

Caracola

Kooro de



Mujeres
Embera
cuidadoras
de la vida

Ēbērarā
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 ãrīā saluabudama!

Buchi nabēra wērarā baita jedako jari buu pana kīra boosia áchimaa ábua
unubidai baita chi áchi ome maude iujāa ome bida.

Yatadeeda jáarā wērarā ãrīā duanasia áchia kuitaa buude áchirāa ēbēra wērarā chamí kīra duma iujāadebena nawerāra vida deabadau kaadu kīra nureerā maude t̄dāa kubuu deabaudarā. Buchia chi netaa vidadebena jípedaada kawa ochia unia, kīrabara chi iujāa nawe kīra. Buchi chi jāudebena needabada chaarea ãrīā kiruu chi puur riko ãrīā kiruu chi kuitaa buu waridabada. Buchi nabērarāba jürusidaa áchi bitade eda drua chi Colombiade joma baraurāde maarrādebena departamento Risaralda, Chocó, Antioquia maude Cauca.

Nabērarāba wēra maude ichi menstrua neeruu baara ochiabachidaa nau modedebena kiuduabu bi'a jarebachidau. Nauba ichi salud maude bi'a kerai baita dea boosia. Chi wāwā adaubibarri chi Jaibana maude chi Jaibana wēra omeba ochiabachidaa chi wērāba ne joma unubi buu, chi wēra o biade ádaduu kīra maude saka ichi bi'a ãrīāturu kuidayu maude kāare kosarā odee unui bee. Maka bee deeda unubibachidaa jari koro de kīra ichi de eda purra wā buu wāri kāri eda kēsau dedabena awara wāaruudaa bikāa mau sida. Nau joma kūris biade áda nibai baita maude bikāa jāu joma unu booyua naarā kīrabara iujāa ome ara ábua juade jidau nidau kīra panua chi nasedadedabena waa biuruuddaa.

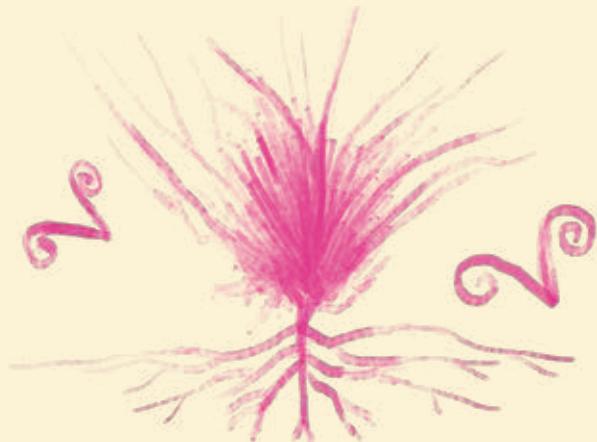
Daiba kawa panua chi necesidad ēbēra wērarā unudai baita chi kawa ãrīā nureerā naarāba arikitde kawa ochia duanuu maude bi'a uado panuu dachi du aba kuidadai baita maude áchia wērarā uado panuu áchi vidate bi'a asedamara, kakua wērārāde wariburuu, maude espiritualde bida. Nau Fanzine apoyo kīra serbi kuria buu maude kīrabara brújula saka ádadai baita jara buu kīra jomaurā chiya unudameria konsejorá maude druarāde ne joma asechirruanabaudarā maude bi'a dachi salute duanadai baita. Maubapeda kīria idaa chi dachi wāri wāaruudebena sida. Daiba buchi baita chi bee kūrisdebena unupedaada chi wāwā deabaudarāba dairāmaa akuru áchia kawa nuree jípedaadabada deabudaa. Wāwā adaubibarri María Libia Amparo Tapasco Gañan, Resguardo San Lorenzo debena comunidad Lomitas 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 fuequito, 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 mta jāu chi sō aude chaarea buu dachi wērarāba uru duanuu. Nauba ara ababena wērarāmaa juu jidaubia buu...”Naarā bedearā adaupedaada chi tallerdebenabāa wērarā ome sepedaadabāa wērarā afro, ēbērarā, campesinorā, mestisarā Pereiradebenarā ome.

“Mt matriz kīrabara auko kii kiruu kīra nubua bi'a ārīaturu auko nu buu, chi karrde mt tata mt dana baara panuu chaarea ārīā āchi luchadeedabena, mt dana iujāade maudé mt nawe puurude. Auko nuuu chi pidichoaa nubuu, chi maarā dachimaa joma dachia ase kūria nii uaatu bua maarā tdaa 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”, “sibidí” 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 mayoras.

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 ḫraburu unuruudebena nauba kau cheke bidīka kidi bade 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 asei capaz kidi bade wāda kakua asebadaa.

Saka Asebadaa

- 1 **Saka urubarii:** Chi nabena oa chi eaburu ēpesaru chi ritual adaudayua, “torrdua” kidua ḫrū rekoje adaubadaa.
- 2 **Jta boi:** 15 ewari mama aria chi piesa kiruude kawa ochiadaya, mama aria ichi kakua joma “torrdua” kiduaba tapa nububadu maeburā “sibidi” kidua maeburā pada kiduaba tapa nububadu.
- 3 **Dode kuide wāi:** Nau kuide wāi ita chi naweba maude wērarā baarauba kopäebadaa maabae ichi kakua jomaurāba ḫri adaubudau maude kidua baarauba karidapeda asebadaa,
- 4 **Parukaa:** Ěbērarā ābua imibadu āchi rekalarā espiritual idaa chi kau cheke baita waaburu warimera maabae ichi wēra aude kīra ḫbūa nii maude chaarea boamera. Nau Ěbērarā ābua bara buu kēsaude ḫbūt mechibena auko nubua maude aria olla choroma mama aria sina kiuru biiburuuddaa chuuabadaa. Chi nau kau chekeba chuu kobeearia Ěbērarā barau baita.

Eadorā

Nau eaburu dawabadau itua baāra chi kau chekemaa.





Embarazo

Bi baraa kidii

Las parteras y mayoras tienen estos consejos para ti:
Chi wāwā adaubibadau maude wērārā dawaraurābā
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 adauburuudaa kakua ārīāturu akuru arrekla bua.

·Dialoga constantemente con el ser que está llegando, llama la alegría y el amor.

·Ārīāturu bedeaba chi wāwā biteda awa buu ome. Jāuba Kīrajut̄ kūria baara iu bua.

·Evita levantar mucho peso y comer en exceso.

·Nejoma chi kūa bee jirarābā maude ārīāturu korāba.



·¿Quieres quedar embarazada? Al terminar el sangrado menstrual toma bebidas calientes de canela, manzanilla y yerbabuena, así calentarás tu matriz

·¿Wāwā atau kūria nika? Chi menstruación akabaruuda, t̄rmidia wastawa kedee canelaba wauda manzanilla, yerbabuena mau do booba, mauba buchi matriz wāsiabiya.

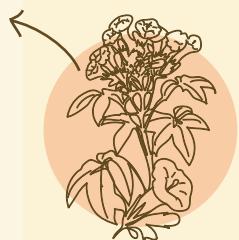


·Ombligar, es una práctica antigua en la que se soba la panza de la madre con plantas o animales para prevenir enfermedades, molestias, proteger y fortalecer durante el embarazo y el parto, tanto al bebé como a la mamá. Ombligar con cáscara de banano evita que la panza crezca más de lo normal y salgan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

·Chi naweba bi uratuyu kiduarābā maebērā ānimara chekerāba, nauba ēperma boi bada ārīāturu kariba bua, mau kachirua boi bada sida, maubapeda chi wāwā baraa beeruude, akuru bi'ia atauai baita maubapeda chi wāwā atauburuu diade bida. Mau baara ara chi wāwā sida chi nave baara. Banano eeba jāuba chi bi aude waa chei bada idaarabiibai bua. Maubapeda bi ārīāturu 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 jaibanarārā ochiade wābadau āchi jauri maude nejoma kūris aña beedebena buekaduyua chi wāwā ārīāturu kaatubadaufreeba, maabae chi āchia jarabudauba chi jaibanaba jaraburuuba chi bi baraa kidii maude wāwā adauburuude bi'ia wābadaa.



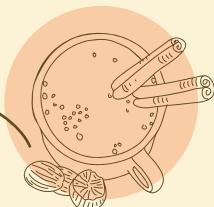
Parto y posparto

Chi wāwā adauburuude Wāwā adaudakaade

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 adaubibadaurāba kuitaa duanuu kāare asebadau maude kuidadayu nesita buu chi wēraba, āchirāba kuitaa duanuu kiduarā adaudai barau karibabadau chi pu'ua kubuu. Āchia wāwā adau naede, jarabadau pronto alivioba kuiyu, hoja santa maeburā anicilloba, altamisa maeburā rudaba. Maude chocolate tamaa doyu, nuez moscada canela ome.



Posparto / Wāwā adaudakaade

Algunas sugerencias de las parteras para estemporada:

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

Chi nuree wāwā adaubibadaurāba jarabadau nau ewari baita:

Chi nawe uardai barau 40 ewari chi matriz aniruudaa maude chi kakua wāwā adaudakaade 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 juruarā dachi wēra kakuade ūtaa aseyu kiduarā hoja santa maeburā altamisaba jāuba akuru chi kurasāa dachi kakuadебена awara buebii 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 ūrmidia 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 ūbea baburuu dausia wāwā adaudakaade.



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

Bi'ia ārīātu 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, sahumerios y toma bebida de chocolate caliente. Este cierre garantiza salud para la madre al sacar el frío de la matriz.

Naka kedee ārīātu importante duanuu, chi dieta jūai baita, chi 40 dia ase buu wāwā adaudakaade, chi wēraba bania jūtarā kuiyu kidua kedee baarauba chi sahumerio asei maude ūrmidia kedee dopedaa maeburā chocolate wāsia doi. Nau jtaburuuba 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 obligado 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 iorofe uru kiruu maarā ara ābua jidau panua barikiau bakuru ome jua jidau booyua, maudebena ichia orientación adau bua chaarea boi baita maude ne uu ãrĩa kidí 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 uubasiiburā chi wāwā adaudakaade, chi hospitalde buru basii bürä makarä 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 niiburā, derecho bara bua jarai baita chi placenta deadamerá 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 obligara y le daban baños con anamú y ruda.

·Nabērarāba chi wāwā bi'a akudayua ēpermeda maude energía kachiruarādebena jari mal de ojo, chillido maeburā descuaje abadau j, chi dedabenarāba jaibanamaa odoebachidaa chi wāwā chi kumua ochiamera, maabae anamú ruda baarauba koekuabachidaa.





Menstruación

Planificación

natural

Planificación

kiduarāba

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 wēra dawaraurāba jarabadau kūrasāada wāebayu, bareda t̄rmidiarā, bania kūrasāa kuiyu maude kidua baarauba kuida sida. Maebt̄rā āchia jarabadau chi menstruación ēpermeda mae, bari naarā chi iujāa nawe ome buru jua jidau bubarii, dachi bi'a 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 newaabii ita jarabadau:

Dapedeeda chiko koi naede t̄rmidiarā yerba buena, cidrón, poleo, cilantro cimarrón, caléndula maude canela baara doyu.

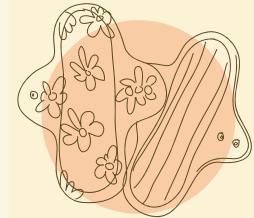


· Calentar maíz en una paila, envolverlo en una tela y colocarlo sobre el vientre. Si es posible, guardar reposo esos días y descansar.

· Be wāsiabii k̄t̄urhde, parude buratayu maabae dachi bi t̄rt̄ 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.

K̄T̄RISIASE: Toalla higiénica abadau jari paruba wau bee jāuba dachi oa eda bara nububi bua ara jāuturu abono ita serbi kiruu bakurā baita. Ichi jt̄ niibt̄rā, akuru chi nejarra ahorrabipeda maude basura deamea, mauba akuru chi cólico dea boodabada hemorragia baara edaa buebi bua.



Planificación natural / Planificación kiduarāba

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 wāwā adaubibadaurāba consejo deabadau beo tāa planificación ita serbi ni: Nau tāa rayatapeda maabae pōabii. Mau kaade, joma bertutai paru t̄rt̄. Chi jora beeburuu ewariiruucha doi. Ara bidīka, kusar druu puntade bidīka kua aupeda. Ārītūro doebai chi naudebenia.

Otros concejos / Wabenarā konsejorā

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

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





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

Mʉ bitedade boode wābarii, Bedea
wērarāde mʉ adu purrua jarabudaua.
Ãchirära chōpeaburu duanuu, ochiadapeda
maude bajāa baara. . ." Poema Nataly
Domicode ēbëra. wëra.

Nataly Domicó, mujer embera

