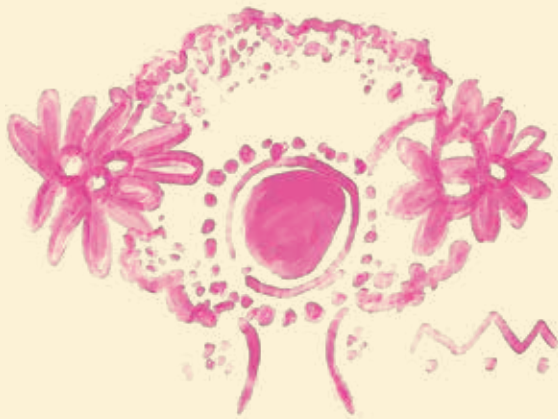
Buchi nabēra wērarā baita jedako jari buu pana kīra boosia āchimaā ābua

unubidai baita chi āchi ome maude iujāa ome bida.

Yatadeeda jāarā wērarā āriā duanasia āchia kuitaa buude āchirāra ēbēra wērarā chamí kīra duma iujāadebena nawerāra vida deabadau kaaduu kīra nureerā maude ɛdaa kubuu deabadaurā. Buchia chi netaa vidadebena jīpedaada kawa ochia unia, kīrabara chi iujāa nawe kīra. Buchi chi jāudebena needabada chaarea āriā kiruu chi puuru riko āriā kiruu chi kuitaa buu waridabada. Buchi nabērarāba jurešidaā āchi bitade eda drua chi Colombiade joma baraurāde maarādebena departamento Risaralda, Chocó, Antioquia maude Cauca.

Nabērarāba wēra maude ichi menstrua neeruu baara ochiabachidaā nau modedebena kiduaburu bi'ia jarebachidau. Nauba ichi salud maude bi'ia kerai baita dea boosia. Chi wāwā адаubibarii chi Jaibana maude chi Jaibana wēra omeba ochiabachidaā chi wēra ne joma unubi buu, chi wēra o biade ādaduu kīra maude saka ichi bi'ia āriāturu kidayu maude kāare kosarā ode unui bee. Maka bee deeda unubibachidaā jari koro de kīra ichi de eda purra wā buu wāri kārī eda kēsau dedabena awara wāaruadaā bikāa mau sida. Nau joma kūrīs biade āda nibai baita maude bikāa jāu joma unu booyua naarā kīrabara iujāa ome ara ābua juade jidau nidau kīra panua chi nasedadedabena waa biuruadaā.

Daiba kawa panua chi necesidad ēbēra wērarā unudai baita chi kawa āriā nureerā naarāba arikude kawa ochia duanuu maude bi'ia uado panuu dachi du aba kuidadai baita maude āchia wērarā uado panuu āchi vidade bi'ia asedamera, kakua wērarāde wariburuu, maude espiritalde bida. Nau Fanzine apoyo kīra serbi kuria buu maude kīrabara brújula saka ādadai baita jara buu kīra jomaurā chiya unudamera konsejorā maude druarāde ne joma asechirruanabadaurā maude bi'ia dachi salute duanadai baita. Maubapeda kuria idaa chi dachi wāri wāaruodebena sida. Daiba buchi baita chi bee kurisdebena unupedaada chi wāwā deabadaurāba dairāmaa akuru āchia kawa nuree jīpedaadabada deabudaa. Wāwā адаubibarii María Libia Amparo Tapasco Gañan, Resguardo San Lorenzo de Riosucio Caldas maude Astrid González Guaurabe, subcomisionada generodebena MPC: mesa permanente de diálogo y concertación de los pueblos indígenas del Chocó.



¿Qué sientes con respecto a tu matriz?

“...Siento que es el corazón más fuerte que tenemos las mujeres, que **nos conecta con nosotras mismas y con las demás...**”

“... veo mi matriz como un fueguito, una fogata muy encendida... **en la raíz está presente abuela y mamá, con la fuerza, desde las luchas que tienen, mi abuela en la tierra y mi mamá en la ciudad.** Un fuego con chispas, que es el impulso para realizar algún deseo, es luz que se manifiesta al hacer lo que nace desde la matriz...”



¿Kāare senti bua buchi matriz ome?

“Senti bua m̄a jāu chi sō aude chaarea buu dachi wērarāba uru duanuu. Nauba ara ababena wērarāmaa jua jidaubia buu...”Naarā bedearā adaupedaada chi tallerdebena wērarā ome sepedaadabada wērarā afro, ēbērarā, campesinorā, mestisarā Pereiradebenarā ome.

“M̄a matriz kīrabara auko kii kiruu kīra nubua bi'ia āriaturu auko nu buu, chi karrde m̄a tata m̄a dana baara panuu chaarea āriā āchi luchadeedabena, m̄a dana iujāde maude m̄a nawe puurude. Auko nubuu chi pidichoa nubuu, chi maarā dachimaa joma dachia ase k̄ria nii uatu bua maarā t̄daa kubuu maabae ichia unubi buu chi naseburuudeedabena matrizdeeda...”

Paruká

“La fiesta de la Pubertad” marca el paso de niña a mujer que celebra toda la comunidad. La razón de ser de este ritual es que las niñas se conviertan en mujeres fuertes y hábiles.

Fases



1 Preparación: La primera gota de sangre indica el inicio del ritual. La gota se recoge en una hoja de “biao”.



2 Encierro: Durante 15 días para recibir cuidados, en un cuarto cubierto con hojas de “biao”, “sibidi” y plátano.



3 Baño en el río: Acompañada por la madre y mujeres. Cuando se sumerge las mujeres sacuden su cuerpo con hojas y hacen cantos.



4 Paruka: Reunión de personas haciendo regalos espirituales a la niña para que crezca y sea una mujer activa y fuerte. En el centro de esta rueda hay un gran fuego y en él una olla cocinando una colada de marrano. La niña cocina para muchas personas acompañada de mayores.

Eadora

Se le da de beber por primera vez chicha a la niña.

Escucha más sobre el ritual aquí:
Waaburu ūris chi ritualdebena nama:



Parukaa

“Nau piesta wērakau” ichi menstruación waburu unuruudebena nauba kau cheke bidīka kidi bafa ya wēra dawaraudaa baburuu unubi bua nau joma comunidarāde piesta asebadau. Nau piesta ase kopanuu makarā chi kau cheke ya wēra dawaraude baburuu kakua maude ichia joma ase i capaz kidi bade wāda kakua asebadaa.

Saka Asebadaa



1 Saka urubarii: Chi nabena oa chi eaburu ēpesaru chi ritual adaudayua, “torrdua” kidua wra rekoje адаubadaa.



2 Jua boi: 15 ewari mama aria chi piesa kiruude kawa ochiadayua, mama aria ichi kakua joma “torrdua” kiduaba tapa nububadau maebwā “sibidi” kidua maebwā pada kiduaba tapa nububadau.



3 Dode kuide wāi: Nau kuide wāi ita chi naweba maude wērarā baarauba kopāebadaa maabae ichi kakua jomaurāba wra адаubadau maude kidua baarauba karidapeda asebadaa,



4 Parukaa: Ēbērarā ābua imibadau āchi rekalarā espiritual idaa chi kau cheke baita waaburu warimera maabae ichi wēra aude kīra wba nii maude chaarea boamera. Nau ēbērarā ābua bara buu kēsaude twba mechibena auko nubua maude aria olla choroma mama aria sina kiuru biiburuudaa chuubadaa. Chi nau kau chekeba chuu kobeebaria ēbērarā barau baita.

Eadorā

Nau eaburu dawabadau itua baāra chi kau chekemaa.





Embarazo

Bi baraa kidii

Las parteras y mayores tienen estos consejos para ti:
Chi wāwā адаубадау мауде wērarā dawaurāba
nau konsejo dea panua:



- Consume cebolla de huevo desde el inicio del embarazo, facilita la dilatación en el momento del parto.
- Cebolla purrua kidii jāu koba wāwā bara nibade wādakare, jāuba akuru chi wāwā адаубууdaа kakuа ārītaturu akuru arrekla bua.

- Dialoga constantemente con el ser que está llegando, llama la alegría y el amor.
- Ārītaturu bedeaba chi wāwā biteda awa buu ome. Jāuba kīrajū kūrīa baara iu bua.

- Evita levantar mucho peso y comer en exceso.
- Nejoma chi kua bee jīrarāba maude ārītaturu korāba.



- ¿Quieres quedar embarazada? Al terminar el sangrado menstrual toma bebidas calientes de canela, manzanilla y yerbabuena, así calentarás tu matriz
- ¿Wāwā atau kūrīa nika? Chi menstruación akabaruuda, ūrmidia wastawa kedee canelaba wauda manzanilla, yerbabuena mau do booba, mauba buchi matriz wāsiabiyua.



·Omligar, es una práctica antigua en la que se soba la panza de la madre con plantas o animales para prevenir enfermedades, molestias, proteger y fortalecer durante el embarazo y el parto, tanto al bebé como a la mamá. Omligar con cáscara de banano evita que la panza crezca más de lo normal y salgan estrías.

·Chi naweba bi uratuyu kiduarāba maeburā ānimara chekerāba, nauba ēperma boi bađa ārītaturu kariba bua, mau kachirua boi bađa sida, maubapeda chi wāwā baraa beeruude, akuru bi'ia atai baita maubapeda chi wāwā atauburuu diade bida. Mau baara ara chi wāwā sida chi nawe baara. Banano eeba jāuba chi bi aude waa chei bađa idarabiiba bua. Maubapeda bi ārītaturu kurubiimaaba.

·Recolecta la corteza y las flores del árbol Guayacán, déjalas en agua de un día para el otro y luego toma un baño con esta agua, tú y el bebé tendrán la fortaleza del árbol, este baño traerá salud para los dos.

·Guayacan e maude chi pono baara peika bania noremabena baita tadakabuekaika chi mau baaba kuipeda maabae chi nau baniaba ara chi Guayacan kīra buchi chi wāwā baara chaareabiyua, makarā machi salud bi'ia panadai buu.



·Visita al jaibaná para que proteja tu espíritu de negatividades que afectan al bebé, con sus recomendaciones llevarás un embarazo y parto saludable.

·Chi nureerāba jaibanarāra ochiade wābadau āchi jauri maude nejoma kūrīa añaa beedebeba buekadayua chi wāwā ārītaturu kaatubadaudeeba, maabae chi āchia jarabudauba chi jaibanaba jaraburuuba chi bi baraa kidii maude wāwā адаубууde bi'ia wābadaa.



Parto y posparto

Chi wāwā адабурӯде

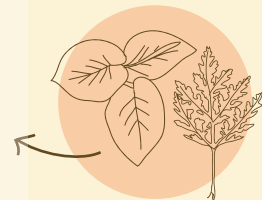
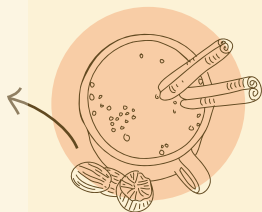
Wāwā адаудакааде



Parto

·Las parteras conocen las tradiciones y los cuidados que necesita la mujer, ellas saben usar las plantas que ayudan con el dolor, recomiendan antes del parto bañarse con pronto alivio, hoja santa o anicillo, altamisa y ruda. También tomar bebida de chocolate cargado, tres pastillas por taza, con nuez moscada y canela.

·Chi wāwā адаубадаурāба кuitaa duanuu kāare asebadau maude kuidadayu nesita buu chi wēraba, āchirāba kuitaa duanuu kiduārā адаудai barau karibabadau chi pu'ua kubuu. Āchia wāwā адаui naede, jarabadau pronto alivioba kuiyu, hoja santa maeburā anicilloba, altamisa maeburā rudaba. Maude chocolate tamaa doyu, nuez moscada canela ome.



Posparto / Wāwā адаудакааде

Algunas sugerencias de las parteras para estatemporada:

·La madre debe guardar 40 días de reposo para que la matriz sane cerrada y el cuerpo se recupere del parto.

Chi nuree wāwā адаубадаурāба jarabadau nau ewari baita:

·Chi nawe uardai barau 40 ewari chi matriz aniiruudaa maude chi kakua wāwā адаудакааде bikāa alenta wāmera.

·Los vapores vaginales con plantas calientes como la hoja santa y la altamisa sacan el frío del cuerpo y ayudan a desinflamar la vulva y la vagina.

·Chi juruārā dachi wēra kakuade ttaa aseyu kiduārā hoja santa maeburā altamisaba jāuba akuru chi kurasāa dachi kakuadebena awara buebi bua. Maude dachi wēra kakua anibiyua.

·Para ayudar a expulsar entuertos tomar bebida de canela con cogollo de ruda y yerba buena.

·Mauba karibayua pu'ua kubuu, mau ita tarmidia canela, ruda, yerbabuena kidua baara chuu doyu.



·Usar faja después del tercer día del parto, habiendo expulsado la mayoría de entuertos.

·Kakua paruba burai yaa día ōbea baburuu dausia wāwā адаудакааде.



·Alimentarse muy bien, con caldo de gallina, ajos, comino y guineo.

·Bi'ia ārītaturu koyu, eterr baa, ajo, comino maude kōbasa.

·Consideran muy importante el cierre de dieta, se hace el día 40 después de parir, la mujer recibe un baño caliente con plantas, sahumeros y toma bebida de chocolate caliente. Este cierre garantiza salud para la madre al sacar el frío de la matriz.

·Naka kedee ārītaturu importante duanuu, chi dieta j'ai baita, chi 40 dia ase buu wāwā адаудакааде, chi wēraba bania j'urārā kuiyua kidua kedee baarauba chi sahumero ase maude tarmidia kedee dopedā maeburā chocolate wāsia doi. Nau j'aburuuba akuru chi salud nawe baita serbi bua chi kurasāa matrizdebena awara bui baita.



Placenta

Cuidados del bebé

Chi wāwā

ochiadayu



Placenta

·Dicen las y los sabedores que la placenta se siembra con un árbol para que la persona reciba la fuerza de este siempre. El árbol es la unión con la tierra. El ser que tiene sembrado su ombligo dentro de la tierra y es ombligado con cualquier fruto de ella recibirá la orientación para ser fuerte y trabajador.

·Jarabadau chi kuitaa buurāba chi placenta bakuru karr ekare uubadau chi ēbēra maka aude chaarea boamera mau bakuru iujāa ome ābua jua jidau panua. Chi ēbēra naude kumua edaa uu uru kiruu iorode uru kiruu maarā ara ābua jidau panua barikiau bakuru ome jua jidau booyua, maudebena ichia orientación adau bua chaarea boi baita maude ne uu ārīa kidi bai baita.

·Dicen también que si no pudiste sembrar la placenta porque el parto fue en el hospital, es posible sembrar el ombligo del bebé.

·Jarabadau chi buchia placenta poyaa uubasiibūrā chi wāwā adauđakaade, chi hospitalde buru basii būrā makarā chi wāwā kumua uudayua iujāade.

·Siendo Emberá Wera tienes el derecho a exigir que se te entregue la placenta si el parto sucede en el hospital.

·Buchi ēbēra wēra niibūrā, derecho bara bua jarai baita chi placenta deađamera hospitalde.

Cuidados del bebé / Chi wāwā ochiadayu

·Tradicionalmente, para proteger al bebé de enfermedades y malas energías como mal de ojo, chillidos y descuaje, la familia lo presentaba al jaibaná o la jaibaná para que lo ombligara y le daban baños con anamú y ruda.

·Nabērarāba chi wāwā bi'ia akudayua ēpermeda maude energía kachiruarādebena jari mal de ojo, chillido maebūrā descuaje abadau i, chi deđabenarāba jaibanamaa odoebachidaa chi wāwā chi kumua ochiamera, maabae anamú ruda baarauba koekuabachidaa.





Menstruación Planificación natural Planificación kiduarãba

Menstruación

·Las Mayoras aconsejan no exponerse al frío, sea en bebidas, baños o ambientes. Ellas consideran que la menstruación no es una enfermedad, al contrario, conecta con la madre tierra, limpiando y armonizando.

·Chi wëra dawaurãba jarabadau kûrasãada wãebayu, bareña ɛrmiðiarã, bania kûrasãa kuiyu maude kidua baaruba kuida sida. Maeburã áchia jarabadau chi menstruación ẽpermeda mae, bari naarã chi iujãa nawe ome buru jua jidau bubarîi, dachi bi'ia limpia kirupeda maude armonizabarii.

·Para calmar los cólicos recomiendan:
Tomar en ayunas bebidas de yerba buena, cidrón, poleo, cilantro cimarrón, caléndula y canela.

·Chi cólico newaebii ita jarabadau:
Dapedeeda chiko koi naede ɛrmiðiarã yerba buena, cidrón, poleo, cilantro cimarrón, caléndula maude canela baara doyu.

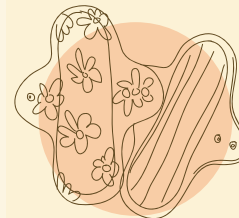


·Calentar maíz en una paila, envolverlo en una tela y colocarlo sobre el vientre. Si es posible, guardar reposo esos días y descansar.

·Be wãsiabii kɛɛrude, parude buratayu maabae dachi bi ɛrɛ kubuuyu. Maude apiikerayu mau ewaride.

NOTA: Las toallas higiénicas de tela permiten recolectar la sangre que sirve de abono a las plantas. Su uso ahorra dinero, no genera basura y ayuda a disminuir los cólicos menstruales y las hemorragias.

KURISIASE: Toalla higiénica abadau jari paruba wau bee jãuba dachi oa eda bara nuðubi bua ara jãuturu abono ita serbi kiruu bakururã baita. Ichi jɛ niiburã, akuru chi nejarra ahorrabipeda maude basura deamea, mauba akuru chi cólico dea boodabada hemorragia baara edaa buebi bua.



Planificación natural / Planificación kiduarãba

Algunas parteras aconsejan usar la pepa del aguacate como anticonceptivo natural: Se Raya la pepa y se deja secar. Se machaca sobre una tela. El polvo resultante se toma diariamente. Una porción pequeña, la punta del mango de una cuchara. No excederse en el consumo de esta.

Chi nuree wãwã адаubibadaurãba consejo deabadau beo tãa planificación ita serbi nii: Nau tãa rayatapeda maabae pōabii. Mau kaade, joma bertutai paru ɛrɛ. Chi jora beeburuu ewariiruucha doi. Ara biðĩka, kusar druu puntade biðĩka kua aupeda. Ārĩaturu doebai chi naudebena.

Otros concejos / Wabenarã consejorã

·Bebida de toronjil para limpiar la matriz, tomar todos los días.

·Toronjil abadau baa doyu, chi matriz limpiat baita, nau ewariiruucha doyu.



Vuelvo a mi vientre,
Rodeado de palabras de mujeres Éberas,
Labradas en silencios, miradas y cielos.....

Mɤ bitedade boode wābarii, Bedea
wērarāde mɤ adu purrua jarabudaadaa.
Āchirāra chōpeaburu duanuu, ochiadapeda
maude bajāa baara. . . " Poema Nataly
Domicode ēbēra wēra.

Nataly Domicó, mujer embera

