



I. PLAN DE CONTINGENCIA ETAPA DE CONTENCIÓN

2. MEDICINA TRADICIONAL E INTERCULTURAL

Responsables: consejero Rosendo Ahué, Yidid Ramos y Médico Albeiro Riaño.

Integrantes: Consejera Lejandrina Pastor, Diego Chiguachi, Stephania Rincón, Ariel Ramos, Rosa Guarán, Germán Valencia, Vicente Medina, Jate Roberto Nakogui.

UBICACIÓN DENTRO DEL PLAN DE CONTINGENCIA



NOCIONES BÁSICAS

Este documento es orientado por los mayores, sabedores, sabedoras, mamos, sagas, de los pueblos indígenas, tiene un lenguaje sencillo para la comprensión de las comunidades, en una dinámica positiva, no mencionando la enfermedad, pero sí dando las orientaciones que los Padres Espirituales analizan el contexto actual del mundo, la relación con la Madre, y el relacionamiento con el Hermano Menor.

Queremos que este mensaje llegue a todas las comunidades, el mundo está cambiando y permite seguir el mandato de VOLVER AL ORIGEN, queremos que nuestros Pueblos pervivan en armonía con el Universo.

Queremos que nuestras comunidades vean el aislamiento como algo positivo para compartir con nuestras familias, en comunidad con la Madre y el aprendizaje desde lo propio como lo hacían nuestros antepasados. Es un llamado al despertar de la consciencia, a ser más humanos y a tejer relación con la Madre Naturaleza



RECOMENDACIONES BÁSICAS

ES MOMENTO DE VOLVER AL ORIGEN

La madre nos está llamando a unirnos como pueblos, vivir en comunidad y resaltar lo propio desde los conocimientos y saberes ancestrales:

- 1. PROTEGETE ESPIRITUALMENTE SEGÚN LAS INDICACIONES DE TUS MAYORES Y MAYORAS**



- 2. UTILIZA PLANTAS Y FRUTOS MEDICINALES PARA LA LIMPIEZA DE TU HOGAR, FAMILIA Y DE TI MISMO/A.**



- 3. QUEDATE EN TU RESGUARDO, TERRITORIO, COMUNIDAD**



- 4. PROTEGE TODO ABYA YALA**





Recomendamos:

- ✎ Tomar mucha agua. Consumir entre 10 y 12 vasos de agua al día estimula el sistema inmunológico porque expulsa las toxinas del cuerpo.
- ✎ Hacer ejercicios de relajación. Toma mínimo 15 minutos del día para sentarte y hacer ejercicios de respiración profunda: coloca tus manos sobre el abdomen e intenta inflar el estómago como quien infla una pelota; después espira lentamente hasta que salga todo el aire.
- ✎ Activar la circulación. Al momento de bañarte, alterna agua caliente con agua fría; así estimularán la formación de glóbulos blancos.
- ✎ Comer limón. Por sus altas concentraciones de Vitamina C, es clave para evitar resfriados. El rocío del limón ayuda a mantener las propiedades de los alimentos y evita su oxidación, lo que facilita la digestión.
- ✎ Estar activo. No se necesita ir al gimnasio para ejercitarse. Lo importante es evitar el sedentarismo. Aprovechar cualquier momento para caminar, montar bicicleta o trotar estimula la generación de adrenalina y aumenta las defensas.
- ✎ Dormir. Aprovechar la luz natural es clave para no interrumpir los procesos fisiológicos que se dan durante la noche, así se recupera energía y se aumentan las defensas.
- ✎ Comer frutos secos. Son ricos en vitamina E y selenio que estimulan la producción de antioxidantes y favorecen su absorción.
- ✎ Consumir hierro. Las carnes en general, los huevos y las legumbres aportan hierro, que es vital para que el sistema inmunológico tenga una respuesta oportuna ante enfermedades como la anemia, que debilita las defensas y aumenta el riesgo de virus e infecciones.

ADAPTACIÓN DEL SISTEMA INDÍGENA DE SALUD PROPIA E INTERCULTURAL – SISPI EN EL PLAN DE CONTINGENCIA ONIC



“Debemos ir a la práctica, del uso de la medicina ancestral y tradicional, las hojas, las hierbas, las plantas medicinales, las cortezas...una serie de cosas que tenemos en nuestros territorios que la madre tierra nos garantiza”.

Cada pueblo indígena, cada sabedor o sabedora, cada abuelo, cada abuela desde sus conocimientos propios como pueblo y utilizando todo y los principios, deben dar orientación a nuestras comunidades y llevar a la práctica la toma de las medicinas propias eso es prevenir, y no solamente hoy porque estamos en una situación de emergencia, tenemos que hacerlo siempre desde que nacemos hasta que morimos, se hace la recomendación: nos toca hacerlo desde lo tangible hasta lo intangible, desde lo espiritual que nuestros mayores nos ayuden a proteger individualmente, colectivamente, comunitariamente y territorialmente”



El SISPI nos remite al valor que tiene la práctica de la sabiduría ancestral de la medicina tradicional, a la cual hay que volver y a la cual debemos recurrir en primera medida para la salud de nuestros pueblos es por ello necesario regularla, protegerla y ejercerla. Es fundamental la atención sobre los sitios sagrados, las plantas medicinales y todas las prácticas para la salud, cuidado y protección de los pueblos indígenas.

Por las características de nuestros territorios y pueblos se hace urgente escuchar el llamado de la madre tierra e identificar acciones propias de cada pueblo para el uso de las plantas y hierbas, los rituales en un desarrollo familiar para evitar el encuentro de muchas personas a la vez, la protección espiritual para que estemos a salvo de desarmonías espirituales y del pensamiento, el cuidado de mayores y mayoras hace necesario que se resguarden y ejerzan con precaución ya que son a la vez en su mayoría los médicos y médicas tradicionales. También cuidar nuestros territorios y ejercer la autonomía territorial desde el ejercicio de las autoridades, guardias y demás que controlen el ingreso y salida de personas ya que es un factor de riesgo de posible contagio.

Este es un momento para confiar, retomar los usos y costumbres propios, encontrarnos con nuestra comunidad y volver al origen tal cual nos lo han dicho nuestros mayores y mayoras.

COMPONENTE DE GESTIÓN

Para conocimiento de las comunidades indígenas, se ha realizado un trabajo de gestión con el Gobierno Nacional y entes gubernamentales, solicitándoles unos mínimos teniendo en cuenta las condiciones de atención en salud de manera precaria y sin enfoque diferencia. A continuación, presentamos el kit de Emergencia solicitado al Gobierno Nacional:

ELEMENTO		USO / CONTENIDO
1	AGUA	Consumo humano e higiene personal
2	POTABILIZADOR DE AGUA	Tabletas purificadoras de agua
3	ALCOHOL ANTISÉPTICO	Desinfección
4	GEL A BASE DE ALCOHOL	Desinfección de manos
5	JABÓN LÍQUIDO	Lavado de manos
6	TAPABOCAS	Protección
7	GUANTES QUIRÚRGICOS	Protección
8	PAÑUELOS DESECHABLES	Limpieza
9	PAÑITOS HÚMEDOS	Limpieza
10	SUERO FISIOLÓGICO	Limpieza de vías respiratorias
11	TOALLAS DE PAPEL	Secado de manos



12	BOTIQUÍN PRIMEROS AUXILIOS	<ul style="list-style-type: none">· Acetaminoféno Jarabeo Tabletas· Bebidas con electrolitos· Smecta –· Vitamina C con zinc· Silbato
13	PRODUCTOS DE LIMPIEZA	<ul style="list-style-type: none">· Desinfectantes para el hogar· Bicarbonato de sodio· Detergente· Limpiadores multiusos· Hipoclorito· Bolsas de basura· Guantes de aseo
14	LINTERNA CON BATERÍAS	Iluminación
15	RADIO	Información
17	Termómetro	Sirve para medir la temperatura
18	Pulso oxímetro	Mide de manera indirecta la saturación de oxígeno de la sangre de un paciente

Tabla 1. Kit de Emergencia. ONIC 2020

Así mismo, teniendo en cuenta la Autonomía de los Pueblos Indígenas, a continuación, se relaciona un listado de provisiones primarias que no afecta los usos y costumbres propios de nuestros Pueblos, para que sea tenido en cuenta en la solicitud:

BÁSICOS: Agua, potabilizador de agua, sal, azúcar. Aceite, leche en polvo, vinagre, bicarbonato, arroz, fideos o pasta, granos (frijol, lenteja, garbanzo), café, bolsas de té.

PERECEDEROS: Plátano verde, plátano amarillo, yuca, papa, panela, jengibre, limón, naranja, maíz.

NO ESENCIALES: Miel, harina pan, cereales, barras energéticas, chocolate, gelatina, coladas.

BEBÉS: Compotas, leche en polvo.

COMPONENTE POLÍTICO- ORGANIZATIVO

Como pueblos indígenas históricamente hemos luchado, re-existido y logrado nuestra pervivencia y autonomía; mediante mingas, encuentros y ceremonias hemos conseguido una organización política que al día de hoy y para el futuro está llamada a la salvaguarda de las comunidades, la autonomía territorial y el ejercicio pleno de nuestros derechos.



Las comunidades indígenas están facultadas para hacer control territorial ante la emergencia mundial. Así como establecer medidas para evitar el ingreso de personas externas a la comunidad, como se contempló en la Circular 015 de 2020, emitida por el Ministerio del Interior y el Ministerio de Salud y Protección Social. En caso de ser necesario el ingreso, realizar las medidas sanitarias de protección al ingreso como: ritual de armonización junto con acciones o medidas para la desinfección del personal que requiera entrar a las comunidades [1].

Recomendaciones:[2]:

- ❏ Permanecer en su territorio, dentro de su espacio individual o colectivo, con el fin de reducir la exposición al riesgo de contagio.
- ❏ Fortalecer la resistencia de los guardias indígenas mediante una alimentación propia, con productos nativos, preparados a la manera tradicional, somos lo que comemos.
- ❏ Implementar acciones para evitar la salida de sus territorios con el fin de reducir la exposición al riesgo de contagio.
- ❏ Limitar el ingreso de personas ajenas a las comunidades, tales como turistas, visitantes de instituciones privadas, delegados de ONG o de cooperación internacional, que desarrollen procesos o actividades en los territorios étnicos, salvo que solo se de en caso de extrema necesidad.

Responsables del Control Territorial

- ❏ Presidentes (as), Consejeros (as) Mayores y/o Representantes Legales de las Asociaciones, Organizaciones y Pueblos Indígenas Afiliadas a la ONIC
- ❏ Coordinador Guardia Indígena Nacional, Regional y Local

Actividades de Control Territorial

Actividad 1. Entrada y salida de personas de las comunidades indígenas

- ❏ Recomendamos:
- ❏ Utilizar los elementos mínimos de bioseguridad, tales como: tapabocas, guantes
- ❏ Mantener la distancia con otras personas, mínimo de un 1 metro
- ❏ Lavarse las manos frecuentemente
- ❏ Al momento de toser o estornudar taparse con la flexión del codo
- ❏ Tener utensilios de aseo y portacomidas propios, no compartir para evitar el contagio y propagación del virus

Insumos:

- ❏ Kit de emergencia, (ver: Tabla 1. Kit de Emergencia. ONIC 2020)
- ❏ Planilla de ingreso y salida de las comunidades (ver. Anexo 1. Modelo Planilla de ingreso y salida de las comunidades)
- ❏ Lapiceros, tabla de soporte, bolsa para guardar



NOTA. Una vez implementada la medida, las salidas de la comunidad deben ser por casos fortuitos, de salud o precariedad; recomendamos la AUTORIZACIÓN de la autoridad tradicional

Actividad 2. Ingreso de Ayuda Humanitaria a las comunidades, resguardos indígenas

Recomendamos:

- ✘ Al recibir la ayuda humanitaria colocarse una chaqueta/ camisa manga larga
- ✘ Recogerse el cabello, no uses aretes
- ✘ Utilizar los elementos mínimos de bioseguridad, tales como: tapabocas, guantes
- ✘ Lleva pañuelos desechables y al usarlo arrojarlos en la basura y cerrarlos
- ✘ Lava tus manos antes y después de tocar cualquier objeto
- ✘ No te toques la cara, ojos, nariz o boca hasta que tengas las manos limpias
- ✘ Mantener la distancia con otras personas, mínimo de un 1 metro
- ✘ Limpia las superficies de todo lo que recibas con solución desinfectante (alcohol)
- ✘ Quítate los guantes con cuidado y lávate las manos
- ✘ Asegurarse de no recibir alimentos transgénicos o genéticamente modificados, que desarmonizan y contaminan nuestras semillas nativas

Insumos:

- ✘ Kit de emergencia, (ver: Tabla 1. Kit de Emergencia. ONIC 2020)
- ✘ Provisiones Primarias
- ✘ Nota de ingreso de ayuda humanitaria a las comunidades indígenas (ver Anexo 2. Modelo Nota de ingreso de ayuda humanitaria a las comunidades indígenas), la cual se debe hacer firmar por la persona que entrega y recibe.

Actividad 3. Disponer de Centro de Acopio de las provisiones

Recomendamos:

- ✘ Adecuar lugar de Centro de Acopio de las provisiones. Este lugar debe tener adecuada iluminación y ventilación, permanecer en buen estado de orden y aseo, contar con protección de aguas lluvias, en este lugar se emplean bolsas, contenedores, cajas y recipientes que permitan la fácil limpieza, proporcionando seguridad e higiene de material resistente. Contar con equipos de extinción de incendios, control de vectores para evitar el acceso de perros, ratas e insectos, disponer de una báscula o peso en caso de ser necesario, así mismo controlar los olores

Insumos:

- ✘ Formato control de entrada y salida de provisiones primarias (ver. Anexo 3. Formato control de entrada y salida de provisiones primarias)

Actividad 4. Prohibición del consumo de bebidas alcohólicas o sustancias psicoactivas en las comunidades indígenas

Recomendamos:

- ✘ Sensibilizar a la comunidad sobre el NO CONSUMO bebidas alcohólicas o sustancias psicoactivas al interior de la comunidad (incluyendo al interior de las familias), debido a que esto puede causar problemas de convivencia y la generación de desarmonías espirituales y del pensamiento (problemas mentales).
- ✘ Hacer seguimiento de esta medida en todos los horarios
- ✘ Hacer uso de la Justicia Propia para controlar esta medida en las comunidades indígenas

Insumos:

- ✘ Preparación de la guardia o autoridad del territorio
- ✘ Divulgación e información a la comunidad

Actividad 5. Resolución de Conflictos dentro de las comunidades indígenas

Recomendamos:

- ✘ Realizar acuerdos de armonía y convivencia dentro de las comunidades indígenas, prestando atención a la población de mayor vulnerabilidad (mayores, niñez, mujeres gestantes, personas con discapacidad).
- ✘ Motivar las normas de protección y comunicar casos de violencia intrafamiliar, violencia contra las mujeres, niñez y mayores, violencia interpersonal
- ✘ Establecer canales de comunicación entre las familias y autoridad indígena para resolver situaciones y casos

Insumos:



- Diálogo previo con la comunidad, invitación desde la espiritualidad a mantener la armonía

SOMOS UN EQUIPO

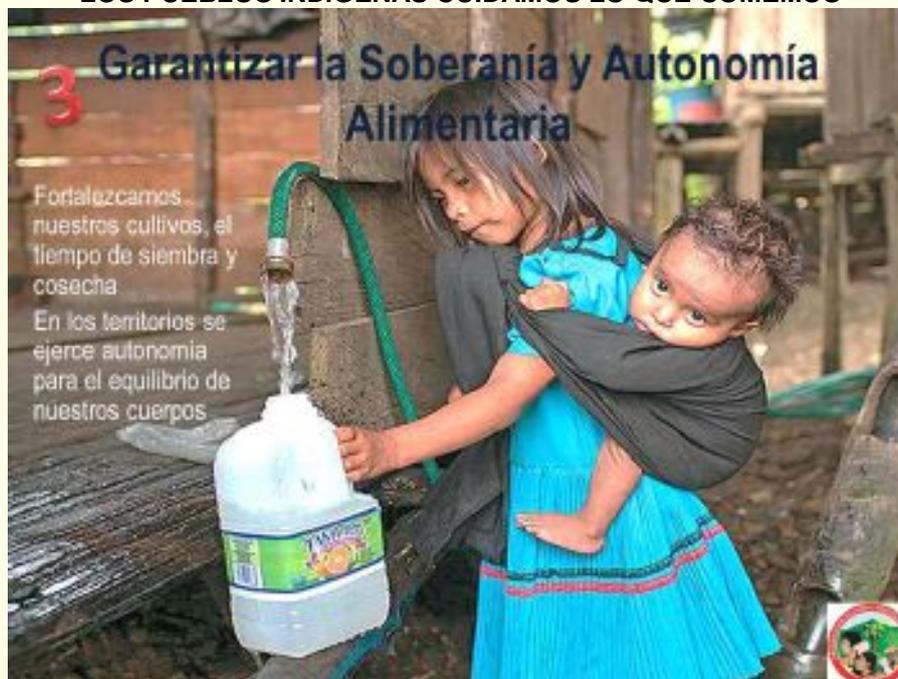


El personal de salud es importante para toda la comunidad indígena, Cuidate, Protégete, NO te Expongas!

Las comunidades indígenas nos articulamos con los Programas o Consejerías de Salud de las organizaciones indígenas, las EPS-I y la subcomisión de salud de la MPC para aunar esfuerzos
Recomendaciones:

- Identificar a todo el personal aliado en temas de salud
- Coordinar entre las autoridades indígenas, las Direcciones Territoriales de Salud y las EPS la garantía de atención frente a otras enfermedades que se presentan en la población y que requieren la definición de la ruta para que garantice el servicio
- Definir que mediante el SMT - Sistema de Monitoreo territorial se reportará algún síntoma relacionado con la emergencia mundial
- Integrar acciones que promuevan la vigilancia comunitaria con el ánimo de la identificación oportuna de casos sospechosos y rutas de notificación a través del SMT

LOS PUEBLOS INDÍGENAS CUIDAMOS LO QUE COMEMOS



3 Garantizar la Soberanía y Autonomía Alimentaria

Fortalezcamos nuestros cultivos, el tiempo de siembra y cosecha
En los territorios se ejerce autonomía para el equilibrio de nuestros cuerpos



Para las comunidades indígenas soberanía alimentaria, es tener una buena y sana alimentación, que tiene que ver con que podamos sembrar lo que queremos en nuestros territorios de tal manera que nos garantice una segura, sana y propia alimentación, se trata de tener la oportunidad de sembrar nuestros propios productos en nuestro territorio, abonados con productos de la misma región para compartirlos e intercambiarlos con nuestros vecinos como un derecho fundamental de los pueblos indígenas.

La agrobiodiversidad nativa constituye para nosotros los pueblos indígenas, un elemento central para prevenir el cambio cultural, pues garantizan la existencia de agroecosistemas sustentables proveedores de alimentos seguros y nutritivos, medicinas a bajo costo. Desde el nacer del mundo como pueblos originarios humanizamos la naturaleza, domesticamos los cultivos que hoy nos alimentan, prueba de ello es la domesticación del maíz, donde su ancestro silvestre, Betata en Embera, es muy diferente al maíz que hoy conocemos.



. Domesticación del maíz. De izquierda a derecha: 1. Teocinte (ancestro del maíz) 2. Maíz sioux (México). 3. Maíz pollo. Garagoa. Boyacá. 4. Maíz pira. La Palma. Cundinamarca. 5. Maíz huevito. San Andrés de Sotavento. Córdoba. 6. Maíz tacaloa. San Andrés de Sotavento. Córdoba. 7. Maíz amarillo grande. Guican. Boyacá. 8. Maíz Clavo. Mercaderes. Cauca. Fotografía. Federman Contreras.

Hemos insistido de muchas maneras en reivindicar la relación Hombre – Naturaleza; de hecho en nuestros PLANES DE VIDA se muestra claramente esta relación enfocada en el respeto por la vida misma y la naturaleza, muy distante de la visión que el desarrollo occidental enfocada a la acumulación y el crecimiento ilimitado; pensamos que nuestra economía es redistributiva, solidaria, está orientada en fortalecer la autonomía y la sustentabilidad en el territorio, prevenir el cambio cultural, favorecer la conservación del conocimiento tradicional, nuestros usos y costumbres; en momentos de crisis, valoramos las aseguranzas que nuestros mayores han conservado para permanecer sanos en nuestros territorios sin salir de ellos, el agua pura que nace en nuestros bosques, la tierra fértil que alimenta nuestras semillas nativas, el aire limpio que nos da energía, los bosques que nos proveen de medicinas, madera, fibras y tintes. Para los pueblos indígenas la madre tierra es otro ser vivo que necesita ser cuidada y bien atendida en medio de la espiritualidad y la cosmovisión.

Recomendamos:

- ✎ Fortalecer nuestras formas tradicionales de cultivo: Nasa Thul, Chagra, Konuko, entre otros, manteniendo los principios agroecológicos que ancestralmente practicamos.
- ✎ Fortalecer la fertilidad y salud de la tierra, para que de esta manera sea una tierra más productiva, para ello podemos intercambiar o producir abonos orgánicos, lombricompost, biopreparados para control de insectos y hongos, sembrar abonos verdes, bancos de proteína, bancos de forraje; una explicación sencilla de prácticas útiles se puede ver en <https://www.onic.org.co/canastadesaberes/125-cds/publicaciones/practicas-productivas/2779-agroecologia-y-cultura-propia-de-produccion-de-los-pueblos-indigenas>
- ✎ Realizar programas de siembra de productos de corto plazo, acompañados de preparación de abonos orgánicos reforestación, aislamientos, implementaciones de viveros con árboles nativos y otras prácticas culturales de conservación de suelos
- ✎ Fortalecimiento de los conocimientos ancestrales sobre el uso y propagación de nuestras semillas nativas, su transformación en medicina para el cuidado de la conciencia y la sensibilidad de la gente



- Recuperar las semillas propias y realizar trueques entre comunidades. Normalmente estos intercambios están relacionados con un ritual de ofrenda a los espíritus para ofrecer las semillas seleccionadas de las cosechas pasadas, pero a la vez es una petición a los espíritus de la naturaleza por una cosecha próspera venidera, denominado ritual del Saakhelu. La ONIC a través de la Consejería de Planes de Vida viene implementando una estrategia de intercambio de semillas nativas de hortalizas, granos, tubérculos y medicinales, para más información escribir a planesdevida@onic.org.co
- Mayor información sobre plantas alimenticias para fortalecer nuestra autonomía territorial puede consultarse en los siguientes videos:
- Pueblo Nasa: https://www.youtube.com/watch?v=G8k0_NBeki0, https://www.youtube.com/watch?v=53tq_DWsq3E
- Pueblo Kokonuko: <https://www.youtube.com/watch?v=XB3XT8F12RU>
- Pueblo Embera Katio: <https://www.youtube.com/watch?v=gDd0KwQlh2o>
- Ejercicios similares podemos realizar autónomamente en cada pueblo, la memoria está en nuestros mayores

COMPONENTE DE SABIDURÍA ANCESTRAL

El Sistema Indígena de Salud Propia e Intercultural -SISPI en su documento base en construcción asume la sabiduría ancestral como componente:

“El componente de Sabiduría Ancestral integra los conocimientos propios y espirituales de los pueblos indígenas, practicados culturalmente de forma milenaria y que se transmiten por generaciones a través de las autoridades espirituales permitiendo la existencia física y cultural de los pueblos indígenas. Su objeto es fortalecer y orientar las prácticas culturales de cada pueblo como núcleo fundamental en el desarrollo de los demás componentes del Sistema Indígena de Salud Propia e Intercultural SISPI (artículo 78, Decreto 1953 de 2014)”. Documento base SISPI en construcción.



La Madre nos indica que hay una brecha entre lo espiritual y lo terrenal, hemos dejado muchas prácticas que hay que retomar, recordamos que todo lo que hacemos trae una consecuencia, por ello debemos analizar la capacidad que tenemos de solidaridad y unidad, pensamiento bonito desde los Pueblos a todo el continente, sacándonos todo lo malo (...las palabras, las ofensas, malos actos, entre otros..) cubriéndolo y sanando desde adentro, alzar la cabeza y mirar más allá, el mundo quiere embolatar y confundir a los indígenas, hacemos un llamado a sentarnos de verdad y no tengamos miedo que todo va a salir bien.

Los invitamos a tener malicia indígena, a ser más conscientes, que la sabiduría ancestral es algo muy serio e importante para los Pueblos y comunidades, fomentemos la armonía y equilibrio desde la cosmovisión, de los 4 elementos, las 4 estaciones que aquella que esté alterada, el desorden que



tenemos con el sexo, en la fecundidad, en la comida, todo eso nivelar. Volver a escuchar el canto los pájaros, al viento, a la lluvia, volver al Origen.

Recomendamos:

- ❏ NO se conglomere, no realice reuniones dentro de la comunidad
- ❏ Mantener la armonía espiritual y el pensamiento de los Pueblos y comunidades indígenas
- ❏ Reforzar los rituales de armonización, sanación, pagamento dentro de las comunidades a nivel familiar y en cada casa para evitar acumulación de personas.
- ❏ Retomemos la orientación del sabedor/ sabedora tradicional
- ❏ Escuchar las reflexiones, recomendaciones que oriente el sabedor/sabedora tradicional para afrontar esta situación
- ❏ Coordinar con los mayores mecanismos de apoyo y acompañamiento emocional y espiritual a las personas de la comunidad
- ❏ Mantenga el distanciamiento social, **PROTEJAMOS A NUESTROS MAYORES**, no saludarlos de mano.
- ❏ No compartir tabaco, coca elementos que se introduzcan en la nariz, entre otros, donde se pueda intercambiar saliva o material líquido o mucoso de la nariz, no escupir o expulsar saliva a otra persona.
- ❏ Fomentar acciones desde la espiritualidad de los pueblos indígenas para que los niños, niñas y jóvenes retomen la conexión con la Ley de Origen, con el entorno (territorios, ríos, selva, universo, elementos de la naturaleza y con la comunidad)
- ❏ Fortalecer la cultura, desde el interior de las familias, como los diálogos de saberes intergeneracional o círculos de la palabra al interior de las familias, en torno al fogón, recordar los relatos de mitos y leyendas y practicar los juegos tradicionales en la familia y el arte propio, como, por ejemplo, la música, el tejido, la pintura, entre otras artesanías que, pasada la emergencia sanitaria, puedan socializar ante la comunidad.
- ❏ Revisar las condiciones en las que se encuentra la población adulta mayor. Este momento es una oportunidad para volcar los ojos hacia ellos. Para cuidarlos, para protegerlos porque es la población que está más en riesgo con este virus. Es importante verificar su condición de salud, tomar decisiones y medidas comunitarias, en articulación con el sector social y los programas sociales, si así lo considera la comunidad, para mejorar su estado nutricional para que puedan estar más fuertes.

MANEJO Y USOS DE PLANTAS TRADICIONALES



Hacemos un llamado a las comunidades indígenas de reencontrarnos con nuestras hermanas: Las Plantas, para el uso y fortalecimiento de la **MEDICINA TRADICIONAL** En cada uno de nuestros territorios tenemos plantas propias que nos brindan protección, sanación y prevención. Por lo anterior, orientamos en 4 DIMENSIONES:

Calle 12B No. 4-38 Candelaria Centro, Ciudad de Bogotá, D.C. Colombia
Teléfonos: 284 6815 - 284 2168 - 805 0774 – 744 8408 Fax: 284 3465
E-mail onic@onic.org.co Página Web: www.onic.org.co



DIMENSIÓN 1. PROTEJAMOS LA COMUNIDAD, desde lo Propio:

Recomendamos:

- ✘ Canela o palo santo para sahumeros en lugares cerrados para el caso de los que viven en la ciudad.
- ✘ Jengibre y zarzaparrilla infusiones
- ✘ Jugos una hoja de repollo blanco y un banano
- ✘ Jugos con sábila, clara de huevo y miel de abeja
- ✘ Anamú 6 hojas en seis litros de agua en infusión. Las deja hasta el otro día se baña con este líquido para que no penetre el virus
- ✘ Poleo aromáticas poleo Chiquito en la noche se soba en el cuerpo y se inhala. Para baños: Poleo se deja en la noche y al otro día se baña y se lo deja en el cuerpo.
- ✘ Hoja de Naranja, Romero, Ruda, Eucalipto para sahumero. Hacerlos de manera individual y colectiva para alejar los virus
- ✘ Alcanfor, Romero y Eucalipto preparar en bolsitas llevar uno personal y colocar por toda la casa para que no entre el virus.

DIMENSIÓN 2. LAVADO DE MANOS desde lo propio:

Recomendamos:

- ✘ La cebolla, hierba 1 a 3 cabezas de cebolla en medio litro de agua, una vez se enfríe lávese las manos con el agua las veces que sea necesaria
- ✘ El ajo, por 3 o 5 minutos hervir 3 a 5 cabezas de ajo en medio litro de agua, esperando que se enfríe. Se lava las manos con el agua las veces que sea necesaria al día. También se pueden machacar las cabezas de ajo y aplicar directamente en las manos
- ✘ Laurel, por 3 a 5 minutos, hervir hojas de laurel en medio litro de agua, esperando que se enfríe y se lava las manos con el agua las veces que sea necesaria
- ✘ Eucalipto, por 3 a 5 minutos, hervir hojas de eucalipto en medio litro de agua, esperando que se enfríe y se lava las manos con el agua las veces que sea necesaria

DIMENSIÓN 3. Prevenir y Contrarrestar síntomas de resfriado, gripe, afecciones respiratorias desde lo propio:

Recomendamos:

- ✘ Primavera para curar la garganta. Esta planta (*Primula veris*) ejerce una acción balsámica y mucolítica. La decocción de su raíz sirve para despejar la garganta y expulsar mucosidades. Útil cuando la persona se siente acalorada, con mucha congestión, estornudos e incluso algo de fiebre. ¿Cómo se toma?: Se usa la raíz, pero también sus hojas y flores en infusión. Como puede resultar algo insulsa, si se le quiere dar sabor se le puede agregar zumo de limón.
- ✘ Violeta contra la tos. Cuando el catarro se presenta con tos persistente o algo explosiva, la flor de la violeta (*Viola odorata*) puede ser una opción interesante. Ablanda la tos y descongestiona. Su ácido salicílico ayuda a aliviar el dolor por «trancazo» y la sensación de cabeza pesada. Su efecto sudorífico ayuda a bajar la fiebre. Cómo se toma: En infusión simple, o bien combinada con pétalos de amapola. La proporción es de una cucharada de la mezcla por taza. Se deja ocho minutos en reposo.
- ✘ Hisopo contra la mucosidad. Esta planta ofrece un remedio completo para calmar la tos, despejar la nariz y las vías respiratorias, ya que ayuda a eliminar la mucosidad excesiva. Por su efecto antiséptico, ayuda si el resfriado deriva en una infección gripal. ¿Cómo se toma?: Se mezclan a partes iguales ramilletes floridos de hisopo (*Hyssopus officinalis*) con menta, a razón de una cucharada sopera de la mezcla por taza de agua. Se hierve dos minutos y se cuela. Tiene un sabor delicado que la menta realza.
- ✘ Saúco contra la gripe. Plantar un saúco (*Sambucus nigra*) cerca de la granja fue en otro tiempo una costumbre sabia, por las posibilidades medicinales de este árbol. Destaca por sus virtudes sudoríficas y diuréticas, muy útiles para combatir los procesos gripales. ¿Cómo se toma?: Las flores de saúco se suelen tomar en infusión combinadas con llantén, que reduce la irritación de las mucosas. Se aconseja de dos a tres tazas calientes al día. La bebida tiene un sabor dulce y meloso que agrada a muchos.
- ✘ Jengibre contra el resfriado. El rizoma del jengibre se revela como un gran recurso para combatir los síntomas del resfriado común. Es recomendable para luchar contra los accesos de tos, el dolor muscular, el dolor de cabeza y las décimas de fiebre. ¿Cómo se toma?: Se corta una rodaja de jengibre fresco (o bien 3 g de polvo seco), se añade al agua fría y se hierve



cinco minutos. Se deja que repose y se cuele. Se le puede añadir miel para atenuar el sabor fuerte y algo picante del jengibre.

- ✎ Malva en caso de resfriado agudo. La malva (*Malva sylvestris*) a menudo constituye la mejor solución para el clásico resfriado que se presenta de repente con una aguda congestión nasal, picor en la garganta y ataques de tos, la mayoría de las veces irritativa. ¿Cómo se toma?: En infusión simple o con semillas de anís verde. La proporción es de una cucharada de la mezcla por taza que se infunde diez minutos y se cuele. La bebida tiene un color oscuro y un sabor herbáceo que el anís consigue endulzar.
- ✎ La equinácea es la hierba «protectora» por excelencia, sobre todo para infecciones recurrentes o crónicas, junto con el astrágalo, que acelera la formación y velocidad de las células «defensoras», y la schisandra, que incrementa la resistencia del organismo ante posibles agresiones.
- ✎ Saúco, tomillo o jengibre Una infusión bien caliente, es de gran ayuda para combatir agresiones víricas y bacterianas. Si ya te has resfriado, las hierbas de acción pectoral te ofrecen una alternativa inocua que en muchos casos te evitará tomar una medicación más fuerte y poco natural, e incluso tener que acudir al médico.
- ✎ Escaramujo o la eupatoria, que contribuyen a la recuperación de las defensas. A menudo, tras haber vencido a un catarro o una gripe, tu cuerpo queda agotado., una vez pasada la infección, favorecen la completa recuperación.
- ✎ El helenio resulta muy eficaz contra virus y bacterias. Además, calma la tos seca y facilita la expectoración. Aporta un efecto antiséptico muy notable, de gran ayuda para acortar los estados de convalecencia debidos a una infección vírica o bacteriana.
- ✎ la Drosera es la mejor opción pues combate los focos de infección y ayuda a expulsar la mucosidad. Se puede tomar en jarabe, infusión o extracto líquido. también en el caso de una tos seca e irritativa
- ✎ infusiones amargas pueden enriquecerse con sabor y propiedades añadiéndoles un poco de miel y limón.
- ✎ La miel multiplica el efecto beneficioso de las bebidas. También mejora la absorción de sus principios activos y resulta muy útil por sí misma en el tratamiento de catarros e infecciones respiratorias. Es mejor que añadir azúcar. También sirve como hidratante en las manos o pies cada vez que sea necesario
- ✎ El limón es otro añadido básico a las tisanas que se emplean contra los resfriados y las gripes. Exprime un limón, calienta el zumo un minuto y añade dos cucharaditas a la tisana. Es antivírico y anticongestivo.

DIMENSIÓN 4. TRABAJOS TRADICIONALES desde lo propio:

Cada comunidad tiene una cosmovisión única y una manera de proceder para entrar en ARMONÍA con la Madre Naturaleza. Pero todos los pueblos trabajan conjuntamente la pervivencia; no sólo de la comunidad sino también para el hermanito menor y todo el mundo.

Los Pueblos indígenas NO tenemos miedo, sabemos que hay que escuchar a la Madre, nos ha direccionado VOLVER AL ORIGEN, para ello tenemos que volver a hacer pagamentos, rituales de armonización. Después de este ejercicio estamos convencidos que saldremos MÁS FORTALECIDOS, y aquellos que no querían que hubiera indígenas, habrá por mucho tiempo.

las orientaciones de los Mayores, Sagas, Mamos, Sabedores, Sabedoras les agradecemos por recordarnos que hay ESPERANZAS, que estamos vivos. Por ello; ya algunos pueblos están realizando armonización para recomponer todo.

no mencionaremos la manera de hacer los pagamentos, rituales porque eso hace parte de los conocimientos propios de cada pueblo.

Recomendamos:

- ✎ Plantas amargas: como el ají, malambo, palo espinoso y venenoso que encontramos en los manglares, aloja
- ✎ Plantas con espinas: materiales para hacer pagamentos
- ✎ tuma, pichiwe, cardón, cacho de cabra, espuela de gallo, bejuco de guama, ceiba y cactus



CIRCULOS DE PALABRA



Los pueblos indígenas compartimos saberes a través de los círculos de la palabra al lado del fogón, donde se transmite de generación a generación, escuchando a los mayores, sabedoras y sabedores. Es el momento de retornar al diálogo al interior de la familia. De recobrar los espacios en torno al fogón, de contar las historias que fundamentan la cosmovisión de su pueblo y comunidad, identificando las acciones o normas propias de protección que se deben retomar para el cuidado de la familia y la comunidad

Recomendamos:

- ✎ En este tiempo en que se modifica la cotidianidad y que los jóvenes no pueden salir de su territorio, es importante generar espacios familiares para conversar sobre sus emociones, sentimientos, para prestar mucha atención a ellos y orientar acciones desde la sabiduría ancestral. Establezca con ellos trabajos comunitarios que les permita ser útiles en estos momentos de confinamiento.
- ✎ Involucre a los adultos mayores en las actividades lúdicas familiares, en la transmisión de saberes frente a manualidades, artesanías, música y creación de historias manteniendo el distanciamiento social (1- 2 metros de distancia).
- ✎ Realice acciones que fomenten el trabajo familiar en torno a las manualidades, a las artesanías, a la música tradicional, a las historias o cuentos propios manteniendo el distanciamiento social (1- 2 metros de distancia).
- ✎ Es importante no dejar a los niños, niñas o jóvenes solos en una habitación o en casa sin vigilancia periódica de un adulto responsable.
- ✎ Hablar con los niños, niñas y jóvenes sobre la importancia de saber que NADIE (conocidos o desconocidos) puede tocar su cuerpo ni hacer caricias que le incomoden. Así mismo, ofrecer la confianza y espacios para que manifiesten cualquier situación en la que ellos sientan miedo.
- ✎ Si presentan ansiedad o miedo, busque ayuda con un médico tradicional, o sabedor o sabedora o con un profesional de salud.
- ✎ Es normal que los jóvenes, niños y niñas se sientan tristes, confundidos, asustados, desesperanzados, aburridos, solos o enojados durante esta crisis. Es importante que ellos puedan hablar con personas de confianza que puedan ayudar, hablar con amigos o familiares o sabedores tradicionales.
- ✎ Acompañe y fortalezca la atención a personas con discapacidad para que puedan sentirse involucrados en la situación y en las prácticas de cuidado, de prevención del contagio, pero también en el fortalecimiento de las prácticas culturales y de diálogo de saberes a nivel familiar.
- ✎ Preste atención a conductas de rechazo, estigma y/o discriminación (por género, por discapacidad, por vulnerabilidad, por presencia de enfermedad, entre otros) que estén



ocurriendo al interior de la comunidad. El miedo puede hacer que se aumente el rechazo o discriminación hacia ciertas personas.

- ▣ Preste especial atención a los niños, niñas o jóvenes que estén en riesgo de conducta suicida. Es importante hacer seguimiento con el sabedor/sabedora tradicional, a estas personas.
- ▣ Retome los juegos tradicionales familiares como un espacio para fortalecer la cultura propia y afianzar los lazos familiares

¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS?

0 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos 7/8 veces al día



Mójese las manos con agua;



Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



Frótese las palmas de las manos entre sí;



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



Enjuáguese las manos con agua;



Séquese con una toalla desechable;



Evítase de la toalla para cerrar el grifo;



Sus manos con seguras.

Fuente



Organización
Mundial de la Salud

REALICE EL LAVADO DE MANOS AL MENOS CADA 3 HORAS; AUN SI NO SE VEN SUCIAS.



Anexo 1. Modelo Planilla de ingreso y salida de las comunidades

Fecha	Nombre completo	Documento de identidad	Pueblo indígena	Rol en la comunidad, resguardo, territorio	En tr a	S a l e	Ho ra	Au tori za do Si/ No	Motivo de moviliz a ción	Estado de salud	Temperat ura corporal
25/03/2020	Andrés Barrios	1240930	El que aplique	Guardia indígena	X		10:00 AM	SI	Ingreso de alimentos	Bueno	28°

Anexo 2. Modelo Nota de ingreso de ayuda humanitaria a las comunidades indígenas Realizar tabla teniendo en cuenta estas variables

Producto	Cantidad	Unidad de medida	Fecha de recibido	Fecha de caducidad	Donante	Nombre y firma de quien recibe	Nombre y firma de quien entrega
Arroz	5	Libras	27/03/2020	12/04/2022	Entidad donante	xxxxx _____	xxxxxx _____
		Litros				_____	_____

Anexo 3. Formato control de entrada y salida de provisiones primarias

Producto	Cantidad	Unidad de medida	Fecha de inicio	En progreso	Fecha finalización de	Fecha de caducidad de

[1] Minsalud. Recomendaciones COVID 19 indígenas salud mental.

[2] Circular 015 de 2020, emitida por el Ministerio del Interior y el Ministerio de Salud y Protección Social