







• **MUJERES** •  
saberes y sabores



*Una iniciativa de memoria histórica  
impulsada desde San Carlos, Antioquia*



# Contenido

---

Introducción	9
<b>Capítulo 1.</b> ¿Dónde está San Carlos?	17
<b>Capítulo 2.</b> Perfiles de mujeres retornadas y resistentes	31
<b>Capítulo 3.</b> La despensa de las palabras	53
<b>Capítulo 4.</b> Mapa de saberes	59
Elementos que conforman el mapa de saberes	64
<b>Capítulo 5.</b> Abonando con recuerdos: nutriendo la memoria para fortalecer el presente	71
Guías de siembra	75
¿Cómo sembrar la cebolla de rama?	76
¿Cómo sembrar plantas aromáticas?	77
<b>Capítulo 6.</b> El acto de cocinar como forma de amarse y amar los otros	79
<b>Capítulo 7.</b> Recetario con memoria: comida	
con sabor a arraigo	83
Viuda de pescado 1	85
Viuda de pescado 2	86
Migas de yuca al desayuno	87
Bizcocho de arriero 1	87

Bizcocho de arriero 2	88
Torta de lentejas	89
Dulce de guayaba	90
Dulce de ahuyama	91
Chocolate en pasta	92
La caspiroleta	93
La morcilla de la abuela	94
Maíz tostado	95
Empanadas de maíz	96
<b>Capítulo 8.</b> Trenzando la memoria: mujeres resilientes	
constructoras de tejido social	99
Conclusiones de mujeres lideresas: sus saberes y sabores	105
Diálogo de saberes	111
Socialización comunitaria	143
Referencias bibliográficas	147





# Introducción

---

Esta Iniciativa de Memoria Histórica es producto del acompañamiento a un proceso de memoria llevado a cabo por más de treinta mujeres lideresas de San Carlos, Antioquia que hemos sido víctimas de desplazamiento forzado como consecuencia del conflicto armado en el territorio y que hemos sido resistentes, repobladoras y retornadas<sup>1</sup>. Poco a poco hemos decidido resistir y generar procesos de resiliencia desde nuestras veredas. A partir de esta determinación, nosotras, las lideresas de San Carlos, participamos constantemente de procesos sociales para reconstruir el tejido social de nuestras comunidades y familias.

Treinta y siete mujeres participamos en el proceso metodológico propuesto por la Corporación para el Desarrollo, la Reconciliación y la

---

1 Algunos de los habitantes de San Carlos, de manera coloquial, utilizan el término "resistentes" para hacer referencia a las personas que nunca salieron del municipio a pesar de los impactos del conflicto armado. "Repobladoras" hace referencia a las personas que después del conflicto llegaron a vivir a San Carlos provenientes de otros municipios y regiones. "Retornadas" son las personas que decidieron volver al territorio en el momento en que cesaron los enfrentamientos armados.

Reparación (RedConciliar) y la Casa Museo Comunitario CARE (Centro de Acercamiento para la Reconciliación y la Reparación)<sup>2</sup>. Este proceso fue acompañado por profesionales de la Estrategia de Iniciativas de Memoria Histórica (EIMH) del Centro Nacional de Memoria Histórica (CNMH) entre el 2020 y el 2021. Las actividades se llevaron a cabo en el casco urbano de San Carlos, en veredas del corregimiento El Jordán, y en las veredas Palmichal y La Arenosa.

Junto a representantes de la Corporación se planteó una metodología participativa —de manera presencial y virtual— que consistió en cuatro talleres generales sobre saberes cotidianos vinculados a la cocina, la siembra y el tejido, con énfasis en cómo estos saberes se han relacionado con las memorias colectivas y procesos de liderazgo en el marco del conflicto armado en San Carlos. Esto posibilitó una reflexión comunitaria, con diálogos en torno a estos saberes y su papel en nuestros procesos de resiliencia.

---

2 La alianza entre RedConciliar y la Casa Museo Comunitario CARE (Centro de Acercamiento para la Reconciliación y la Reparación) es la consolidación de un proyecto cultural, político y social que desde el 2006 se ha venido desarrollando en el municipio de San Carlos y en la región en torno a los procesos de construcción de memoria y reconstrucción del tejido social. Su tarea es evidenciar y reconocer la crudeza del conflicto armado en este territorio y las afectaciones desmedidas hacia la población civil por parte de los actores del conflicto. También tiene como objetivo brindar asesoría y acompañamiento a las víctimas en temas como reparación integral, restablecimiento de derechos y no repetición. A lo largo de estos años han realizado varias acciones como la conmemoración del Día de los Desaparecidos, el Jardín de la Memoria, y un arduo trabajo con desmovilizados en mesas de participación.

En este proceso se han desarrollado acciones para la construcción y fortalecimiento de la memoria colectiva en un espacio que fue usado como comando paramilitar y ahora es un museo de memoria histórica, transformando el imaginario y resignificando el territorio y sus comunidades. Allí se alberga una colección conformada por objetos, fotografías, dibujos, prensa y cartografías sociales. El trabajo del CARE ha tenido una incidencia política y social que ha visibilizado el conflicto que vivió el municipio, a través de la resiliencia de sus habitantes y el posicionamiento del municipio de San Carlos como referente de construcción de paz y reconciliación a nivel nacional e internacional.

Los procesos que ha liderado el CARE como espacio museal y como lugar de memoria vinculan diferentes prácticas educativas y herramientas pedagógicas pensadas para la participación de las diferentes comunidades interesadas en hacer memoria y en la construcción de la verdad como bases para la reconciliación.

De esta manera, en los meses de septiembre, octubre y noviembre de 2020 y julio del 2021 se realizaron quince encuentros en torno a las cuatro temáticas seleccionadas. Estos encuentros tuvieron los siguientes nombres e hilos conductores: (1) La memoria y la comida, (2) Abonando la memoria —sobre el proceso de siembra—, y (3) Trenzando la memoria —sobre la construcción de tejido social y la construcción de perfiles biográficos—. De estos encuentros se generaron guías metodológicas, mapas, ilustraciones, fotografías y algunas reflexiones.

El objetivo de este proceso estuvo encaminado a realizar un libro sobre los saberes tradicionales vinculados a la alimentación, la siembra y el tejido para promover la reconstrucción del tejido social y territorial. Estos saberes se han convertido en patrimonio inmaterial de la memoria colectiva de nuestro municipio. Por esto, los promovemos como vehículos que permiten la construcción de memorias ejemplares y como propulsores de la identidad territorial sancarlitana que ameritan ser visibilizados.

Buscamos documentar e ilustrar nuestras voces y las reflexiones que surgieron a partir de este proceso de memoria. Queremos mostrar cómo nuestros saberes han transformado el territorio de San Carlos y cómo han ayudado a sus habitantes después del conflicto armado que padeció el municipio.

El presente libro documenta la experiencia del desarrollo de esta iniciativa de memoria histórica y recoge prácticas reconciliatorias para la transición a una sociedad mejor, teniendo como herramientas metodológicas el diálogo, los relatos, el tejido, la siembra y la comida, que para nosotras son sinónimos de reconciliación. También ponemos de manifiesto que en torno al conflicto armado en San Carlos y

sus consecuencias no todo está dicho, porque a estos procesos de resiliencia no se les ha dado visibilidad en los diferentes relatos que se han construido sobre los impactos de la guerra en el municipio<sup>3</sup>.

Desde nuestras palabras, tono y acento, elementos identitarios que nos definen como mujeres lideresas, decidimos presentar este libro estructurado en ocho capítulos. En el capítulo 1 (¿Dónde está San Carlos?) abordamos un breve contexto del conflicto armado en el municipio y las afectaciones que sufrimos directamente las mujeres sancarlitanas. En el capítulo 2 (Perfiles de mujeres retornadas y resistentes) presentamos nueve perfiles de algunas lideresas que abanderaron y replicaron la propuesta metodológica en las veredas del municipio y que son reconocidas por su labor social y cultural.

En el capítulo 3 (La despensa de las palabras) mostramos la selección de las palabras clave del proceso y hacemos un reconocimiento de los saberes que marcaron la ruta para comprender el porqué de la iniciativa. Esto permitió que conociéramos las experiencias y conocimientos colectivos previos sobre la alimentación, la cocina, la siembra y el tejido. En el capítulo 4 (Mapa de saberes) identificamos de manera colectiva los recursos naturales y materias primas con los que cuenta San Carlos. En este espacio recopilamos insumos para construir la ilustración del mapa de productos primarios del municipio de San Carlos.

En el capítulo 5 (Abonando con recuerdos: nutriendo la memoria para fortalecer el presente) reconocimos la importancia del sembrar y de

---

3 Para conocer más sobre la memoria histórica del conflicto armado en San Carlos, Antioquia, se recomienda la lectura del informe de la Comisión Nacional de Reparación y Reconciliación – Grupo de Memoria Histórica (2011), *San Carlos, memorias del éxodo en la guerra*, Bogotá, CNRR-GMH: <https://centrodememoriahistorica.gov.co/san-carlos-memorias-del-exodo-en-la-guerra/>

enraizarse para dar cuenta de que algunas de nosotras somos mujeres retornadas después de haber sido desplazadas, mientras que otras de nosotras somos mujeres que nos quedamos y que a través de la tierra y por la tierra resistimos. En esta etapa elaboramos dos guías de siembra. En el capítulo 6 (El acto de cocinar como forma de amarse y amar los otros) reflexionamos sobre la importancia de la memoria colectiva alrededor de la cocina, como forma de autocuidado y como proceso de resistencia a través de la alimentación. Así construimos el capítulo 7 (Recetario con memoria: comida con sabor a arraigo), en el que recopilamos las recetas que dejamos de realizar durante el tiempo que permanecimos desplazadas forzosamente de San Carlos, las cuales queremos preservar y replicar en nuestro proceso de retorno al territorio.

En el capítulo 8 (Trenzando la Memoria: mujeres resilientes constructoras de tejido social) exponemos varios tapetes que tejimos en este proceso. Mientras hilábamos, pensábamos detalladamente sobre las implicaciones de nuestro proceso de retorno al territorio.

Por último presentamos algunas conclusiones, sentimientos y sentidos que surgieron a partir de esta iniciativa de memoria, y presentamos lo que queremos realizar a futuro como mujeres lideresas en nuestro municipio.

Queremos también hacer un reconocimiento a cinco jóvenes que acompañaron el proceso junto a la Corporación RedConciliar y la Casa Museo Comunitario CARE. Los procesos metodológicos y parte de los textos de este libro fueron realizados por Diego Kevin Manco Giraldo y Leidy Estefanía Gómez Rivera, joven resistente sancarlitana. Las fotografías fueron un trabajo colaborativo entre Daniel Montoya González, joven resistente sancarlinato, y Dana Yasmín Vidales Monsalve, joven

re pobladora del municipio que llegó a San Carlos para reflexionar sobre el conflicto armado con las comunidades y quien abandera también procesos sociales. Las ilustraciones del primer capítulo fueron realizadas por María Fernanda Osorio López, joven resistente sancarlitana. Las ilustraciones de la portada y de los capítulos 2, 3, 4, 5 y 8 fueron realizadas por Dana Yasmín Vidales Monsalve y las demás ilustraciones fueron producto de un proceso colaborativo entre Dana y Lizeth Sanabria Ortiz.

Con respecto a la portada, las mujeres que salen en ella son Janeth, Martha y Salomé, quienes representan la diversidad de nuestro territorio. De sus cabezas crecen raíces que simbolizan el arraigo a nuestra tierra, característica propia de todas las participantes de la iniciativa, quienes nos consideramos resistentes, retornadas y repobladoras —todas nosotras resilientes— y quienes compartimos una identidad territorial y cultural, y una historia y memoria en común.

El hilo y la aguja arden como fuego sobre las cabezas de las mujeres en la portada. Estos elementos son herramientas que nos sirven para coser, remendar y bordar. Con ellos tejemos sentires compartidos sobre el amor, la casa, las recetas, los juegos, los chistes, pero también sobre las afectaciones sufridas por el conflicto armado.

Sobre las cabezas, el hilo y la aguja se sostiene una gran olla de barro moldeada a mano en la que se cocinan comidas llenas de anécdotas. La olla contiene varios recursos naturales como guayaba, plátano, ají, ahuyama, zanahoria, papa y fríjol, ingredientes que han sido propios de la despensa de las cocinas sancarlitanas y que han estado muy presentes dentro de los patrones culturales de alimentación en el municipio. Asimismo se encuentran plantas aromáticas como la flor de caléndula

y unas ramitas de romero, que representan el conocimiento sobre las plantas y sus usos medicinales. Este conocimiento hace parte de la memoria colectiva que se transmite de generación en generación: de madres a hijas y de abuelas a nietas.

El carriquí de montaña posa sobre las plantas que contiene esta gran olla. Esta especie de ave es nativa de América y habita el territorio sancarlitano. Representa el conocimiento sobre el territorio y su diversidad, y la lucha por su conservación.

En esta Iniciativa de Memoria Histórica nos propusimos dignificar los diversos papeles que asumimos como mujeres campesinas y lideresas, papeles vinculados a nuestros conocimientos y saberes cotidianos, los cuales asumimos como fundamentos de la sociedad que queremos construir junto a nuestras comunidades y familias. Estos saberes cotidianos se han convertido en herramientas poderosas, dignas de reflexión, pues consideramos que hacen parte de la base fundamental sobre la cual se han estructurado nuestros hogares y la economía campesina de la región. Desde San Carlos queremos difundir estos cimientos culturales para aportar a la construcción de paz y al proceso de retorno a los territorios que han sido tomados históricamente por diferentes actores del conflicto armado en Colombia.

Esperamos que este material sea de utilidad para quienes deseen asumir el compromiso de hacer memoria como deber ético y político con la realidad que como colombianos y colombianas hemos tenido y tenemos que afrontar. Este proceso es, además, una oportunidad de dignificarnos a nosotras mismas y nuestra parte de la historia.





Capítulo 1.

# ¿Dónde está San Carlos?

---

*“Usted puede ver un sancarlitano en cualquier lado bien organizado y dice: yo no veo la hora de irme para mi pueblo. San Carlos es un municipio donde hacemos memoria”.*

(CNMH, relato de participante en taller de memoria, San Carlos, Antioquia, 2021)

Nuestros encuentros y talleres se realizaron en varias veredas del corregimiento de El Jordán, en las veredas Palmichal y La Arenosa, y en el casco urbano de San Carlos, municipio ubicado en el oriente antioqueño, a ciento veinte kilómetros de la ciudad de Medellín. Usted se puede imaginar un pueblo colorido que se ha levantado ante las dificultades entre remiendos y enmiendas, hilo y aguja, siembras y pájaros, pero San Carlos es sobre todo un municipio que no se detiene, pues para la quietud no estamos.



Las mujeres sancarlinas nos pensamos juntas, ya que así podemos sostenernos y avanzar. Nuestras raíces crecen y se expanden como un tejido entre la tierra que, además de mantenernos enraizadas como a las plantas, nos ha permitido la comunicación en red para compartir saberes y sabores, que son el agua y los nutrientes que nos ayudan a resistir conjuntamente frente a las adversidades.

San Carlos tiene un territorio geoestratégico rico en aguas, flora y fauna, pero esta biodiversidad ha generado diversas disputas por los intereses de diferentes actores, quienes han engendrado un conflicto armado que desplazó forzosamente a 40.394 de personas entre 1985 y 2021 (lo que representa el 80% de la población de San Carlos). De este total, 19.383 fueron mujeres, siendo las más afectadas las mujeres entre 29 y 60 años (RUV, 2022; Ver Tabla 2). Según el CNMH, estas cifras aumentaron entre el 2000 y 2009, época en que era evidente la desolación del territorio por

el despojo y el éxodo: treinta veredas fueron totalmente despobladas y veinte parcialmente deshabitadas (CNRR-GMH, 2011, p. 29). Actualmente San Carlos ocupa el puesto 96 a nivel nacional de los municipios que han tenido más acciones bélicas entre 1958 y 2021 (CNMH, 2022).

**Tabla 1.** Principales hechos victimizantes en San Carlos, Antioquia entre 1958 y 2021

HECHO VICTIMIZANTE	VÍCTIMAS
Asesinatos Selectivos	652
Desapariciones Forzadas	340
Acciones Bélicas	94
Secuestros	72
Daños a Bienes Civiles	160
Reclutamiento y Utilización de Menores de 18 Años	31
Violencia Sexual	55
Minas	114
Masacres	43
Ataques a Poblados	1
Atentados Terroristas	1
<b>TOTAL</b>	<b>1563</b>

**Fuente:** CNMH, Bases de datos, Observatorio de Memoria y Conflicto, fecha de corte: 31/01/2022.

Según el Observatorio de Memoria y Conflicto, los hechos más reiterativos en el municipio de San Carlos han sido los asesinatos selectivos —dirigidos principalmente a líderes y lideresas sociales—, seguidos de las desapariciones forzadas. El 51% de los asesinatos selectivos fueron atribuidos a grupos paramilitares, así como el 55% de las desapariciones

forzadas. Por otro lado, el 92% de las minas antipersonales, artefactos explosivos improvisados y munición sin explotar en el territorio sancarlitano fueron puestos por grupos guerrilleros. Con respecto a los casos de violencia sexual, 48% han sido atribuidos a grupos paramilitares y el 40% a grupos guerrilleros (CNMH, 2022).

Antes de ahondar en los delitos y daños ocasionados a nosotras las mujeres, queremos detallar que en el territorio sancarlitano hubo actuación de diferentes grupos armados legales e ilegales, como las FARC-EP, el ELN, diferentes grupos paramilitares y el Ejército Nacional. Cada uno de ellos perpetró acciones violentas contra la población civil. Las afectaciones a los sancarlitanos, en términos generales, son responsabilidad de todos los actores armados, que en medio de su disputa por el control político y económico del territorio causaron múltiples afectaciones a la comunidad.

En este sentido, los Frentes 9 y 47 de las FARC-EP hicieron presencia en el territorio desde la década de 1980. El ELN ocupó la zona de Embalses con el Frente Carlos Alirio Buitrago (CNRR-GMH, 2011, p. 62)<sup>4</sup>. El Bloque Metro, por su parte, empezó a ejercer su control territorial en la cabecera municipal de San Carlos a partir del año 2000. Posteriormente, en algunas veredas del municipio estuvieron las Autodefensas Campesinas del Magdalena Medio, lideradas por Ramón Isaza (CNMH, 2019, pp. 19-20). Además, como fracción de estas autodefensas operó el MAS (Muerte a Secuestradores). Los grupos paramilitares buscaban que saliéramos forzadamente de la zona mediante amenazas y asesinatos selectivos porque

---

4 Según el informe del 2011, solamente el Frente 4 de las FARC hacía presencia en el territorio sancarlitano, pero en conversaciones con las participantes ellas afirman que los Frentes 9 y 47 de las FARC tuvieron mayor incidencia en el territorio.

supuestamente colaborábamos con los diferentes grupos guerrilleros. Después el Bloque José Luis Zuluaga y el Bloque Metro se disputaron el control territorial con el Bloque Cacique Nutibara. Una vez este último bloque se desmovilizó, fue reemplazado en el territorio por el Bloque Héroes de Granada hasta su propia desmovilización (ILSA y Movice, 2009, pp. 46-48; CNRR-GMH, 2011, pp. 45 y 80).

El Ejército Nacional también hizo presencia en el territorio de San Carlos con las operaciones Audaz, Lusitana, Estrella y Emperador. Estas operaciones pusieron a la población en riesgo; sin embargo, no tuvieron las dimensiones de la ofensiva emprendida a partir del 2002 con las operaciones Meteoro, Marcial, Espartaco, Ejemplar y Falange 1 (CNRR-GMH, 2011, p. 86).



La Corporación RedConciliar —la cual impulsó esta iniciativa de memoria— y las participantes —quienes somos mujeres lideresas— hacemos parte de la población que fue afectada por estos grupos armados. Sufrimos diferentes delitos en el marco del conflicto armado; no solo el desplazamiento forzado, sino también hechos victimizantes como la desaparición forzada, el homicidio y las amenazas<sup>5</sup>.

**Tabla 2.** Principales hechos victimizantes ejercidos sobre mujeres de San Carlos, Antioquia entre 1985 y 2021

HECHO VICTIMIZANTE	CICLO VITAL	VÍCTIMAS
<b>Abandono o despojo forzado de tierras<sup>6</sup></b>	No determina edad	6
	Entre 6 y 11 años	4
	Entre 12 y 17 años	7
	Entre 18 y 28 años	98
	Entre 29 y 60 años	377
<b>Actos terroristas / Atentados / Combates / Enfrentamientos / Hostigamientos</b>	Entre 18 y 28 años	6
	Entre 29 y 60 años	24
	Entre 61 y 100 años	10
<b>Amenaza</b>	No determina edad	3
	Entre 0 y 5 años	1
	Entre 6 y 11 años	10
	Entre 12 y 17 años	20
	Entre 18 y 28 años	48
	Entre 29 y 60 años	240
	Entre 61 y 100 años	59

<sup>5</sup> Para ahondar en los hechos victimizantes ejercidos sobre la población civil en el municipio de San Carlos, ver el capítulo 2, Memorias del Éxodo, del libro *San Carlos: Memorias del éxodo en la guerra* (CNRR-GMH, 2011).

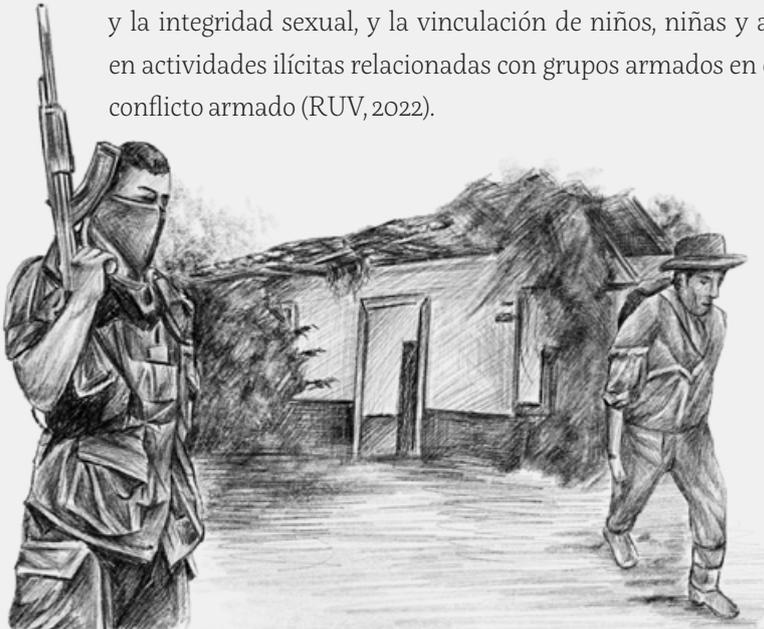
<sup>6</sup> Estas cifras solo tienen en cuenta a las mujeres que poseen un derecho de propiedad o que son reclamantes de las tierras.

<b>Delitos contra la libertad y la integridad sexual en desarrollo del conflicto armado</b>	Entre 18 y 28 años	3
	Entre 29 y 60 años	52
	Entre 61 y 100 años	5
<b>Desaparición forzada</b>	No determina edad	17
	Entre 6 y 11 años	1
	Entre 12 y 17 años	3
	Entre 18 y 28 años	36
	Entre 29 y 60 años	242
	Entre 61 y 100 años	143
<b>Desplazamiento forzado</b>	No determina edad	286
	Entre 0 y 5 años	226
	Entre 6 y 11 años	1195
	Entre 12 y 17 años	1792
	Entre 18 y 28 años	3336
	Entre 29 y 60 años	8171
<b>Homicidio</b>	Entre 61 y 100 años	3076
	Entre 12 y 17 años	4
	Entre 18 y 28 años	154
	Entre 29 y 60 años	1142
<b>Lesiones personales físicas</b>	Entre 61 y 100 años	639
	Entre 29 y 60 años	3
<b>Lesiones personales psicológicas</b>	Entre 18 y 28 años	1
	Entre 29 y 60 años	18
	Entre 61 y 100 años	6
<b>Minas Antipersonal, munición sin explotar y artefacto explosivo improvisado</b>	Entre 18 y 28 años	1
	Entre 29 y 60 años	2
	Entre 61 y 100 años	1
<b>Perdida de bienes muebles o inmuebles</b>	Entre 18 y 28 años	1
	Entre 29 y 60 años	103
	Entre 61 y 100 años	125
<b>Secuestro</b>	Entre 6 y 11 años	1
	Entre 18 y 28 años	2
	Entre 29 y 60 años	18
	Entre 61 y 100 años	7
<b>Sin información</b>	Entre 18 y 28 años	6
	Entre 29 y 60 años	22
	Entre 61 y 100 años	15

<b>Tortura</b>	Entre 29 y 60 años	3
	Entre 61 y 100 años	1
<b>Vinculación de Niños, Niñas y Adolescentes en actividades relacionadas con grupos armados</b>	Entre 12 y 17 años	2
	Entre 18 y 28 años	1

**Fuente:** Registro Único de Víctimas, fecha de corte 31/01/2022.

Teniendo en cuenta la tabla anterior, en la que se muestran los datos con enfoque diferencial de género y ciclo vital, se puede corroborar que entre 1985 y 2021 por lo menos 22.000 mujeres sancarlitanas fueron víctimas de desplazamiento forzado, 442 mujeres fueron víctimas de desaparición forzada, 2.041 mujeres fueron asesinadas, 651 reportaron el despojo forzado de sus tierras y 381 fueron amenazadas. Las mujeres también fuimos sometidas a delitos como la tortura, el secuestro, actos terroristas, lesiones físicas y psicológicas, pérdida de bienes, delitos contra la libertad y la integridad sexual, y la vinculación de niños, niñas y adolescentes en actividades ilícitas relacionadas con grupos armados en el marco del conflicto armado (RUV, 2022).





Estos delitos también afectaron a nuestros niños, niñas y adolescentes, a quienes se les arrebató el derecho a crecer en familia, pues el reclutamiento forzado fue una constante en el territorio. Otros tipos de victimizaciones como la violencia sexual, las tomas armadas y las retaliaciones entre los bandos enfrentados causaron daños profundos en nuestros cuerpos y sentires como mujeres. Sentimos que nos tocó la peor parte al ser trastocados nuestros roles de cuidadoras, debiendo asumir con incertidumbre el papel de proveedoras de nuestras familias.

Los daños ocasionados en el marco del conflicto armado por las situaciones de violencia mencionadas ocasionaron la ruptura del tejido social, la desintegración familiar, la desconfianza en las instituciones estatales y el despojo de nuestra forma de vida. Es decir, la guerra no solo nos expuso a ser víctimas del desalojo, también fuimos víctimas

del despojo de todo lo amado. Por ser afectaciones generalizadas, estos daños corresponden a una dimensión colectiva en las memorias que hemos tejido como mujeres sobre el conflicto armado en el municipio<sup>7</sup>.

Consideramos que estos hechos han deteriorado profundamente la forma de relacionarnos y es por ello que buscamos fortalecer nuestra capacidad de escucharnos y comunicarnos asertivamente para transmitir nuestros saberes y emociones, con el fin de poner en práctica estos conocimientos con nuestras familias y en el ámbito comunitario, como lideresas promotoras y gestoras de paz.



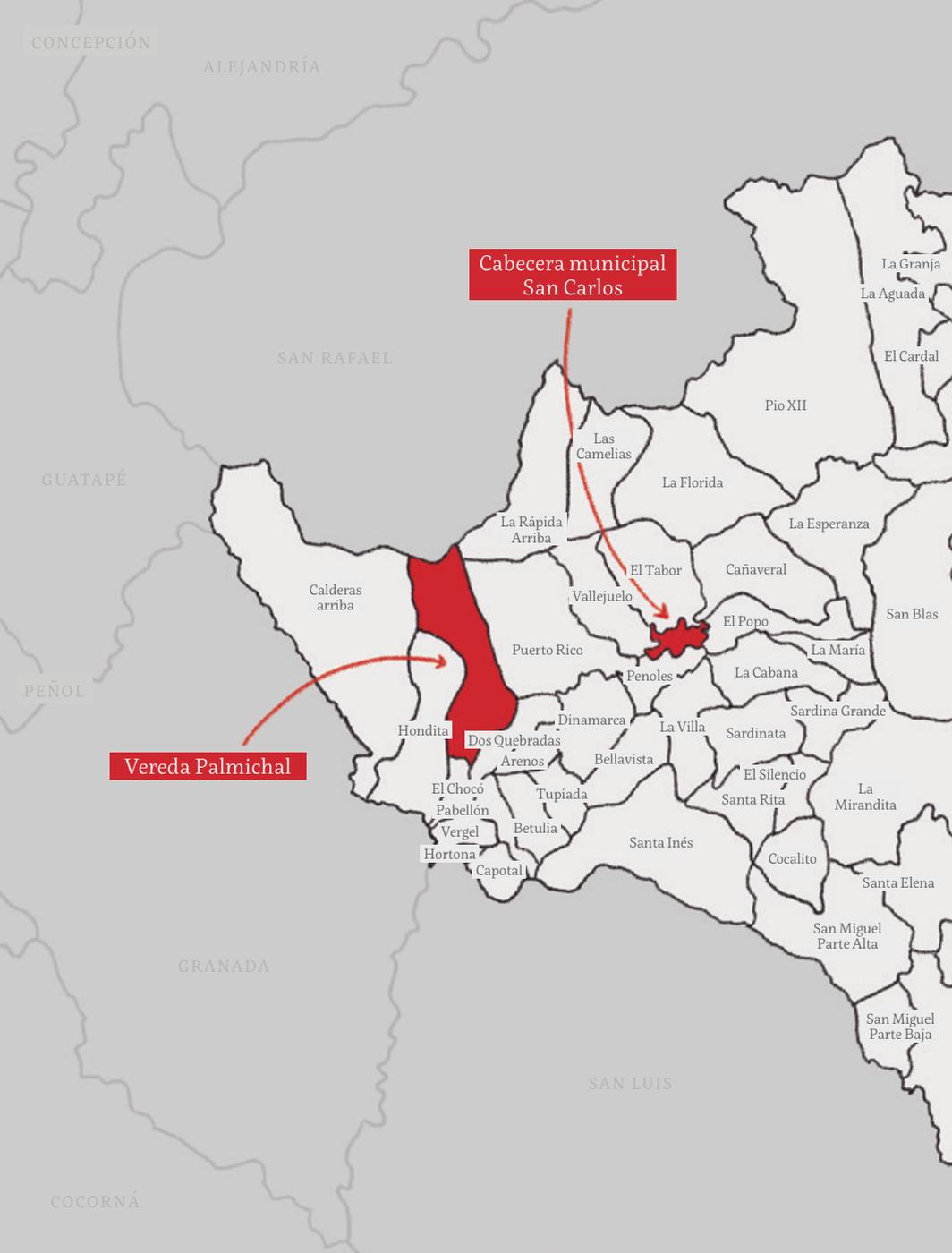
---

7 Para ahondar en los daños que se generaron como consecuencia del conflicto armado en San Carlos, ver el capítulo 4, Memorias de los daños y las pérdidas: sobre lo perdido e irrecuperable, específicamente lo referente a los daños hacia las mujeres, en *San Carlos: memorias del éxodo en la guerra* (CNRR-GMH, 2011).

**Mapa 1.** "Ubicación del municipio de San Carlos en el departamento de Antioquia".

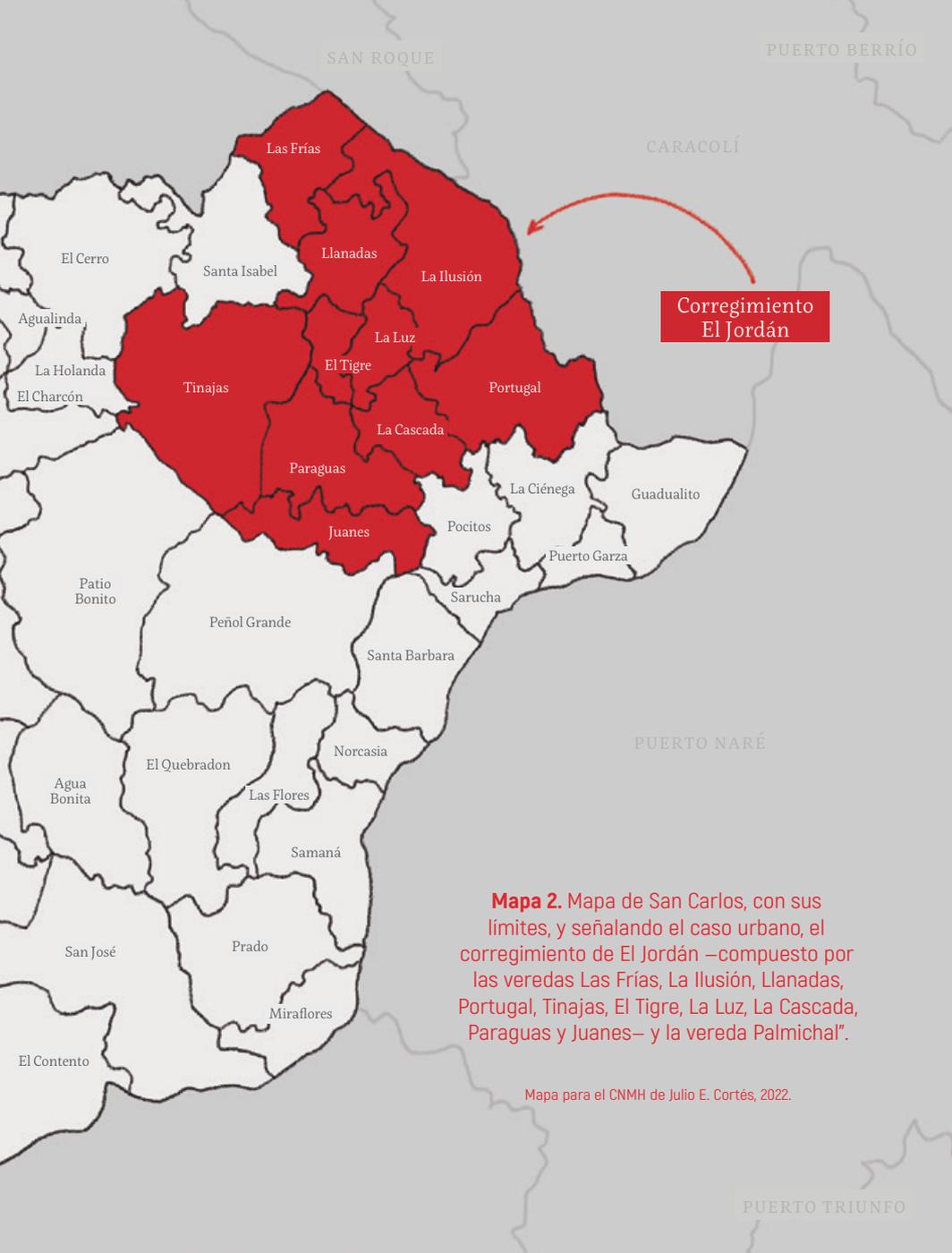


Mapa para el CNMH de Julio E. Cortés, 2022.



Cabecera municipal  
San Carlos

Vereda Palmichal



Corregimiento  
El Jordán

**Mapa 2.** Mapa de San Carlos, con sus límites, y señalando el caso urbano, el corregimiento de El Jordán –compuesto por las veredas Las Frías, La Ilusión, Llanadas, Portugal, Tinajas, El Tigre, La Luz, La Cascada, Paraguas y Juanes– y la vereda Palmichal”.

Mapa para el CNMH de Julio E. Cortés, 2022.

PUERTO TRIUNFO



## Capítulo 2.

# Perfiles de mujeres retornadas y resistentes

---

En este proceso de memoria histórica quisimos ser nombradas como mujeres retornadas, resilientes, resistentes y repobladoras. Somos mujeres valiosas que construimos sociedad desde la cotidianidad y desde nuestros trabajos del día a día. Somos mujeres que queremos reconstruir, desde la reflexión colectiva, los valores que nos han hecho fuertes a pesar de las adversidades.

Somos mujeres lideresas de San Carlos, Antioquia, que hemos sido víctimas del conflicto armado —en todas las etapas de la guerra— a través del desplazamiento y la violencia ejercida sobre nuestros cuerpos y

nuestros sentires. Por esto hemos debido erigirnos como constructoras de tejido social. Sabemos que tenemos las herramientas suficientes para levantar a nuestra comunidad y familias. Trabajamos con tesón para demostrar que, pese a las dificultades, el construir paz significa enseñar lo que se sabe y trabajar por la comunidad y con la comunidad, vecinos y amigos. Nosotras, las mujeres lideresas sancarlitanas, consideramos que, en la juntanza, podemos contribuir por medio de nuestros saberes cotidianos y nuestra experiencia en promover e impulsar proyectos sociales y emprendimientos sostenibles.

Todos estos espacios colectivos de encuentro intergeneracional entre tejidos, aromáticas y dulces permitieron abrir puertas para conocer relatos sobre nuestras experiencias personales y familiares alrededor del conflicto armado y nuestros procesos de resistencia para avanzar y no repetir la violencia, pero sobre todo para reafirmar la importancia de los saberes desde la perspectiva de nuestras realidades —tanto individuales como familiares y comunitarias— en un contexto de conflicto.

A continuación compartimos nueve perfiles biográficos de algunas de las participantes de esta iniciativa, quienes decidieron y permitieron visibilizar sus procesos de liderazgo comunitario.







Auxilio Quiceno  
Muñoz





Soy Auxilio, ama de casa alegremente casada.

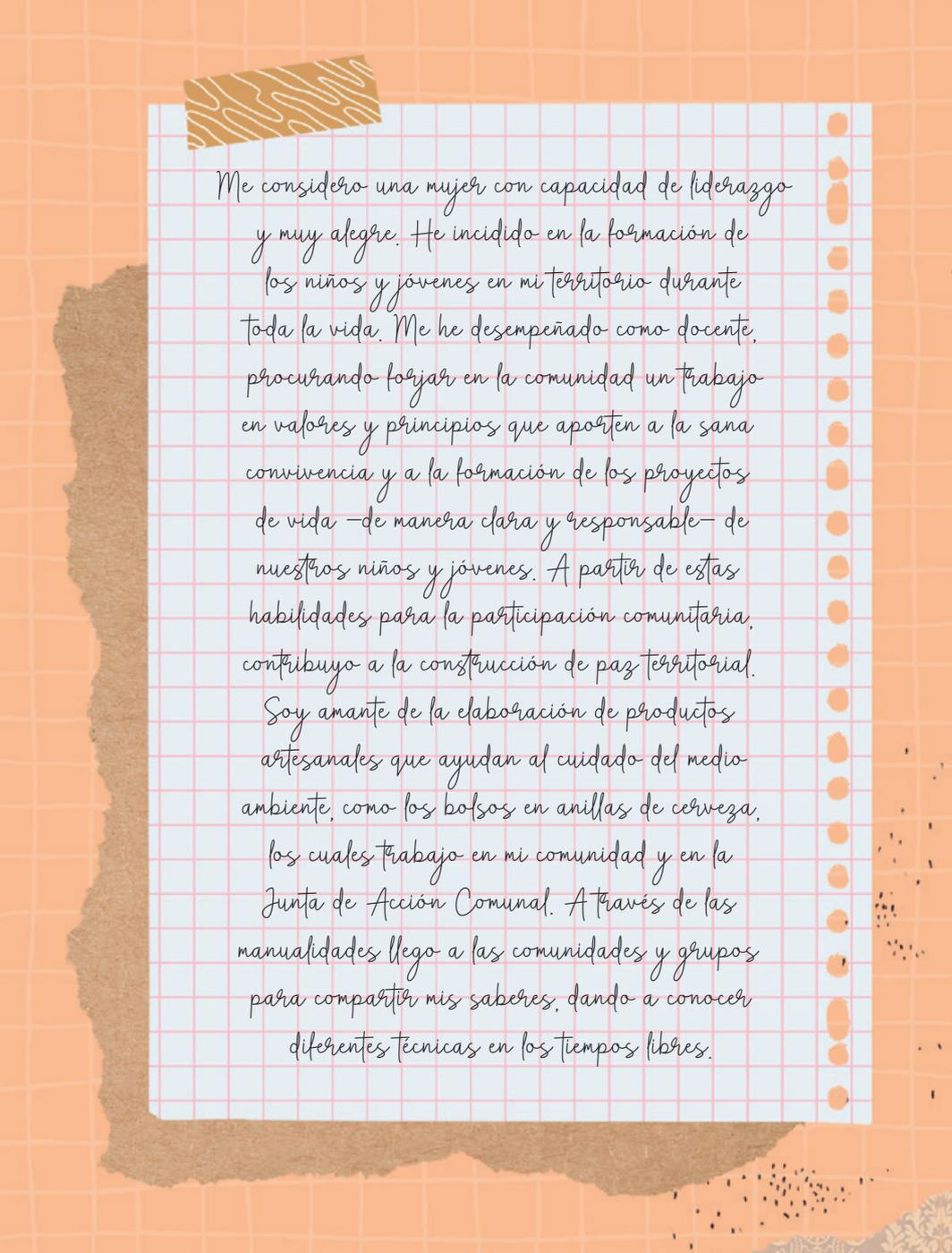
Soy madre de dos hijas y tengo una nieta.

Me siento líder porque tengo un espíritu de servicio en mi hogar y en mi comunidad.

Me mueve a trabajar por mis comunidades ese gran espíritu de servicio y la certeza de que todos los seres humanos tenemos los mismos derechos y deberes. Trabajo en la Pastoral Social dando mercados a los más necesitados y visitando a los enfermos. Construyo tejido social tratando a las personas con mucho amor y respeto y concientizando a la comunidad de que todos somos iguales. Hago parte de la Acción Comunal del Barrio Obrero en San Carlos.

Yo tengo un espíritu de servicio y amor para trabajar con las comunidades. Me gusta compartir mucho con mi comunidad. Hago parte de una asociación de mujeres donde trabajo para que las mujeres salgamos adelante.

Quiero que me recuerden como una mujer alegre y con gran servicio a la comunidad.



Me considero una mujer con capacidad de liderazgo y muy alegre. He incidido en la formación de los niños y jóvenes en mi territorio durante toda la vida. Me he desempeñado como docente, procurando forjar en la comunidad un trabajo en valores y principios que aporten a la sana convivencia y a la formación de los proyectos de vida -de manera clara y responsable- de nuestros niños y jóvenes. A partir de estas habilidades para la participación comunitaria, contribuyo a la construcción de paz territorial. Soy amante de la elaboración de productos artesanales que ayudan al cuidado del medio ambiente, como los bolsos en anillas de cerveza, los cuales trabajo en mi comunidad y en la Junta de Acción Comunal. A través de las manualidades llego a las comunidades y grupos para compartir mis saberes, dando a conocer diferentes técnicas en los tiempos libres.



# Aura Maria Jaramillo Gómez



Soy Aura, una mujer apasionada, docente, madre y defensora. Soy una amiga siempre dispuesta a servir de guía y ejemplo para muchas mujeres que, como yo, en algún momento pensaron que era imposible lograr sus sueños. Estoy segura de que el mundo sería igual para todos si todas las mujeres alzáramos nuestra voz.

Quiero que me recuerden como una mujer luchadora, fuerte y feliz. Creo que ser mujer es el privilegio más grande que nos dio la vida, ya que en nuestras manos tenemos el poder de amar, de transformar, de ayudar, de servir y, sobre todo, de prolongar la existencia.



Soy María Salomé, madre de cinco hijos,  
mujer cabeza de familia y fuerte -a pesar  
de una enfermedad que he superado gracias  
a medicamentos y el amor de mi familia-.

Soy líder en mi comunidad por el emprendimiento y  
la colaboración. El ánimo de seguir adelante lo he  
compartido con otras personas para que estas  
también tengan otras formas de ver la vida. Valoro el  
aprender de todos y compartir con otras personas  
que no tienen las oportunidades que tengo yo.

Construyo tejido social al creer en lo que hago y  
cómo lo hago, ya que nada es propio: es de todos.

Y construyo paz con el compañerismo, en donde  
no me ven como la que sabe todo sino como una  
persona con la que pueden compartir. Me gusta  
compartir lo que tengo y mi saber con cualquiera  
que desee aprender. Por ejemplo, trabajo y amo  
trabajar el cuero: me gusta saber al respecto y  
compartir ese conocimiento y saber con los demás.





Yo soy Martha Dory, madre de cuatro hijos. Soy un ama de casa con valores y constancia, única y especial, con aptitudes de poco estudio, pero muy participativa, y con saberes obtenidos a través del paso por la vida.

Soy líder por los aprendizajes obtenidos para la transformación del pensar y actuar de mi comunidad y del hogar propio. Desde casa inculco valores y respeto con mucha perseverancia.

Me mueve a trabajar por mis comunidades el poder comprender y entender las dificultades de los otros. Esto sin querer ser más que los otros, porque la igualdad construye personas. He tenido forma de asistir a varias capacitaciones al respecto, retroalimentando, entendiendo y haciendo entender.

Construyo tejido social en mi comunidad a través de lo que soy capaz de compartir, ya que nada es para uno solo. Se construye paz enseñando y siendo buen compañero, donde no me vean como la que sabe todo, sino como la que tiene el compromiso de enseñar sus saberes, o como alguien en la que se puede confiar.



Soy de la vereda La Luz del corregimiento El Jordán, municipio de San Carlos. Nací el 31 de agosto de 1975 en la vereda Mirandita, municipio de San Carlos, en un humilde hogar. Soy la mayor de nueve hermanos, una niña muy linda que no tuvo la oportunidad de estudiar en una escuela en su infancia. Mi padre me enseñó las vocales, a leer, sumar, restar y a escribir mi nombre.

Hoy soy una mujer emprendedora, empoderada, enamorada de la vida y de las experiencias. Soy líder de mi propio emprendimiento, madre de dos preciosas hijas y esposa. Soy también líder en mi comunidad, una actividad que he aprendido con el transcurrir del tiempo desde mi juventud. Siempre me ha gustado participar de las actividades colectivas —con el anhelo de ayudar a las demás personas de mi comunidad— porque tengo la firme convicción de que cuando se tiene el amor, el compromiso y el respeto, esto nos permite avanzar y llegar a la construcción de una paz duradera, pensando siempre en las necesidades de los demás. Me considero líder porque a través de mis aprendizajes promuevo emprendimientos de mi saber en mi territorio y de esta manera otras mujeres

# Gladis del Socorro Quiceno



se empoderan de sus saberes. Y amo lo que hago. Pertenesco a Asomur, asociación defensora de los derechos de las mujeres. Quisiera que me recordaran como una mujer amable y paciente, y como una luchadora amorosa.



Luz Nidia Alzate  
Montoya

Soy una mujer soñadora con una visión amplia. Soy fuerte frente a las adversidades. Nací en una familia muy unida y educada, con muchos valores, de los cuales puedo decir que soy solidaria y tengo don de servicio.

Mi madre fue una mujer luchadora y participativa. De ella aprendí cómo es un trabajo en comunidad — que se hace a través del corazón — y que todo este liderazgo parte desde mi ser interior. Me gusta el proceso de patrimonio, desde el cual promuevo la cultura y la memoria reconociendo los hechos y personajes que marcaron las épocas de violencia. Con la memoria dignificamos los actores y líneas de tiempo: así se construye tejido social y se construye paz.

Me apasiona sembrar y proteger semillas nativas, para siempre conservar esa cultura ancestral que ya casi todos olvidamos. Gracias a la siembra genero recursos económicos para la transformación de las plantas (cúrcuma, jengibre, café, harina de plátano, adobo en mistura), las cuales comercializo en ferias campesinas.

A mí me gustaría que me recordaran como una mujer armoniosa, alegre y solidaria.

Soy Janeth Mejía, una mujer alegre, soñadora.

Me encanta servir a los demás. Soy ama de casa y confecciono prendas de vestir. Me encantan las manualidades. Tengo dos hijas maravillosas que son mi motor, me impulsan, me motivan a trabajar y a salir adelante.

Son mi más grande amor. Amo ser mamá.

Pertenezco a una asociación de mujeres emprendedoras. Lidero actividades recreativas y religiosas navideñas de mi barrio. Me encanta salir a caminar en la madrugada y contemplar el amanecer.

Quisiera que me recordaran como una mujer alegre y empoderada que ama mucho ayudar a los más necesitados.



Janeth Alicia  
Mejía Gómez





Pastora Mira  
Garcia



Yo soy una mujer a la cual el trasegar de la vida le permitió ser madre. Al ser despojada del derecho a tener una familia completa, despertó en mí la capacidad de reinventarme y proyectarme para caminar con otros y, desde la empatía y la confianza, construir una comunidad de apoyo y liderar procesos sociales para crecer juntas en el territorio, sembrando semillas de esperanza y resiliencia dentro y fuera del territorio como constructoras de paz. Quiero que me recuerden por mis manos, que son como extensiones de mi alma.



## Capítulo 3.

# La despensa de las palabras

---

*“Uno no tiene que ir a la universidad para enseñarle cosas a las otras personas.”*  
(CNMH, relato de participante en taller de memoria, San Carlos, Antioquia, 2021)

La frase con la que abrimos este capítulo fue dicha por una participante de la iniciativa durante el desarrollo de los talleres propuestos. Estas palabras nos invitan a considerar que el conocimiento no está solamente en los espacios académicos o en los libros, sino que se encuentra en lugares diversos y se presenta y transmite de muchas formas. De esta premisa parte este primer bloque metodológico, el cual se propuso indagar por el saber vinculado al sabor, reconociendo que en la cotidianidad de San Carlos hay conocimientos de los cuales nosotras somos portadoras.

Saber y sabor son dos palabras que tienen una misma raíz —proviene del latín *sapere*— y están estrechamente vinculadas, pues las capacidades

de saber y de saborear requieren de la experiencia, la cual permite que obtengamos información diversa para desarrollar tales capacidades.

Por ello, la experiencia cobró gran importancia en esta iniciativa. La experiencia es un proceso inherente al ser humano que nos ha permitido transformarnos a lo largo de nuestras vidas. También es posibilitadora de saberes que son aprendidos, heredados y transformados por las mismas mutaciones del tiempo y el espacio —que son parte del proceso natural y social de todo grupo humano—, pero también por acontecimientos que se desarrollan abruptamente, como es el caso de las afectaciones por el conflicto armado.

Hablar del saber en *Mujeres: saberes y sabores* es hablar de la experiencia, la historia, la cultura y las prácticas de socialización y educación de una comunidad que ha tenido transformaciones constantes en todos los ámbitos posibles. También es hablar de los sujetos portadores de saber que no se sitúan desde el texto escrito o la formación académica, sino desde nuestro lugar como mujeres urbanas y rurales del municipio de San Carlos.

Cuando se habla de despensa se hace referencia a aquel lugar o sitio del cual se hace uso para almacenar alimentos con el objetivo de conservarlos. En el caso de esta iniciativa, la despensa también hace referencia metafórica a la memoria: el lugar donde se ha conservado el conocimiento alrededor de los alimentos —su uso y su transformación—, permitiendo que con el pasar del tiempo se pueda transmitir de generación en generación. Esto posibilita la conservación de tradiciones culturales y elementos identitarios ligados al lugar y territorio que históricamente se ha habitado.

Por el acontecer de fenómenos como el conflicto armado colombiano —el cual indiscutiblemente ha trastocado hasta las fibras más íntimas de

“Participantes de la IMH en diferentes actividades”. Fotografías para el CNMH de Dana Yasmín Vidales Monsalve y Daniel Montoya González, 2020



los seres que nos hemos visto impactados por este y por sus consecuencias: la transformación de nuestra relación con la tierra y el territorio, el desplazamiento, la ruptura de nuestros lazos familiares y comunitarios, entre otros—, tales conocimientos relacionados a la alimentación se han visto afectados y transformados abruptamente. Ha sido la memoria el lugar donde estos conocimientos se han resguardado. Allí han encontrado un lugar para no desaparecer y para poder seguir siendo parte de las tradiciones familiares y culturales.

Indagar por la relación entre memoria y comida es también la posibilidad de escudriñar en el saber popular por los elementos que permitan entender cómo el conflicto armado ha provocado afectaciones que han penetrado en asuntos cotidianos como la alimentación. Si bien para algunos esto puede parecer un asunto trivial, para las

comunidades mayoritariamente rurales y campesinas como la san-carlitana cobra gran importancia dado que está relacionada con los imaginarios culturales del bienestar.

Reflexionar sobre la memoria en relación con la comida nos lleva a considerar el lugar que ocupamos en la sociedad, siendo quienes históricamente nos hemos encargado de transmitir estos saberes de abuelas a madres y de madres a hijas. No desconocemos que esto tiene que ver con lógicas patriarcales, pero también nos ha conferido un lugar de saber y poder que se nos ha negado sistemáticamente en otros espacios. Así, a través de la juntanza, nos consideramos la columna vertebral de nuestras familias y comunidades.

Para el caso de San Carlos, como municipio fuertemente afectado por el conflicto armado, la despensa de las palabras, llena de conocimiento y saber, reposa en la memoria de nosotras las mujeres lideresas retornadas y resistentes. Las retornadas, por ejemplo, identificamos con gran claridad las transformaciones de la comida, la siembra y el tejido durante nuestra ausencia forzada. En el diálogo de unas con otras tenemos la posibilidad de explicar por qué y cómo sucedieron tales transformaciones,



"Árboles genealógicos de participantes de la IMH". Fotografías para el CNMH de Dana Yasmín Vidales Monsalve y Daniel Montoya González, 2020

dando cuenta de la manera en que la guerra nos afectó la forma de comer, de cocinar, de compartir una merienda, de cuidar nuestra tierra y de tejer la paz en nuestro territorio. Así pues, queremos mostrar los momentos metodológicos que implementamos en nuestra iniciativa para recuperar los saberes que consideramos que, poco a poco, estaban en proceso de desaparecer por culpa del conflicto armado en San Carlos. Queremos compartir estos saberes con la sociedad colombiana en general y con otras mujeres lideresas que han resistido los efectos de la guerra.



“Participantes en el taller Mapa de saberes”. Fotografías para el CNMH de Dana Yasmín Vidales Monsalve y Daniel Montoya González, 2020.



## Capítulo 4.

# Mapa de saberes

---

Este fue un ejercicio metodológico que buscó indagar acerca de los diferentes relacionamientos que tenemos con nuestro territorio e identificar sobre nuestros saberes con relación al uso, apropiación y aprovechamiento de los recursos naturales en aras de nuestra supervivencia. Esto posibilitó la identificación de patrones culturales y habitacionales en San Carlos. Lo desarrollamos de la siguiente manera:

Primero, cada mujer recibió una hoja de papel con un croquis de San Carlos. Allí se pidió que señaláramos el punto correspondiente a la ubicación del barrio o vereda que habitamos en la actualidad. Posteriormente hicimos el ejercicio de pensar en aquellos recursos con los cuales contamos y de los cuales obtenemos materias primas para satisfacer diferentes necesidades en nuestra cotidianidad —por ejemplo, plantas aromáticas, animales domésticos, hortalizas y frutas—. Los señalamos en el croquis a través de dibujos, símbolos o palabras.

Realizado el ejercicio, cada una de nosotras socializó con las demás mujeres lo que puso en su mapa, buscando identificar de manera colectiva los elementos, materias primas y relacionamientos que teníamos en común y cuáles de nuestros saberes estaban ligados a la utilización o aprovechamiento de los recursos naturales.

Gracias a esta actividad construimos el “Mapa de saberes”. Este mapa representa de forma gráfica y textual los recursos naturales que identificamos de manera colectiva en el municipio de San Carlos, Antioquia. A partir de la identificación de estos recursos que utilizamos para abastecer nuestras despensas, reconocimos nuestros saberes y el hecho de que somos portadoras de tradiciones. Además establecimos cuáles son nuestros relacionamientos con el territorio: el cuidado y el respeto por la tierra que habitamos y el buen uso de los recursos que disponemos en la actualidad.





"Productos naturales de San Carlos".

Fotografías para el CNMH de Dana

Yasmín Vidales Monsalve y Daniel

Montoya González, 2020.



# Mapa de saberes

Con este mapa queremos representar los diferentes recursos naturales que usamos cotidianamente en el municipio de San Carlos, Antioquia.



## Animales

1. Caballo
2. Pescado
3. Gallina
4. Gurre o armadillo
5. Cerdo
6. Vaca
7. Abejas

## Plantas

8. Flores
9. Jengibre
10. Saucó
11. Sábila
12. Albahaca
13. Guayaba
14. Plátano
15. Café
16. Borjón
17. Anís
18. Bijao
19. Ahuyama
20. Manzanilla
21. Orégano
22. Paico
23. Romero



# Elementos que conforman el Mapa de saberes

---

## Animales

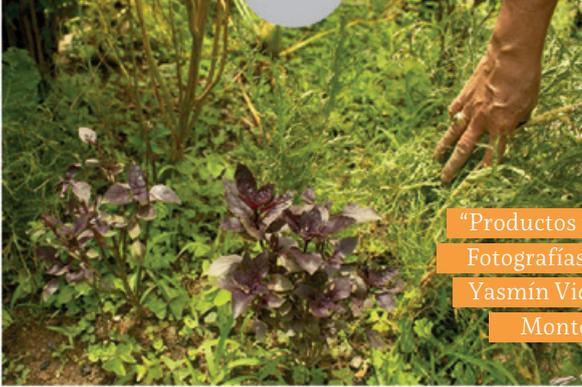
1. **Caballo:** hablamos del caballo como medio de transporte y como apoyo para sacar los productos del área rural al casco urbano. Evidenciamos que en algunos casos tenemos una relación cercana con estos animales y es recurrente que nos traigan recuerdos de nuestra infancia.
2. **Pescado:** es uno de los animales que más nos representa. Compartimos muchas preparaciones que hacemos con ellos, como fritos con patacón, guisados con coco, en sirope de frutas, sudados y en tortas. Consideramos que son una fuente rica en nutrientes y que son un buen alimento para los niños con problemas de nutrición. Nos aporta mucho para la alimentación familiar, pero también para la economía del hogar. Mencionamos también la pesca como actividad productiva y tradicional de San Carlos.
3. **Gallina:** en especial la criolla, está muy presente en una de las etapas de la vida de algunas mujeres que deciden ser madres: la dieta. Con la

gallina preparamos caldos con cominos, cebolla y azafrán de tierra. También es común su preparación en sancocho y sudado, los cuales son muy importantes a la hora de atender las visitas en las fincas. Además, aprovechamos sus huevos. Criamos gallinas para ayudar al sustento económico del hogar y la alimentación familiar.

4. **Gurre o armadillo:** este animal lo cazamos en el monte. Su carne se utiliza para la alimentación del hogar porque es deliciosa. Su sangre y su concha son medicinales y ayudan a tratar el asma. La concha se tuesta y se hace en polvo, y también es útil para las mujeres embarazadas. Algunas de sus preparaciones son en sancocho y guisado con coco.
5. **Cerdo:** es un animal que utilizamos para consumo local y que está presente en nuestra alimentación en preparaciones como el chicharrón, la costilla o la chuleta. El cerdo ha formado parte de nuestras tradiciones decembrinas. Su carne siempre evoca esos momentos familiares, nos hace recordar la Navidad. Además, es útil en nuestras familias para obtener recursos económicos.
6. **Vaca:** representa la posibilidad de consumir leche y algunos de sus derivados como el queso, quesito y cuajada, preparaciones que hacemos con nuestras familias en el hogar, aunque identificamos que su realización era más común en el pasado. Una de nosotras, en búsqueda del aprovechamiento de la leche, aprendió a realizar la natilla de suero con harina de maíz. También utilizamos la leche para el baño de los niños enfermos.
7. **Abejas:** proporcionan miel, la cual se puede emplear como endulzante. En infusiones —con jengibre, cúrcuma y limón—, sirve para tratar resfriados. También usamos la miel para el cuidado de la piel.

## Plantas:

8. **Flores:** sirven para adornar la casa, sobre todo los corredores, balcones, patios y jardines. Permiten que el ambiente se sienta más fresco. Además, las sembramos para intercambiar, regalar o vender.
9. **Jengibre:** sirve para consumir con limón y miel.
10. **Sauco:** sirve para tratar resfriados.
11. **Sábila:** sirve para el cabello, las quemaduras, la piel, los bronquios, las cicatrices y para hacer batidos con jugo de naranja. Es medicinal, nos alivia siempre. Una de nosotras señaló que su padre le enseñó cómo quitar los morados con ella.
12. **Albahaca:** sirve para el sistema nervioso porque es relajante.
13. **Guayaba:** es muy buena para hacer en jugo. También para hacer baños con hojas del guayabo. Es recurrente que el dulce o mermelada de guayaba nos recuerde la infancia, la labor maternal, el vivir en el campo. Es común su preparación para acompañar la mazamorra pilada o para comer con galletas.
14. **Plátano:** sirve para hacer patacones y sopa de patacón.
15. **Café:** sirve para iniciar el día con energía.
16. **Borojó:** sirve para hacer mermeladas.
17. **Anís:** sirve para hacer bebidas.
18. **Bijao:** sirve para envolver el fiambre, los tamales, el quesito y la carne. También es un elemento indispensable para hacer la viuda de pescado.
19. **Ahuyama:** sirve para hacer cremas y dulces. Las semillas se pueden preparar fritas con sal.
20. **Manzanilla:** sirve para el dolor de cabeza, por ejemplo, como bebida con canela.



“Productos naturales de San Carlos”.

Fotografías para el CNMH de Dana

Yasmín Vidales Monsalve y Daniel

Montoya González, 2020.

21. **Orégano:** sirve para tratar los hongos en las plantas y uñas de los pies.
22. **Paico:** sirve para los dolores estomacales.
23. **Romero:** sirve para el cabello y el estrés.
24. **Tomillo:** sirve para aliñar los alimentos.
25. **Apio:** sirve para bebidas y ensaladas.
26. **Caña:** nos recuerda la niñez.
27. **Menta:** sirve para el sistema nervioso.
28. **Tabaco:** sirve para tratar las plagas porque es insecticida.
29. **Coca:** sirve para tratar el asma.
30. **Yerbabuena:** sirve para el sistema nervioso y para hacer bebidas calientes con té verde.
31. **Naranja:** sirve para hacer jugos refrescantes, mermeladas, jugos con cola granulada y miel.
32. **Caléndula:** sirve para tratar la gastritis, cicatrizar y desinflamar la piel.

33. **Azafrán:** sirve para dar color al sancocho y aliñar los alimentos. Nos recuerda el caldo amarillo de las dietas y los matrimonios.
34. **Cilantro:** sirve para dar sabor a los caldos y las sopas. Recordamos constantemente su cultivo en la huerta.
35. **Comino:** nos recuerda nuestras dietas propias y las de nuestras madres, porque siempre está presente en el caldo de gallina. Se usa en la preparación de morcilla, arroz con papa y comino, y otras preparaciones que eran comunes durante nuestros encuentros familiares, sobre todo en el campo.
36. **Clavos y canela:** en conjunto recuerdan la natilla y la Navidad. También nos recuerdan la dieta, cuando se preparaba chocolate caliente con clavos y canela.
37. **Frutas:** hablamos de todas ellas como benéficas para la salud, ya que aportan muchas vitaminas.
38. **Aromáticas:** sirven para la salud, son muy medicinales. Las abuelas utilizan las bebidas aromáticas para sus malestares.
39. **Leña:** sirve para el sancocho.

Por último, el agua aparece de forma recurrente en los mapas que construimos, aunque no fue común que escribiéramos sobre sus características. Algunas de nosotras hicimos especial énfasis en la importancia de los charcos en el territorio de San Carlos.







## Capítulo 5.

# Abonando con recuerdos: nutriendo la memoria para fortalecer el presente

---

Al identificar nuestros recursos, también identificamos que debemos sembrar nuestra tierra. Consideramos que el acto de sembrar y el de repoblar se caracterizan por ser oportunidades de echar raíces, crecer y fortalecernos. Las dos acciones requieren de trabajo y esfuerzo permanente, como también de condiciones favorables. En ambos invertimos voluntad, expectativas, deseos, esperanzas, y emociones.

Elegimos abordar el sembrar en esta iniciativa de memoria histórica al ser una de las prácticas y uno de los saberes más estrechamente vinculados a la ruralidad. En la siembra se evidencia un acumulado histórico, social y cultural de saberes relacionados a la tierra y el territorio. Como mujeres lideresas que promovemos la pervivencia de nuestros cultivos

en el territorio sancarlitano, somos poseedoras de este saber y conocemos su importancia.

Sembrar es un saber que se aprende por observación e imitación. Desde muy temprana edad, niños, niñas y adolescentes apoyan las labores cotidianas de la familia, lo que les permite una inmersión en este conocimiento. Es un saber que con el pasar de los tiempos se ha transformado de acuerdo con distintas condiciones. El conflicto armado en Colombia, por ejemplo, llevó a que la siembra sufriera modificaciones abruptas por fenómenos como el desplazamiento forzado. Sentimos que esto afectó directamente las relaciones que hemos establecido con la tierra y el territorio. Sin embargo, a pesar de dejar nuestras parcelas durante años, hemos mantenido la tradición de sembrar en otros lugares, en las grandes ciudades, utilizando macetas, balcones y rincones, garantizando el acceso a los productos naturales para nosotras, nuestras familias y las comunidades.





“Participantes en los talleres  
de Abonando la memoria”.

Fotografías para el CNMH de Dana  
Yasmín Vidales Monsalve y Daniel

Montoya González, 2020.



Indagar tales asuntos fue posible en esta iniciativa a partir de los diálogos que se generaron en diferentes momentos del bloque metodológico “Abonando la memoria”, donde, a través de la anécdota, el relato y la conversación, las participantes desnaturalizamos e hicimos consciente un saber que nos es propio desde nuestros lugares de conocimiento y poder como mujeres lideresas rurales y sancarlitanas.

Este bloque metodológico tuvo como propósito hacernos conscientes de los saberes heredados y construidos alrededor de la siembra. Construimos en conjunto una guía donde expusimos nuestros conocimientos con respecto a cultivar, desde el momento de preparación de la tierra hasta las últimas fases de crecimiento de la planta. En esta guía incluimos trucos, mañas, agüeros y demás elementos que consideramos importantes al momento de sembrar.

Al construir la guía de siembra fue importante la conversación colectiva sobre cómo aprendimos a sembrar, quiénes fungieron como nuestros maestros o maestras, cómo expandimos este conocimiento con nuestras familias y qué significa esta labor en nuestras vidas. Después de compartir nuestros saberes, sembramos algunas plántulas de plantas aromáticas y medicinales.

Durante este espacio metodológico develamos que los saberes que poseemos alrededor de la siembra son diferentes, desde las formas en que preparamos la tierra hasta las maneras como recolectamos los frutos. Hay una gran diversidad. En esta medida, fue un espacio enriquecedor para nosotras, pues en medio de la conversación intercambiamos saberes y ampliamos nuestros conocimientos sobre una actividad que ocupa un importante lugar en nuestras vidas.





# Guías de siembra

# ¿Cómo sembrar la cebolla de rama?

## Preparación del terreno:

- 1 Primero picamos la tierra con un azadón. Se cerca el espacio, puede ser con guadua o con malla. Se aplica cal para desinfectar el terreno (esta es una forma de prevenir la plaga en la cebolla).
- 2 Luego se repica la tierra y se le agregan los abonos como la gallinaza, estiércol de vaca o de caballo. Estos abonos deben estar secos para que a la cebolla no le den hongos.

- 3 En este momento empezamos a hacer la siembra.

## Seleccionar la semilla:

- 1 Buscamos una cebolla fértil, gruesa y fuerte.
- 2 Le quitamos la raíz, pero no se le debe quitar el forrito blanco y no se debe pelar la cebolla. Si la semilla tiene un colmillito blanco, se le quita.
- 3 Se debe enterrar de unos cinco a seis centímetros en la tierra, dependiendo del tamaño de la semilla.

## Indicaciones importantes:

- ✓ Sembrar preferiblemente en las horas de la tarde.
- ✓ La cebolla debe permanecer en un lugar donde le dé constantemente el sol.
- ✓ Si estamos en temporada de verano, se debe regar cada día de por medio.
- ✓ Se debe ir removiendo la tierra, quitándole la maleza de alrededor y suministrándole el alimento, sobre todo abono y agua.

# ¿Cómo sembrar plantas aromáticas?

## Preparación de la tierra:

- 1 La desinfección de la tierra se hace echándole agua caliente para matar microorganismos malos para las plantas. Después, se deja reposar.
- 2 Luego hacemos una mezcla de la tierra con humus, ceniza, gallinaza y micorrizas.

## Trucos y cuidados:

- ✓ Para enraizar, se pone a remojar la lenteja, se licúa y se le aplica.
- ✓ La penca es cicatrizante y enraizante. Se unta y luego se siembra.
- ✓ Cáscara de banano con cáscara de papa, para el crecimiento.
- ✓ Para las plagas: ají picante y ajo para alejar insectos.
- ✓ La siembra de la penca de sábila se hace en un banano y se tapa con tierra.
- ✓ Para los cuernos también se usa la cáscara de banano o plátano maduro.
- ✓ Hacer remoción de tierra y darles cariño a las plantas.

## Hacer el semillero:

Cuando las plantas estén germinando y tengan un tamaño apropiado, se hace el trasplante. Se puede hacer en tierra o en maceta.



“Participantes de la IMH mostrando sus cocinas, compartiendo recetas y alimentos en los talleres sobre memoria y comida”. Fotografías para el CNMH de Dana Yasmín Vidales Monsalve y Daniel Montoya González, 2020.

**Capítulo 6.**

# El acto de cocinar como forma de amarse y amar los otros

---

El propósito de este ejercicio fue abrir un espacio para recordar a las mujeres antecesoras que han hecho presencia en la vida de cada una de nosotras. Pensamos en las maneras como se construyó y se sustentó nuestro relacionamiento con ellas, teniendo como tema central la alimentación y la comida.

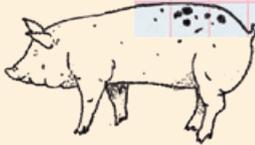
En este momento metodológico quisimos darle un lugar de importancia a las mujeres que nos han acompañado, mujeres portadoras de saberes de un valor excepcional. A través de la palabra narrada y escrita compartimos los saberes aprendidos y heredados de nuestras antecesoras. Estos conocimientos son fundamentales para la supervivencia y conservación de nuestra identidad sancarlitana, ya que están cargados de tradición, memoria y cultura.

El espacio inició cuando cada una de nosotras recibió algunas hojas de papel donde a través de dibujos representamos diferentes etapas de

la vida de una mujer, entre las cuales estaban la niñez, la juventud, la adultez, el embarazo y la vejez. Estas representaciones podían ser de una etapa de nuestras vidas o de la de alguna de las mujeres cercanas a nosotras. En este punto identificamos una o dos comidas que marcaron esa etapa vivencial. Además, establecimos cuáles eran los saberes culinarios necesarios para preparar las comidas.

Reconocimos que cada una de nosotras es singular y que tenemos historias de vida muy diversas. Somos diferentes cuando nos analizamos desde nuestras características etarias, poblacionales, de relación con el territorio (algunas con más vínculos con la ruralidad que otras), entre otras cosas. Sin embargo, verificamos que la gran mayoría de nosotras señalamos la etapa del embarazo como aquella de la que rememoramos más comidas y alimentos de consumo tradicional, beneficiosos para una gestación adecuada, como el caldo de gallina criolla con cominos —que también es usado en los cuidados posteriores al parto—.





La dieta consta de treinta días donde las mujeres deben tener unos cuidados especiales con su cuerpo que les permitan recuperarse de la mejor forma para volver a asumir sus labores en el hogar. Por ejemplo, deben cuidarse de los fríos, los esfuerzos o cualquier cosa que pueda debilitarlas o perturbar su bienestar. En ese momento, las mujeres además deben contar con el apoyo de una de sus hijas, una de sus hermanas o de su misma madre, que durante esos días debe asumir —junto con el resto de la familia— las labores de cuidado y del hogar.

Otra de las comidas presentes en la dieta es la taza de cacao caliente con clavos, a la cual le atribuimos el aporte de calor y energía al cuerpo. Además, en otros momentos de la IMH se señaló como un alimento que ayuda a superar la tristeza. Es una comida que está presente en nuestras vidas desde la niñez, donde durante su procesamiento esperábamos que molieran los granos de cacao, con la ilusión de poder comer lo que quedaba pegado a las máquinas.





“Participantes de la IMH mostrando sus cocinas, compartiendo recetas y alimentos en los talleres sobre memoria y comida”. Fotografías para el CNMH de Dana Yasmín Vidales Monsalve y Daniel

Montoya González, 2020.



## Capítulo 7.

# Recetario con memoria: comida con sabor arraigo

---

El propósito de este ejercicio metodológico fue la construcción de un recetario donde el ingrediente principal fuera la memoria. Durante la construcción del mapa de saberes identificamos los productos naturales de la región. Para este recetario utilizamos las herramientas que reconocimos y encontramos en nuestras despensas. Además utilizamos nuestras palabras e historias para construirlo.

Con todos los insumos mencionados, propiciamos varios encuentros colectivos en nuestras cocinas y comedores. En medio de almuerzos y meriendas construimos este recetario que reúne preparaciones de alimentos

que consideramos que han sido características del territorio de San Carlos y que, a causa del conflicto armado, dejamos de preparar porque no teníamos acceso a los ingredientes y elementos necesarios para su cocción.

En este proceso nos dimos cuenta de que algunas recetas las hemos elaborado de formas distintas, añadiendo ingredientes, trucos e historias diversas. Por medio de los olores y los sabores, despertamos recuerdos de nuestras vidas en San Carlos. También recalcamos la importancia de contar con una oferta de recursos naturales, orgánicos y producidos en nuestra tierra. Finalmente, identificamos los saberes vinculados a la siembra, la producción y consumo de los alimentos. Todas las recetas aquí plasmadas se convirtieron en vehículos de la memoria que permitieron entrever los elementos de la despensa sancarlitana. A partir de este ejercicio le dimos valor a nuestros deseos de seguir enraizando nuestra vida familiar y comunitaria en el territorio de San Carlos.



# Vinda de pescado

1 Se lava el pescado, se arroja y se sala.

2 Luego se envuelve con la yuca, el plátano y los aliños en una hoja grande de plátano o bijao.

3 En la tierra se hace un hueco del tamaño necesario y se deposita un poco de rescoldo o ceniza caliente con algunas brasas.

4 Se coloca el envuelto allí, se le agrega más rescoldo y brasas, y se tapa con tierra.

5 Sobre esta tierra se prende fuego con leña.

## INGREDIENTES:

- Hoja de plátano o bijao
- Yuca
- Plátano
- Cebolla de rama
- Culantrón
- Bocachico



El tiempo de cocción es de aproximadamente dos horas.

El pescado queda muy tierno, jugoso y sabroso.





# Vida de pescado 2

Yo traigo algo que hacíamos en Patio Bonito. Era un envuelto de pescado en hoja de plátano, como haciendo un tamal. Lo envolvíamos en papa y yuca con harina de trigo –para que no se nos dañara–. Lo colocábamos en un fogón que tuviera ceniza y lo enterrábamos, que quedara bien tapado. Lo dejábamos por ahí una hora, uno ya le calculaba el tiempo.

Nos vinimos desplazados, y por la guerra que se empezó en esa época nosotros ya no lo volvimos a hacer, pero yo me acuerdo cómo la hacía mi papá. Más que todo él era el que lo hacía, pero conmigo, como yo era la mayor. Entonces, siempre lo hacíamos él y yo. Yo tenía en esa época seis años, pero me acuerdo cómo lo hacíamos.

Luego lo sacábamos de ahí y lo colocábamos en unas bateas para que se reposara un poco.

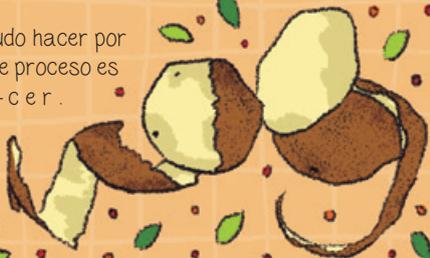
También teníamos un lago que era donde él cultivaba la enea, que nos servía para hacer unas esteras que vendíamos para poder comprar lo que no teníamos en casa y para el servicio de nosotros. Eso era lo que nosotros teníamos.

Este proyecto de la enea aquí no se pudo hacer por falta de la capacidad para trabajar. Este proceso es muy bueno, pero acá no se puede hacer.

Ya nos vinimos y ahí se acabó todo.



Esta es la mata  
de enea



# Migas de yuca

al desayuno



Se cocina la yuca y luego se amasa con los aliños –cebolla y tomate– y huevo revuelto, todo junto con arepa. De tomar se daba guarapo hervido con hojas de limón.

# Bizcocho de arriero

1 El maíz, capio o fino, se pone a remojar de un día para otro.

2 Luego se muele. No se moja la harina, solo se le echa un poquito de mantequilla y una pizca de sal.

3 Se asaba en olla de barro o en una teja de barro.

Cuando se comía era migado en chocolate caliente, muy delicioso.



Este era el desayuno de nuestros bisabuelos.



# Bizcocho de arriero 2

## INGREDIENTES:

- Maíz duro
- Sal
- Mantequilla de vaca (opcional)

- 1 Se pone a remojar el maíz el día antes.
- 2 Luego se muele, tratando de que quede seca la harina. Se le agrega sal dependiendo de la cantidad y al gusto.
- 3 Se engrasa un perol o sartén hasta el borde con la mantequilla. Luego se le echa la harina y se va pegando hasta hacer una pasta en el sartén o perol.
- 4 Se cubre con una tapa con brasas por encima, a fuego lento por abajo y por la parte de la tapa para una mejor cocción.



# Torta de lentejas



1 Un día antes se remojan las lentejas.

2 Molemos en la máquina todos los ingredientes.

3 Luego se le agregan los huevos y la sal al gusto. Mezclamos y armamos arepas pequeñas y sofreimos.

## INGREDIENTES:

- Lentejas
- Huevos
- Carne
- Zanahoria
- Cebolla
- Pimentón
- Cilantro



Esta receta la aprendimos de nuestras madres, quienes la utilizaban para los chicos que no comían carne.



# Dulce de guayaba



## INGREDIENTES:

- Guayaba
- Agua
- Panela
- Canela

- 1 Se cortan las guayabas en trozos y se ponen a hervir con agua.
- 2 Luego se licúa y se cuela.
- 3 Lo que quede se pone a hervir con panela al gusto y canela.

Con este dulce puedes hacer  
jugo en leche.



Este dulce se hacía mucho en mi casa, ya que en esta región abunda la guayaba y se pierde. Además ayudaba en la economía del hogar.

La guayaba es rica en vitamina C.



# Dulce de ahuyama

- 1 Se pela la ahuyama, se le saca la fruta y se pica en cuadritos.
- 2 Se hierve con agua, canela y panela hasta que ablande y espese.
- 3 Se sirve con leche al gusto.

## INGREDIENTES:

- Ahuyama (se cultiva en nuestra región)
- Panela
- Canela
- Leche



Es una tradición de nuestros abuelos. Queremos que no se quede en el olvido, que las generaciones futuras la conozcan.

# Chocolate en pasta



## INGREDIENTES:

- Cacao
- Canela
- Arroz

1 Se coge el cacao, se saca de la mazorca y se pone a secar al sol.

2 Después lo vamos a tostar en un sartén a fuego muy lento por una duración más o menos de seis horas. Cuando veamos que ya está tostado y que la cascara se suelta con facilidad, sin dejarlo quemar, lo revolvemos muy continuamente.

3 Debemos tener una máquina de moler que no esté nueva. Empezamos a pasar el cacao tibio por el molino, y al momento de salir sale aguadito y grasudito.

4 La canela se utiliza al gusto y el arroz se le agrega para dar una mejor consistencia al chocolate.

5 Luego se echa de a cucharadas en hoja de plátano para obtener la pastilla de chocolate.

Este producto se produce mucho en el corregimiento de El Jordán. Salió de la vereda de El Paraguas. Me lo enseñó mi suegra y a ella se lo enseñó su mamá.



# La caspiroleta



## INGREDIENTES:

- Una yema de huevo (por persona)
- Una taza de leche (por persona)
- Nuez moscada
- Azúcar

- 1 Se hierve la leche con la yema de huevo.
- 2 Mientras hierve la mezcla, se va batiendo constantemente con el molinillo y se le agrega la nuez moscada y el azúcar al gusto.
- 3 Se sirve caliente.

Este alimento se ha utilizado desde la antigüedad por su poder nutritivo y alimenticio. Se lo daban a las personas cuando estaban muy débiles. Cuando, por ejemplo, las mujeres salían de parto, les daban caspiroleta para fortalecerlas. Y lo mismo para las personas que están pasando debilidades por cirugías.



# La morcilla de la abuela

## INGREDIENTES:

- Menudo del cerdo con su asadura y sangre
- Arroz
- Cominos, cebolla en rama, cilantro y ajo

1 Se lava muy bien el menudo. Se voltean las tripas para un mejor lavado.

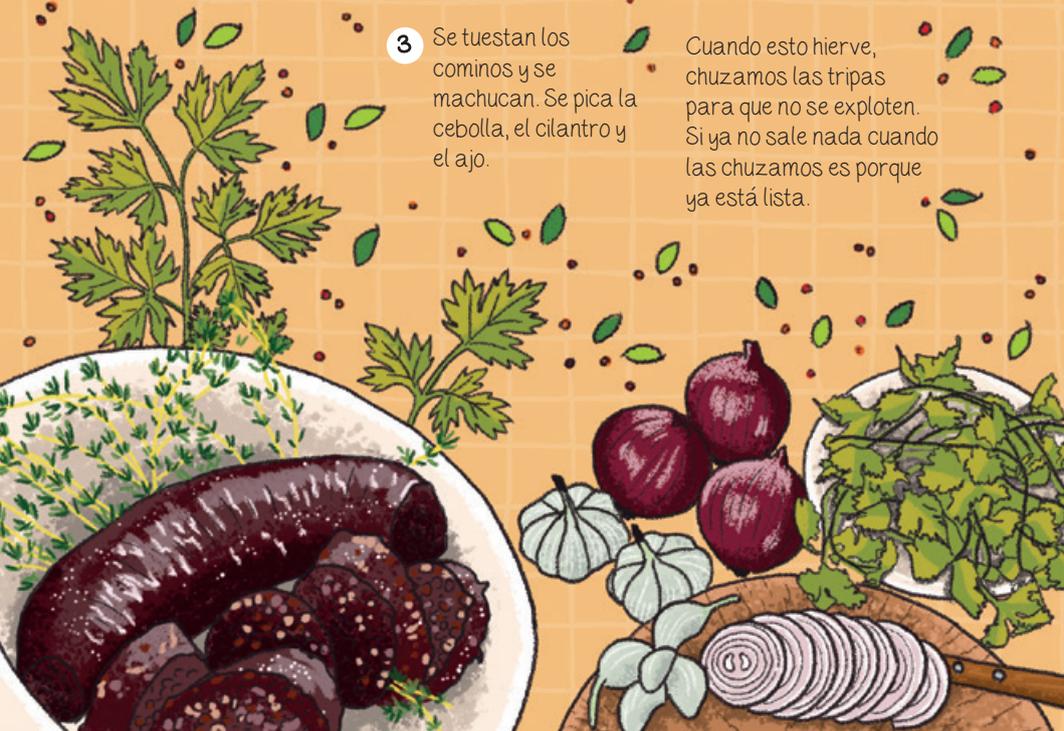
2 Se cocina el arroz, se deja enfriar y le agregamos frita la asadura.

3 Se tuestan los cominos y se machucan. Se pica la cebolla, el cilantro y el ajo.

4 Se agregan todos los ingredientes y se revuelve bien.

5 En un fogón de leña se echa el buche a cocinar. Cuando esté caliente, vamos agregando las tripas rellenas de arroz.

Quando esto hierve, chuzamos las tripas para que no se exploten. Si ya no sale nada cuando las chuzamos es porque ya está lista.



# Maiíz Tostado

## INGREDIENTES:

- Maíz fino
- Azúcar o panela rayada



- 1 Se tuesta el maíz hasta que esté café oscuro.
- 2 Se echa en una bolsa de tela y se golpea contra una piedra o superficie dura hasta sacarle la cáscara.
- 3 Luego se limpia el afrecho.
- 4 Después se muele en la máquina de moler arepas —debe quedar en polvo— y se le agrega el azúcar o la panela.

Y a disfrutarlo, con mucho cuidado para no ahogarse.



Es una preparación utilizada por nuestras abuelas y familias, sobre todo en la molida del cacao —para limpiar la máquina del cacao—.

# Empanadas de maíz

- 1 Se cocina el maíz, que no quede muy duro ni muy blandito.
- 2 Las papas se lavan y se cocinan con la cáscara.
- 3 Los aliños son tomate, cebolla de huevo, cebolla de rama, cilantro y pimentón. Se lavan y se licúan.
- 4 El maíz se muele en la maquina y luego se amasa muy bien para que la masa quede suave.
- 5 Las papas, después de cocinadas, se pelan y se mojan muy bien.
- 6 Luego se les agrega el aliño que licuamos y sofreímos, y añadimos carne molida y revolvemos todo esto.
- 7 Luego procedemos a armar las empanadas.

## INGREDIENTES:

- Maíz
- Papas
- Aliños: tomate, cebolla de huevo, cebolla de rama, cilantro y pimentón
- Carne molida
- Sal
- Ají picante



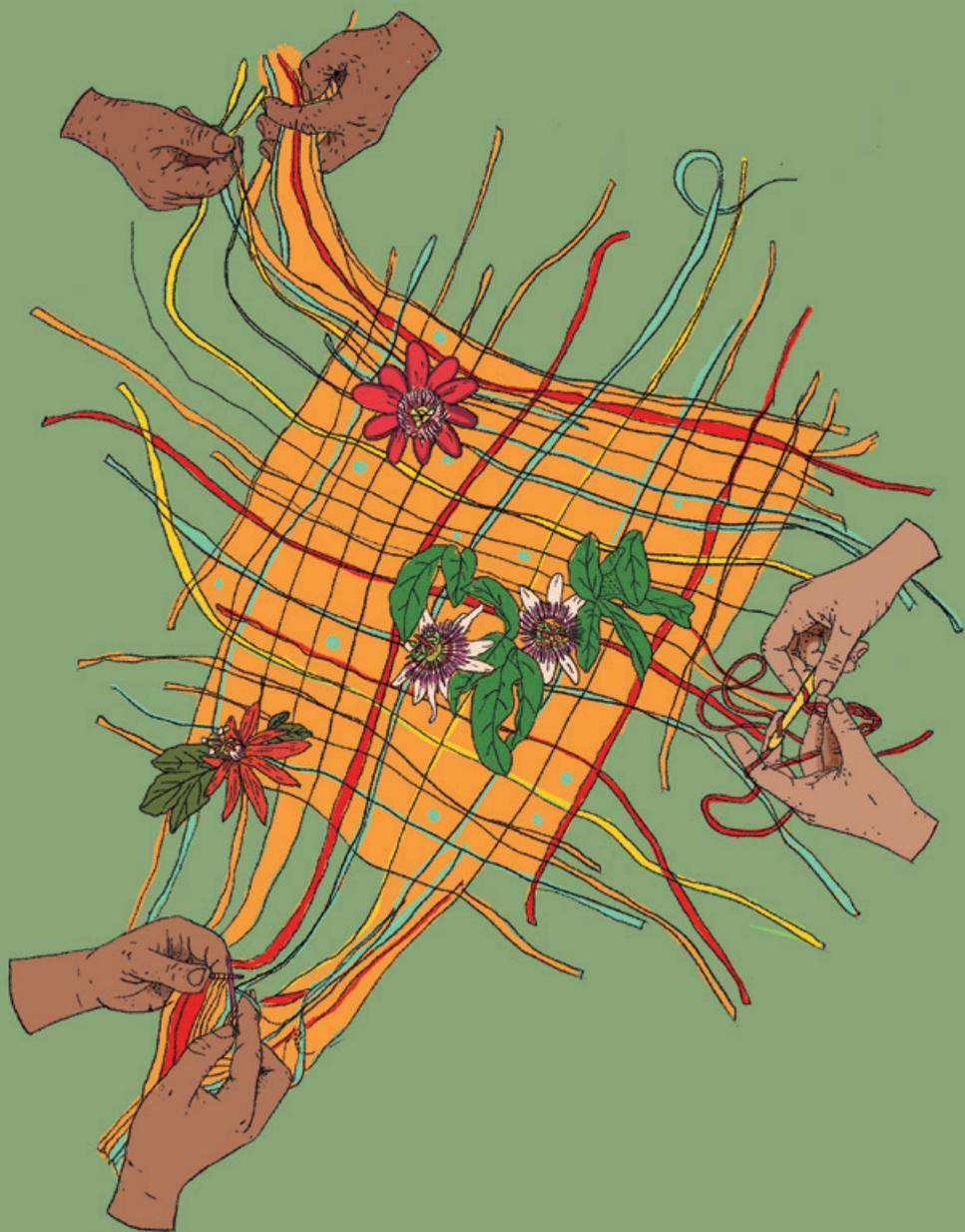
El aji se hace con el mismo aliño que licuamos, y le agregamos sal y pique (o salsa de aji) a nuestro gusto.



Esta receta me la enseñó una amiga con la cual antes de la pandemia vendía empanadas, lo que nos generaba unos ingresos extras para ayudarnos con nuestros gastos.

Para resaltar, en nuestro corregimiento se cultiva mucho el maíz por parte de nuestros campesinos, y al hacer las empanadas estamos utilizando un producto muy autóctono de nuestra región.





## Capítulo 8.

# Trenzando la memoria: mujeres resilientes constructoras de tejido social

---

Trenzar es una de las formas de tejido más elementales y que más conocemos las mujeres, quienes desde muchas generaciones atrás hemos trenzado nuestros cabellos con diferentes propósitos. Estos van desde formas de posicionamiento en términos de identidad o estatus hasta prácticas de resistencia que se remontan a la época de la esclavitud, donde las mujeres trazaban en sus peinados mapas y rutas de escape o utilizaban el trenzado de su cabello para guardar semillas para sembrar en aquellos nuevos lugares a los cuales querían llegar (Valencia, 2018, p. 61).

En esta iniciativa de memoria histórica pensamos en la reconstrucción del tejido social como una forma de resistencia. Nos hemos propuesto volver a unir las partes rotas para convertirnos nuevamente en una

comunidad fuerte que desea reconstruirse y sanar las fracturas causadas por el conflicto armado en nuestro territorio. Consideramos que el tejido funge aquí como una metáfora, pero también como un saber y una práctica que nos ha permitido solventar necesidades cotidianas, pues a través de la unión de los hilos, de los retazos, de broches y botones confeccionamos y remendamos ropa, colchas y otros elementos del día a día.

El taller de tejido se ha convertido en un espacio importante para nosotras: es una excusa para reunirnos, conversar y compartir nuestros pensamientos y deseos. En estos espacios desarrollamos un bloque metodológico final en el que nos propusimos tejer unos tapetes sobre una malla tosca en donde plasmamos una palabra o una idea vinculada a los saberes y sabores que identificamos a lo largo del acompañamiento a esta iniciativa. Utilizamos diferentes materiales para representar nuestras casas, nuestras huertas y nuestras flores favoritas.





“Participantes de la IMH en los talleres de  
Trenzando la memoria, tejiendo y mostrando  
sus tapetes”. Fotografías para el CNMH de  
Dana Yasmín Vidales Monsalve y Daniel  
Montoya González, 2020.

En este espacio compartimos saberes alrededor de esta labor artesanal, conversando con la calma y la confianza que el tejido permite. Trajimos del pasado los recuerdos sobre las afectaciones que el conflicto armado dejó sobre nuestros cuerpos, nuestras familias y nuestra comunidad, afectaciones que todavía nos siguen doliendo. La intención detrás de nombrar y reconocer estos recuerdos dolorosos fue de transformarlos a través del tejer. Esta fue una búsqueda de diferentes emociones, sobre todo negativas, que aún anidan en cada una de nosotras; pero nos propusimos transformar estos sentimientos cada vez que tejíamos, al sentir cómo la aguja atravesaba la malla y salía por el otro lado. Nos comprometimos a revestir estos tejidos de valores y emociones positivas que nos permitan afrontar de forma diferente nuestras vidas.

También nos comprometimos a replicar este proceso en nuestros entornos laborales, sociales y comunitarios.

Esta resignificación se da a partir de nuestros deseos —escoger el color, la forma y el contenido del tejido— y de afianzar estas propuestas con acciones territoriales. Dignificamos nuestra experiencia desde nuestro hacer, nuestra herencia cultural y nuestra identidad, enfrentando los sentimientos de dolor que nos generó la ausencia que tuvimos que vivir por el desplazamiento forzado.

El alimento, la siembra y el tejido son saberes que se entrelazan como un sistema orgánico que nos permite no solo visibilizar el dolor y dignificar la memoria, sino también preguntarnos por las identidades de los territorios. Hay herencias que nos han fortalecido al mostrarnos el camino de la resiliencia, la lucha y la representación, que son necesarias para sanar el tejido herido.





Así, el hilo o trapillo se transformó en la representación del presente: hoy perseguimos los anhelos y los sueños de reconstruir nuestro territorio a partir del retorno y de habitarlo nuevamente. Reconocemos la importancia de nuestra participación en los procesos sociales y de difundir nuestras memorias para apuntar al futuro que deseamos. Nos reunimos alrededor del sembrado —una acción que piensa en el futuro—, el alimento —que posibilita el reconocimiento identitario— y el tejido —que conecta el pasado con nuestro presente y con el futuro que imaginamos—.





"Tienda de la sororidad en San Carlos, Antioquia". Fotografía para el CNMH de Dana Yasmín Vidales Monsalve y Daniel Montoya González, 2020.

# Conclusiones de mujeres lideresas: sus saberes y sabores

---

*“Ver, oír y sentir nos permitieron encontrarnos para continuar”.*  
(CNMH, relato de participante en taller de memoria, San Carlos, Antioquia, 2021).

En un contexto como el colombiano, que ha sido atravesado por una historia violenta protagonizada por el conflicto armado, es preciso comprometerse en el ejercicio de hacer memoria. Es fundamental reflexionar y comprender qué pasó en los territorios, y contribuir a los procesos de reparación y dignificación de las víctimas. Desde un grupo de mujeres lideresas que retornamos al municipio de San Carlos, Antioquia, pensamos la iniciativa de memoria histórica *Mujeres: Saberes y Sabores*, que tuvo como objetivo hacer memoria sobre nuestros saberes desde una manera situada; es decir, partiendo de un contexto particular como es el de San Carlos, municipio donde el conflicto armado tuvo manifestaciones y afectaciones particulares.

Nos propusimos conformar un grupo de mujeres lideresas, habitantes del área rural y urbana del municipio, que propiciara espacios de reflexión alrededor de la memoria colectiva. Tres ejes temáticos que abordamos sirvieron como detonantes de memoria en esta iniciativa: la comida, la siembra, y el tejido. Reconocimos que cada uno de estos saberes —de los cuales las participantes somos portadoras y constructoras desde nuestras cotidianidades— tiene un gran valor. Estos saberes nos ubicaron en un lugar de conocimiento y poder que es digno de reflexión, más aún cuando somos todas mujeres, jóvenes y adultas mayores; es decir, pertenecemos a uno de los grupos poblacionales más afectados durante el conflicto armado y por las relaciones de poder patriarcales y violentas hacia nuestras comunidades, nuestras familias, nuestros cuerpos y nuestros sentires.

Ver, oír y sentir estuvieron muy presentes en todo el desarrollo de esta iniciativa de memoria histórica. Nos permitieron conocernos y reconocernos desde nuestras emociones, sensibilidades, saberes e historias, no solo para enriquecer nuestro trabajo en la reconstrucción de tejido social, sino también en el quehacer cotidiano. Aprendimos que la memoria debe ser un referente en nuestra sociedad, desde el cual reconocemos que hemos vivido en una sociedad en conflicto. Por eso buscamos conocer y hacer parte de esfuerzos de paz, convivencia y no repetición desde nuestra cotidianidad como mujeres lideresas, con nuestras familias y nuestras comunidades.

En esta iniciativa reconocimos que son precisamente las prácticas colectivas las que nos han facilitado el conocernos las unas a las otras, para ejercer juntas nuestras capacidades y fortalecer aprendizajes acumulados que se han transmitido de generación en generación. De esta manera, estos saberes se han convertido en memorias colectivas que



nos permiten reelaborar el pasado, vivir el presente e imaginar y aventurarnos a crear un mejor futuro.

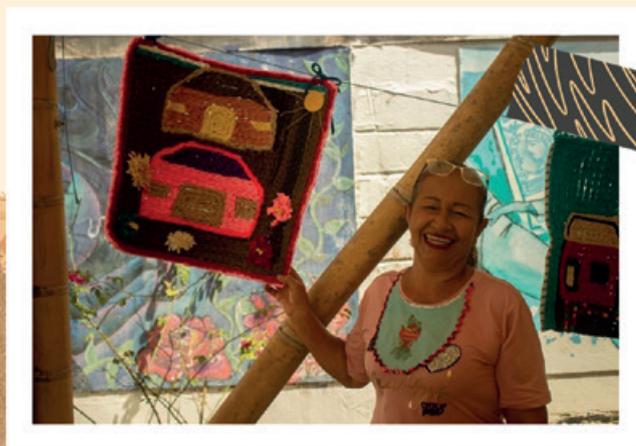
Haciendo uso de los saberes de la cocina, la siembra y el tejido fortalecimos nuestras labores y procesos comunitarios. Difundimos y multiplicamos nuestros saberes en cuanto a cómo alimentar nuestros cuerpos, cómo aprovechar los beneficios de la tierra y cómo desarrollar diferentes técnicas artesanales. Queremos dar a conocer los esfuerzos que hacemos como mujeres lideresas desde nuestro territorio para contribuir a la sanación, la transformación y reconstrucción del tejido social y para garantizar que la historia reciente no se repita, siendo agentes fundamentales en la educación y la formación de las nuevas generaciones.

Consideramos que somos mujeres retornadas, resilientes, resistentes y repobladoras interesadas en la recuperación y propagación de nuestros saberes sobre la comida, la siembra y el tejido. Por medio de

estos conocimientos elaboramos el proceso de reconstrucción de memoria, y consideramos que restablecemos nuestra dignidad a partir del reconocimiento de nuestras experiencias en un territorio en conflicto. De esta manera le otorgamos más relevancia a nuestra labor como constructoras de tejido social.

A través de esta iniciativa compartimos lo valioso que es escuchar nuestras diferentes narrativas y reconocer las habilidades que nos han impulsado hacia procesos productivos. Es por esto que propusimos La tienda de la sororidad, un nuevo espacio para la comercialización de los productos elaborados por nosotras, que también sirva de lugar de encuentro que nos permita seguir juntas, escucharnos y construir paz desde el quehacer cotidiano.

Las fotografías, ilustraciones, guías y recetas presentes en estas páginas son una invitación a recordar y reconocer los saberes de las mujeres lideresas de San Carlos. Queremos que lo que nos identifique sea nuestra



fortaleza y resiliencia y no el dolor que nos causaron quienes atentaron contra el bienestar del territorio. Como esta hay muchas otras comunidades que han sido definidas por el paso del conflicto armado; sin embargo, sin olvidar lo que ha sucedido, este libro busca que lo que se reconozca de nuestra comunidad sean estos saberes, sabores y tejidos.

Nuestro trabajo y compromiso, además del acompañamiento que recibimos, hicieron posible esta iniciativa (que implicó virtualidad y trabajo remoto por las condiciones de la pandemia del COVID-19, al igual que una constante reinención del proceso). Esperamos que esta sirva para fortalecer la reconstrucción del tejido social, la participación social y la resiliencia, y que esta experiencia no se quede solo en las mujeres líderes de San Carlos, sino que pueda ser replicada por los líderes y lideresas colombianos que le apuestan todo a un mejor futuro.

Queremos que compartan sus recetas y que se reúnan con sus familias en torno al sembrar y tejer. Es fundamental que, sin olvidar lo que ha sucedido en nuestro país y en nuestros municipios, difundamos el mensaje de la importancia del autocuidado, del querer a los demás y de apoyarnos los unos a los otros.





# Diálogo de saberes

---

Las mujeres lideresas de San Carlos, Antioquia queremos conocer otros saberes y conocimientos de familias y comunidades que habitan otros territorios de Colombia. Los y las invitamos a que sigan nutriendo este libro con las recetas, trucos de siembra y patrones de tejido que son importantes para ustedes, sus familias y sus comunidades. Si quieren compartir sus saberes y sabores pueden enviarnos las fotos de estas páginas a los correos: [redconciliarsancarlos@gmail.com](mailto:redconciliarsancarlos@gmail.com) y [caresancarlos@gmail.com](mailto:caresancarlos@gmail.com).

































































# Somos Voluntarios



“Socialización comunitaria”. Fotografías para el CNMH de Daniela Vásquez Pino, 2022.

# Socialización comunitaria

---

A pesar de la dificultad para reunirnos de manera presencial y virtual —tanto por el contexto de la pandemia como por los problemas de movilidad y demás situaciones que vivimos día a día las comunidades rurales de Colombia—, durante el 2020 y 2021 participamos en talleres y encuentros para la consolidación, confirmación y aprobación comunitaria de la publicación *Mujeres: Saberes y sabores*, una Iniciativa de Memoria Histórica desde San Carlos, Antioquia. El 12 de junio del 2022 realizamos un encuentro presencial de devolución creativa, espacio en donde las mujeres lideresas hicimos cambios y una validación final de los textos y apartes para poder proceder a la publicación de este libro.

Durante el desarrollo del acompañamiento a esta iniciativa validamos que se socializó y aprobó el presente contenido por medio de encuentros en donde marcamos la ruta, los temas, intereses y el sentido que queríamos otorgar a esta publicación, especialmente en la

conceptualización de la línea gráfica, las fotografías, las ilustraciones, las recetas, las guías de siembra y los mapas.

También hicimos un balance del acompañamiento, recogiendo todas las apreciaciones y sentimientos de cada una de nosotras acerca de las experiencias vividas en esta iniciativa, lo que permitió poner en la mesa reflexiones tan importantes como la trascendencia que tienen los procesos de construcción de memoria histórica en las comunidades y, en especial, la importancia de nuestros saberes y sabores para poder contar nuestras historias de retorno y de resiliencia y para reconstruir el tejido social de San Carlos, Antioquia.







# Referencias bibliográficas

---

- Instituto Latinoamericano para una Sociedad y un Derecho Alternativos (ILSA) y Movimiento Nacional de Víctimas de Crimen del Estado (Movice). (2009). *Desplazamiento forzado y retorno en San Carlos – Antioquia: una comunidad que regresa hacia el confinamiento*. ILSA.
- CNMH. (2019). *Isaza, el clan paramilitar. Las Autodefensas Campesinas del Magdalena Medio*. CNMH.
- Comisión Nacional de Reparación y Reconciliación – Grupo de Memoria Histórica (CNRR-GMH). (2011). *San Carlos, memorias del éxodo en la guerra*. CNRR-GMH.
- Valencia Segura, Katty Samira. (2018). *Trenzando el territorio: cuerpos, mapas y resistencias en san basilio de palenque*. [Tesis para optar por el grado de Geografía, Facultad de Humanidades]. Universidad del Valle.

## Bases de datos

CNMH. (2022). *Bases de datos*. Observatorio de Memoria y Conflicto (OMC). Fecha de corte 31/01/2022. <http://micrositios.centrodememoriahistorica.gov.co/observatorio/>.

RUV. (2022). *Registro Único de Víctimas*, en Red Nacional de Información. Fecha de corte 31/01/2022. <https://www.unidadvictimas.gov.co/es/registro-unico-de-victimas-ruv/37394>.





Vásquez Pino, Daniela, autor, fotógrafo

Mujeres, saberes y sabores : iniciativa de memoria histórica desde San Carlos, Antioquia / apoyo a IMH y elaboración de textos, Daniela Vásquez Pino, Isabel Cristina Gil Valencia ; fotografías, Dana Yasmín Vidales Monsalve, Daniel Montoya González, Daniela Vásquez Pino -- Primera edición -- [Colombia] : CNMH, 2022.

páginas.

Incluye referencias bibliográficas.

ISBN 978-628-7561-56-4 (impreso) -- 978-628-7561-57-1 (digital)

1. Mujeres víctimas de la violencia - Servicios - San Carlos (Ant.) 2. Mujeres víctimas de la violencia - Condiciones sociales - San Carlos (Ant.) 3. Liderazgo femenino - San Carlos (Ant.) 4. Víctimas del conflicto armado - San Carlos (Ant.) 5. Tejido a mano - San Carlos (Ant.) 6. Gastronomía - San Carlos (Ant.) 7. Construcción de la paz - San Carlos (Ant.) 8. San Carlos (Ant.) - Vida social y costumbres I. Gil Valencia, Isabel Cristina, autor II. Vidales Monsalve, Dana Yasmín, fotógrafo III. Montoya González, Daniel, fotógrafo

CDD: 362.889380820986126 ed. 23

CO-BoBN- a1103763

## MUJERES: SABERES Y SABORES

*Iniciativa de Memoria Histórica desde San Carlos, Antioquia*

Una iniciativa impulsada por la Corporación para el Desarrollo, la Reconciliación y la Reparación (RedConciliar) y Casa Museo Comunitario Centro de Acercamiento para la Reconciliación y la Reparación (CARE)

---

Claudia Patricia Aristizábal  
**Enlace territorial de la iniciativa**

Pastora Mira García  
**Coordinadora CARE**

Alba Aurora Agudelo  
Luz Nidia Alzate Montoya  
Dora Nelly Bedoya Monsalve  
Johana María Betancur Gómez  
Luz Claritza Botero Castrillón  
Luz Nelly Botero Castrillón  
Carmela Cuéllar Bedoya  
Ángela Bety Escudero Bustamante  
Daisy Yaneiry Fernández Morales  
Jenniffer Garcés Alcaraz  
Martha Dory García Loaiza  
Fabiola de Jesús Giraldo Escobar  
Luzmila Giraldo Gutiérrez  
Llenny Patricia Giraldo Gómez  
Adalgisa Giraldo Loaiza  
Luisa Maribel Gómez Hernández  
María Noralba Guarín Morales  
Sandra Milena Henao Hernández

Deisi Dilene Hincapié Higinio  
Aura María Jaramillo Gómez  
Dora Lucía Jaramillo Gómez  
Fany Aminta López Gallego  
María Salomé Londoño Quintero  
Dora Ancely López Morales  
Janeth Alicia Mejía Gómez  
Blanca Ligia Mira García  
Liyohana Patiño  
Yulieth del Carmen Pérez García  
Auxilio Quiceno Muñoz  
Gladis del Socorro Quiceno Ceballos  
Paola Andrea Quiceno Quiceno  
Martha María Ramírez Giraldo  
Fanny Rivera Ceballos  
Teresa Rivera Quiceno  
María Yoneida Sánchez Ocampo  
**Participantes de la iniciativa**

### Agradecimientos especiales

Leidy Estefanía Gómez Rivera  
Diego Kevin Manco Giraldo  
Salomé Osorio Betancur (NNA)

---

### CENTRO NACIONAL DE MEMORIA HISTÓRICA

María Gaitán Valencia  
Rubén Darío Acevedo Carmona (2019 – 2022)  
**Director General**

Carlos Mario López Rojas (E) (2022)  
Alex Alberto Moreno Pérez (2022)  
Jenny Juliet Lopera Morales (2020-2021)  
**Dirección Técnica para la Construcción de la Memoria Histórica**

Edinso Culma Vargas (2020 – 2022)  
Ingrid Adriana Frías Navas  
Javier David Ávila Echavarría  
**Coordinación de la Estrategia de Iniciativas de Memoria Histórica**

---

### ESTRATEGIA DE INICIATIVAS DE MEMORIA HISTÓRICA

Daniela Vásquez Pino  
Isabel Cristina Gil Valencia (2020-2021)  
**Apoyo a IMH y elaboración de textos**

Dana Yasmin Vidales Monsalve  
Daniel Montoya González  
Daniela Vásquez Pino  
**Fotografías**

Lizeth Katherine Sanabria Ortiz  
**Diseño y diagramación**

Dana Yasmin Vidales Monsalve  
María Fernanda Osorio López  
Lizeth Katherine Sanabria Ortiz  
**Ilustración**

Rafael Martínez Perdomo  
**Corrección de estilo**

ISBN IMPRESO: 978-628-7561-56-4  
ISBN DIGITAL: 978-628-7561-57-1  
Primera edición: enero 2023  
Impreso en Colombia  
Impresión: Imprenta Nacional de Colombia

Esta publicación es el resultado del apoyo a una de las iniciativas de memoria histórica priorizadas por el Centro Nacional de Memoria Histórica (CNMH) y su Estrategia de Iniciativas de Memoria Histórica (EIMH) entre 2020 y 2022. Los contenidos presentados son responsabilidad de sus autores y no necesariamente reflejan las opiniones del CNMH.



Entre 2020 y 2022, con el acompañamiento del Centro Nacional de Memoria Histórica, la Corporación para el Desarrollo, la Reconciliación y la Reparación (RedConciliar) y la Casa Museo Comunitario CARE (Centro de Acercamiento para la Reconciliación y la Reparación) desarrollaron un proceso de memoria desde San Carlos, Antioquia.

Las mujeres lideresas que participaron en este libro reflexionaron sobre sus experiencias y se reconocieron más allá de los hechos violentos que sufrieron, se enfocaron en la recuperación y dignificación de sus saberes tradicionales vinculados a la alimentación, la siembra y el tejido para promover la reconstrucción del tejido social y territorial.

Estos saberes se han convertido en patrimonio inmaterial de la memoria colectiva de San Carlos. Por esto, lo promueven como vehículos que permiten la construcción de memorias ejemplares y como propulsores de la identidad territorial sancarlitana que ameritan ser visibilizados.

Una iniciativa de memoria histórica impulsada por:



CON EL APOYO DE



PROSPERIDAD SOCIAL



Centro Nacional  
de Memoria Histórica