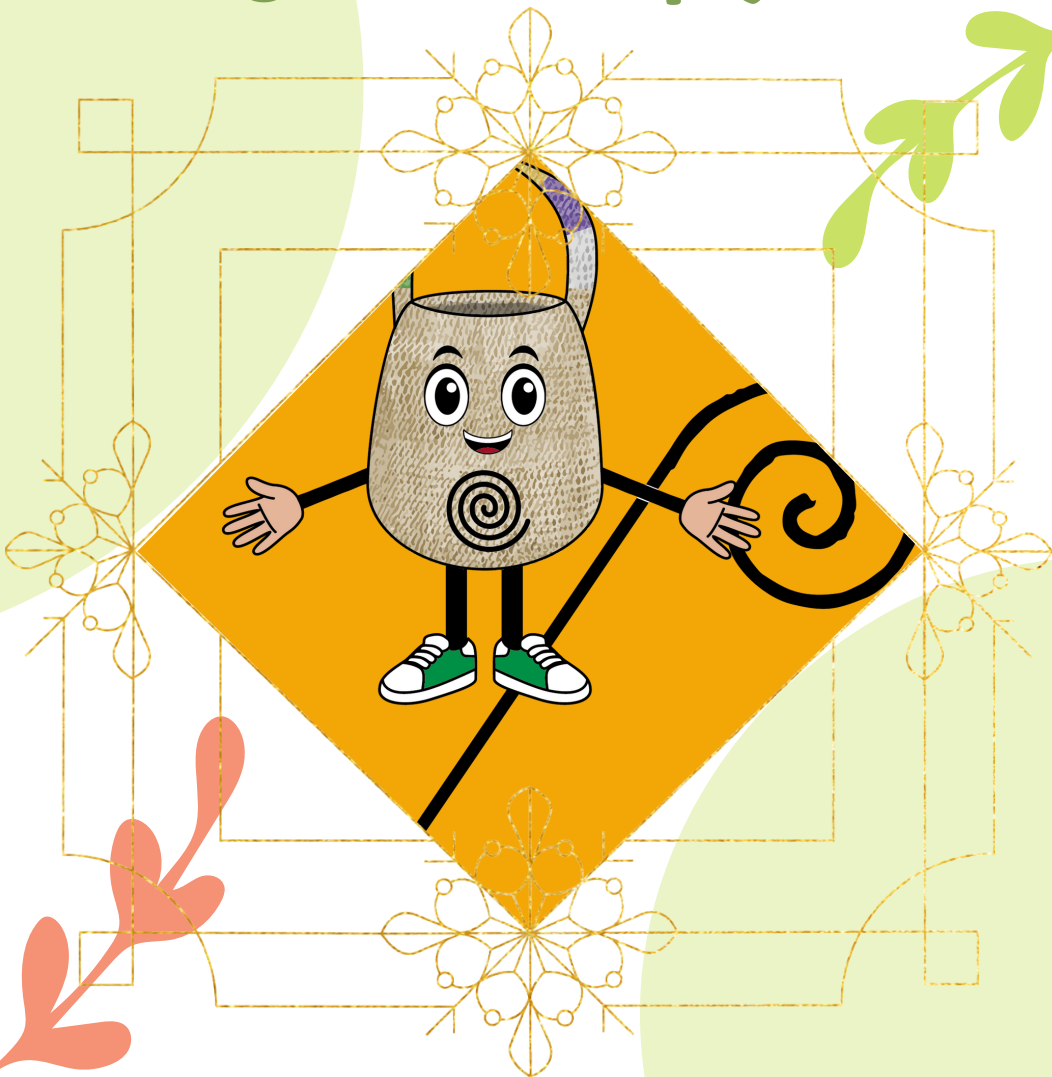


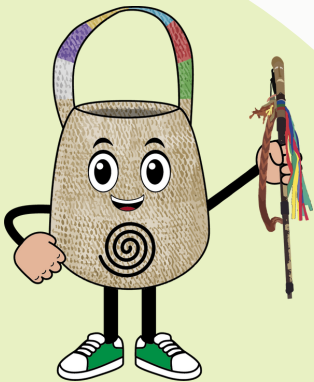
Caminar Educativo con la Jigra del Capiyasa



Cartilla

Proyecto Educación propia e identidad cultural nasa: estrategia pedagógica desde una triple perspectiva contextual: interculturalidad, territorio y paz.

Instituto de Estudios Interculturales - Cabildo indígena Nasa del Distrito Especial de Cali



Caminar Educativo con la Jigra del Capiyasa



Instituto de Estudios Interculturales
Cabildo Nasa del Distrito Especial de Santiago de Cali
Santiago de Cali, 2022



Caminar Educativo con la Jigra del Capiyasa

Cabildo Nasa del Distrito Especial de Santiago de Cali

Adriana Menza Campo

Maestros y maestras de Casas Semillas

Deyerli Castillo Camayo

Erika Calambas Castro

Jenny Beatriz Pacho

Noralba Burbano

Pedro Leonel Cayapu

Instituto de Estudios Interculturales

Equipo Línea

Educación en Contextos de Multiculturalidad

Sandra Liliana Londoño Calero

Adelina Peña

Juan Camilo López Velásquez

Maestras de la Escuela Integral

Martha Lucia Pescador

Mónica María Imbachí



Proyecto Educación propia e identidad cultural Nasa: estrategia pedagógica desde una triple perspectiva contextual: interculturalidad, territorio y paz.

Caminar Educativo con la Jigra del Capiyasa

Cabildo Nasa del Distrito Especial de Santiago de Cali

Participantes Tejido Educativo

Adriana Patricia Salinas

Augusto Rodriguez

Beatriz Pachn

Jhon Jairo Alegría Ossa

María Luzdary Inchima

Maribel López Yule

María Gladys Menza

Natalia Fajardo

Ricardo Yatacue Ipia

Tesistas

John James Cardona

Vivian Ospina

Augusto Rodriguez



Proyecto Educación propia e identidad cultural Nasa: estrategia pedagógica desde una triple perspectiva contextual: interculturalidad, territorio y paz.

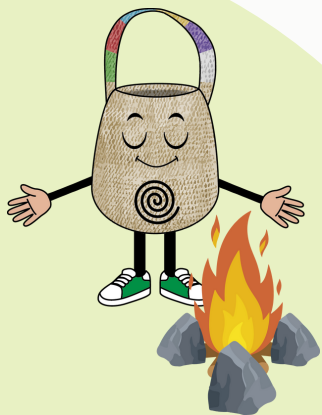
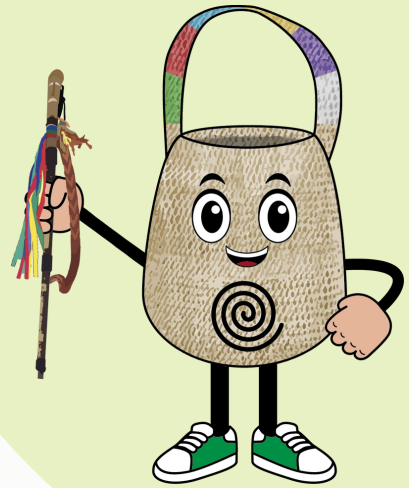
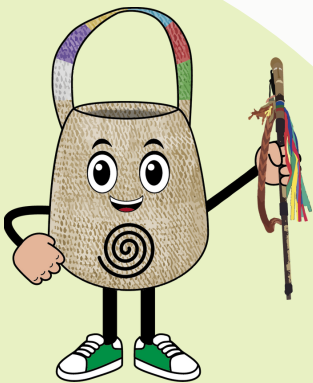
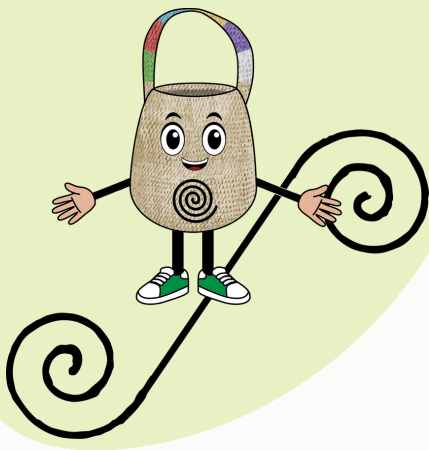


Tabla de Contenido



- 01** Recorridos por los Sentidos Educativos de una Experiencia
- 02** Memorias para la Revitalización: Identidad Cultural Nasa
- 03** Prácticas Pedagógicas Nasa: Interculturalidad, Territorio y Paz
- 04** Anexos: Recursos



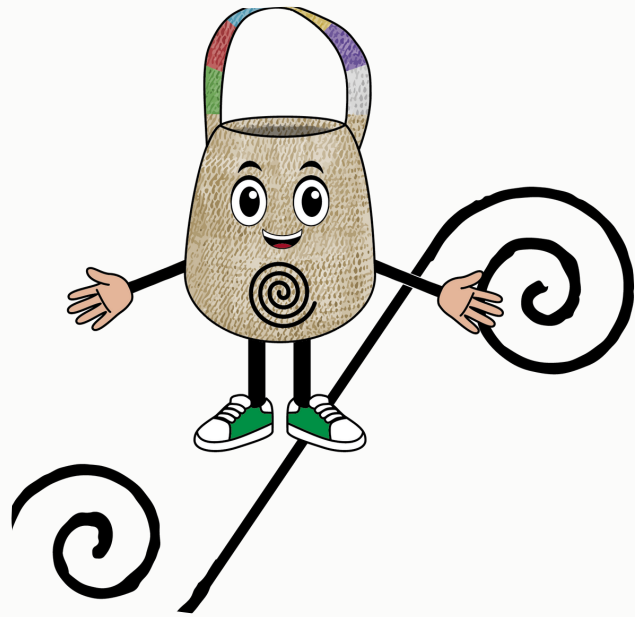


1 Recorridos por los Sentidos de una Experiencia Educativa





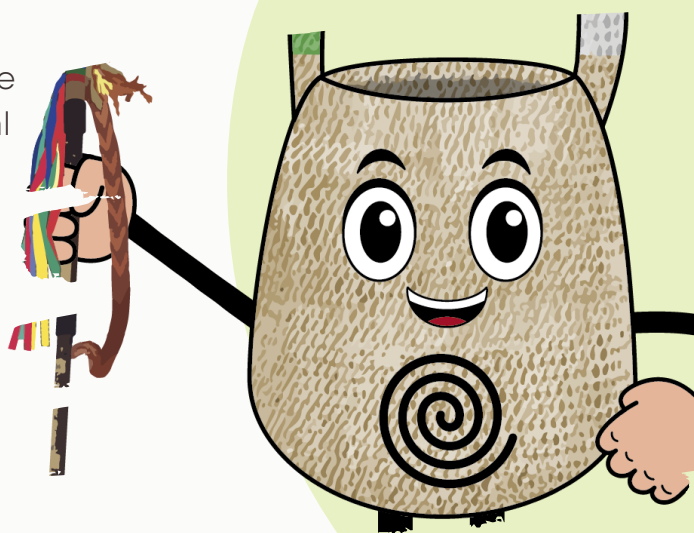
La experiencia educativa del caminar conjunto entre el Cabildo Indígena Nasa del Distrito Especial de Santiago de Cali y el Instituto de Estudios Interculturales de la Pontificia Universidad Javeriana Cali se da en el desarrollo del proyecto “Educación propia e identidad cultural Nasa: estrategia pedagógica desde una triple perspectiva contextual: interculturalidad, territorio y paz”. Este se realizó gracias a la convocatoria interna de proyectos “Fratelli Tutti”, que busca promover la relación entre universidad y entorno socio-comunitario a partir de proyectos de Aprendizaje y Servicio Solidario -AySS- orientados a la apropiación social del conocimiento -ASC- y la transformación del entorno. El proyecto se desarrolló durante el segundo semestre del año 2022.





Como resultado del caminar conjunto se co-construye entre maestras, maestros, tejido educativo del cabildo y equipo técnico del instituto, el material educativo "La Jigra del Capiyasa", en la cosmovisión del pueblo indígena Nasa, la jigra representa a los educadores y educadoras, quienes orientan con sabiduría para formar al pueblo indígena Nasa desde sus usos, costumbres, prácticas y tradiciones. Su finalidad es la revitalización de la identidad cultural Nasa por medio de procesos educativos desde las prácticas pedagógicas Nasa -PPN- que aportan a los desafíos del contexto en clave de interculturalidad, territorio y paz..

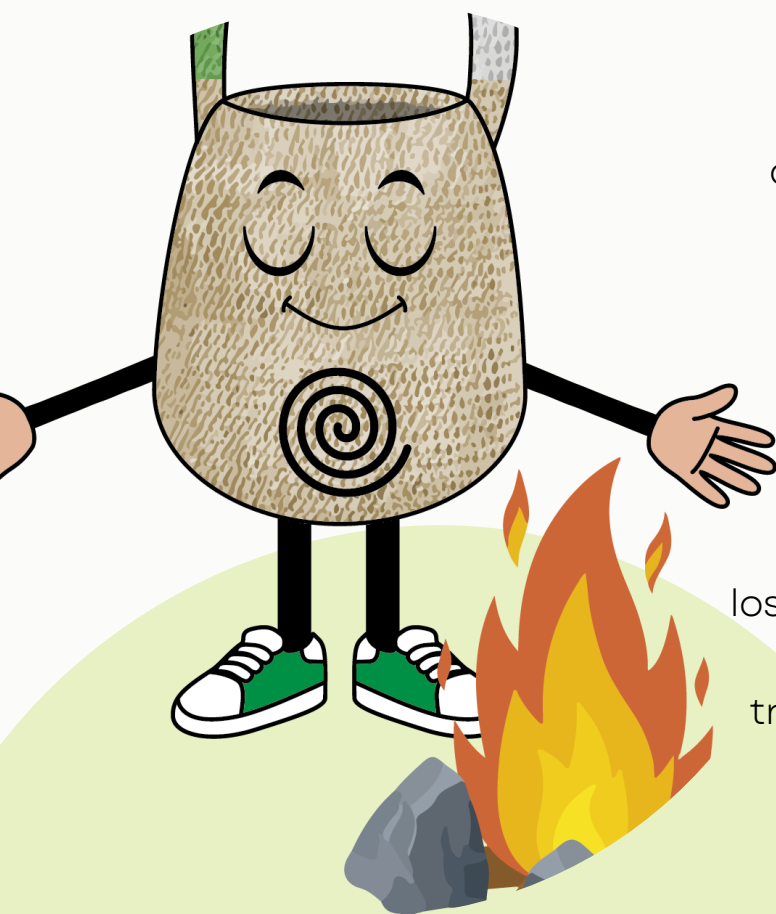
La experiencia educativa se realizó a través de la metodología eco-laboratorio de educación para la paz territorial intercultural -EPTI- que acoge los principios de la minga de pensamiento del tejido educativo del cabildo. Su intención es crear un espacio vivencial desde el diálogo de saberes centrado en lo relacional, lo integral y lo multidimensional-.



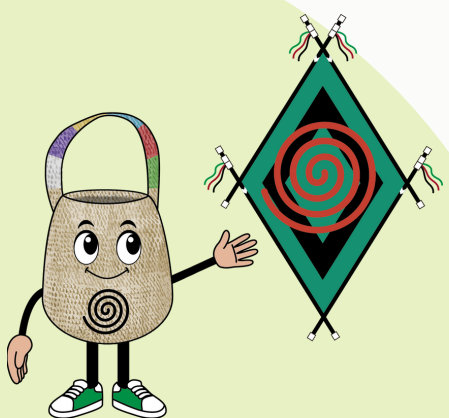
El material educativo está conformado por una cartilla “Caminar Educativo con la Jigra del Capiyasa” acompañada de un conjunto de fichas y afiches para dinamizar las prácticas pedagógicas Nasa -PPN- organizados según su aporte significativo a la interculturalidad, al territorio y a la paz. Este material es flexible ya que se puede adaptar a procesos educativos con niños y niñas, jóvenes, adultos, familias y comunidad según las necesidades formativas alrededor del revitalización de la identidad cultural Nasa.

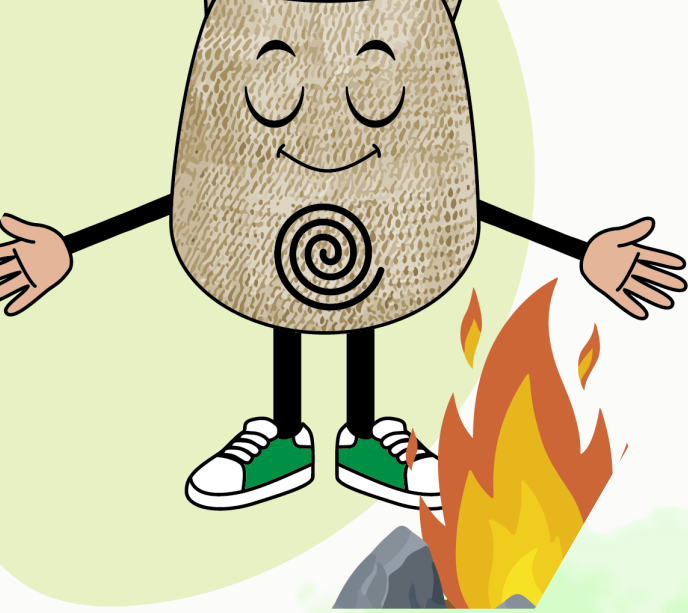
El material educativo contribuye a la pedagogía del sentir desde los desafíos del contexto: interculturalidad, territorio y paz. Así, diversas prácticas pedagógicas aunque son integrales hacen aportes significativos a uno de los desafíos del contexto.

Como Nasa iniciamos la pedagogía del sentir desde que en la mujer se siembra la semilla (embarazo); luego con el nacimiento se siembra el ombligo; por tanto, el sentir del Nasa queda enraizado en la madre tierra. Este sentir se prolonga durante la conversa en la tupa y en las prácticas de la vida Nasa. La pedagogía del sentir recurre a la madre tierra, todo el espacio territorial nos cuida, nos protege como pueblo.



La tupa es uno de los principales espacios pedagógicos, allí se conversa sobre todos los saberes de la vida Nasa. El ser Nasa escucha y observa desde la niñez, a medida que va interiorizando y apropiando en la vida los saberes de los usos, las costumbres y las tradiciones del pueblo.



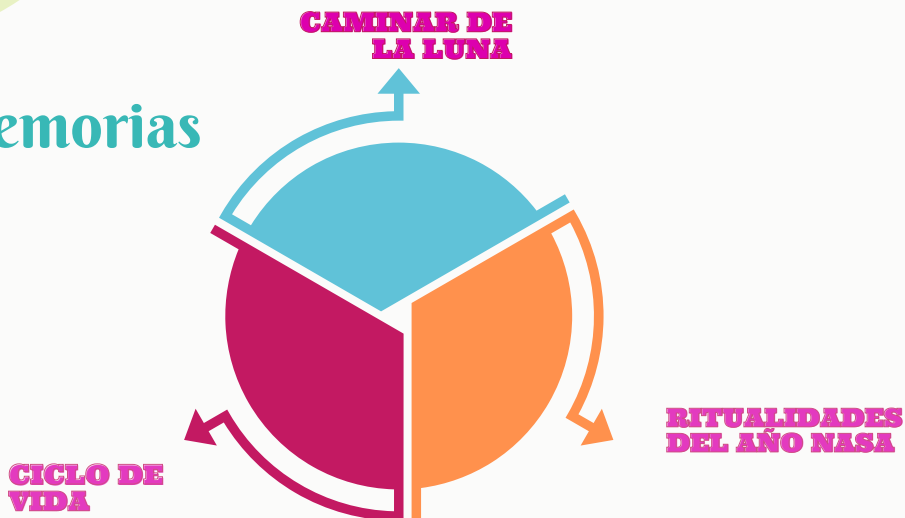


2 Memorias para la Revitalización: Identidad Cultural Nasa

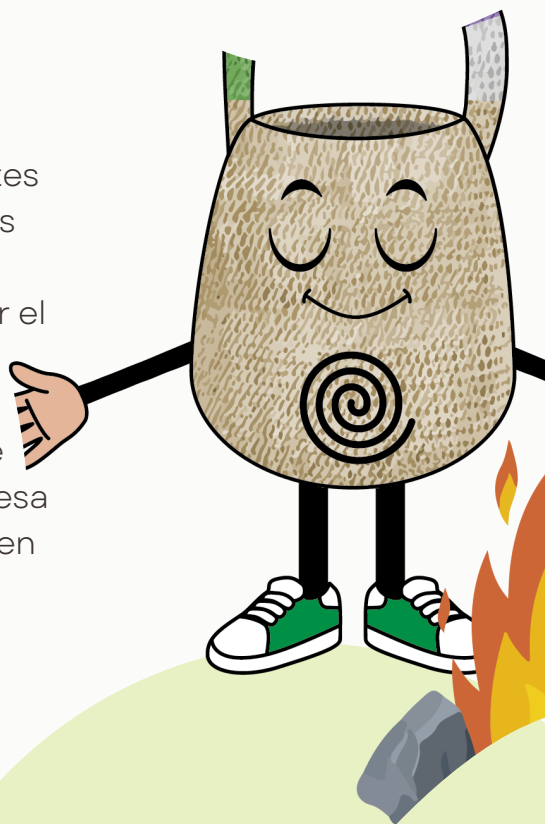


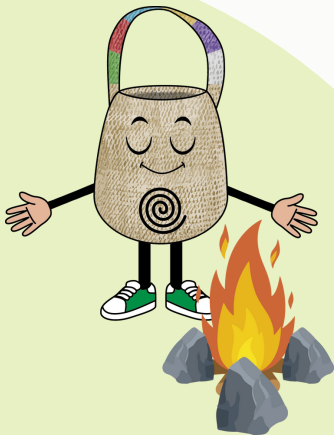
La memoria de nuestro pueblo indígena Nasa habita en las tradiciones orales de los usos y costumbres que se convierten en los pilares de nuestra identidad cultural.

Memorias



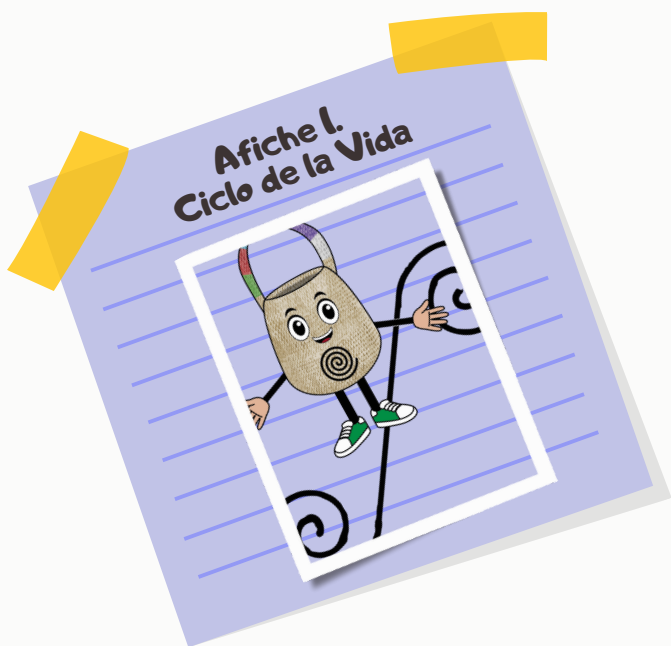
El lugar del conocimiento en nuestra intelectualidad ancestral esta en el colectivo, no hay autores individuales. Los conocimientos existentes en las memorias son de un pueblo, de los caciques, de la tierra. Por lo cual, es importante saber compartir y conservar el conocimiento ancestral; pues reconocemos que es un conocimiento milenario que es la misma vida, este vive en el proceso educativo. "Existimos por esa memoria". El conocimiento se conversa en la tulpá, en el fogón, y hace la vida en la vivencia y en la práctica.





CICLO DE LA VIDA

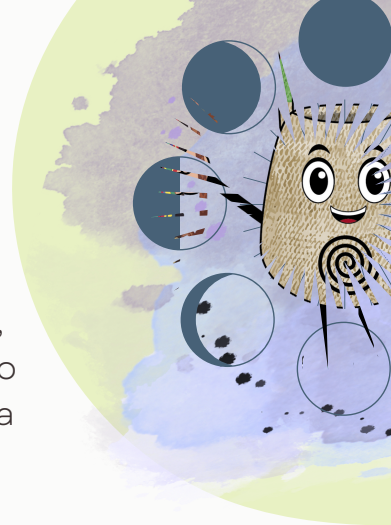
La vida para el pueblo indígena Nasa se representa en un ciclo que se inicia desde el plantar de la semilla en el vientre materno hasta el momento de la trascendencia. La vida nunca termina solamente cambia de forma más allá de su presencia material, cuando se adentra al mundo espiritual que siempre guía y protege al pueblo.



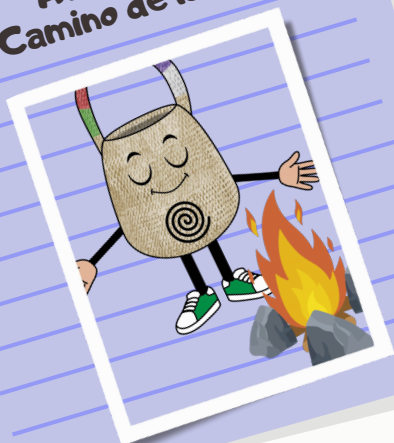
En este ciclo de la vida resulta importante: Las mujeres mayores, abuelas, son seres supremos dada la cultura matricial Nasa; los mayores son los guías del territorio, por ello siempre van adelante y los demás atrás siguiendo el camino. Los niños pequeños al ser chumbados van mirando hacia adelante para seguir los pasos de los mayores.

EL CAMINO DE LA LUNA

Para el pueblo Nasa, la vida en el territorio se encuentra en estrecha relación con la luna y el sol, de allí que su caminar como pueblo este en vínculo directo con el caminar de la luna y el sol. Así, la luna es la hermana de la tierra; la luna regula la madre tierra, por eso llueve y hace sol.

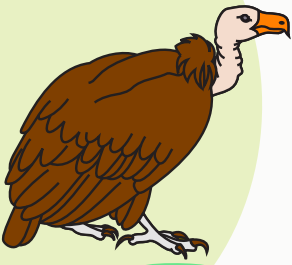


Afiche 2. El Camino de la Luna



La luna en su caminar pasa por distintas etapas, inicia su andar como luna bebé hasta finalizar su camino en la luna silenciosa.

El caminar de la luna es el caminar de los usos y las tradiciones del pueblo Nasa. Este caminar marca los momentos de la siembra, la cosecha, la toma de decisiones importantes en la evolución de la vida.



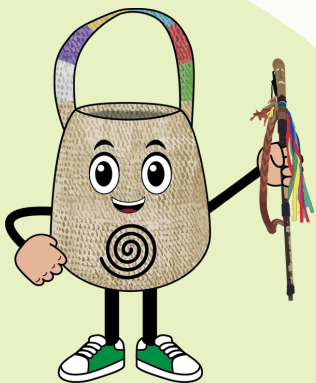
RITUALIDADES DEL AÑO NASA

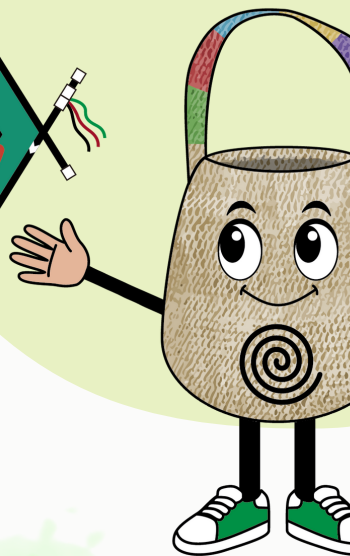


Meses ¹	Ritualidad	Significado
21 de junio a 21 de septiembre	Ritual del Saakhelu.	Despertar de la semilla en época de siembra.
21 de septiembre a 21 de diciembre	Ritual de Çxapuç	Ofrenda a los espíritus, físicamente no están, pero continúan acompañando al pueblo.
21 de diciembre a 21 de marzo	Ritual del khabu fizxe 'nxi Ritual de lpx fxicxanxi	Refrescamiento de chontas, armonización de bastones cuando se da el cambio de autoridades. Apagada del Fogón para armonizar las energías con el abuelo fuego. Se renuevan las energías, sacar la energía negativa de la casa, del territorio.
21 de marzo a 21 de junio	Ritual de Sek Buy	Nuevo año para el pueblo Nasa, se inicia un nuevo ciclo del tiempo.

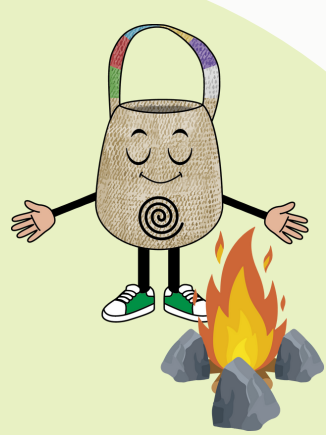


¹ El calendario se estableció de acuerdo al calendario Gregoriano para un mayor alcance del contenido de la cartilla.



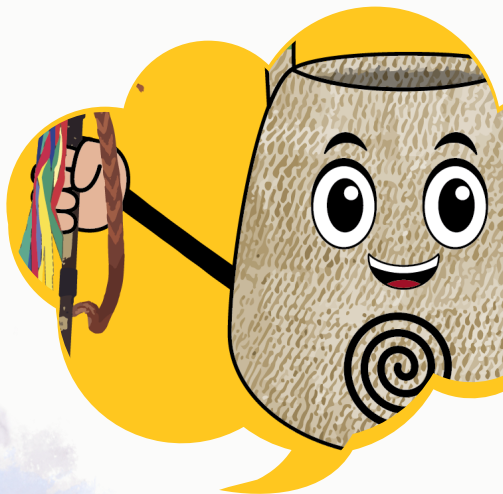


Prácticas Pedagógicas Nasa: 3 Fortaleciendo la identidad cultural



Introducción

La educación para nuestro pueblo Nasa debe tener un carácter vivencial que se dé en todos los espacios de vida. La educación es para sentir y para acompañar, así se va sembrando en el corazón. Una educación vivencial para una pedagogía del sentir frente a los desafíos del contexto contribuye a la vivencia de la interculturalidad, el territorio y la paz.



Principios de la Pedagogía del Sentir

Escuchar

Saber escuchar con el corazón el habla de los mayores para comprender.

Interpretar las señas

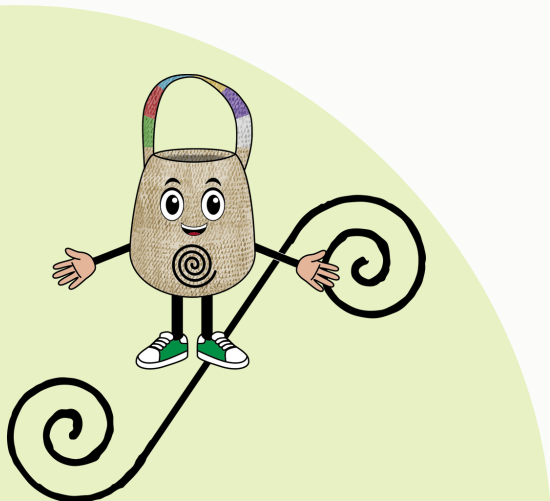
Interpretar las señas del ciclo de vida, la madurez del ser Nasa que va evolucionando a partir de la semilla.

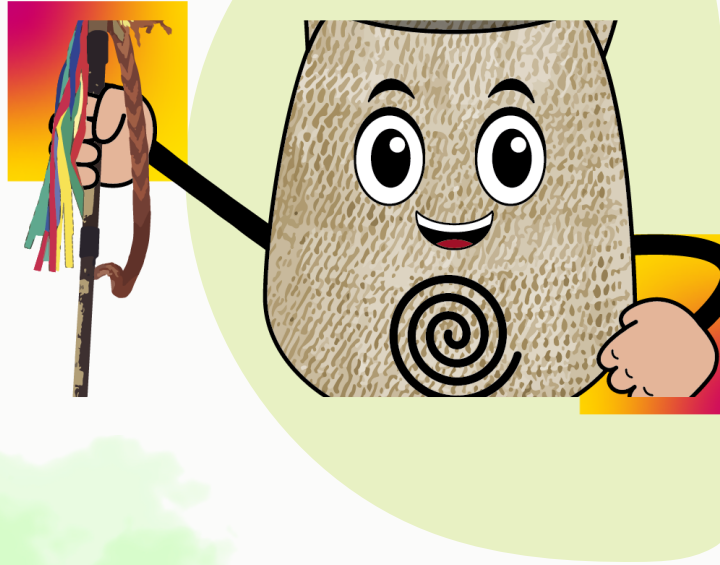
Ver

Ver cómo saber observar.

Soñar

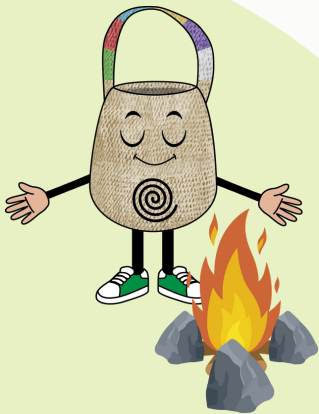
Saber descifrar los sueños en relación con la naturaleza, los fenómenos de la madre tierra, lo que va a pasar para prevenir los riesgos





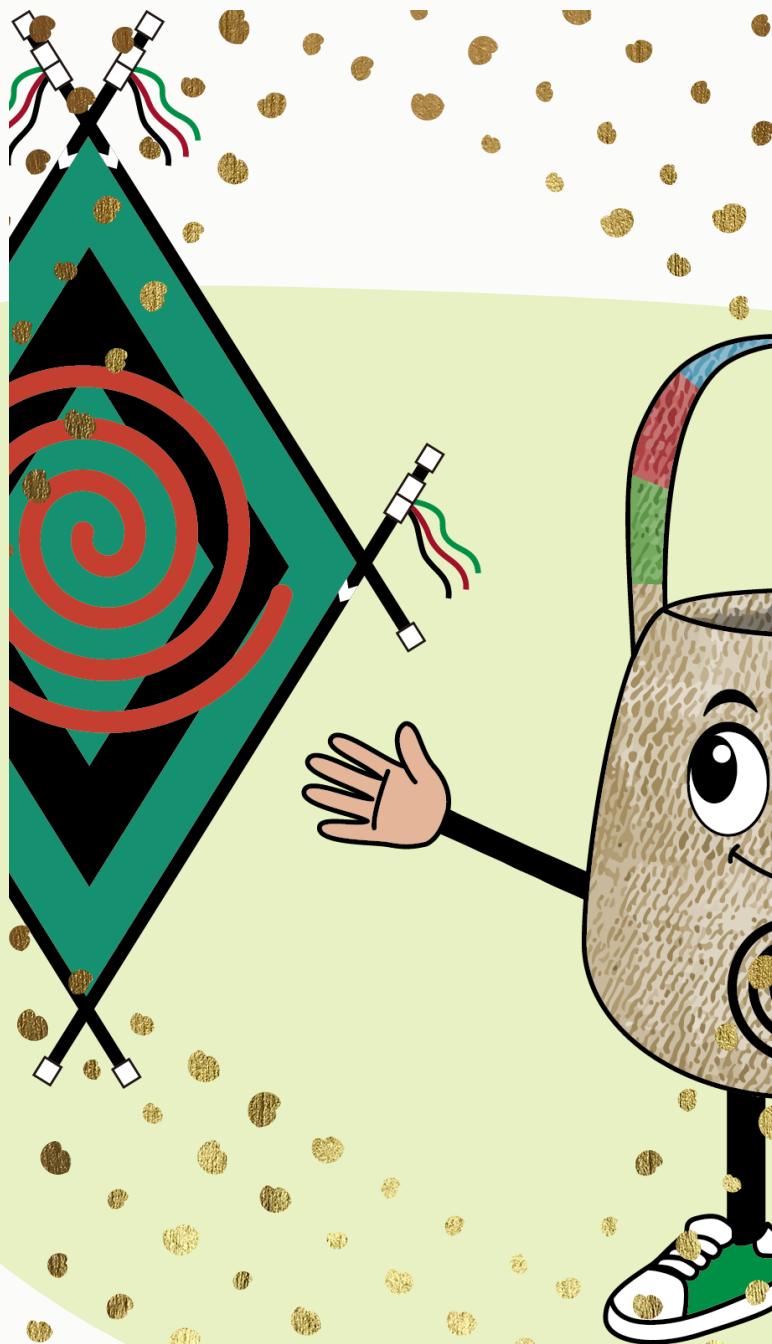
3.1 Prácticas Pedagógicas Nasa: Interculturalidad

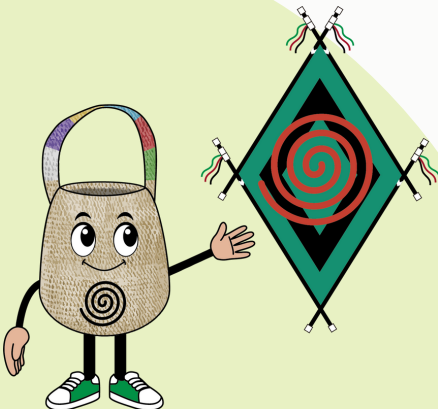




Introducción

Las prácticas pedagógicas Nasa - PPN- que tienen como énfasis el aporte al sentir de la vivencia de la interculturalidad en clave de la revitalización de la identidad cultural Nasa, se caracterizan por su estrecha relación con la cosmovisión Nasa desde la lengua Nasa Yuwe, la simbología propia y los tejidos.



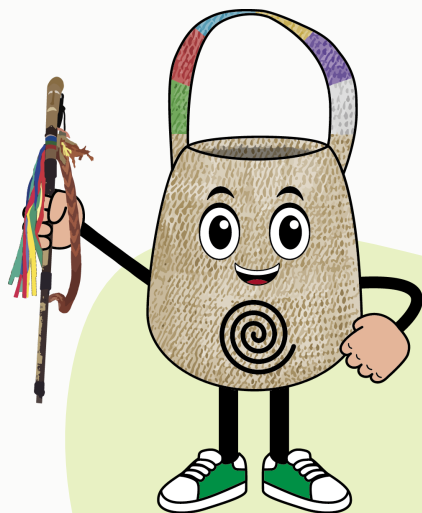


Nasa-Yuwe

**Por: Jenny Pacho,
Maestra Nasa**

El Nasa Yuwe transmite el conocimiento milenario que dejaron nuestros abuelos y abuelas. Nuestra lengua materna es diferente al castellano que es masculino. El Nasa Yuwe es un símbolo de resistencia y permanencia en tiempo y espacio que permite la pervivencia de nuestro pueblo; sin embargo, su conocimiento es reducido entre los adultos residentes en contexto urbano. De aquí la necesidad de su formación.

La práctica pedagógica Nasa introduce de forma lúdica los nombres de los animales en Nasa Yuwe que son característicos de la cultura Nasa. Se utilizan tarjetas impresas de animales y un tablero con los nombres escritos, los participantes se sientan en media luna y reciben una tarjeta; mientras el educador canta una canción llamando a cada animal por su nombre en Nasa Yuwe. Cada participante al escuchar el nombre del animal ubica la tarjeta en el tablero en el lugar del nombre que le corresponde. La actividad continua hasta completar el tablero.

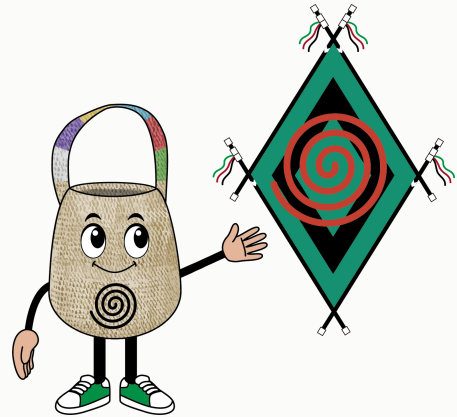


El Nasa Yuwe tiene los principios espirituales y culturales para el caminar del ser Nasa, de manera continua en el andar del tiempo.

Simbología de la Cosmovisión Nasa

Por: **Noralba Burbano, Maestra Nasa**

Nuestro pueblo Nasa tiene símbolos especiales que representan elementos de la cosmovisión. Entre algunos de los símbolos se encuentran el sol, el maíz, la lagartija, los caminos, la espiral, entre otros.



La práctica pedagógica Nasa retoma algunos de los símbolos más relevantes para la cultura a través del juego "Concéntrese". Hay una pareja de cada símbolo, el juego consiste en encontrar la pareja de fichas similares cuando es el turno de cada participante. Así, cada vez que se descubre la pareja de un símbolo, entonces el educador explica su significado para la cultura Nasa. En el desarrollo del juego los participantes podrían jugar en grupos o individualmente.

Uno de los símbolos importantes en la cultura Nasa es el rombo que representa los espacios terrenales y espirituales que se habitan. En este cada ángulo tiene puntas siempre abiertas dispuestas a entretorse, prolongando el tejido territorial. El rombo representa el mundo Nasa, la tierra, el territorio, el recrear de la vida. El rombo como símbolo es una representación del cuerpo, por ello se dice que el cuerpo es el territorio, su centro es el ombligo donde comienza la vida; igualmente, representa a la mujer como tejedora de vida, su útero que da vida; a los pies ligados a la madre tierra, entre otras interpretaciones.

Tejidos en Telar

Por: **Mónica María Imbachi Medina**
Maestra Nasa

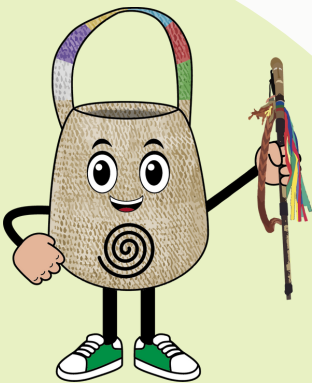
El tejido representa en nuestra cosmovisión Nasa la unión a la vida en el territorio, la forma de ver y estar en el mundo como ser Nasa.

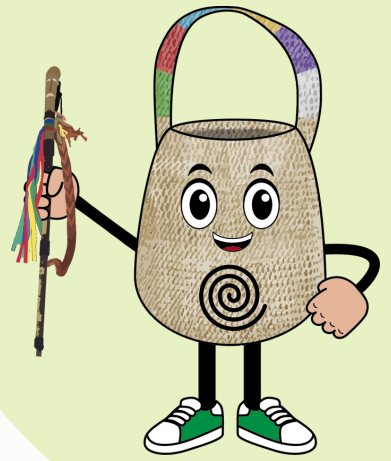
En la práctica pedagógica Nasa, se preparan los implementos: telar, chaquira checa, aguja e hilo ata. para elaborar una manilla con simbología Nasa. Se selecciona el símbolo, como: el tul, la tulpá los bastones, la lagartija, uma o tay, sek, el espiral, entre otros. Luego, se dibuja en una hoja cuadrículada en donde cada cuadro representa un punto del tejido, es decir, enhebrar una chaquira y pasarla a través de los hilos puestos en el telar. Esta se pasa por los hilos dispuestos a lo largo del telar hasta recrear el diseño dibujado.



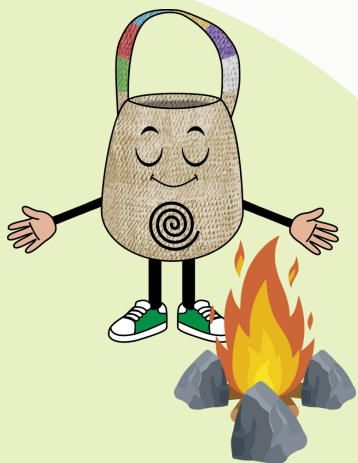
Sobre la elaboración del telar: una la tabla de 40 x10, y dos tablas de 5 x 10. Estas dos tablas se pegan con tres puntillas de $\frac{1}{2}$ a los extremos de cada lado de la otra tabla. Finalmente, se clavan 10 puntillas de 1 pulgada de forma seguida, a 1cm de distancia y otra se pega en la parte de atrás del telar.

El tejido en la tradición Nasa, las niñas tejen la Jigra, que representa el útero, dador de vida. En el útero se carga el ser. Así, a medida que la niña teje va madurando. La mujer teje tres pares de jigra, a medida que lo hace su cuerpo va madurando, yendo de la niñez a la juventud y adultez. De otra parte, los niños tejen el sombrero. Es el complemento para dar vida. El sombrero se hace de caña, entorchando las cintas, que siempre van en pares. Siempre de a dos.





3.2 Prácticas Pedagógicas Nasa: Territorio



Introducción

Las Prácticas Pedagógicas Nasa -PPN- que tienen como énfasis el aporte al sentir de la vivencia del territorio en clave de la revitalización de la identidad cultural Nasa; se fundamenta en el estrecho vínculo con la madre tierra dadora de vida.



De este modo, el
tul, la germinación
de la semilla, el
maíz y las plantas
medicinales se
convierten en los
principales
aportes a la
vivencia del
territorio.

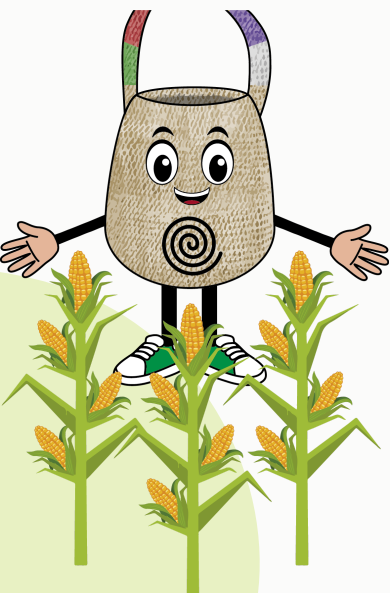


Tul, trabajo de la tierra

**Por: Pedro Leonel Cayapu Chocue
Maestro Nasa**

El tul es el trabajo de la tierra desde el sentir del ser Nasa, con el fin de autosostenernos con los alimentos propios, en este espacio se comparten saberes relacionados con valorar y respetar la madre tierra que nos da los alimentos necesarios.

La práctica pedagógica Nasa sobre el tul se realiza en tres días consecutivos. Así, durante el primer día, se prepara la tierra y se hacen las heras con guadua. En el segundo día, se abona la tierra. Y finalmente, al tercer día se remueve la tierra y se siembra la semilla. Las semillas deben ser de origen o de nuestros territorios que sean propios y no transgénicos.; algunas de las semillas utilizadas son muy significativas porque son de tradición, pues nuestros mayores las utilizaban para las actividades diarias.



Una anotación en cuanto a los abonos propios: se realizan con troncos de plátano, palos descompuestos, hojas de nacedero, estiércol de ganado, cerdo, y todo lo proveniente de especies menores y residuos de cocina. Estos se disponen en una pila o un montón, se deja por un tiempo; luego, se revuelve y se coloca una guadua en el medio. De este modo, se evapora y se descompone hasta obtener un abono adecuado

Germinación de la Semilla

**Por: Martha Lucia Pescador Valencia
Maestra Nasa**

La germinación de la semilla se da en el tul, que es símbolo del buen vivir Nasa. En este sentido, el espacio donde ubicamos la siembra es nuestro territorio, aunque sea una vasija.

Durante la práctica pedagógica se observan las plantas, los tipos de plantas: alimentación, medicinales y ornamentales; las partes de la planta. Posteriormente, se hace la siembra de la semilla, durante los días siguientes se observa su germinación y se cuida su crecimiento.

En la práctica pedagógica se conversa sobre el significado que tiene para el ser Nasa, la germinación de la semilla y la siembra. Así, desde la cosmovisión la siembra de ombligo significa arraigo con la tierra. La siembra de la placenta al lado del fogón por parte del médico tradicional significa que cuando el niño crezca y se aleje, retornará al pueblo de origen.

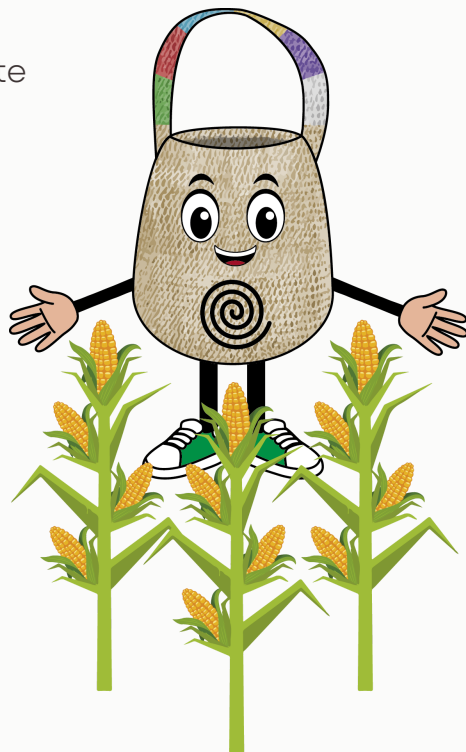


Maíz: Reconociendo la Semilla

Por: **Erika Calambas Castro**
Maestra Nasa

La semilla del maíz contiene la memoria del tiempo, trae el buen vivir al pueblo Nasa. El maíz revitaliza nuestros usos y costumbres mediante la comida típica, consumida desde tiempo atrás.

En la práctica pedagógica se dibuja la simbología del maíz, se observan los granos de maíz, se llevan a la siembra en la tierra o en panales de huevo para su germinación. Se cuida su creceimiento.



De igual manera, el maíz hace parte de nuestros juegos tradicionales como la desgranada de maíz fortaleciendo la unidad mediante la integración con nuestros pueblos de diferentes territorios.

Plantas Medicinales

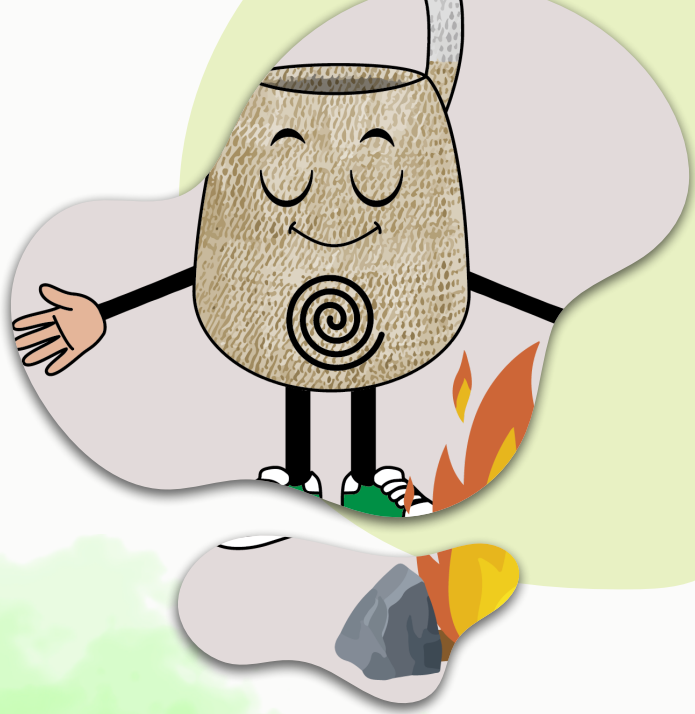
**Por: Dayerli Castillo Camayo
Maestra Nasa**

En el tul se siembran plantas medicinales para el cuidado de la vida. La construcción del tul debe hacerse de manera conjunta, unidos, teniendo un buen trato de los demás y aportando en conjunto.

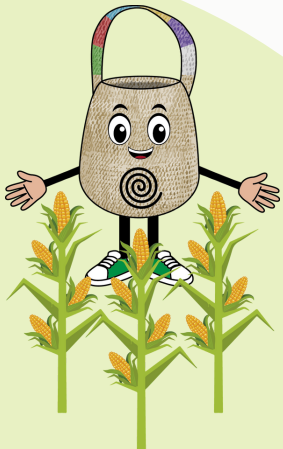
En el pueblo Nasa, el uso de diferentes plantas medicinales se da para la armonización de nuestro cuerpo. Las bebidas calientes se beben para purificar los pulmones y el aire que respiramos.

El ser Nasa usa constantemente en su vida cotidiana plantas medicinales para el buen vivir.



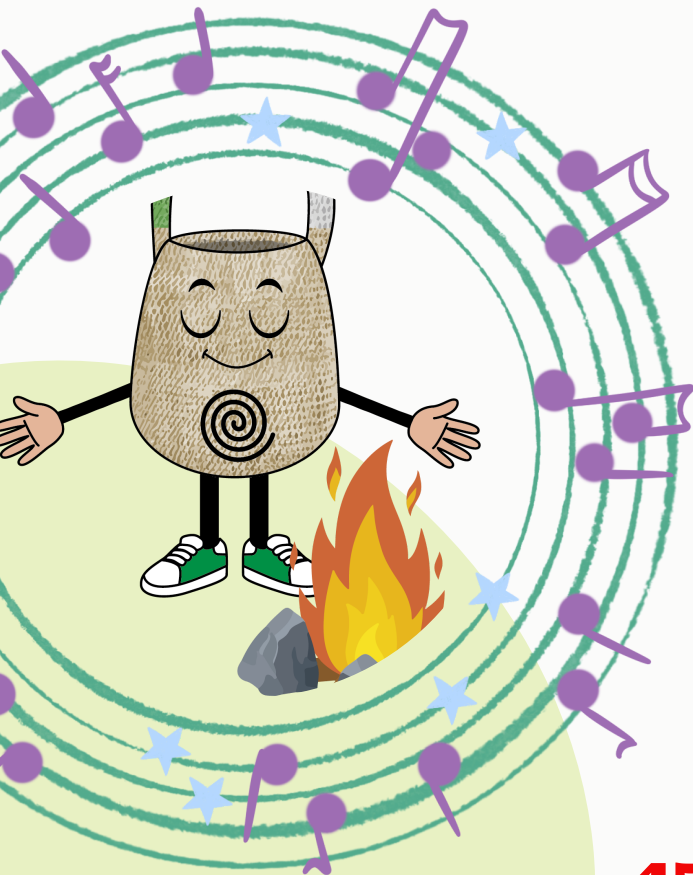


3.3 Prácticas Pedagógicas Nasa: Paz

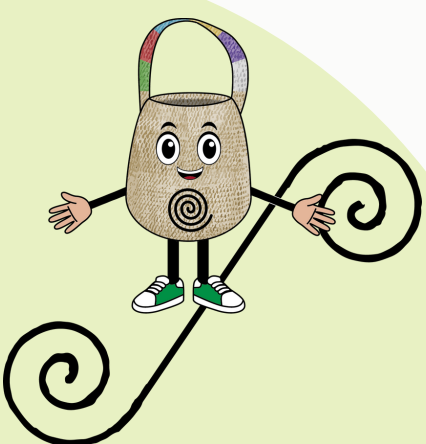


Introducción

Las Prácticas Pedagógicas Nasa -PPN- que tienen como énfasis el aporte al sentir de la vivencia de la paz en clave de la revitalización de la identidad cultural Nasa; se centran en la armonización, el equilibrio para la buena vida.



En este sentido, las ritualidades de agradecimiento a los espíritus y la música que conversa con la madre tierra, se convierten en los principales aportes a la vivencia de la paz.



Agradecimiento

Por: Jenny Pacho
Maestra Nasa

Los participantes estarán sentados alrededor de la tulpa, reconociendo la importancia de este espacio, agradeciendo al abuelo fuego por la compañía que nos hace diariamente. Seguidamente, pasarán al espacio donde está ubicada la tulpa y realizarán la armonización con el chirrincho y la coca en la mano o mascada, pidiendo buenas energías y dejando las malas energías.

Para finalizar se unta un poco de fresco de plantas medicinales elaboradas por un The Wala (médico tradicional), este se unta en la corona. La intención es armonizar el compartir de relaciones agradable y no se dé ningún tipo de conflictos.



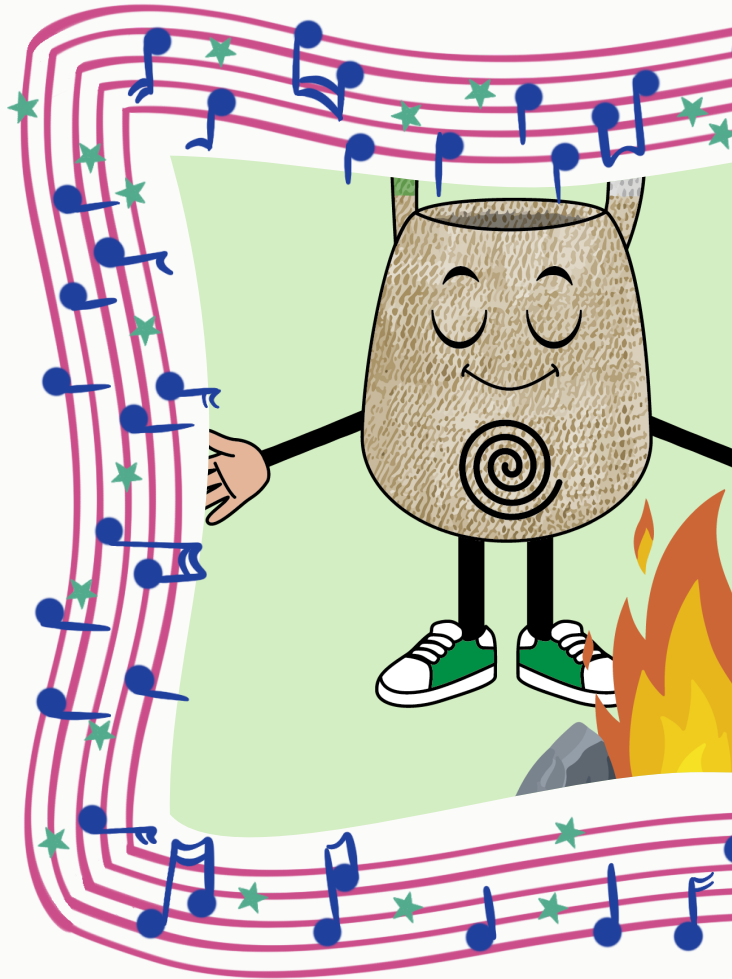
Música

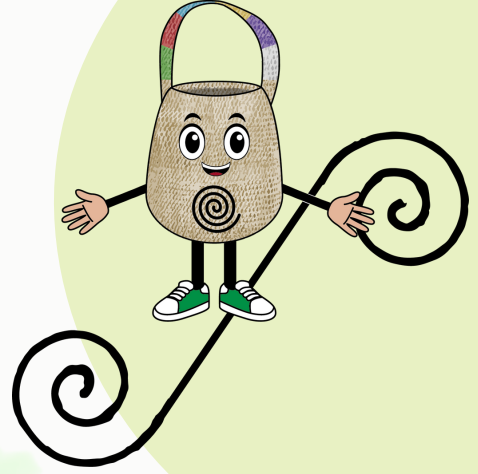
Por: Pedro Leonel Cayapu Chocue.
Maestra Nasa

El pueblo Nasa habla con la naturaleza a través de la música.

El cantar se hace desde el corazón. El corazón empieza a sentir, conectamos con los espíritus.

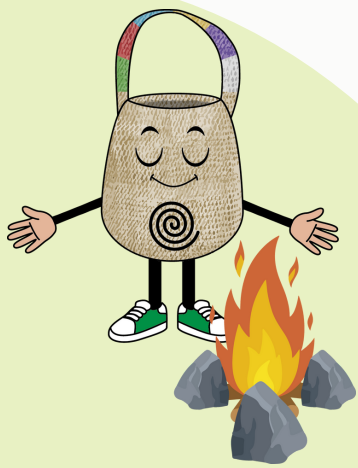
La música hace parte esencial, la flauta y el tambor.



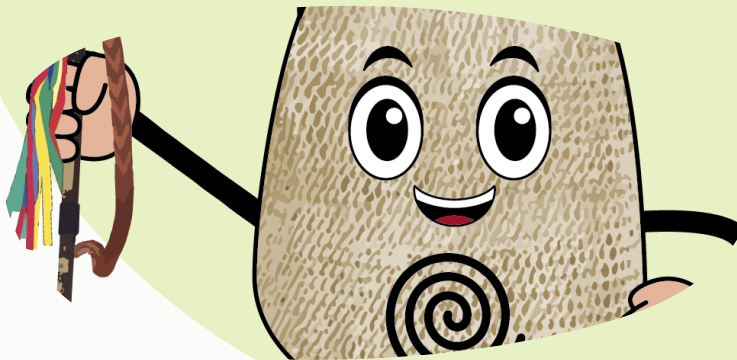


4

Recursos



Recursos



01 Afiche 1. Ciclo de la Vida

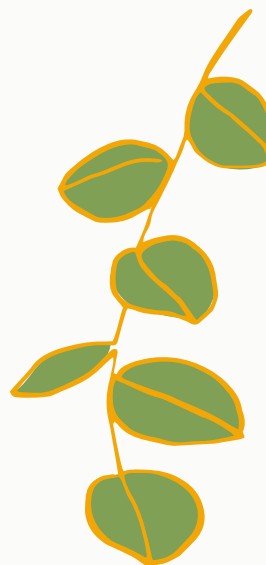
02 Afiche 2. El Camino de la Luna

03 Fichas Nasa Yuwe

04 Fichas Simbología

05 Fichas Recetario Maíz

06 Fichas Cancionero





CICLO DE LA VIDA DEL SER NASA

Desde el nacimiento del ser Nasa al sembrarse la semilla hasta su trascendencia al mundo espiritual.

Evolución del Ser Nasa

La semilla, nacimiento del ser Nasa

El ser Nasa niño o niña

El ser Nasa Joven

El ser Nasa adulto

El ser Nasa Mayor

El ser Nasa en Trascendencia



Proyecto Educación propia e identidad cultural nasa: estrategia pedagógica desde una triple perspectiva contextual: interculturalidad, territorio y paz.





EL CAMINO DE LA LUNA

La vida del pueblo Nasa camina con la luna.



Luna Señorita

Luna Madre

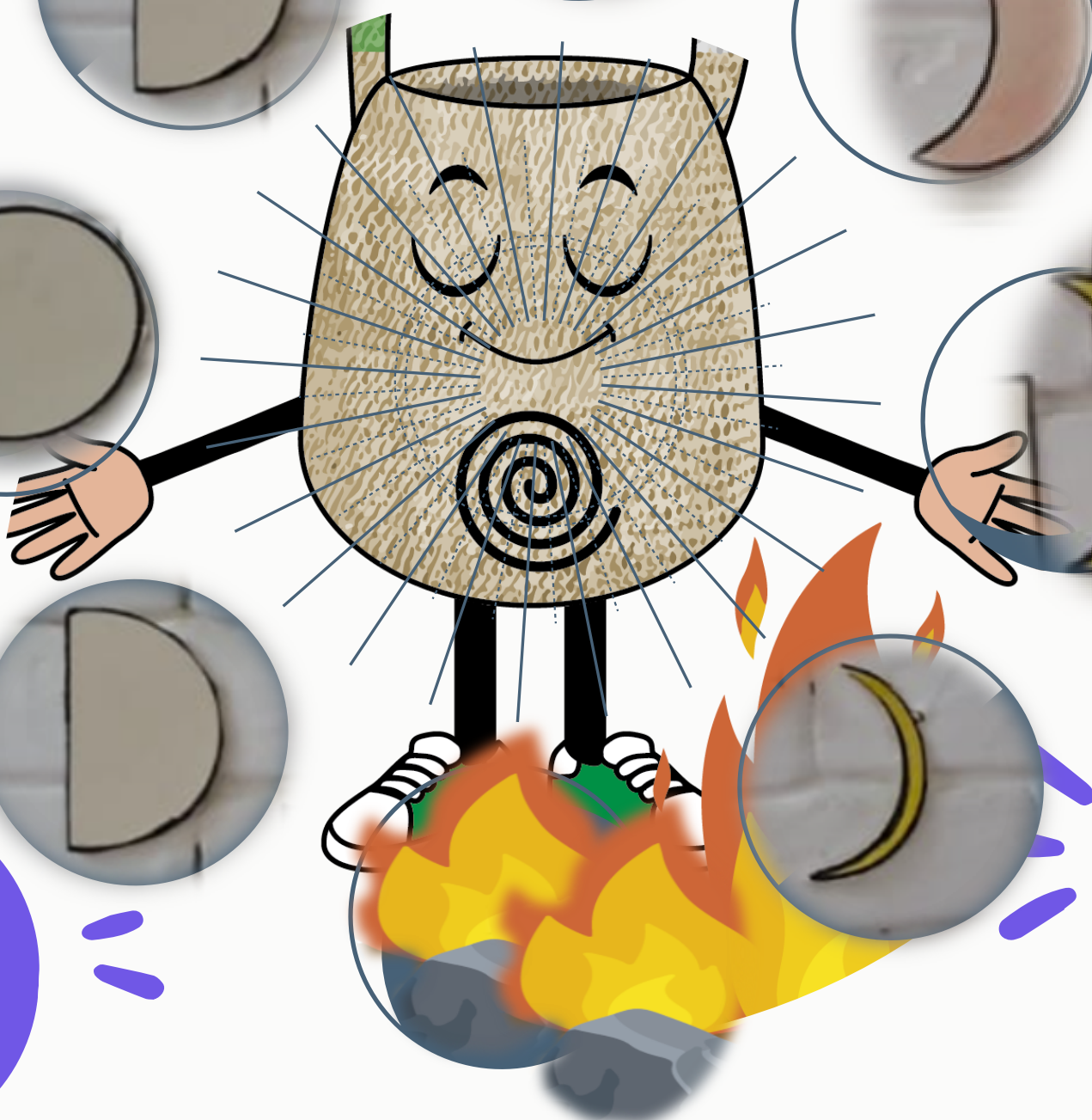
Luna Niña

Luna Sabia

Luna Bebé

Luna Brava

Luna Silenciosa

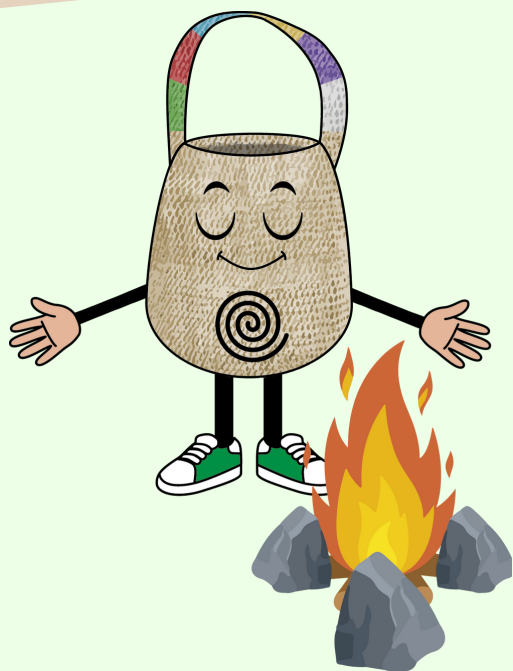


Proyecto Educación propia e identidad cultural nasa: estrategia pedagógica desde una triple perspectiva contextual: interculturalidad, territorio y paz.



Instituto de Estudios Interculturales
UNIVERSIDAD JAVERIANA Cali

MI PRIMER
DICCIONARIO
NASA YUWE

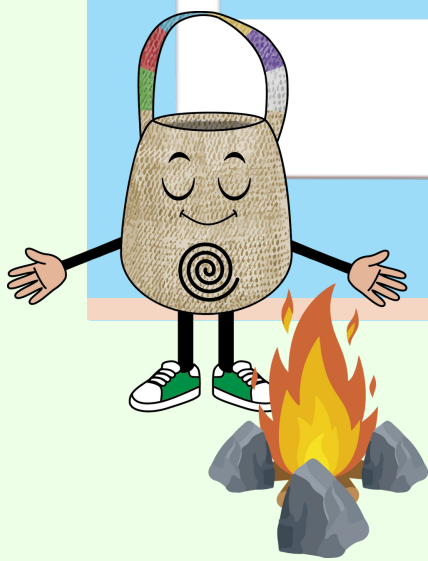


ESPAÑOL

SOL

NASA YUWE

SEK

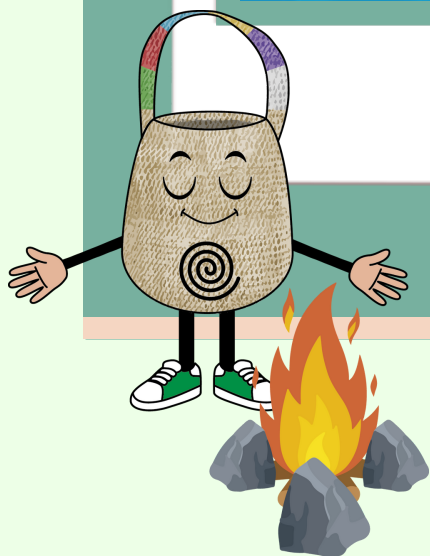


ESPAÑOL

LUNA

NASA YUWE

A'TE

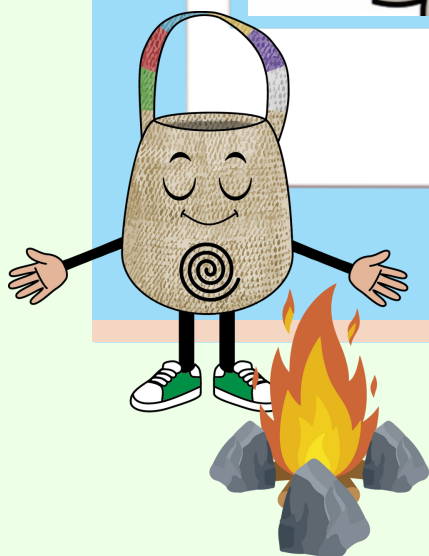


ESPAÑOL

CABALLO

NASA YUWE

JIBA

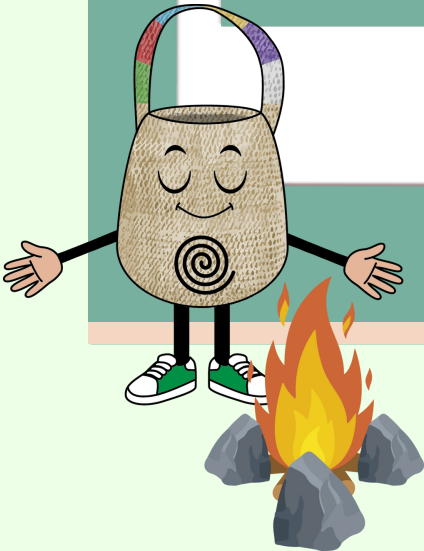
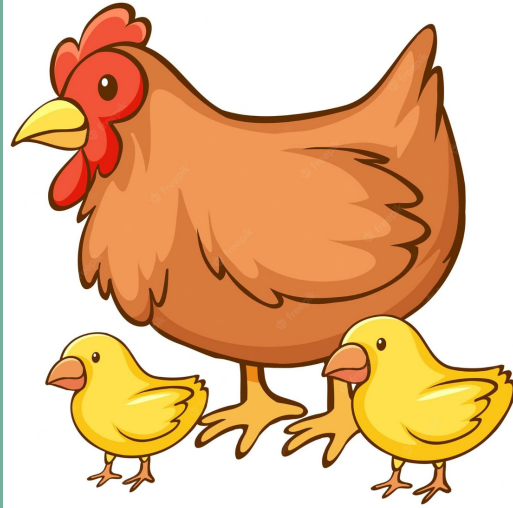


ESPAÑOL

GALLINA

NASA YUWE

ATALX

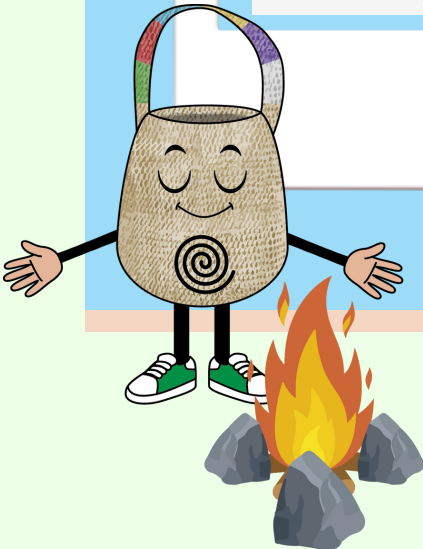


ESPAÑOL

GATO

NASA YUWE

MISX

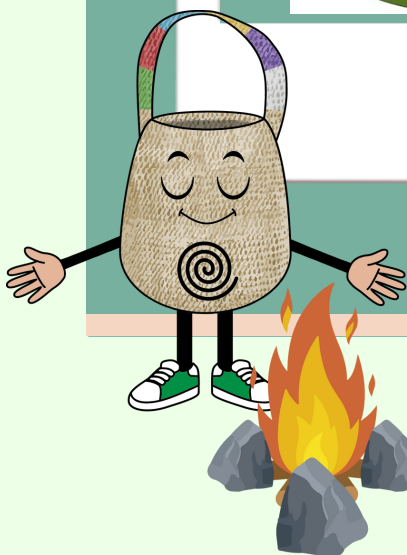


ESPAÑOL

SERPIENTE

NASA YUWE

U'L

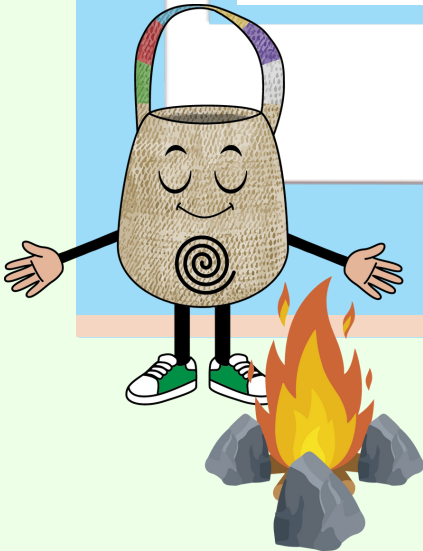


ESPAÑOL

OVEJA

NASA YUWE

PISXA

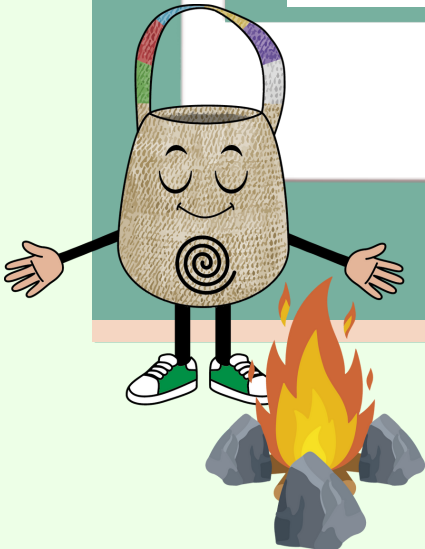


ESPAÑOL

PERRO

NASA YUWE

ALKU

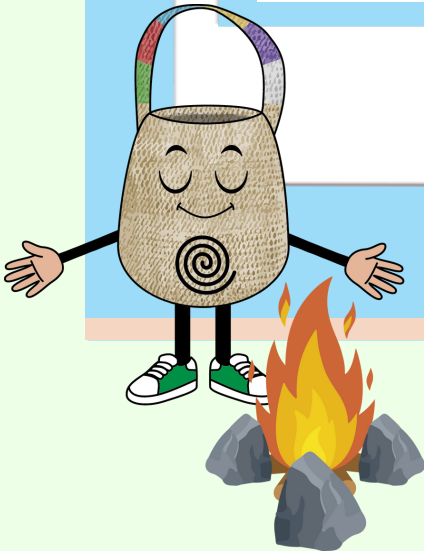


ESPAÑOL

RATÓN

NASA YUWE

UHZA

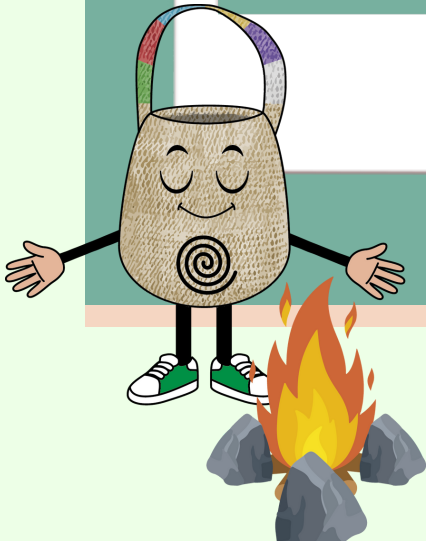


ESPAÑOL

VACA

NASA YUWE

KLAA

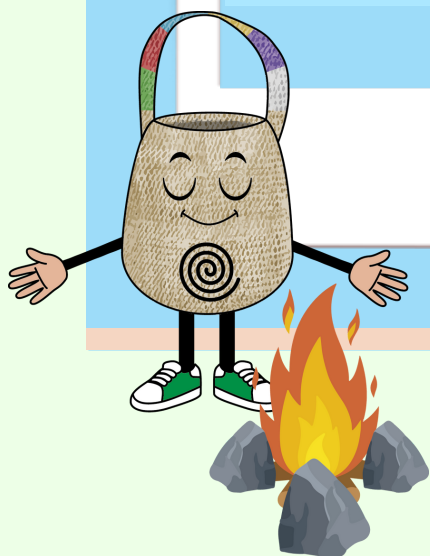
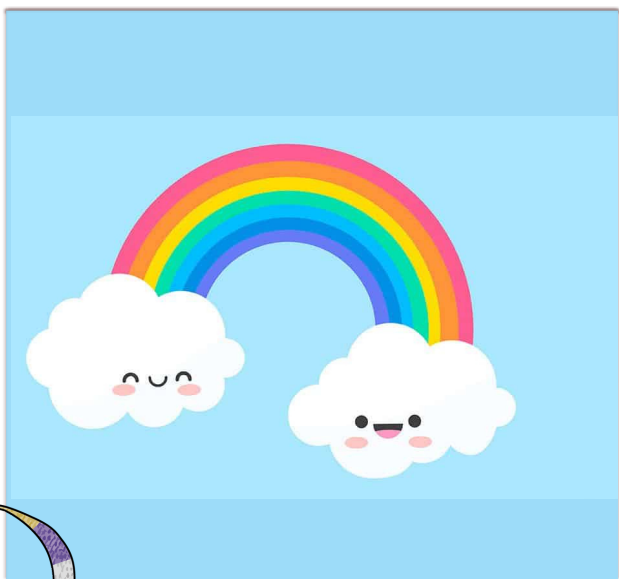


ESPAÑOL

ARCOIRIS

NASA YUWE

PHTUS

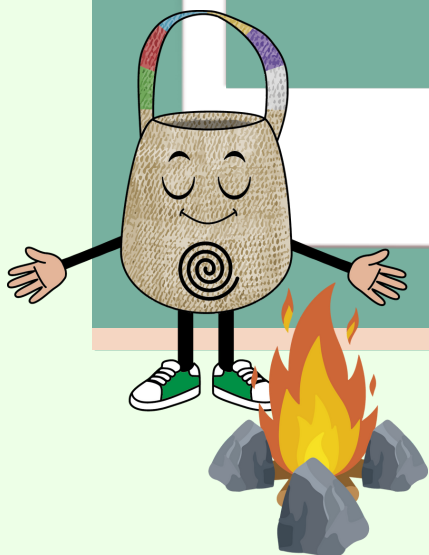


ESPAÑOL

CARACOL

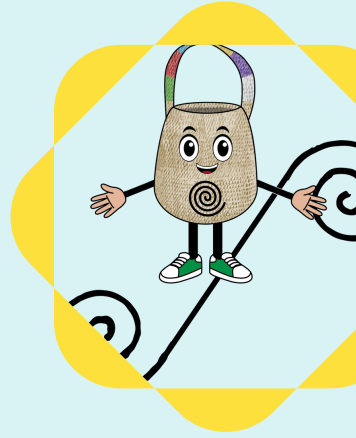
NASA YUWE

SXAPE



SÍMBOLOS

Cosmovisión Nasa



1

Sol - Sek

Maíz - Khutx

2

3

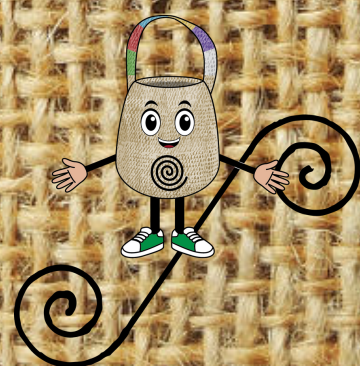
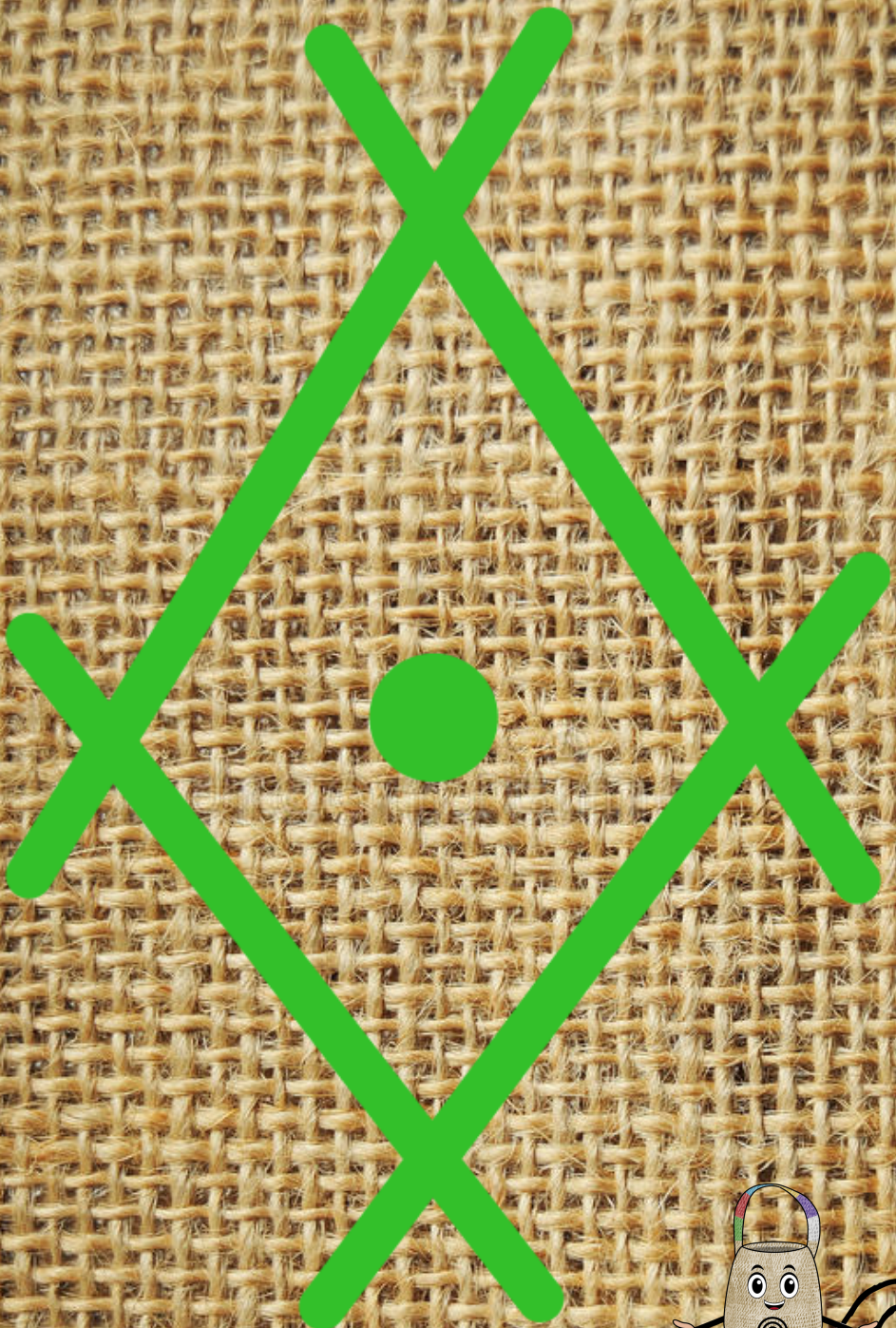
Espiral - Sxhab wes

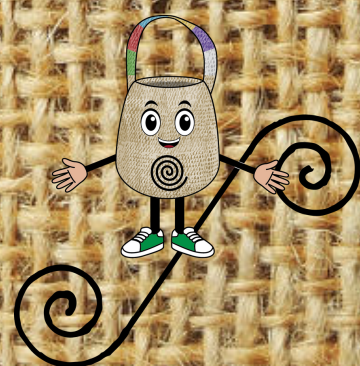
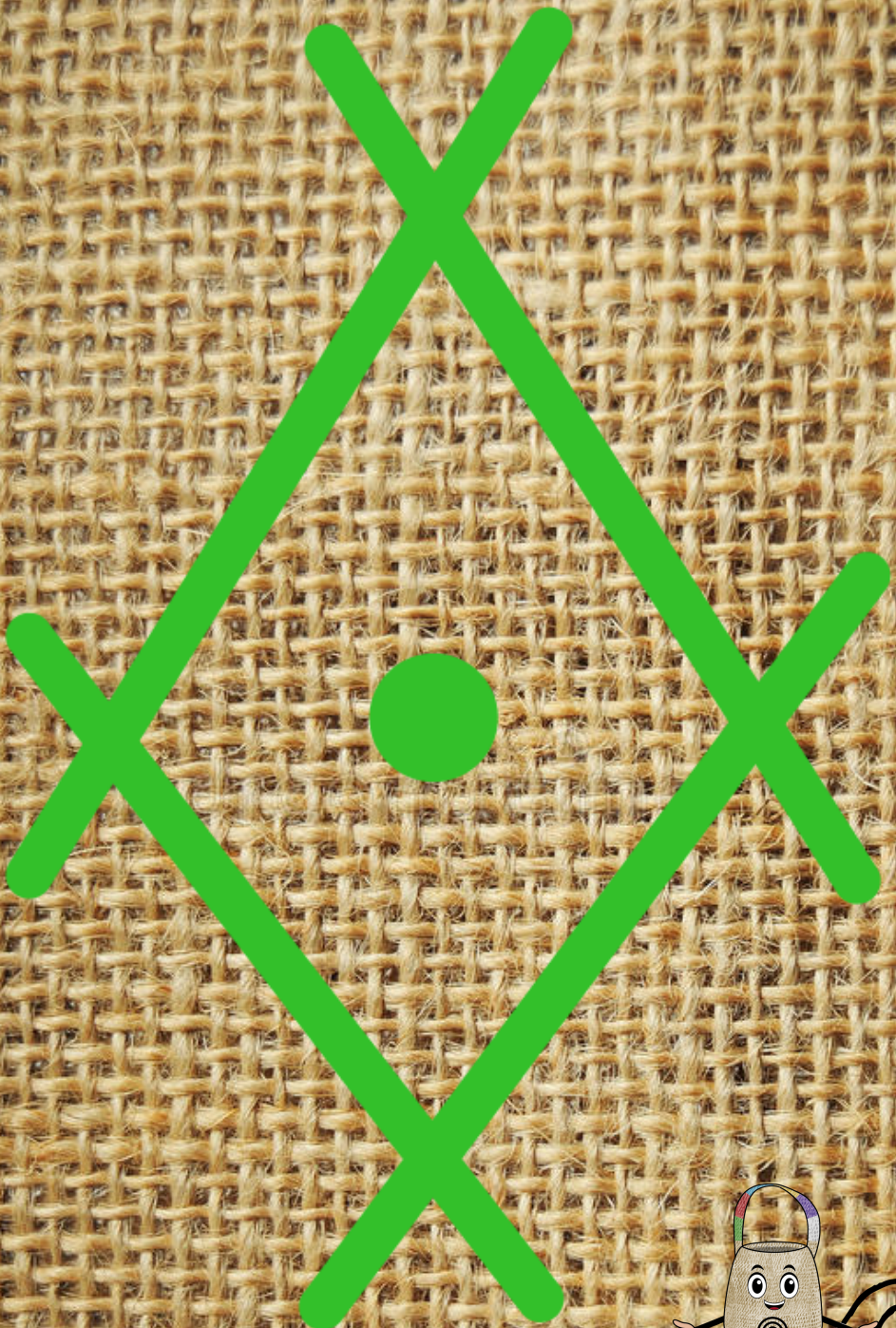
Iguana - klaa weçx

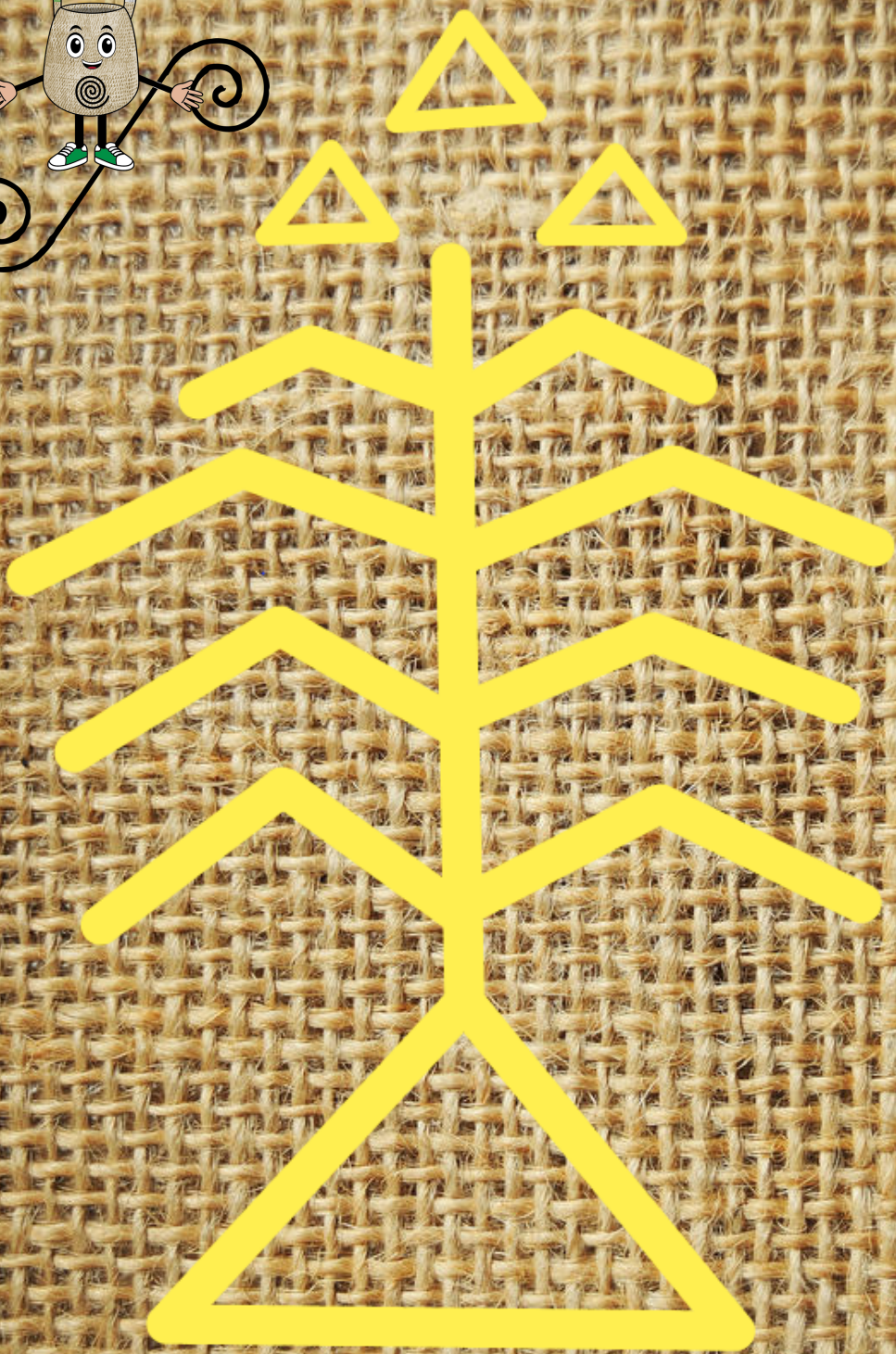
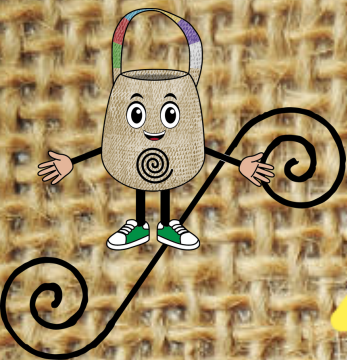
4

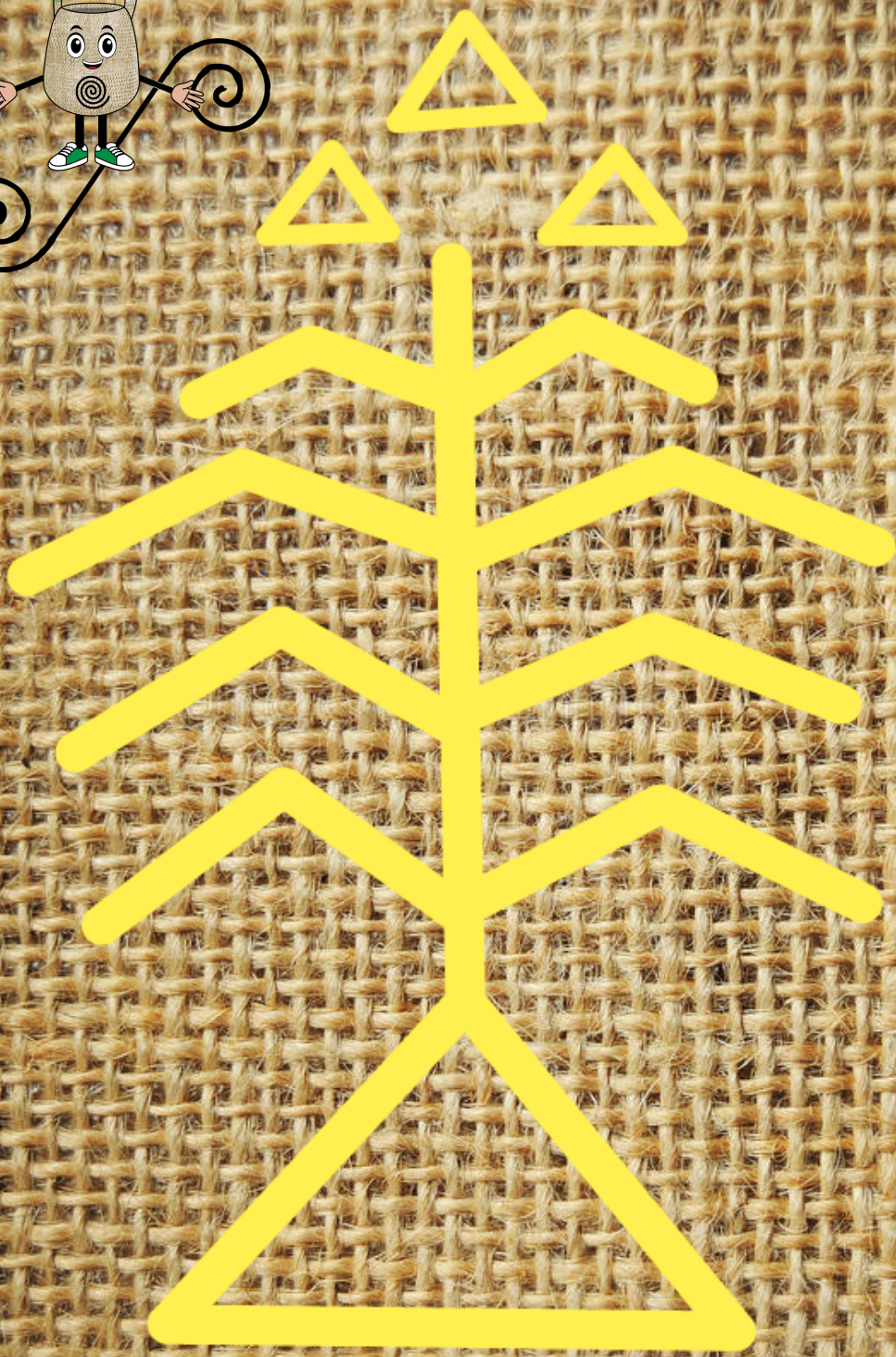
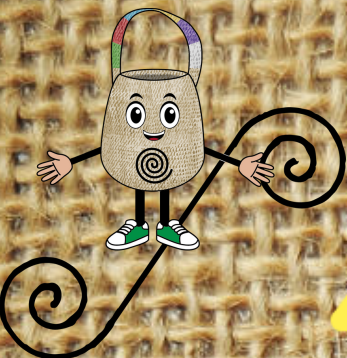
5

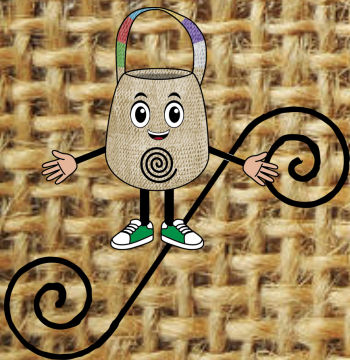
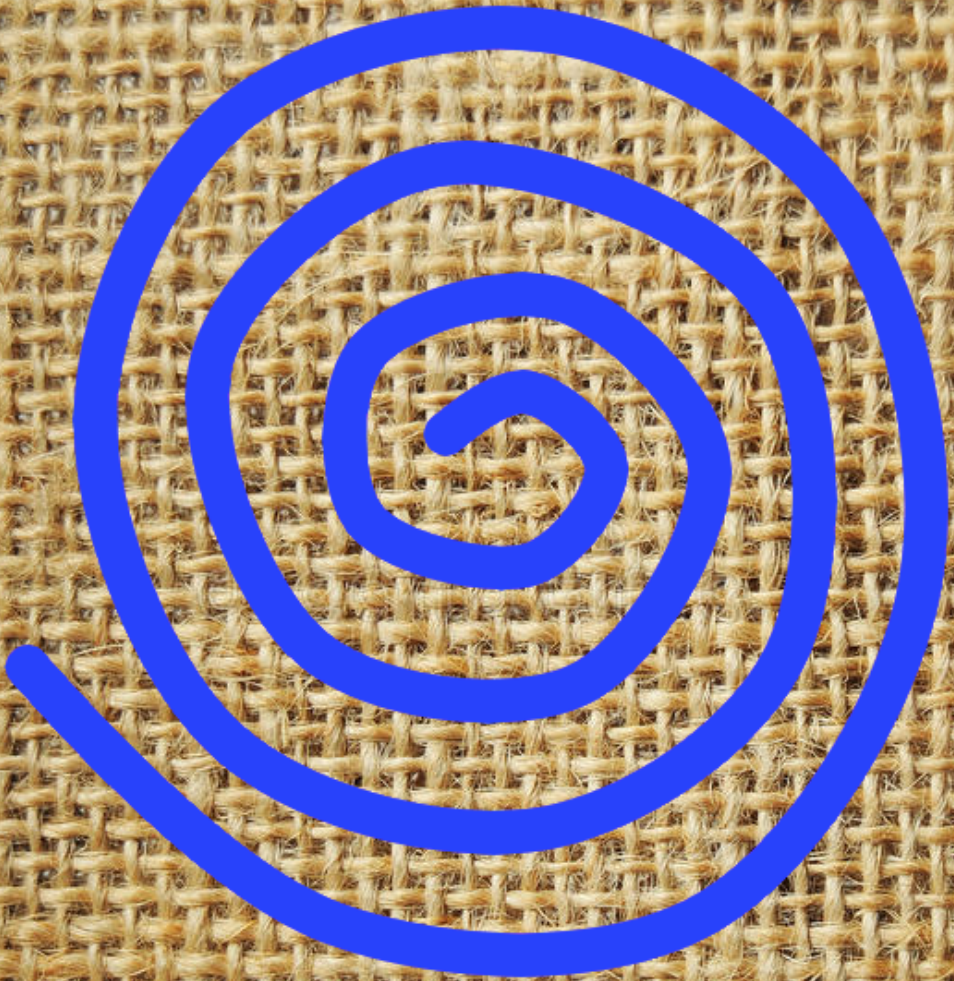
Ir y venir - Ûus yij

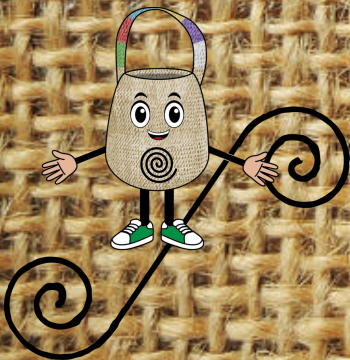
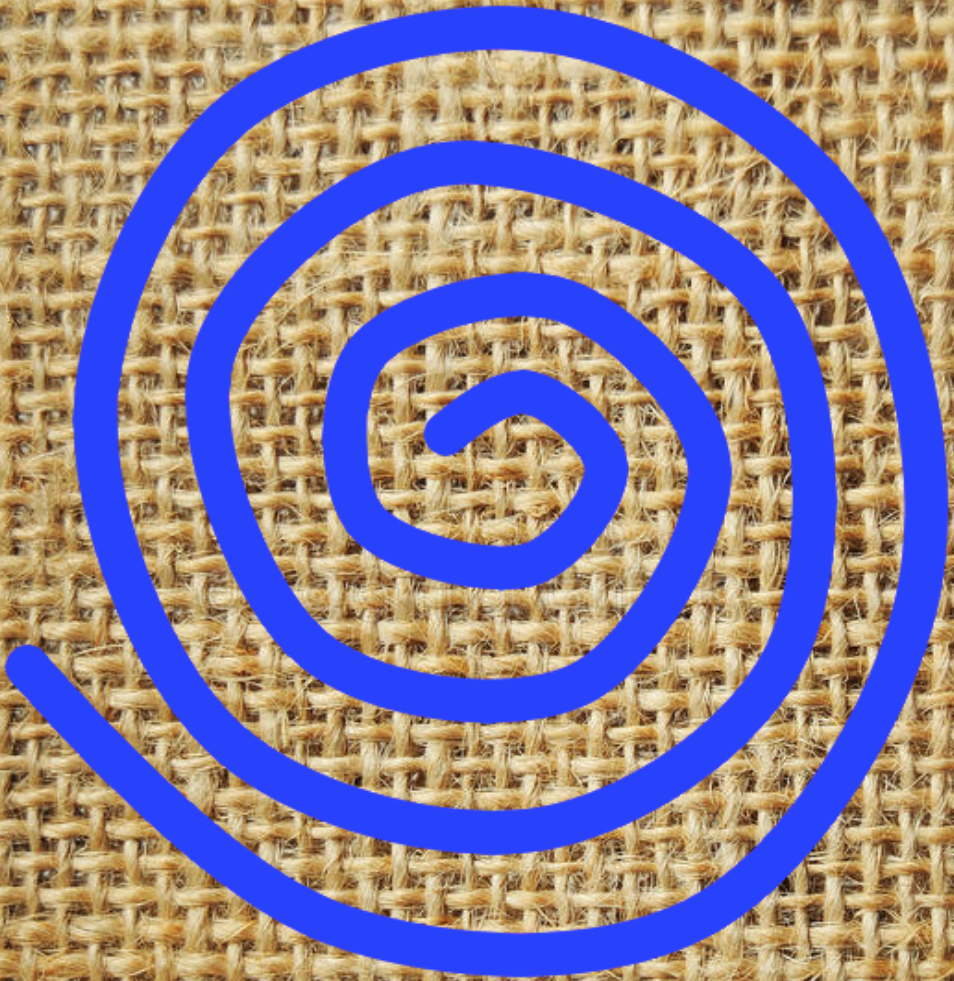


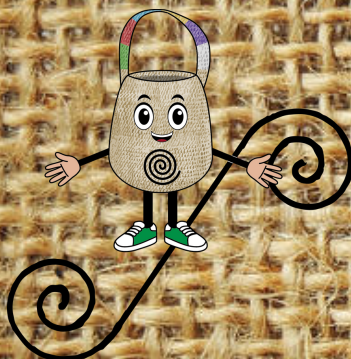
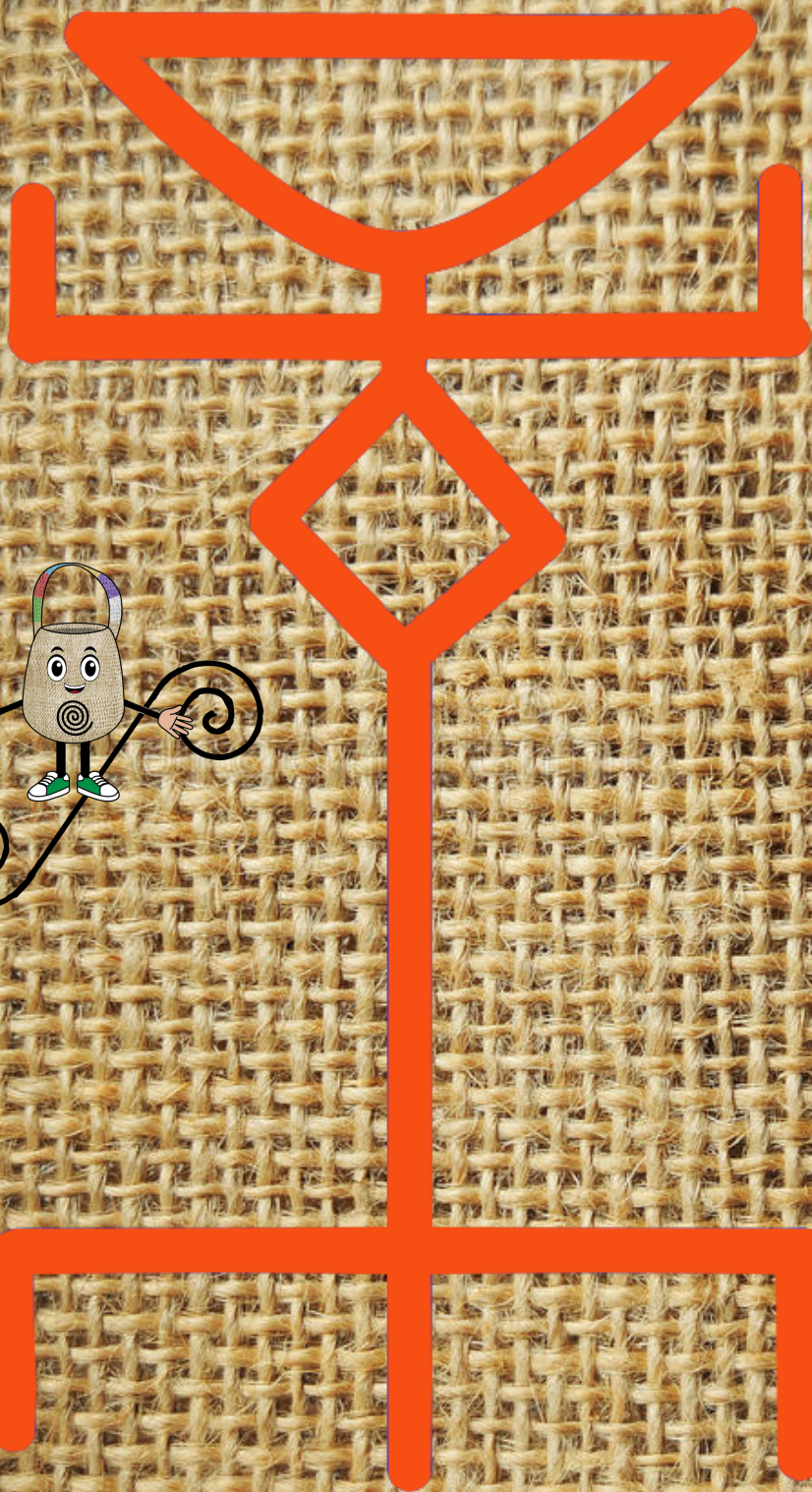


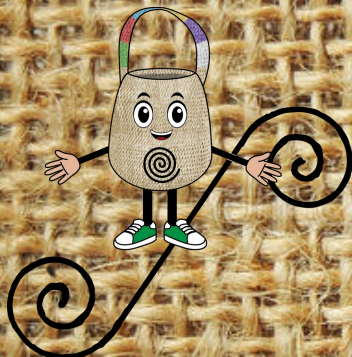
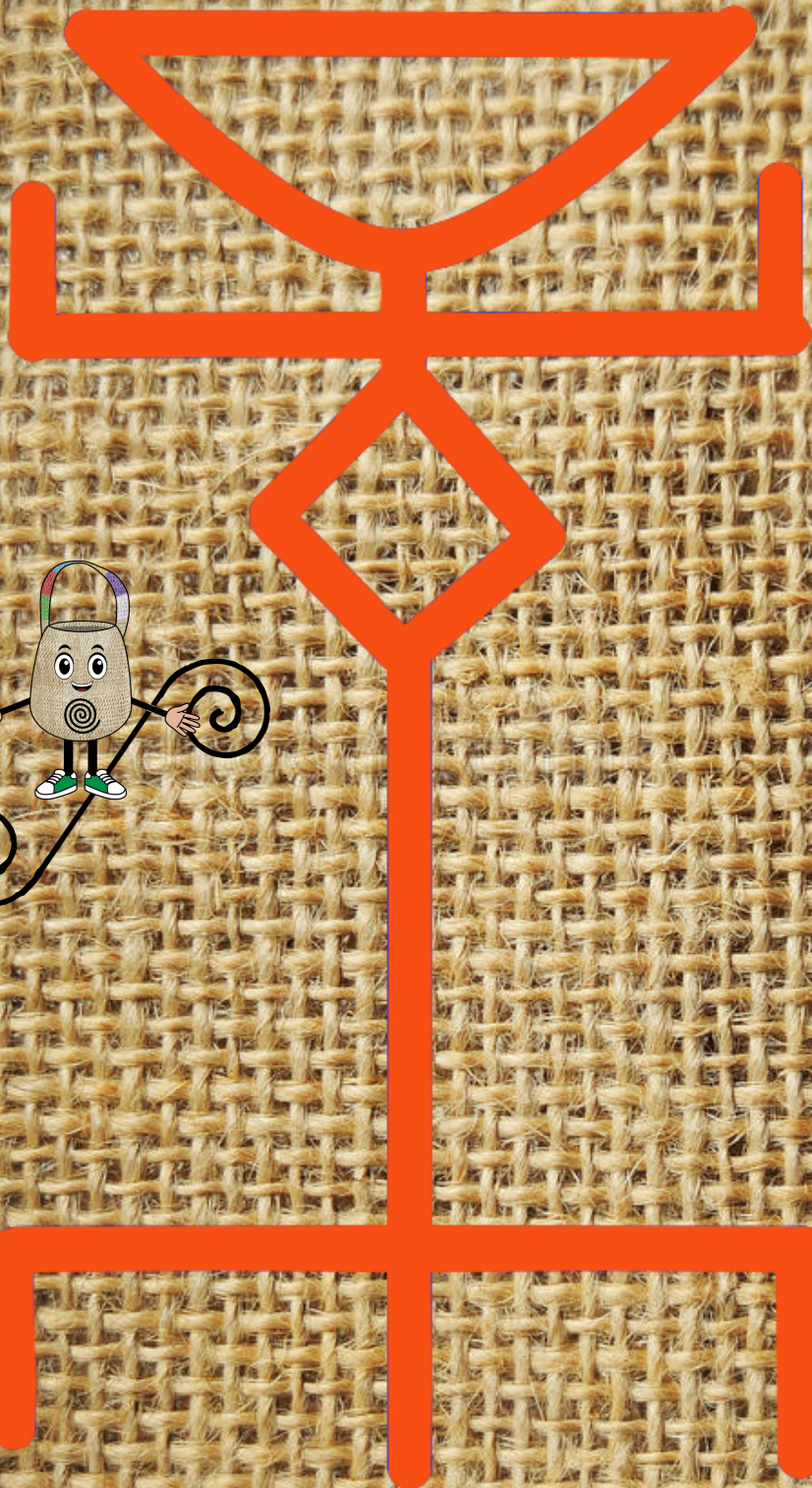


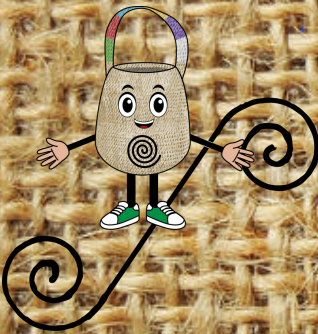


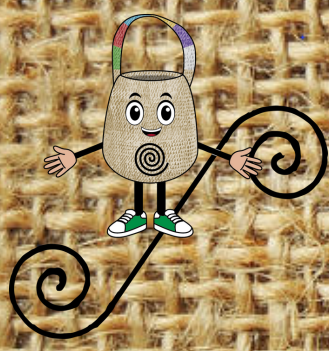




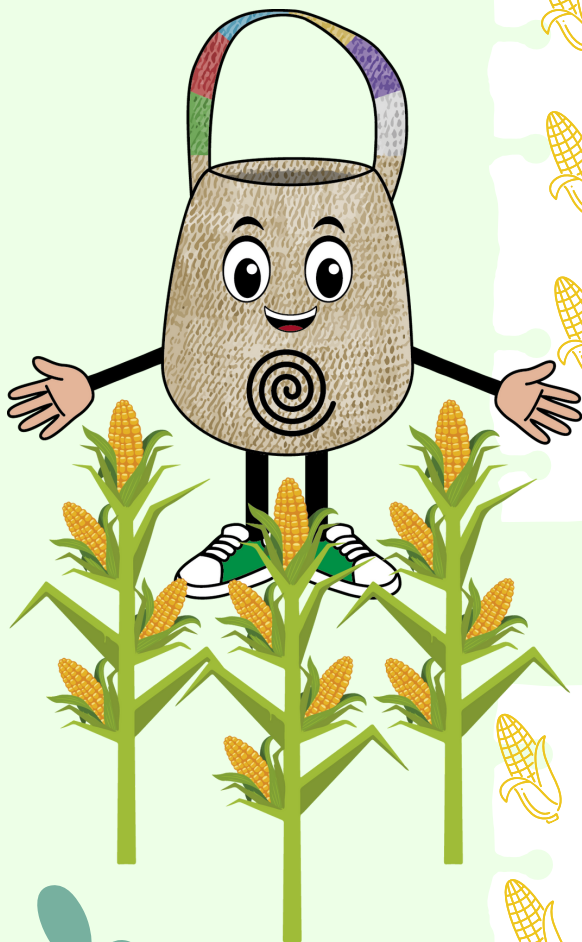








Recetario Kutx (Maíz)



Receta 1
Arepas de Maíz



Receta 2
Mote



Receta 3
Sopa de Maíz



Receta 4
Envueltos de Maíz



Receta 5
Mazamorra

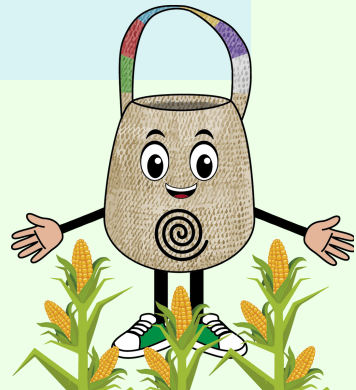
Arepas de maíz

Ingredientes

- 250 gramos de maíz amarillo o blanco
- 50 gramos de mantequilla (Opcional)
- 100 gramos de queso fresco (opcional)
- 1 pizca de sal
- 2 litros de agua aproximadamente

Instrucciones

1. Comienza por lavar los granos de maíz para liberarlos de impurezas.
2. Luego, en un recipiente, ponlos a remojar en agua suficiente para taparlos por al menos 10 horas.
3. Pasado el tiempo, cambia el agua de los granos y ponlos a cocinar por 3 horas o hasta que el maíz esté blando; agrega más líquido si ves que se está evaporando durante la cocción.
4. Cuando el maíz esté tierno, retírale el agua por completo y déjalo que escurra sobre un colador para eliminar la humedad por completo.
5. Deja los granos reposar por 30 minutos y procede a triturarlos en el procesador de alimentos con la mantequilla y la sal, hasta formar una masa uniforme; En este punto, podrás añadir el queso para darle cremosidad y sabor a tu preparación.
6. Retira el puré de la trituradora y, con las manos húmedas, comienza a armar bolitas, luego moldea a tu gusto las arepas, podrás hacerlas redondas y gruesas o planas y delgadas.
7. Precalienta una parrilla de alambre o una plancha, coloca la masa y déjala dorar por ambos lados.



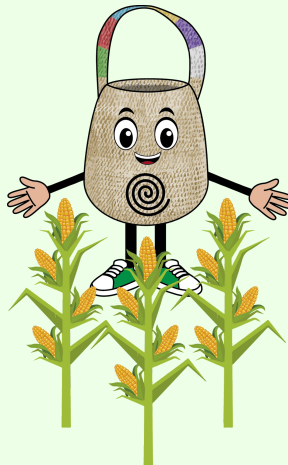
Mote

Ingredientes

- Maíz pelado
- Frijol
- Papa
- Cilantro
- 1 Pata de Vaca
- Pata de vaca
- Cebolla
- Ajo
- Sal

Instrucciones

1. En una olla se pone agua a fuego alto.
2. Seguidamente se le incorpora el maíz pelado, frijol, junto con la pata de vaca para que se vaya cocinando y suelte el sabor.
3. Agregarle sal al gusto, se tapa la olla y se pone a cocinar 1 hora, revolviendo de vez en cuando la mezcla.
4. En un recipiente aparte se sofríe la cebolla y el ajo machacado y se le agrega a la preparación.
5. Se pica el cilantro y se le agrega.
6. Finalmente se sirve la preparación al gusto



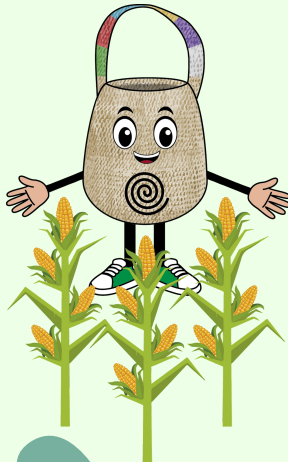
Sopa de Maíz

Ingredientes

- Maiz Molido (Cuchuco)
- Ullucos
- Frijol Verde
- Cebolla
- Papa
- Sal
- Habas
- Aceite
- Col

Instrucciones

1. En una olla se pone agua a fuego alto.
2. Seguidamente se le incorpora el maíz pelado, frijol, junto con la pata de vaca para que se vaya cocinando y suelte el sabor.
3. Agregarle sal al gusto, se tapa la olla y se pone a cocinar 1 hora, revolviendo de vez en cuando la mezcla.
4. En un recipiente aparte se sofríe la cebolla y el ajo machacado y se le agrega a la preparación.
5. Se pica el cilantro y se le agrega.
6. Finalmente se sirve la preparación al gusto



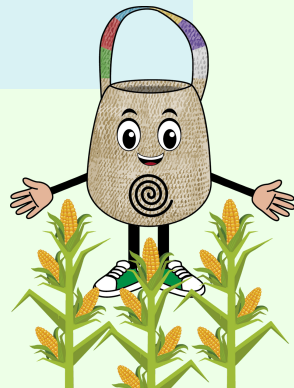
Envueltos de Maíz

Ingredientes

- ½ libra de granos de mazorca tierna pero dura
- 180 gr de queso campesino triturado
- 1 cucharada de harina de maíz amarillo
- 1 cucharada de mantequilla derretida
- 1 y ½ cucharada de panela raspada
- 1 cucharada de uvas pasas
- 1 cucharadita de clavos de olor molidos y canela en polvo
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de bicarbonato o polvo de hornear
- Ameros (Hojas de maíz)

Instrucciones

1. Para iniciar debes moler los granos de mazorca.
2. Mezcla el queso, la mantequilla, la panela, las uvas pasas, la sal y los demás ingredientes. Revuelve muy bien hasta formar la masa.
3. Para armar los envueltos, las hojas deben estar suaves. Si no lo están, puedes remojarlas en agua hirviendo por 15 minutos.
4. Una vez tengas los ameros limpios y blanditos, ya puedes empezar a rellenar las hojas con la masa. Para ello, debes poner dos hojas a lo largo, una grande y una mediana. Para sellar el envuelto, pon una hoja encima y cierra todos los bordes.
5. Por último, en una olla grande con vaporera coloca ¼ de taza de agua y cocina durante 1 hora. Si no tienes esta olla, puedes usar palillos para sostener los envueltos. Ten en cuenta que estos se cocinan al vapor.
6. Cuando estén listos, déjalos enfriar.



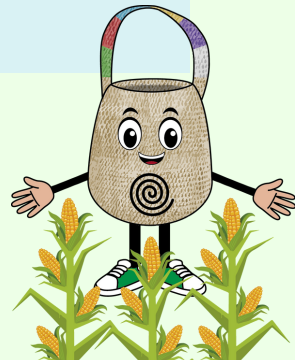
Mazamorra

Ingredientes

- 4 mazorcas de maíz tierno
- 1 litro de leche
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharada de maicena disuelta en $\frac{1}{4}$ de taza de agua (opcional)
- 1 trozo de canela pequeño
- canela en polvo al gusto
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de vainilla

Instrucciones

1. Se desgranar las mazorcas y los granos se colocan en la licuadora con un poco de la leche y se licúan a alta velocidad.
2. Se cuela y exprime bien la mezcla. Se vuelven a licuar el residuo del maíz con otro poco de leche para sacarle todo el jugo al maíz.
3. Se vuelve a colar y con el residuo puede desecharlo o hacer cachapas con ellos.
4. Coloca la mezcla de maíz con el resto de los ingredientes en una olla, menos la maicena y la vainilla, y se cocina a fuego mediano revolviendo continuamente hasta que hierva y espese.
5. En este momento, se agrega la maicena diluida en $\frac{1}{4}$ de taza de agua (esto se hace si le gusta una consistencia más espesa, es opcional), sin dejar de revolver, se deja hervir y espesar.
6. Por último, se agrega la vainilla.
7. Al lograr la consistencia deseada, bajar del fuego y dejar enfriar un poco.
8. Todavía tibia, servir la crema en envases individuales y espolvorear con canela en polvo. Cuando enfríe, guardar en la nevera.
9. Los envueltos se pueden servir fríos o calientes.



CANCIONERO NASA YUWE



La Vaca Lola
Txãa klaa pezxkwe



Mi carita redondita
Adx dxi'phkwe seena



La Lechuza
Kupe kwena'w



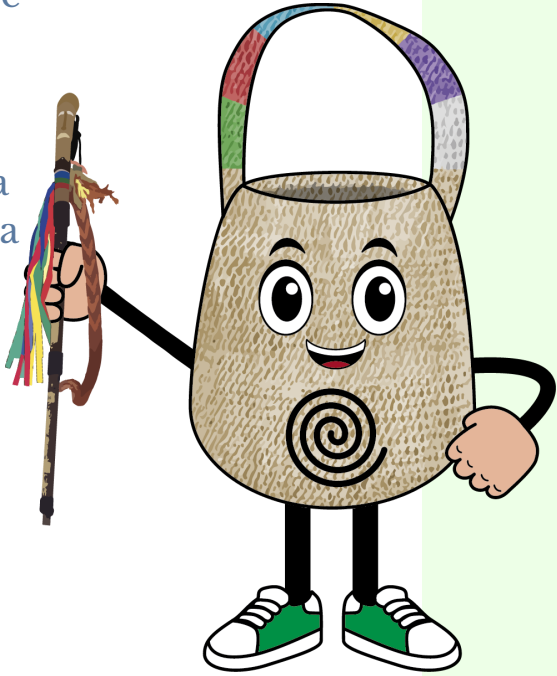
Si y No
Jxi'k



Mejor me voy a dormir
Dejxa weteyat

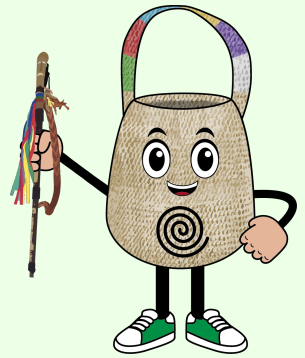


Los pollitos dicen
Atalx luuçx kweyu



LA VACA LOLA

La vaca Lola
La vaca Lola
Tiene cabeza y tiene cola
La vaca Lola
La vaca Lola
Tiene cabeza y tiene cola
Y hace muuu (Bis x4)

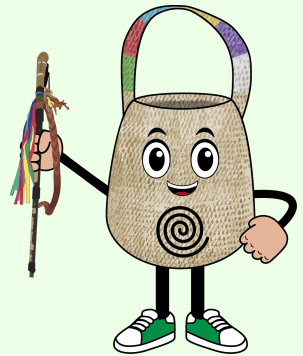


TXĀA KLAA PEZKWE

Txāa klaa pezkwē txāa klaa pezkwē,
dxikthe ji'pha mezwa ji'pha, kxhiçxa na'k
pebee. Muuu. (Bis x4).

MI CARITA REDONDITA

Mi carita redondita
tiene ojos y nariz
y también una boquita
para cantar y sonreír.
Con mis ojos veo todo
con mi nariz hago achiss,
con mi boca saboreo
crispeticas de maíz.

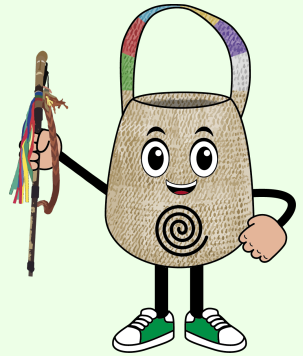


ADX DXI'PHKWE SEENA

Adx dxi'phkwe seena jxadkwe kxhiçxa
fefxyak îçwa i'phaa, txa'weyçxa
yuwekwewa jxi'pha memwa' kxhina
sxikawa. Adx îzyakyu mej phãja'kut,
yukweyak khukxkwe kfxitas û'nxawat.

LA LECHUZA

La lechuza, la lechuza,
hace shhh, hace shhh.
Como la lechuza, cómo la lechuza,
hago shhh.

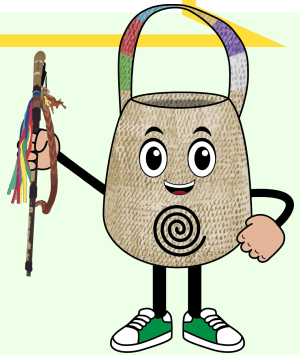


KUPE KWENA'W

Kupe kwena'w na'wku pebe, sxiitt.
Kupe kwena'w na'wku pebe sxiitt. Sxiitt.
Txãa kupe kwena'w txãa kupe kwena'w
na'wku pebe, sxiitt.

SI Y NO

Mi cabeza dice sii, mi cabeza dice noo,
mis bracitos dicen sii,
mis bracitos dicen noo,
mis manitos dicen sii,
mis manitos dicen noo,
mis dedos dicen si,
mis dedos dicen no,
mis piernitas dicen sii,
mis piernitas dicen noo,
mis piesitos dicen si,
mis piesitos dicen no.



JXI'K

Ãdx dxikthea ûu jxi'k, ãdx dxikthea ã'ka jxi'k.
Ãdx ku'takwe ûu jxi'k ãdx ku'takwe ã'ka jxi'k.
Ãdx kusekwe ûu jxi'k, ãdx kusekwe ã'ka jxi'k.
Kuse vijxa ûu jxi'k, kuse vijxa ã'ka jxi'k.
Ãdx ji'bekwe ûu jxi'k, ãdx ji'bekwe ã'ka jxi'k.
Ãdx çxidakwe ûu jxi'k, ãdx çxidakwe ã'ka jxi'k.

MEJOR ME VOY A DORMIR

Me duele la cabeza me duelen
las manitos (bis)
mejor me voy a dormir.

Me duele el estómago me duele las
piernitas (bis), me duelen los piesitos,
mejor me voy a dormir.



DEJXA WETEYAT

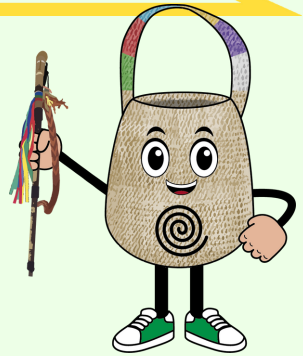
Mej seena dxikthe Aka, mej seena
kusekwe ã'ka, (bis).

Dejxa weteyat. Mej seena tutxya Aka,
mej seena ji'be Aka (bis).

Mej seena çxida Aka dejxa weteyat.

LOS POLLITOS DICEN

Los pollitos dicen pio pio pio cuando tienen hambre cuando tienen frío, la gallina busca el maíz y el trigo les da la comida y les presta abrigo, debajo de sus alas acurrucaditos duermen los pollitos hasta el otro día, cuando se levantan dicen
mamasita tengo mucha hambre dame lombricitita.



ATALX LUUÇX KWEYU

Atalx luuçx kweyu na'w peben ûsta, mej wênxute ki' kumaçxa, atalx jnxi'khwe yuu skhutx u'was pakweya u'çxak puççxa seena dakhe, atalx luuçx kweyu fxuku'ta ka khewçxatx biete eente pkaçx deje, kiteçxa yu uma seena wêthaw sxawâ çxawa mpees jxintxi kitee.