

# ALMANAQUE

PARAMUNO



**TEJIENDO**  
**LA RUTA DEL TIEMPO**  
**QUE SOÑAMOS**

PARA EL AÑO  
**2024**



# ALMANAQUE

PARAMUNO

## TEJIENDO LA RUTA DEL TIEMPO QUE SOÑAMOS

PARA EL AÑO  
**2024**





© Camilo Eduardo Rodríguez Murcia, Sara Lizarazo Méndez, Ana Patricia Figueroa, Daniela Buitrago Rojas, Edwin Revelo Chasoy, Fredy Antonio Rincón Villanueva, Lucía Zenaida Grande Ruiz, Karen Natalia Giraldo García, Yesica Pahola López, Yolima Hurtado Yacumal, Nury Marcela García Porras, Paula Natalya Hoyos Cepeda, Fenner Alexander Mompotes, Ana Milena Moreno Quevedo, Carlos Hernán Guzmán Torres, autores, 2023.

**Instituto de Investigación  
de Recursos Biológicos  
Alexander von Humboldt**  
Bogotá, D. C., Colombia  
[humboldt.org.co](http://humboldt.org.co)

#### **Edición**

Luis Miguel Gallego S.  
**Coordinación editorial**

Gina Gaitán  
**Dirección de arte**

Julián Güiza  
**Diseño, diagramación e ilustración**

**Nota editorial:** los contenidos de este almanaque buscan visibilizar los saberes tradicionales de los habitantes de los páramos de Colombia. Fueron recogidos a partir del diálogo con las comunidades. Estas historias, recetas y demás expresiones hacen parte de la memoria del territorio y son un legado cultural de quienes los habitan.

Licencia de *creative commons*



Esta obra tiene una versión en acceso abierto disponible en el Repositorio Institucional de la Biblioteca Francisco Javier Matís del Instituto Alexander von Humboldt. Puede consultarse en [repository.humboldt.org.co](http://repository.humboldt.org.co)

Impreso en Colombia -  
*Printed in Colombia*

Las denominaciones empleadas y la representación del material en esta publicación no implican la expresión de opinión o juicio alguno por parte del Instituto de Investigación de Recursos Biológicos Alexander von Humboldt. Así mismo, las opiniones expresadas no representan necesariamente las decisiones o políticas del Instituto. Todos los aportes u opiniones expresadas son de la entera responsabilidad de los autores.



# Almanaque paramuno



## Tejiendo la ruta del tiempo que vivimos

A lo largo de nuestra existencia caminamos por trochas de experiencias y saberes que nos enseñan, desde la sabiduría, a esperar por la lluvia y por la buena cosecha. El tiempo es interpretado y valorado de acuerdo a nuestros propios fines. La herramienta disponible para medirlo y comprenderlo es el calendario, una hoja de ruta para el diario vivir que sitúa recuerdos en el pasado y esperanzas en alguna fecha especial.

Presentamos este almanaque paramuno alimentado por los recuerdos, saberes, añoranzas y el arraigo de los habitantes del páramo. Aquí encontrará historias, recetas, palabras tradicionales y recomendaciones para tejer el tiempo que soñamos.

**Nota editorial:** los contenidos de este almanaque buscan visibilizar los saberes tradicionales de los habitantes de los páramos de Colombia. Fueron recogidos a partir del diálogo con las comunidades. Estas historias, recetas y demás expresiones hacen parte de la memoria del territorio y son un legado cultural de quienes los habitan.



# Relatos



## El Duende (Nariño)

Por: Darío Torres

Corregimiento de Gualmatán (Pasto, Nariño)

Complejo de Páramo La Cocha Patascoy



Por lo regular, el duende es bajito y rechoncho, con aspecto juvenil y usa trajes brillantes y de color vivo para llamar la atención. A menudo, protege su rostro con un sombrero de alas grandes. Es custodio de las fuentes de agua, vegetación y animales del páramo. Mi abuela decía que cuando la gente iba a irrumpir en la montaña, en la noche anterior, el duende trenzaba la crin de la yegua para advertir que no subieran. A quienes no acataban la advertencia los encantaba y no los dejaba salir del lugar. Antes, la gente respetaba y por temor no subía a hacer daños.

## Tradición oral del pueblo Kokonuko (Cauca)

Por: Fennner Mompotes

Cuentan los mayores, sabedores del pueblo Kokonuko, en las narraciones orales que se mantienen y comparten en los espacios comunitarios, que en sus territorios existen diferentes espíritus protectores de la madre naturaleza. El Jukas es el espíritu mayor y su nombre refiere al volcán o al espíritu que allí habita, desde este lugar se logra divisar todo el territorio y es de donde proviene la ley de origen como pueblo Kokonuko. Relacionado a la protección de la flora, especialmente a la variedad de plantas medicinales del territorio, encontramos al espíritu del duende o, en lengua originaria, Kallin, quien se dice también provee de dones a algunos sabedores para el uso debido de las plantas frías y calientes, consideradas así por nuestras comunidades indígenas, por sus características medicinales. Cada uno de los sitios espirituales como las montañas, cerros, lagunas, ríos, cascadas y sitios encantados de los territorios del pueblo Kokonuko posee un espíritu protector y, según sus manifestaciones naturales, se les denominan sitios bravos a los cuales se les debe brindar el respeto y cuidado necesario. Es por esto que a quienes se adentran sin previo conocimiento

a realizar actividades como la caza y la pesca, a consecuencia de su desarmonización, se les generan dolores o mal del cuerpo que con el tratamiento adecuado pueden ser curados con las plantas medicinales por los médicos tradicionales; por esto, la comunidad, para poder entrar a realizar alguna actividad de interés, ofrenda a los espíritus mayores para que den permiso y permitan la entrada. Es por todo lo anterior que los sabedores promueven el cuidado, la conservación y la protección del territorio recurriendo también a los relatos que perviven en la comunidad.

**Fuente:** Mayor Arcadio Aguilar

## **El compadre José (Cundinamarca)**

**Por:** Daniela Buitrago

El compadre José (de Joso-oso) o el hermano mayor, como lo llamaban algunos pueblos indígenas y como ahora también lo llama la familia Alméciga, de Guasca; pasó de ser un enemigo declarado y un objetivo de cacería a ser un compañero con el que se comparte la montaña, aunque a veces ataque el ganado. Con ese brujo mayor, llamado así por la magia y el misticismo que infunde su presencia, han tenido algunos encuentros o aquelarres en los que el silencio y las miradas a kilómetros de distancia son las que median. La familia Alméciga ha vivido un proceso en el que ha ido dejando atrás la ganadería como uno de sus medios de vida y la cacería, lo que por una época consideraron parte de sus costumbres. Eran principalmente cazadores de venado, borugo y otras especies, pero por diferentes motivos, un día decidieron dejar de hacerlo. No ha sido una historia romántica, pues ha supuesto varios sacrificios y desacuerdos con otros actores, pero hoy –y quizás desde siempre– guardianes del páramo, del venado, del oso, del borugo y otros animales. Le apuestan a una iniciativa de ecoturismo comunitario y controlado, y a la investigación dentro de su predio.



## **El diablo de Servitá (Santander)**

Por: Sara Lizarazo Méndez

En Servitá, cuentan que hace muchos años un carpintero talló en un palo de mortiño al diablo. El resultado fue tan preciso que de la talla salió el diablo mismo. El diablo preguntó al carpintero “¿Dónde me viste que me hiciste tan perfecto?”, quitándole la vida al carpintero y dejando la estatua a la deriva. La historia dice que la figura del diablo fue recogida por los seminaristas del Seminario Redentorista de Servitá y la ubicaron en su claustro cerca a la figura de Jesús. Se dice que los curas les pedían a los feligreses que llevaran ofrendas para que el diablo dejara de hacerle daño a Jesús.



## **Experiencias (Tolima)**

Por: Fredy Rincón

Comunidad campesina de Las Mercedes (Rioblanco)

Gustavo Quintero recuerda lo que sucedía con el páramo del Meridiano hacia el año de 1948, cuando ayudaba a sus abuelos en las labores de arriería para hacer trueque (llevar cosas y traer mercado) para Florida en el Valle del Cauca. Menciona cómo en ocasiones sentían miedo porque el páramo se ponía muy bravo y a veces los hacía devolver de las cruces o la línea. Cuenta que las lagunas eran muy agresivas “si se hacía mucha bulla de una comenzaba a caer granizo”, por eso siempre “pasábamos muy calladitos”. Habían muchos animales silvestres y “si los maltratábamos, la patasola nos asustaba o se escuchaba gritar a lo lejos”. Ahora las lagunas y el páramo se han deteriorado, ya no tienen la misma fuerza.

## **Mitos y leyendas (Tolima)**

“El páramo del Meridiano es la casa Grande donde pervive las sabidurías y conocimientos, donde están todos los espacios de vida: montañas, cerros, quebradas, manantiales, cañadas, piedras, plantas medicinales frescas y calientes, sabanas que son lugares muy sagrados para



la comunidad Nasa y los *The' wala* desde su sentir nos orientan para los ciertos rituales.

La laguna Linda es un lugar sagrado espiritual de Armonizaciones, ofrendar dones, pagamentos en obediencia de la Ley natural y derecho propio del pueblo Nasa para vivir en armonía en equilibrio comunidad y la madre naturaleza.

La laguna seca es un lugar sagrado y celosa, cuando las personas cruzan cerca de ella deben guardar el silencio, no mirar mucho, no lanzar piedras a los patos que nadan. Porque de una llueve y cae granizo y hace que la persona se maree, da dolor de cabeza, desaliento y así mucha gente se muere en el páramo.

Cerro el Serrucho lugar sagrado donde no permite subir a las personas al cerro. Cuando lo intentan subir pues se ventea mucho y hace llover, cae granizo y se nubla tapando la visibilidad”.

*Fuente: Plan de vida Nasa ûus dxi'j resguardo Paéz, Las Mercedes (2014)*

## **El páramo, una decisión de vida (Boyacá)**

Por: Marcela García

Don Juan\* tiene 56 años. Se toma una aguapanela y, sentado sobre un bulto de semillas, mira hacia su vereda. En su regazo descansa su última hija recién nacida. Desde los 8 años sembraba papa con sus “papaes” (como le dicen de cariño a los papás en Boyacá), por lo que solo pudo estudiar hasta segundo de primaria, lo suficiente para saber tomar un bus y hacer las cuentas. A los 16 años migró a Sogamoso buscando un mejor futuro, siguió sembrando papa y trabajando en el comercio, pero la gran ciudad lo llamó. Una fábrica reconocida lo contrató y allí trabajó por 16 años, sus jefes lo reconocían por ser excelente trabajador. Don Juan respira profundo al recordar su antigua empresa, con quienes mantiene contacto; pero no cambia por nada su retorno al campo, sus 6 hijas, sus princesas de páramo, le enseñaron a leer y a escribir. ¡La mejor decisión de su vida fue criarlas en el páramo! Hoy cultiva papa orgánica y es pionero en su vereda usando riego por goteo.

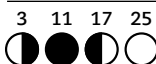




# MARZO



## Calendario Lunar



LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

**3 de marzo:** Día Mundial de la Vida Silvestre.

**8 de marzo:** Día Internacional de la Mujer.

**21 de marzo:** Día Internacional de los Bosques.

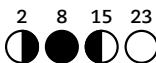
**22 de marzo:** Día Mundial del Agua.



# ABRIL



## Calendario Lunar



LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

**17 de abril:** Día Internacional de la Lucha Campesina.

**22 de abril:** Internacional de la Tierra.

**29 de abril:** Día Nacional del Árbol.

# Recetario

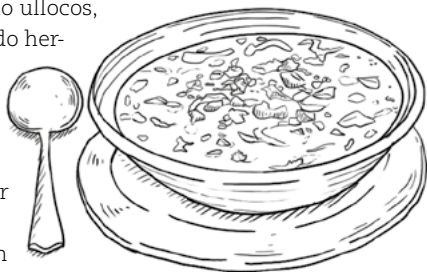


## Locro (Nariño)

### • Ingredientes:

- Habas
- Ullocos
- Papa guata
- Zanahoria
- Oca
- Papa chaucha
- Repollo
- Ajo
- Cebolla
- Cilantro
- Maíz
- Ingredientes de la chagra

- **Preparación:** se cosechan los ingredientes frescos de la chagra. Se prende el fogón y se pone una olla con suficiente agua. Se lavan, pelan y pican los ingredientes. Para la cocción, primero se agregan los ingredientes más duros como ullocos, habas, zanahoria y maíz, dejando hervir por unos 10 minutos. Luego se agrega el repollo, la papa chaucha y guata, las ocas, se sazona con ajo, cebolla, cilantro, sal y aceite. Se dejan cocinar de 20 a 30 min todos los ingredientes. Finalmente, se sirve con trozos de cuajada fresca.



**Fuente:** doña Aura Velásquez

## Pringapata (Cauca)

### • Ingredientes:

- Maíz tostado y molido
- Sal
- Cebolla
- Frijol cacha
- Arveja
- Coles
- Ullucos
- Habas
- Papa colorada
- Guata
- Gordana o hueso

- **Preparación:** se selecciona un buen maíz seco, se desgrana y se pone a tostar en una olla de barro hasta que quede bien tostado,

luego se muele. Mientras tanto, se prepara la olla con los demás ingredientes (agua, sal, cebolla, frijol, arveja, coles, ullucos y habas) y se pone a hervir. Cuando hierva, se agregan la papa y el maíz y se deja en el fuego unos 20 minutos más. Se deja reposar y se sirve.

## **Guarapo (Cauca)**

- **Ingredientes:**

- Maíz tostado y finamente molido
- Panela a término medio “amarilla”
- Agua hervida

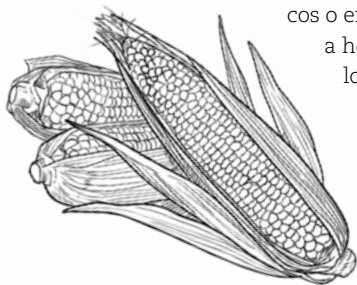
- **Preparación:** se selecciona el maíz, se desgrana y se tuesta. Luego, se agrega al agua hervida en un puro o una olla de barro, se le adiciona la panela y se cubre con una cobija o ruana. Requiere de 4 a 5 días de reposo para su fermentación, tiempo en el cual se asienta el claro (semilla) que servirá para hacer otras cantidades mayores de Guarapo.

## **Chicha de ojo (Santander)**

- **Ingredientes:**

- Maíz amarillo o maíz blandito
- Agua
- Panela

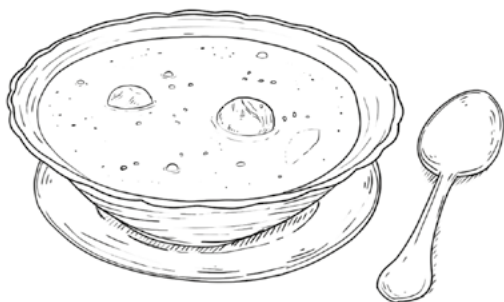
- **Preparación:** se muele el maíz hasta tener harina. Se prepara miel derritiendo panela en agua. Se moja la harina para darle una textura de masa uniforme (ni muy blanda, ni muy seca) que “quede como una especie de arepa”. Con esa mezcla se hacen ayacos o envueltos en hojas de breva o higo y se ponen a hervir por dos horas. Una vez estén fríos, los ayacos se muelen con la misma panela, colocándolos sobre una piedra. Se prepara una aguapanela dulce y bien hervida y se adiciona la masa resultante de moler los ayacos hasta derretir. Se cuele y se reserva en pimpinas o mollas. Reposar para fermentar durante 8 o 12 días.



## Jutes (Boyacá)

- **Ingredientes:**

- Papa riche (papa sobrante de la cosecha)
- Paja
- Helecho
- Opcional: panela y queso campesino



- **Preparación:** se escoge la mejor papita. Se elabora un nido con paja y helecho en un hueco cerca de una quebrada, se deposita la papa y se tapa. Se deja en el agua durante 60 a 90 días, o entre 3 a 6 meses. Se sacan los jutes que se vayan a consumir (1 kilo por 3 litros de sopa). Se cocinan en una olla con agua hirviendo, se rompen, escurren y cuelan.
- **Si quiere consumirlos dulces:** añade panela a la cocción hasta que espese. Se pueden acompañar con queso campesino.
- **Usos:**
  - Sacar el frío de la barriga de niños
  - Remedio contra el cáncer
  - Remedio contra la diabetes (con poquita panela)
  - Se consumen, usualmente, en cenas y festividades.

*Fuente: doña Gloria Esmeralda Salamanca y doña Claudia Gaitán (Mongua, Boyacá)*

## Dulce de leche (Cauca)

- **Ingredientes (para 30 personas):**

- 40 litros de leche
- 6 kilos azúcar
- 400 gramos harina de arroz,
- 1 libra de coco
- 1 libra de pasas
- 1 libra de pasas
- Clavos
- Canela

- **Preparación:** colar la leche con un lienzo blanco. Poner al fuego una olla con la leche cernida, mientras se calienta se muele el arroz.

Cuando la leche toma una temperatura de 50° o 60° se le agregan los ingredientes. Los clavos y la canela deben ponerse en una bolsa de tela bien sellada para luego retirarlos. Se debe menear constantemente con la cagüinga (cuchara de palo). Es importante que el fuego no esté muy arrebatado para evitar que la leche se riegue.

**Fuente:** *doña Rosa Zambrano*

## **Queso artesanal (Cauca)**

- **Ingredientes:**

- 5 litros de leche
- 200 gramos de cuajo maduro (cuarto estómago de la vaca)

- **Preparación:** se pone el cuajo de la vaca en una olla de barro y se agregan limón, sal y un manojo de chilco para conservar la acidez, dejando reposar por 2 días. Luego se pone al huno o al calor de la hornilla durante 4 días, para que así se seque muy bien. Después de que esté curtido se utiliza



una porción acorde a la cantidad de leche así: 1) calentar 5 litros de leche a fuego medio; 2) poner 200 g del cuajo curtido y se mezcla bien; 3) una vez mezclados se retiran del fuego; 4) esperar por 15 minutos hasta que la leche cuaje; 5) se retira y escurre el cuajo; 6) partir la cuajada con una cuchara; 7) asentar la cuajada y colocarle un plato de loza para que haga peso y suba el suero; 8) retirar el suero hasta dejar solo la cuajada; 9) amasar la cuajada en una batea; 9) poner en un molde y dar forma.

**Investigación:** *Rosana Zambrano, Yulissa Mosca y Lucia Zenaida Grande Ruiz*

## **Chicha de maíz (Cauca)**

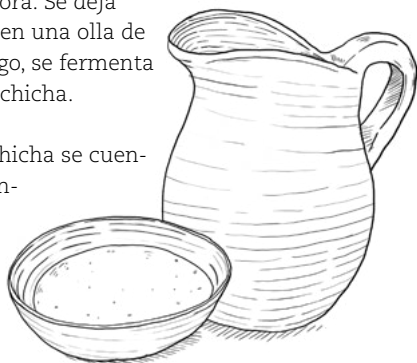
- **Ingredientes (para 20 personas):**

- 5 libras de maíz capio
- 2 panelas de kilo
- 150 g de siempreviva
- 2 paqueticos de clavos
- 2 paqueticos de canela
- 12 litros de agua

- **Preparación:** se pone a caucar el maíz, luego se muele, se agrega el agua en una olla de barro, se agregan los ingredientes y se deja cocinar por una hora. Se deja reposar y se pone a fermentar en una olla de barro por 8 días (refresco). Luego, se fermenta por 1 mes o más como bebida-chicha.

**Nota:** “Para la preparación de la chicha se cuenta con las fases de la luna; en menguante para que no se fermente tanto. Después del 5 de luna para que se fermente”.

**Fuente:** Lorena Chalapú

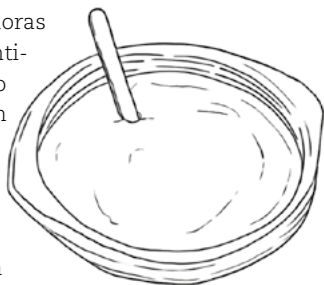


### **Arequipe de papa (Tolima)**

- **Ingredientes:**

- 1 y 1/2 litros de leche
- 600 gramos de azúcar
- 1 kilo de papa pelada y cortada
- Canela al gusto
- Clavos al gusto
- Esencia de vainilla al gusto

- **Preparación:** pelar las papas, cortar en cascos y cocinar en abundante agua por aproximadamente 20 minutos. Después se licúan incorporando la leche y el azúcar. Se lleva a fuego bajo con la canela, los clavos y la esencia de vainilla, revolviendo constantemente para que se integren todos los ingredientes. Se cocina durante 2 horas aproximadamente, revolviendo continuamente con una cuchara de palo para evitar que se pegue, se formen grumos o se riegue con el hervor. Una vez tome la consistencia de natilla y tome color doradito, bajar del fuego, revolver un poco más y dejar que se enfríe. Servir en recipientes y guardar bien.



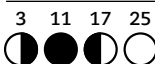
**Fuente:** Yomaira Garzón (Murillo, Tolima).



# MAYO



## Calendario Lunar



LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

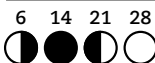
**15 de mayo:** Fiesta de San Isidro Labrador.  
**21 de mayo:** Día de la Afrocolombianidad.



# JUNIO



## Calendario Lunar



LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

**2 de junio:** Día del Campesino.  
**5 de junio:** Día Mundial del Medio Ambiente.

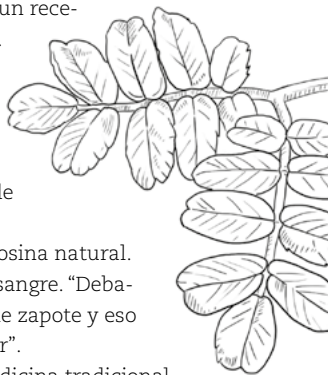


# Herbario de páramo



En esta sección resalta el conocimiento tradicional sobre el uso de algunas especies de plantas de páramo. Por lo tanto, **no** es un recetario ni reemplaza medicinas o la práctica médica.

- **Colorado (*Polylepis quadrijuga*)**. Conserva la humedad, cercas vivas, protección contra el viento. Especie de conservación. En una época su madera servía para hacer las yuntas de los bueyes.
- **Piñuela (*Greigia columbiana*)**. Uso culinario. Golosina natural. Remedio tradicional para bajar el azúcar en la sangre. “Debajo sale una pepita que es parecida a una pepa de zapote y eso se raja y da unas semillas muy ricas para comer”.
- **Fraillejon Perrito (*Espeletia congestiflora*)**. La medicina tradicional lo usa como antigripal y para contracturas musculares. Protege la erosión del suelo de los páramos y retiene aguas lluvias.
- **Guiches bueyes o gaque cucharo (*Clusia multiflora*)**. Sirve para la elaboración de chicha, para ello se hace infusión de su fruto durante 3 horas y luego se muele. También se usa para cocinar envueltos. Se emplea en los pesebres de las familias parameras. En uno de los talleres fue identificado como “gaque”, un indicador de conservación y retenedor de suelos.
- **Coral o injerto (*Aetanthus mutisii*)**. Uso mágico. El baño con el agua de la semilla sirve para cuando los niños están “ojeados” (niños sin bautizar vistos por personas que tienen una mirada muy fuerte) y para revertir el mal de muerto (inhalación del último

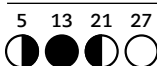


vapor que da el cuerpo humano al morir). Se traen tres o cuatro injertos de esta especie, se cocina, se baña a los niños (tres veces) y el agua se arroja en un cruce de caminos sin darle la espalda al camino. También se utiliza como juego por simular un cigarrillo, su flor y péndulo es dulce.

# JULIO

LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## Calendario Lunar

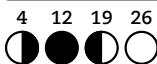


**3 de julio:** Día Mundial Libre de Bolsas de Plástico.  
**7 de julio:** Día Mundial de la Conservación del Suelo.

# AGOSTO

LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## Calendario Lunar



**9 de agosto:** Día Internacional de los Pueblos Indígenas.

# Diccionario



**Barbacha (Nariño).** Definición local para las plantas arvenses o plantas de tallo flexible con hojas delgadas y arremolinadas, también conocidas como musgo, y que se encuentran en el páramo.

**Berraquillo (Cauca).** Pequeño madero delgado que lleva amarrado una pequeña correa de cuero curtido que sirve para el arreo del ganado.

**Cagüinga (Cauca).** Cuchara de palo elaborada por los mayores para revolver el dulce o sopa de maíz.

**Chagra (Nariño).** Espacio dispuesto por las comunidades indígenas y campesinas para cultivar, en el que se integran prácticas, saberes y comportamientos que definen las relaciones con el medio natural y social, la espiritualidad y la cultura.



Chaquilulo (Nariño)



Cagüinga (Cauca)

**Chapola (Tolima).** Es la manera en la que las comunidades que habitan el complejo de páramos Los Nevados nombran a los copos de nieve que caen en las partes altas del páramo.

**Chaquilulo (Nariño).** Fruta pequeña y comestible de color morado que crece de manera silvestre en el área de páramo

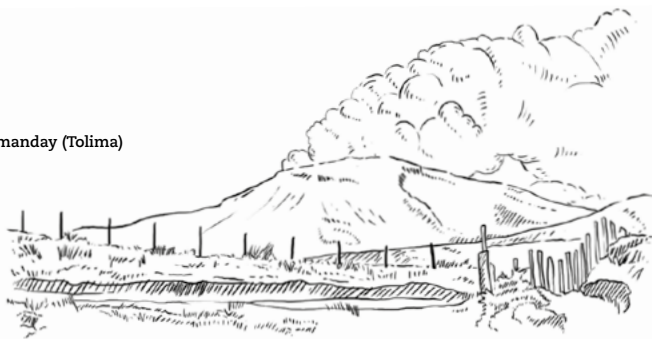
**Chiguaco (Nariño).** Ave pequeña de color negro y pico amarillo que habita en el área de páramo.

**Chilco (Cauca).** Es una planta que a menudo crece en la huerta tradicional o en los potreros y sirve para curtir el cuajo de la vaca.

**Cumanday (Tolima).** Término que proviene de la lengua quimbaya y que significa “blanco hermoso” o “padre mayor”. Es el nombre ancestral del Volcán Nevado del Ruiz.

**Cumba (Cauca).** Parte del bolso o mochila, es el tiempo y momento

Cumanday (Tolima)



que expresa la fortaleza, el conocimiento y la sabiduría que la persona ha adquirido mediante las vivencias, las experiencias, el caminar en la familia, el territorio y la comunidad.

**Chuquial (Tolima).** Palabra que proviene de la lengua muysca “chupqua” y significa pantano, humedal, lugar plano inundable.

**Derecho propio (Cauca).** Es el ejercicio de la autonomía y la gobernabilidad de acuerdo a los valores, usos y costumbres para la aplicabilidad de la justicia propia en procura de la defensa y pervivencia del territorio.

**Escarche (Tolima).** Es cuando hace mucho calor en el día y en la noche se baja la temperatura, quemando las plantas con el choque térmico.

**Guango (Cauca).** Proceso que reúne los saberes, expresiones y prácticas del Pueblo Kokonuko.

**Hijo, janga o isopo (Cauca).** Instrumento que sirve para colocar lana tizada, elaborado con un palo.

**Jigrapucha (Cauca).** Es el tejido que tiene siete partes y que nos

orienta respecto a cómo se debe caminar y dinamizar el proceso educativo propio, de acuerdo al calendario del Pueblo Kokonuko.

**k+sr+(Cauca).** Es el espacio donde está la paja, el frailejón, los helechos, el agua, los musgos, el bosque o los árboles pequeños.

**Kingos (Cauca).** Los caminos que han recorrido los ancestros, en los que se continúa la lucha por la liberación de la Madre Tierra.

**Ley de origen (Cauca).** Es el conjunto del conocimiento y la sabiduría ancestral indígena establecido por la madre naturaleza, proporcionando equilibrio y armonía entre el ser humano y la naturaleza. Esta ley orienta espiritualmente el ejercicio de gobierno propio para garantizar la pervivencia del territorio y de todas sus formas de vida.

**Mambiadera (Cauca).** Jigra donde guarda muchos objetos, entre ellos, la coca y mambe.

**Mínga (Cauca).** Es una práctica milenaria, tradicional y autóctona de los pueblos indígenas. Se trata de un trabajo que ha logra-

do sustituir lo individual por lo colectivo, es la máxima expresión del trabajo comunitario, actualmente se practica tanto para las labores propias de la tierra, como para fortalecer y dinamizar los programas y proyectos de las comunidades con las llamadas mingas de pensamiento.

**Monte (Nariño).** Denominación local de las áreas de páramo por parte de las comunidades indígenas y campesinas de Nariño.

**Mota (Boyacá).** Es la manera en la que las comunidades que habitan alrededor de la Sierra Nevada de El Cocuy llaman a los copos de nieve que caen en las partes altas del páramo.

**Munchira (Nariño).** Denominación local a una especie de gusano lleno de pelos puntudos propio del área del páramo.

**Papaes (Boyacá).** Forma cariñosa de designar a los padres en plural.



Papaes (Boyacá)

**Quinchas o quinches (Boyacá).** Nombre local otorgado a los colibríes de páramo.

**Quinde (Nariño).** Nombre tomado del quechua para referirse a los colibríes.

**Sierpe (Cauca).** Cuidadora del agua, nació de explosión de volcán Papa Señor Puracé y volcán Sotará Mama Señora (cosmovisión del Pueblo Kokonuko).

**Sobretan (Cauca).** Hoja ancha que se produce en el páramo y sirve para techar la casa.

**Soroche (Tolima).** Descompensación del cuerpo que se genera por la altura.

**Wepe Wala (Tolima).** Casa grande. Término que usa la comunidad indígena del resguardo Páez las Mercedes para referirse al páramo.

**Yelado (Tolima).** Describe cuando las plantas se queman por el choque térmico y las hojas quedan amarillas.

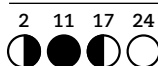


Minga (Cauca)

# SEPTIEMBRE

## Calendario Lunar

LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

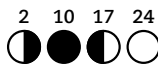


**11 de septiembre:**  
Día Nacional de la  
Diversidad Biológica.  
**26 de septiembre:**  
Día Mundial de la  
Salud Ambiental.

# OCTUBRE

## Calendario Lunar

LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



**4 de octubre:** Día  
Mundial de los  
Animales.  
**18 de octubre:** Día  
Internacional para  
la Protección de la  
Naturaleza.

# Cápsulas para las buenas prácticas agropecuarias y la reconversión



## Fertilizante natural para la papa criolla

En Boyacá, don Roberto experimenta mezclando en un metro cuadrado el excremento de sus vacas, cabras, conejos y gallinas con un puñado de cal y melaza. Lo deja fermentar por 15 días y lo aplica a la papa criolla. Es “excelente fertilizante”, afirma. Es importante tener en cuenta que durante el tiempo de elaboración el fertilizante no puede mojarse, por lo que debe quedaba bajo cubierta.

## Fertilizante natural

Los curíes y conejos son alimentados con forrajes tiernos como el falso poa y kikuyo de la huerta tradicional. Para hacer compostaje se recolectan las excretas y orina, se mezclan con ceniza del fogón, cáscara de huevo, carbón y los residuos aprovechables que salen de la huerta tradicional, luego se incorporan a las praderas y cultivos alimentarios y medicinales para que las planticas cojan fuerza.



## Receta custodios de semillas

**Ingredientes:** ceniza (arbustos nativos), hollejo de papas, hoja y caña de maíz, todos los residuos sólidos de la cocina, estiércol de res, ovejo y gallina.

**Preparación:** se abre un hueco en el suelo, se echa una capa de ceniza, otra capa de hollejo y otra capa de residuos sólidos de cocina. Las capas se van intercalando hasta llenar el hueco. Se tapa con plástico o tierra.

*Fuente: Atanasio García y Julio Díaz*

## **Recomendaciones prácticas para las actividades productivas desde el enfoque agroecológico de la comunidad del Resguardo Indígena De Paletará**

- Continuar cultivando desde las formas tradicionales y ancestrales la producción de alimentos propios de nuestras comunidades.
- La orientación y consejos de nuestras mayores y mayores sabedores siempre será bienvenido en todos los espacios de producción, indicando desde la conservación de las semillas, los tiempos de luna y lluvias para la siembra, la preparación del suelo para recibir las semillas, los cuidados culturales, las fertilizaciones naturales, la cosecha, la postcosecha y la preparación de la comida para las familias comuneras.
- El uso del calendario lunar es indispensable para saber qué semillas deben prepararse para ser sembradas y cuáles semillas debe conservarse bien hasta que sea su momento oportuno de siembra.
- Propiciar el buen cuidado y bienestar animal para el consumo de dietas proteicas responsables y consientes.

- La rotación de cultivos y praderas de pastoreo es una práctica ancestral fundamental para generar buena salud a los suelos.

- Optimizar los residuos vegetales y pecuarios para la producción de abonos sólidos y líquidos para la fertilización de las huertas tradicionales medicinales y alimentarias de igual manera las praderas de pastoreo.

**Fuente: docente Rosana Zambrano**





## Recomendaciones para determinar un indicador de calidad y salud en el suelo

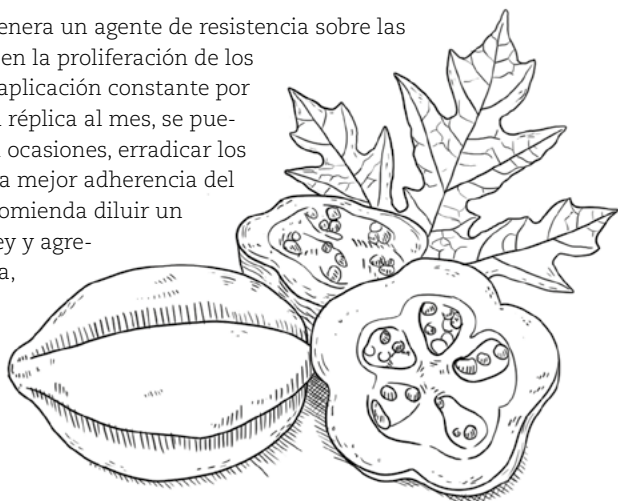
Tomar tres muestras del suelo (esta cantidad permite identificar variables y cambios en la reacción). Estas deben ser de 30 gramos. Tenga en cuenta que el suelo debe estar seco o con poca humedad. Se agregan 6 gotas de agua oxigenada sobre cada muestra y se realiza observación. La reacción será mayor en los suelos que presenten mayor cantidad de materia orgánica, esta se reconocerá por una efervescencia y burbujeo.

## Control de hongos fitopatógenos con extracto de papayuela

La papayuela o chilacuan (como se conoce en Nariño) posee propiedades antimicóticas que pueden ser utilizadas para controlar la presencia de hongos en cultivos de la alta montaña y el páramo.

- **Preparación:** se toman las papayuelas pintonas (en estado semimaduro), se pican en pedazos pequeños y en un recipiente se les agrega suficiente agua hasta que las cubra. Se deja reposar en un lugar oscuro durante 8 días.
- **Uso:** para la aplicación se utiliza un litro de la mezcla por cada 19 litros de agua (para una fumigadora de 20 litros o bomba de espalda).

Este fermento genera un agente de resistencia sobre las hojas que impiden la proliferación de los hongos. Con su aplicación constante por 7 días y con una réplica al mes, se pueden limitar y, en ocasiones, erradicar los hongos. Para una mejor adherencia del producto, se recomienda diluir un poco de jabón rey y agregarlo a la mezcla, esto permitirá que el controlador biológico permanezca por más tiempo sobre las hojas.



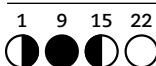


# NOVIEMBRE



## Calendario Lunar

LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



**1 de noviembre:**  
Día Mundial de la Ecología.

**6 de noviembre:**  
Día Internacional para la Prevención de la Explotación del Medio Ambiente en la Guerra y los Conflictos Armados.



# DICIEMBRE



## Calendario Lunar

LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	23	25	26	27	28	29
30	31					



**5 de diciembre:** Día Mundial del Suelo.

**10 de diciembre:** Día Internacional de los Derechos Humanos.

**11 de diciembre:** Día Internacional de las Montañas.

# Cápsulas para la Gestión Integral del páramo



1. El cuidado de los páramos es el cuidado de sus comunidades. Los páramos se entienden como ecosistemas habitados, motivo por el cual su conservación dependerá del mejoramiento de las condiciones de vida de sus habitantes tradicionales.
2. Los páramos también se cuidan a partir del uso agropecuario. La ley permite adelantar actividades agropecuarias siempre y cuando no generen efectos negativos en la naturaleza del páramo y se mantengan en las zonas intervenidas hasta el año 2011. Si la actividad agropecuaria que realiza en su predio genera impactos negativos, las entidades del Estado deben acompañarlo para mejorar las prácticas, buscando el cuidado del ecosistema y el mejoramiento de las condiciones de vida de su familia.
3. Un productor que realiza actividades agropecuarias de alto impacto, tiene dos opciones: reconvertir o sustituir. Sustituir es cambiar la actividad económica de manera progresiva, por ejemplo, pasar de aserrar madera a desarrollar actividades de turismo comunitario de naturaleza. Reconvertir es mejorar las prácticas para que no pongan en riesgo al ecosistema, por ejemplo, pasar de un modelo de ganadería en donde los animales están dispersos en el páramo, hacia una ganadería que concentre las cabezas de ganado con mejores pasturas.
4. Cuando MinAmbiente emite la resolución que delimita un páramo, se deben construir acuerdos sociales para definir los usos, así como los proyectos y acciones para



- impulsar el cuidado del ecosistema y mejorar las condiciones de vida de las familias parameras. Esos acuerdos deben quedar consignados en el plan de manejo, un documento legal construido con participación de las comunidades. ¿Sabe si en su páramo ya inició la construcción de los acuerdos sociales y del plan de manejo? Infórmese a través de la autoridad ambiental o la alcaldía municipal.
5. La ley protege y garantiza su participación y la de su comunidad en la definición del futuro del páramo. ¿Cómo puede participar? Algunas recomendaciones:
    - Identifique si usted y su comunidad están dentro de uno de los páramos delimitados.
    - Reconozca su experiencia y la de los miembros de su comunidad en temas de conservación, producción y trabajo comunitario.
    - Organícese incluyendo organizaciones de base, hombres, mujeres, mayores y juventudes.
    - Analice colectivamente las condiciones de su territorio y de su comunidad.
    - Identifique necesidades e intereses colectivos.
    - Identifique un futuro deseado para su comunidad y su territorio, así como las acciones para llevarlo a cabo.
    - Acompañese de las universidades de su región y de la personería municipal.
    - Esté dispuesto a dialogar para buscar acuerdos que le permitan a usted y a su comunidad habitar el páramo de mejor manera.
  6. Los derechos y deberes de los habitantes tradicionales de los páramos están contenidos en la Ley 1930 de 2018 o “Ley de Páramos”. Es fundamental que las comunidades puedan leerla y acceder a ella para conocer las posibilidades de trabajo en su territorio y el marco de derechos que se les reconoce. Si usted es habitante de páramo, apóyese en las personerías municipales o en los maestros y maestras de las instituciones educativas para leer y analizar la Ley de Páramos. No se informe a través de terceros.
  7. Los habitantes de páramo son parte del páramo y el páramo es parte de ellos; por esta razón ¿Quiénes mejor que ellos para conocer y reconocer su territorio y todo lo que en éste habita?
  8. Los integrantes de estas comunidades que habitan los páramos son sus primeros científicos, son quienes conocen la biodiversidad que hubo, la que hay y, de acuerdo a sus acciones, sabrán con qué diversidad contarán.

# 2025

## ENERO

LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

### Calendario Lunar



**26 de enero:** Día Mundial de la Educación Ambiental.  
**28 de enero:** Día Mundial de la Acción Frente al Calentamiento Terrestre.

## FEBRERO

LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

### Calendario Lunar



**11 de febrero:** Día de la Mujer y la Niña en la Ciencia.  
**20 de febrero:** Día Mundial de la Justicia Ambiental.  
**21 de febrero:** Día Internacional para la Protección de los Osos del Mundo.



**Quinde (Nariño)**

*Heliangelus strophianus*





**Ambiente**

