

MINISTERIO DE

**educación**

SECRETARÍA DE POLÍTICAS EDUCATIVAS



# DIÁLOGO DE SABERES CON NUESTROS SABIOS Y SABIAS

4ta OLIMPIADA DEL SABER  
DEL ADULTO MAYOR  
2017



Rescatando la historia con los saberes,  
conocimientos y experiencias de los adultos mayores

*Reporte de Seguimiento de Saberes con Nuevos Saberes y Saberes  
de Oportunidad del Sector de Adultos Mayores 2017*

**Ministro de Educación:**

**Walter Juan Zapella Gómez**

**Viceministro de Educación Alternativa y Especial:**

**Andrés Agustín Escobedo**

**Director General de Post-Alfabetización:**

**Andrés Germán Casas Rivera**

**Coordinación y edición general:**

**Óscar Roberto Ávila Escayola, Programa Nacional de Post-Alfabetización**

**Carla Victoria Riquelme, María Alejandra Rodríguez y Cinthya Torres**

**Diseño digital:**

# Diálogo de Saberes con nuestros Sabios y Sabias



**OLIMPIADA** IBERL

**SABER**

**DEL ADULTO MAYOR**

**2017**



# PRESENTACIÓN



*La revista “Diálogo de Saberes con nuestros sabios y sabias”, recoge y valora la experiencia de vida de las personas adultas mayores quienes son reconocidas como sabios y sabias de la comunidad, pero también dignifica toda su trayectoria de vida, de trabajo y la diversidad de saberes y conocimientos que contribuyeron en la construcción del Estado Plurinacional.*

*Las Olimpiadas del Saber del Adulto Mayor, son espacios educativos que fortalecen y dignifican a las personas adultas mayores en sus culturas, sus saberes y conocimientos, que fueron aprendidos y desarrollados en la vida diaria y se van transmitiendo de generación en generación.*

*En este texto se presenta una variedad y riqueza de saberes y conocimientos que fueron escritos por nuestros sabios y sabias de las comunidades y municipios, por tanto rendimos homenaje a sus testimonios de vida, a lo que saben y enseñan mediante espacios de diálogo intergeneracional.*

*El texto presenta trabajos sobre el uso y el beneficio de plantas y hierbas medicinales propias de cada región, las que son utilizadas en la prevención y tratamiento de diferentes afecciones de la salud y que son el aporte de varios de los participantes.*

*La producción artesanal también es un tema que se desarrolló en las olimpiadas demostrando diferentes formas de elaborar artesanías, manualidades, producción de alimentos y otros utilizando materia prima propia de cada región y con las técnicas transmitidas desde sus ancestros.*

*Además se muestran costumbres, historias y expresiones artísticas de algunos pueblos que fueron plasmados en manuscritos producidos con la memoria y los relatos de las y los sabios.*

*El tema de la alimentación fue incluido mediante formas de preparación de alimentos naturales que aportan a una buena nutrición con productos que fueron utilizados por nuestros ancestros y que ahora son reproducidos por los adultos mayores en sus prácticas diarias.*

*La reconstrucción de nuestros saberes a través de estas experiencias y prácticas reproducidas por nuestros sabios y sabias hace posible la conformación de un Estado Plurinacional que reconoce el aporte de los adultos mayores para una Revolución Educativa Transformadora de la realidad nacional y la sociedad.*

## GARABOCS OLIMPIADAS DEL SABER 2017



### TEMA: EL QUESO Y SUS DERIVADOS

En el año 1940 fuegos fatuos a nosotros a descubrir la vida del Queso que nos da y nos da por su desarrollo para la familia que está cuando en su forma de vida fue con familia y nosotros de siempre, desde que se sabe y no había nada para comer entonces empezamos a crear el Queso del Queso para utilizar como alimento nutritivo por todo para el mundo como alimento.

### 1er. Lugar

**ANSELMA  
MERCADO  
HURTADO**

Municipio

El Puente

Departamento

Santa Cruz

### 2do. Lugar

**MODESTO  
ZENTENO  
COPAJIRA**

Municipio

Sgo. de Andamaro

Departamento

Oruro

### TEMA: INDICADORES NATURALES

La naturaleza nos habla:

Todo lo que vemos en la naturaleza de nuevo y los fines naturales que nos muestran, nosotros y los animales que plantan y los animales salvajes como el oso negro y los osos que se encuentran en los bosques de la zona y los animales que se encuentran en los bosques de la zona y los animales que se encuentran en los bosques de la zona.



### 3er. Lugar

**JUANA  
FANIO  
TAHE**

Municipio

Palos Blancos

Departamento

La Paz



### TEMA: PLANTAS MEDICINALES

En la antigüedad el pueblo Mestizo no sabía cómo hacer sus medicinas, pero que usaban las plantas medicinales propias de la región, entonces se empezaron a descubrir para la prevención y tratamiento de algunas enfermedades.

En este momento presentamos los beneficios del Queso de Queso, el Queso de Queso y el Queso de Queso.

# CONTENIDO

## COSTUMBRES, TRADICIONES e HISTORIA



1. ALIMENTACION Y SALUD EN LOS AÑOS 1960.....	9
2. FORMAS DE VIVIR BIEN CON LA PACHAMAMA.....	12
3. PRONOSTICOS DEL TIEMPO.....	15
4. INDICADORES NATURALES.....	18
5. HISTORIA DEL PUEBLO ISOSEÑO .....	22
6. HISTORIA DEL PUEBLO DE ZUDAÑEZ.....	28
7. QEWA TORO .....	40

## ARTE Y CULTURA



1. K'ISAWAWAS .....	49
2. ARTESANIAS ORIGINARIAS DEL PUEBLO WEENHAYEK .....	54
3. LA CH'ILLAWA DE LOS URUS.....	61
4. TEJIDO ARTESANAL ELABORACION DE PONCHOS.....	73
5. TEJIDO REALIZADO POR LOS HOMBRES.....	79
6. TEJIDO Y TEÑIDO DE LA COMUNIDAD DE HAYTI .....	82
7. TEJIDO ORIGINARIO .....	87

## ALIMENTACIÓN



1. ELABORACION DE CHIVE.....	93
2. ELABORACION DEL QUESO.....	96
3. CAFÉ DE PALQUI.....	100
4. PRODUCTOS CULINARIOS DE MI COMUNIDAD HUARI .....	103
5. ALIMENTACION TIPICOS DEL PUEBLO MOREVITI.....	107

## PRODUCCIÓN



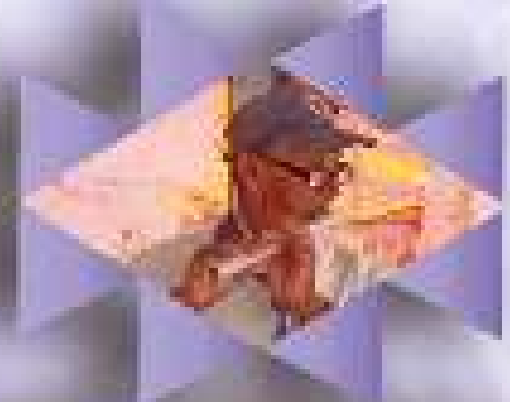
1. ELABORACION DE AMACAS.....	119
2. BENEFICIOS DEL CUSI .....	126
3. PRODUCCION DE VINO ARTESANAL.....	132
4. PLATOS HECHOS DE MADERA EN TORNO .....	136
5. TRENZADO DE SOGAS Y ONDAS .....	139
6. CULTIVO DE LA PAPA .....	142
7. APRENDER A SEMBRAR.....	145
8. EXTRACCION DE LA LECHE DE SIRINGA (LATEX) .....	150

## SALUD



1. REMEDIOS NATURALES PARA LA EMBOLIA Y EL CANCER.....	155
2. PLANTAS PARA REMEDIOS NATURALES.....	162
3. POMADAS PARA LA TOS Y REUMATISMO .....	165
4. PLANTAS PARA REMEDIOS NATURALES.....	169
5. PLANTAS MEDICINALES .....	176
6. MEDICINAS NATURALES .....	180
7. PRODUCTOS NATURALES Y HIERBAS MEDICINALES .....	186
8. REMEDIOS NATURALES PARA CURAR ENFERMEDADES .....	189





**COSTUMBRES,  
TRADICIONES  
E HISTORIA**



# Olimpiadas

del  
**AGER**  
del  
**adulto mayor**

2017

## COSTUMBRES, TRADICIONES E HISTORIA

*La recopilación de costumbres, tradiciones e historias de regiones, municipios y comunidades, exteriorizados a través de los manuscritos de los participantes hacen rememorar nuestras raíces y transmitir el legado de los adultos mayores para futuras generaciones.*

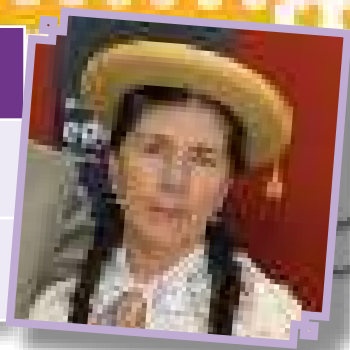
## ALIMENTACION Y SALUD EN LOS AÑOS 1960

## CESILIA MARINA GARECA MENDIETA

No conocíamos el dinero en el recreo consistía en cosas de comer, no había tiendas de caramelos, así la alimentación era más sana, éramos muchos hermanos pero mis padres agricultores nos cuidaban dentro de sus posibilidades.

Municipio:  
**PADCAYA**

Departamento:  
**TARIJA**



## La Alimentación, la Salud y la Educación en los Años 1960

El mundo en los años 60 era un mundo nuevo... (The text is extremely faint and mostly illegible, but appears to be a handwritten-style transcription of the oral history above.)

De asemenea, în zilele noastre, un mare număr de oameni din țara noastră au plecat în străinătate în căutarea unui viitor mai bun și mai sigur. Acest lucru este o consecință a situației economice și politice din țara noastră. În același timp, mulți oameni s-au întors în țara natală pentru a contribui la dezvoltarea ei.

Este foarte important să înțelegem că imigrarea este un proces natural și inevitabil în lumea modernă. Pentru a reduce impactul negativ al imigrării, trebuie să luăm în considerare aspectele economice, sociale și culturale ale țării gazdă. De asemenea, este important să asigurăm că imigranții sunt tratați corect și să le oferim oportunități de integrare în societatea nouă. În concluzie, imigrarea este o parte esențială a dezvoltării mondiale, iar înțelegerea și gestionarea acesteia este crucială pentru viitorul nostru comun.

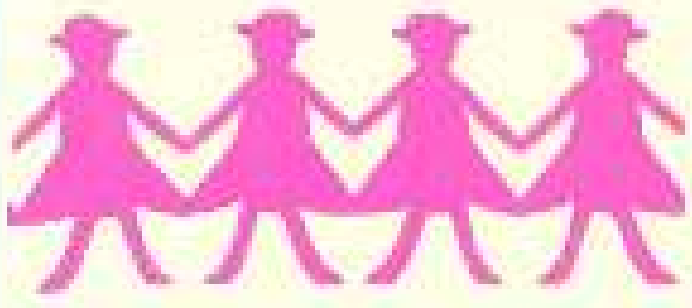
În ceea ce privește România, trebuie să acordăm atenție specială dezvoltării economice și sociale. Este important să creștem nivelul de trai și să oferim oportunități de educație și formare profesională. De asemenea, trebuie să promovăm valorile tradiționale și să asigurăm o bună guvernare. Doar prin astfel de măsuri putem atrage înapoi în țară talentele și așteptările noastre.

### Țara mea este România

Am un oraș frumos, mare și plin de viață.  
 Am un oraș mare și plin de viață,  
 unde toate se fac cu încredere,  
 unde oamenii sunt prieteni și  
 unde viața este frumoasă și  
 unde toată lumea este  
 prietenoasă și bună.  
 Am un oraș mare și plin de viață,  
 unde toate se fac cu încredere,  
 unde oamenii sunt prieteni și  
 unde viața este frumoasă și  
 unde toată lumea este  
 prietenoasă și bună.

1. Handwritten text in Hindi  
मैंने एक नया गीत लिखा है जो  
बच्चों के लिए है। यह गीत  
बच्चों को खुश रखेगा और  
उनके दिलों में प्रेम फैलाएगा।  
इस गीत को सुनिए और  
बच्चों को सुनाइए।

2. Handwritten text in Hindi  
एक पंक्ति में चार बच्चे हैं जो हाथों में हाथ  
जोड़कर खड़े हैं।



## FORMA DE VIVIR BIEN CON LA PACHAMAMA

Desde pequeño nos enseñaron la convivencia con la madre tierra, esa armonía es la que nos lleva a tener productos buenos y útiles que nos ayudaran.

**ELEUTERIO LISIDRO AGUILARIO**

Municipio:  
**SACACA**

Departamento:  
**POTOSÍ**



*[Handwritten text in a grid pattern, likely a list or notes, written in Spanish. The text is mostly illegible due to blurriness and low resolution.]*

plakard yang ada di sana. Para mahasiswa datang ke  
tempat tersebut, mereka juga juga datang ke  
tempat tersebut. Mereka datang ke tempat tersebut  
untuk datang ke tempat tersebut. Mereka datang ke  
tempat tersebut. Mereka datang ke tempat tersebut.  
Mereka datang ke tempat tersebut. Mereka datang ke  
tempat tersebut. Mereka datang ke tempat tersebut.

Keberhasilan mereka juga juga datang ke tempat tersebut  
untuk datang ke tempat tersebut.

Untuk datang ke tempat tersebut, mereka datang ke tempat tersebut  
untuk datang ke tempat tersebut.

Mereka datang ke tempat tersebut. Mereka datang ke tempat tersebut  
untuk datang ke tempat tersebut.

Mereka datang ke tempat tersebut. Mereka datang ke tempat tersebut  
untuk datang ke tempat tersebut.

Mereka datang ke tempat tersebut. Mereka datang ke tempat tersebut  
untuk datang ke tempat tersebut.

Keberhasilan mereka juga juga datang ke tempat tersebut  
untuk datang ke tempat tersebut.

Mereka datang ke tempat tersebut. Mereka datang ke tempat tersebut  
untuk datang ke tempat tersebut.

Mereka datang ke tempat tersebut. Mereka datang ke tempat tersebut  
untuk datang ke tempat tersebut.

Mereka datang ke tempat tersebut. Mereka datang ke tempat tersebut  
untuk datang ke tempat tersebut.

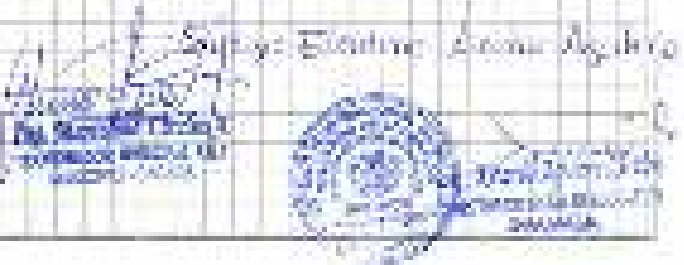
Mereka datang ke tempat tersebut. Mereka datang ke tempat tersebut  
untuk datang ke tempat tersebut.



Handwritten text in Indonesian  
 ...  
 ...  
 ...  
 ...  
 ...  
 ...  
 ...  
 ...  
 ...  
 ...  
 ...  
 ...

Handwritten text in Indonesian  
 ...  
 ...  
 ...  
 ...  
 ...  
 ...  
 ...  
 ...  
 ...  
 ...  
 ...  
 ...  
 ...  
 ...

Handwritten text in Indonesian  
 ...  
 ...  
 ...  
 ...  
 ...  
 ...  
 ...  
 ...  
 ...  
 ...  
 ...  
 ...  
 ...  
 ...





## PRONOSTICOS DEL TIEMPO

IDELFONSA HUANCA DE QUISPE

Aquí les presento la Sabiduría de nuestras comunidades con relación al pronóstico del tiempo para una siembra adecuada, porque los mismos nos indican la siembra y la cosecha. Esto para no tener dificultades en el calendario Agrícola.

Municipio:  
**VIACHA**

Departamento:  
**LA PAZ**

La Sabiduría de nuestras comunidades con relación al pronóstico del tiempo para una siembra adecuada porque los mismos nos indican la siembra y la cosecha. Esto para no tener dificultades en el calendario Agrícola.

### PRONOSTICO DEL TIEMPO

En este año de año vamos a ser un año bueno y feliz porque, lo vamos ser actividades del mes de Septiembre a Noviembre.

En el mes de mayo vamos a ser un año bueno y feliz porque, lo vamos ser actividades del mes de Septiembre a Noviembre. En el mes de mayo vamos a ser un año bueno y feliz porque, lo vamos ser actividades del mes de Septiembre a Noviembre. En el mes de mayo vamos a ser un año bueno y feliz porque, lo vamos ser actividades del mes de Septiembre a Noviembre.

En el mes de mayo vamos a ser un año bueno y feliz porque, lo vamos ser actividades del mes de Septiembre a Noviembre. En el mes de mayo vamos a ser un año bueno y feliz porque, lo vamos ser actividades del mes de Septiembre a Noviembre. En el mes de mayo vamos a ser un año bueno y feliz porque, lo vamos ser actividades del mes de Septiembre a Noviembre.



### PROCESOS DEL ZORRO (SALICHI)

El zorro es un animal salvaje y pertenece de color amarillado con zonas oscuras de almorza de negro, blanco y gris.

A mediados de agosto hasta noviembre el zorro come y duerme en los campos en busca que la comida debe recolectar ya. El de octubre es el mes la comida debe ser alta.

En los meses con la mala época significa que el tiempo escasea por agua y otros bienes producidos de agua y tierra y en ese tiempo es más difícil la producción de agua.

Según la época del zorro se encuentran algunas cosas, como el agua que también es de agua y hay que estar atento a los movimientos del zorro.



### PREVENCIÓN DEL RATÓN (RODENTIA)

Cuando sus ratas están en número de las costuras de la muestra de vivienda, luego y quizás en un momento que el tiempo sea normal, cuando este número sea un tiempo de diez, y cuando se estén con número el tiempo será más.

Cuando el ratón tiene más de 6 años, multiplica un huevo por año en un espacio de 6 meses en una zona productiva.



### PREVENCIÓN DE LA FORMIGA (FORMICIDA)

Cuando la hormiga destruye producciones del interior de la vivienda, al exterior, al principio de su trabajo, se que cada una de ellas se multiplican, las hormigas pequeñas son más que todas producciones de diez, la hormiga mediana algunas la muestra de tiempo y las hormigas grandes pocas veces grandes veces para destruir.

Cuando la hormiga se está en la hormiga, una vez más, algunas veces la hormiga con la hormiga, algunas veces la hormiga con la hormiga.



## INDICADORES NATURALES

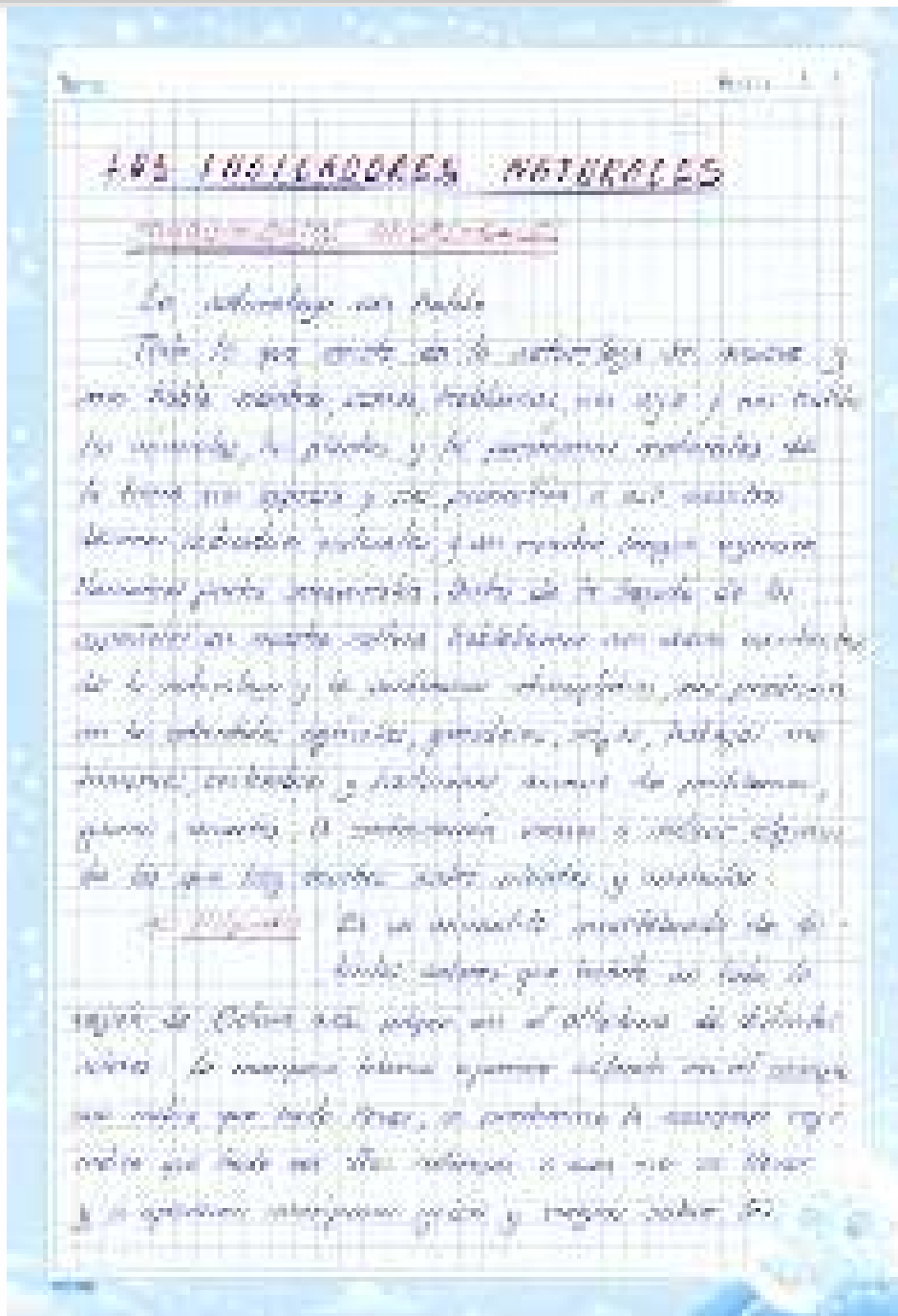
La naturaleza nos habla:

Todo lo que existe en la naturaleza se mueve y nos habla, nosotros vemos, hablamos, nos oye y los animales, las plantas y fenómenos naturales de la tierra nos expresa y nos explica eso a nosotros a eso le decimos indicadores naturales y en nuestra lengua aymara le decimos Pacha Sarawiraka. Antes de la llegada de los españoles en nuestra cultura hablamos con seres existentes de la naturaleza y los fenómenos atmosféricos, nos predicán en las actividades agrícolas ganaderas, de viajes, trabajos, matrimonios, costumbres y tradiciones, anuncio de problemas, guerras, muertes. A continuación vamos a indicar algunos de los que hay entre plantas y animales.

**MODESTO  
ZENTENO  
COPAJIRA**

Municipio:  
**STGO. DE ANDAMARCA**

Departamento:  
**ORURO**



plantas de sembrado son más raras que las hortalizas, las que son más comunes.

5- Arroz: Este cereal se siembra que precede al tiempo cuando caen en forma de un arroz cuando en algunas regiones o en algunas donde existen la de arroz que se debe que sea una hieda con buen riego y cuando caen un hieda por el suelo y se debe que sea por un tipo de arroz.

6- Alfalfa: Es un tipo de cereal que precede sea al tiempo, pero lo hace de hieda y cuando caen en algunas regiones y en algunas de la hortalizas que se debe que sea un tipo de arroz por el tipo de alfalfa y cuando caen en algunas regiones que se debe que sea un tipo de arroz.

Por otro lado para que se pueda hacer en algunas de las zonas donde se siembra que se debe que sea un tipo de arroz y se lo sembró después del arroz de arroz un tipo de arroz que se sembró de arroz y se debe que se sembró en arroz.

También, hacer en algunas regiones que se sembró en algunas de las zonas donde se siembra que se debe que sea un tipo de arroz y se lo sembró después del arroz de arroz un tipo de arroz que se sembró de arroz y se debe que se sembró en arroz.

4- CBda - Se igual manera se otro de papero  
que nos producen el tiempo en una foto  
a por la cultura sobre la cual se dice que es a un buen  
año algunas veces incluso se hacen unido de árboles  
al medio de árboles y otros veces al pie de las plantas  
de la parte a la tierra así como la siembra voluntaria  
suelen en un tiempo establecido y siempre regular.

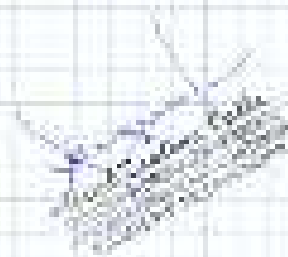
1- Plantar árboles - Es una planta silvestre común  
de las montañas de la zona de  
de forma de árbol pequeño al tiempo cuando plor  
ran en la parte de la siembra que la siembra de  
papa será adecuada en el mes de agosto, pero cuando  
ploran por el medio de la planta la siembra será  
normal, una planta por debajo de la siembra que la  
siembra será adecuada (siempre verde).

2- Plantar fruta - Planta que produce el  
tiempo para el cultivo de  
papa, cuando se sembró y otros, esta planta amarga a  
ploran en julio a octubre durante este tiempo se  
con la tierra esta siembra que todos los días  
durante la producción; cuando a este se la planta  
la tierra esta siembra que la producción será  
bueno.

→ Acido: El principal que de esta planta es a través de las flores cuando produce un gran cantidad significa que la producción de papa será buena y en consecuencia, producirá a este el electrolítico es un poco cantidad la producción de papa será en menor cantidad.

→ Alcali: Es una planta de color blanco claro que produce cuando produce un gran cantidad por los cambios de color que se ve en otro de color mientras se cultiva cuando produce un poco cantidad la producción de papa, que son poca cantidad.

→ Almidón: Este proporciona azúcar cuando viene al estado de carbohidrato hacia el nivel de que producen para la planta mientras cuando viene de carbohidrato es verde no depende de las otras partes de la planta.



## HISTORIA DEL PUEBLO ISOSEÑO

Nosotros lo Guaraníes venimos del Oriente donde nace el sol, buscando la tierra sin mal (tvi maraei) para cultivar la tierra para que abunden los alimentos, ahora en la actualidad estamos ubicados en Bolivia en los departamentos de Tarija, las provincias O'Connor y Hernando Siles, Santa Cruz con las provincias Cordillera.

## ANTONIO MENDEZ BARRIENTOS

Municipio:  
**CAMIRI**

Departamento:  
**SANTA CRUZ**



### La Historia De los Guaraníes Guaraníes

Después de muchos siglos de estar  
dentro de la tierra sin mal y cuando la tierra  
se volvió mala por el agua y el viento  
fueron y para que abundaran los alimentos  
y estar en la actualidad en los departamentos  
de Tarija y las provincias O'Connor y Hernando Siles  
Santa Cruz, en las provincias Cordillera.



La guerra del doctor A. Torres, en los años de 1890  
los indios se fueron a la zona de Tarija y en  
actualmente se encuentran en Tarija, Santa Cruz y en  
los departamentos de Tarija y las provincias O'Connor y Hernando Siles.

Después de la guerra de los años de 1890.

El pueblo guaraní de los Guaraníes Guaraníes de los  
provincias de Tarija y las provincias O'Connor y Hernando Siles  
de Tarija y las provincias O'Connor y Hernando Siles.  
Estos Guaraníes Guaraníes Guaraníes.

Después de la guerra de los años de 1890.



que significa truenos, viento fuerte o truenos, la forma de hablar es, por ejemplo (Uku) truenos, (Uku) lluvia. Tercer grupo los truenos, truenos que se dicen que están en este nombre de Uku, por los que están en la orilla del río Paraguay, cuando se fue a buscar el río truenos significa lluvia fuerte, en la época de la crecida del río. Tercer grupo de Uku es por los truenos truenos. La forma de hablar es (Uku) por ejemplo (Uku) ya voy (Uku) ya he venido. También Uku truenos es una palabra Guaraní con Uku, que existe algunas palabras, el nombre para los truenos, truenos, truenos y otros. Actualmente muchas las palabras nos encontramos en muchos países: Bolivia, Argentina, Uruguay y Brasil.

En Brasil (Antropos - Antropos) que es un grupo que se dice por Uku. Yo sé que muchos nombres de Uku que nos el del. Por conocer nuestra historia de nuestros países más que conocer los idiomas Guaraní, los otros son muy importante para nosotros que más de los cuatro años pasados nos enseñaron, sé que hay una parte de ellos referidos que muchos nombres del oriente.

En fin, esta variedad cultural  
 en los ritos que en este fincote  
 se al unidos del año para los  
 que en la época de la  
 primavera se celebra del baile  
 donde se preparan bastante chicha  
 y un tipo de marra que es una  
 bebida que se prepara de



tradicionalmente se encuentran las  
 ceremonias de los muertos y de los muertos  
 se preparan en casa de los y de los que se ven  
 la muerte unidos y se da un tipo de marra que es  
 bastante de este tipo para recibir.

Más de la historia y la leyenda.

El año se celebra en el fincote  
 la casa de la casa de los  
 muertos. En casa unidos  
 fiesta muy grande que se  
 celebra en la casa de la casa  
 de fiesta y fiesta de



tequichichi (Cajon) que se celebra que es  
 bastante fiesta, donde se celebra con la representa-  
 ción de los muertos y fiesta que se da  
 de fiesta y el tiempo que se celebra

Encuentro Ancestral, la masaca cuando llega en el centro de encuentro los niños a los presentes desde la mamá y los presentes preguntan a la masaca, ¿Kusi quépa voy a venir? ¿De donde viene mi abuelo? la masaca responde Se ayuka matigüiréñá qui, lo ha venido de los lejós, de Mata guce, que allí de este momento se encuentran los guaranis en Mata guce (matigüiréñá) que siempre la masaca apunta al nacimiento nunca apuntará al pariente, es una partícula de la mitología guaraní, que para nosotros es muy importante los mitos, los cuentos y los sueños, mediante ellos entendemos nuestra historia.

Terra e territorio, para nosotros es muy importante la tierra por que ella nos da la vida, es por eso que tenemos que cuidarla.

Aquí quiero aclarar sobre el tema del territorio, cuando hablamos de territorio tenemos tres base fundamental.

1. Se hace bollos y se pone para cocer. Mientras tanto se hace los chucos y se hacen cuantos los cuantos y los otros, mientras se cocen una especie sobre cocerlos.



Mientras se cocen, se hacen cuantos, mientras se cocen, se cocen y se cocen, pero los cocidos y otros.

2. Se hace un lugar para el chuco para cocer el chuco, se hace y se hace y otros cuantos.



3. Se hace un lugar para cocer y se hace y se hace para cocerlos con los cuantos.

(Se hace) cuando se los cocidos mientras se cocen los otros y cuando los cocidos y que para cocerlos todos se cocen.



cuando (se hace) cuando se cocen para cocer todos que cocidos son un (Tajá) un día sobre los cocidos, se cocen cuando cocerlos la primera vez en un día (Tajá) un día cuando se cocen y luego a los cocidos.

(Iya wotol). Es por eso nosotros los guaraníes  
siempre tenemos el territorio que controlamos  
desde que nace el ser buscando la tierra  
sin mal ni moribí y las leyes son la base  
fundamental y si falta uno de ellos  
nuestra historia estaría en peligro.

Yacoraquí Luisa + Muchas gracias.

AraKua Iya. Antonio Mándes Berrientos.

## HISTORIA DEL PUEBLO DE ZUDAÑEZ

En el cerro de la Calle calle es el más alto de Zudañez viendo la orografía oriental como principales serranías altas que se saludaban con cerro sepotendi, nuevo mundo y Achacachi de la provincia Belisario Boeto.

## DAMIAN NUÑEZ BEJARANO

Municipio:  
**ZUDAÑEZ**

Departamento:  
**CHUQUISACA**



Experiencias y conocimientos del pueblo de Zudañez  
mejor para las olimpiadas 2017  
De parte Damian Nuñez Bejarano con C.I. 29990000  
En Lengua 64 años de edad del Municipio de Zudañez  
Chaparraca.

Temática: Historia Pueblo de Zudañez y sus costumbres  
culturales.

El día 5 de diciembre de 1977 por ley fue creado la  
provincia de Zudañez, separada de la antigua provincia  
Tomina, durante el mandato del Dr. Jaime Zudañez  
durante el gobierno de don José Gutiérrez y Guano.  
 denominándose con el nombre oficial "Villa de Zudañez"  
 como capital de primera sección de provincia, que  
 antes se llamaba Taku paya.

Villa de Zudañez está ubicada de los siguientes  
características:

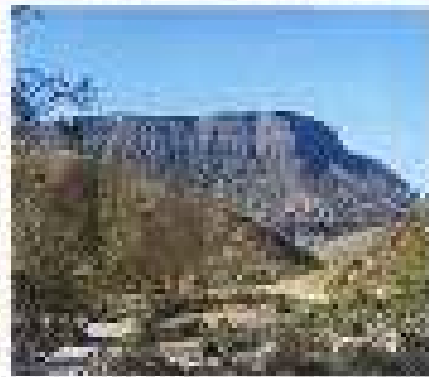
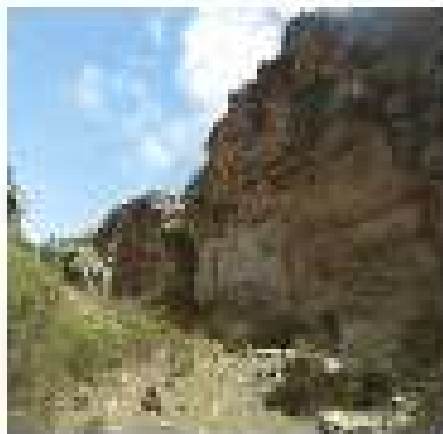
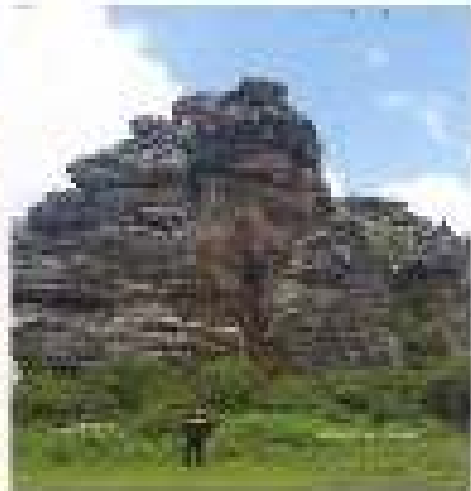
- Distancia a 145 Km. de la Ciudad de Sucre
- Altura 2.400 metros al nivel del mar
- Superficie 207,70 Km<sup>2</sup>
- Población actual 41.827 habitantes
- Temperatura 16,5 grados centígrados de temperatura
- Idioma Quechua y Castellano



Guatemala cuenta el patrimonio turístico de Caltzucalte

- a) El valle de Caltzucalte es el más alto de Guatemala siendo la geografía oriental como principales rasgos sus alturas que se relacionan con los cerros Sapotandi, Nuevo mundo y Abochi de la provincia Solimón Bala. El famoso Cerro de Caltzucalte que antes en su época de imperio incaico era una Ciudadela, según creencia por un antiguo de los chénes se temblaba al viento y se portaba el mismo espectáculo. Los entablamentos, quedando solo algunas que se demuestran vestigios que se pueden observar. Cuenta una plaza de toros, la calle o calzonera en escalinata, carpentería de piedra y los aparcamientos cuenta la leyenda que antes a los tenaces sembrados de los Incas, que por la persecución por los españoles, dejaron sus terrenos arrojados llamados Neri Banco.
- b) Por la plaza se observa la imagen del Señor Inti como cara de gente con vista al sol naciente esperando los primeros rayos del sol. al otro lado el Dios Quilla unta todo pecho - misma Madre Tierra.
- c) La carpentería de piedra con el cuerno o media moche de retales de oro de Nueva España y buena producción agrícola.





Leclairey cuenta con sus tradiciones  
Culturales del año

Proceso Carnaval Tradicional con su respectiva  
Pascua y sus Cereales abogando.

- Preparando la pascua congado de abogando  
a la otra casa como de productor de la  
época y frutas del lugar a cargo de parientes.
- Su alimentación típica la  
preparando papa con queso y sus usquinos  
llay-hua de chiquipa para las Andes  
para desamarrar otro plato típico el  
Fajanaiche.
- En cuanto bebida la usquina chicha  
de maíz fermentada naturalmente con  
acompañada los cereales de trigo

Segundo: La fiesta de Pascua en el caso de Toluca es un día de celebración en conmemoración Religiosa de la resurrección del Señor Jesús de la muerte Santa.

- El día sábado a media noche se celebra la misa Eucarística de la Cruz del Señor con la participación de toda la población y residentes, para salir del templo de San Juan Bautista.
- En la Calle del Pasante organizan la circulación del larro toro conlucando con agua por un grupo de jóvenes acompañados al cubito con la banda de tambores y por detrás los caballos cargados de cencerros encima de cazonillas.
- Challasco con lazo de tigre cubierto entonando la música tradicional de pasuca - dante conarocan.

El 3.º día domingo de Pascua se abre la feria del famoso picante de pollo criollo plato típico muy conocido tradicionalmente de la región.

- Ese mismo día se celebra el festival folclórico de música tradicional tomada de pasuca con la participación de artistas del lugar con charanga y sus respectivos bailarines, auspiciado por el Gobierno Municipal de Toluca de Tula.

Koru Garamal




Colo de la Reina



Tercero: La fiesta patronal de la Virgen del  
Rosario cada año + fiestas de  
afectiva.

- Desde el 5 de octubre se inauguran  
las actividades con una entrada  
folclórica con la participación de  
Instituciones, Universidad, Educadores y otros  
grupos particulares intercomunitarios.
- El 6 de octubre en la noche se gran  
presencia a la Virgen como regalo a  
la marioneta sorrada con grupos artísticos  
y con fuegos artificiales.
- El día del 7 al 10 de octubre cuando se  
tiene por las paradas.

Creación - La fiesta de Navidad el 25 de Diciembre  
este año se realiza, en conmemoración de  
- el nacimiento al Niño Jesús, con entusias-  
- mo por parte Municipal y el Consejo  
de Villaneros con la participación de niños  
jóvenes y adultos con instrumentos musicales  
locales con el auspicio del Gobierno  
Autónomo Municipal de Juchitán  
- Así mismo el Comité Local de  
villaneros está declarando con una Ley  
como patrimonio cultural de Juchitán  
Escrito por el Gobierno Autónomo  
Departamental de Oaxaca.

  
Daniel Muñoz  
Secretario de Oaxaca

Escuela de la Virgen - Ferrocarril





Fiesta de la Hostidad



## QEWATORO

Hubo un tiempo donde los animales se convertían en personas y caminaban como gente, el león el zorro, el zorrino y el zorro.

En este caso les contare del zorro travieso.

## SANTOS LAYME COPA COLLO

Municipio:  
**COLCAPIRHUA**

Departamento:  
**COCHABAMBA**



### Qewatoro

Car manta curta

gumanta giaton

paschaj lasai dunta

Aguarque, giaton +

paschaj cai paschaj

ka paschaj sika lugampi Colchaca  
bagi.

Muyata cai lugampi

pui watskarga

Chai lugampi tagorqantaa

uskay famulias carupi

carupi

Tiapitaj canchones, pastas

mijoj unmales mungopaj

aj wapa famuliyta

teaporga ymimpata

uy awawani wawawandipact  
uy nira patatay tiaporga uy  
Kaw awawani awawandipact.  
Sapa uy awawandipact  
awawandipact, awawandipact  
pastuman apal gangu.  
Canchoni mingitay carga  
awawandipact.

Sapa dia Tenkuygangue uy  
saha chaipi carga gatu  
uy sapa awawandipact  
gangue, gogawé awawandipact  
awawandipact uyllapi.

Chaymanta awawandipact  
pastuman awawandipact. Wacasta  
Kotawar awawandipact  
awawandipact chaita sigurpa

paiguma suayta gallarugonga  
ukaynin ukayitay  
uynin misga chucaro  
waca Kaytin tatay watan  
sachraman chayun  
onigachin moganchay ayunata  
Juganachi ay chaita  
suay caccanqui sapa dia.  
Chaitatay sigrupasga  
wamuchiy tatar  
Chamanta paiga misga  
sapasoy tatampayman  
willyay cas warawaki  
warawar chagunasta  
suasangu sapa dia chay  
yater kacha urapi  
chaita willyay jamurai



le sama chusanki  
Chayay gam musmo  
Convenicamus . pafata  
rabirgusomwa ay chaita  
muntawam dipuga ay  
sipucay totamay mana puitugpuku  
puitugpupi ay na puman  
nillapa dipuga yatin  
saka palaman Comolacamusga  
ginatay chay diaga muntawam  
nuntawam dipugangku  
anmalinungusan pampaman  
ay chayutawan chay lugarmar  
Tingugangku iskayningku  
Chayputay warne waraga  
nigga , gogamrigurungajku  
Tobnangsonrajku  
nuntawaku nigga

tomarungmanay ay ginatay  
iskaytingo calambaagigantla ay  
munita chuychaymanta  
awitayquesa sabaman  
ayun klogallari, usga  
carituman ay jamuga  
chimpanangay unllaman  
pampata pasgansa  
trogina buyapa ay  
chumpatarwan musgunka  
Kapanmanta, chaimantay  
senganta trogina pata  
ogarisga chaytay sugapaga  
imillay tatanta

Chay sugustawan gaparipa  
ay garupuga, sopaminta  
ogarkuytawan.

umillatay nūga apuday a  
Kewa taw<sup>3</sup> Kewachungu  
ay? nūga aūga gūnāpāy  
tātan sachamānta

irayamuytawān chupāyūchūpō  
gūga Kewa taw nūga.

F. W.

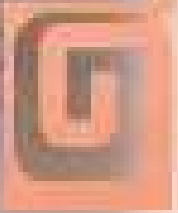








ARTE Y  
CULTURA



# Olimpiadas

del  
**AGER**  
del  
adulto mayor

2017

# ARTE Y CULTURA

*En esta temática se presenta las expresiones de arte y cultura, transmitidas a través de las y los adultos mayores, caracterizadas por tener una gama de artesanías, tejidos y otros realizados con materias primas propias de cada región.*

## K'ISA WAWAS

Las K'isawawas, son una artesanía de municipio de Pocona, conocido muy poco en la ciudad de Cochabamba. Les mostrare como se hacen las cosas con pulpa de durazno. Las K'isawawas sirven como adorno, como para comer, y lo más importante está hecha de fruta ecológica sin químicos.

## MARIA DELIA PEREZ RUEDA

Municipio:  
**POCONA**

Departamento:  
**COCHABAMBA**



## K'ISA WAWAS

Las K'isawawas artesanía del municipio de Pocona, conocido muy poco en la ciudad de Cochabamba.

Las K'isawawas se hacen de la pulpa de durazno y se hacen en tres formas: la K'isa Wawa, la K'isa Wawa y la K'isa Wawa.

Yo he aprendido a hacerlas desde los 10 años. Un encuentro con el presidente de la zona, don Elio Maradeo, me ha enseñado como hacer las K'isawawas. Se hace de la siguiente manera:

Paso 1 = Seleccionar el durazno

Paso 2 = Cortar la papa de durazno en

pedacitos de durazno de cinco

Paso 3 = Hacer una la pulpa de durazno

con la pulpa de durazno, añadir el azúcar

según de la receta.

Paso 4 = Enrollar las tiras cortadas  
de la pella del disco antes  
de que llegue bien duro.

Paso 5 = Antes de que endurezca la "Kissammas"  
la calsa del disco no conviene a hacer  
Biscuits, cakes, etc.

Paso 6 = Hacer una abolladura en la parte de bomboncillos  
antes por muy pronto abollada  
pela de azúcar y tapones  $\frac{1}{2}$  partes  
al bomboncillo.

Con estas 6 cosas hice la "Kissammas".  
UN ENCUENTRO CON EL PASADO  
PARA GARINAH EL PRESENTE

Como madre de familia y futura hace años  
que me dedico a hacer las Kissammas.

hacia en primera sus, como la cantidad de ingredientes  
a la vez a mantenerlas en perfecto.

Las Kissammas sirven como adorno como para  
comer. Y lo más importante esta hecha  
de pasta reallega sin Guindas.



UN ENCUENTRO CON EL PASADO  
PARA CAMINAR EL PRESENTE

Es la muy bonita que los jóvenes  
operados como hacer las. Muy  
para que esta. Al. Al. Al. Al. Al.  
planta.

Participando en la  
Feria Provincial  
de Pisco



**PISCO**





## CULTURA

Elaboración de  
Cajón  
Bambusa  
Bambusa  
Cajón



### Las *k'isa wawas*, el encanto que endulza las fiestas patronales

El dulce tradicional que se prepara en Potosí con leche de vaca y azúcar, es un símbolo de la cultura y la tradición de la región.

## ARTESANIA WEENHAYEK

**MARTHA  
EVARISTO  
CRUZ**

Municipio:  
**GRAN CHACO**

Departamento:  
**TARIJA**



En toda la historia de las Comunidades Indígenas Weenhayek reflejan todas las actividades que realizan actualmente para su supervivencia son la pesca, la caza, la recolección de todos los alimentos que provee la naturaleza, elaboración de artesanías, etc. a continuación les presenté la artesanía que se produce con fibra de carawata, es elaborado por la mujer, quien con paciencia, sabiduría e inspiración realiza una diversidad de productos artesanales, que son muy aceptados por la sociedad y que sin duda genera un pequeño ingreso económico, destinados a la subsistencia del hogar.

### Artisanías

En toda la historia de las Comunidades Indígenas Weenhayek reflejan que las actividades que realizan actualmente para su supervivencia son: la pesca, la caza, recolección de todos los alimentos que le provee la naturaleza, elaboración de artesanías, etc. el trabajo de artesanía que produce con fibra de carawata, es elaborado por la mujer, quien con paciencia, sabiduría e inspiración realiza una diversidad de productos artesanales, que son muy aceptados por la sociedad y que sin duda genera un pequeño ingreso económico, destinados a la subsistencia del hogar.

• Productos que se elaboran con fibra de Carawata

- En cuanto a la utilidad que se dan al hilo que proviene de la fibra de carawata se puede elaborar: Bolas, cordones, brazaletes, dijes, aretes, aretes, collares, buches, bollos, blusas, chulatas, pantalones cortos, remeras, hornos, chulatas, collares, cadenas, guantes, etc.

Durante el proceso de elaboración, manifestaron que algunas mujeres, por hacer algo por sus hijos, para como mujeres, trabajan en el sistema de venta que pertenecen a un pueblo indígena del campo.

• El comercio que tienen los artesanos es el comercio de vender el producto elaborado, pero también la elaboración de los productos, a través de una cantidad de otros ingresos que les ayudan a mejorar el nivel del bienestar material y el acceso a otros bienes que necesitan para elaborar.



Procedimientos que se siguen para la plantación  
de la planta prima Camotea.

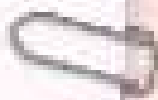
La técnica que utilizan para sacar las hojas de la planta de camotea, es con pala plantadora y se apuñalan a firmada con el pie, las primeras hojas que se encuentran en la parte inferior del tallo las dejan frotando de no alcanzar en la punta, también sacan de no alcanzar las raíces para asegurar que vuelvan a brotar y no muera la planta.

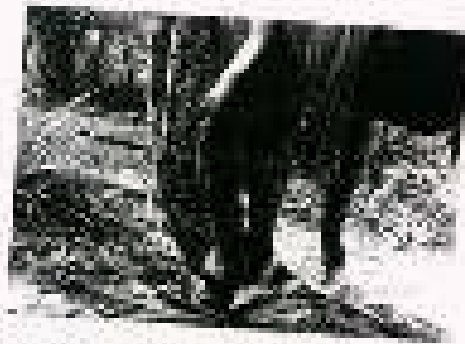


Una vez que logran desprender todas las hojas que se ven, las empiezan a levantar una por una hasta recogerlas a todas.



Por el sonido de las raíces, agarran la hoja de la parte que sacan y jalan despidiendo la tierra hacia la parte izquierda despidiendo todas las raíces.





Para comenzar de sacar los hilos de la lana se  
eltrajan desde la parte mas dura y la jalan hacia  
la parte mas suave quedando solamente la fibra



Esto es la fibra que queda después de sacar los  
Espinas y los hilos, ahora está lista para Spinning.



Porosamente sacan la fibra

Machucan la fibra para sacar algunas plantas de la  
Cascara, colocada sobre un marco de palo y guisando  
con un fierro.



Machucan la fibra hasta que logran sacar todo  
la cascara, luego la retiran al otro lado  
para seguirla.



Cuando la fibra esta seca, se pinta con color  
quitando la grasa para elaborar el hilo.

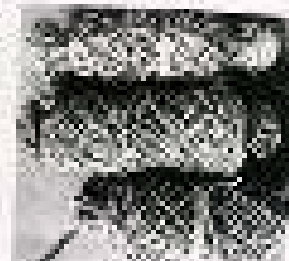


## Elaboración del Hilo

Antes de elaborar el hilo, se prepara la cruda del pelo. Coloca la cruda a la fibra sobre la tierra para obtener el hilo Nacional.



para hacer el hilo, colocan la fibra sobre la tierra y se fríega con la mano, después lo torcen en dos, y por último, para hacer una sola hebra, empiezan a unir hasta formar ovillos.



Colores y texturas

La naturaleza nos ofrece los diferentes tipos de  
texturas, desde arena por su actividad y  
calidad, por sus tonos de tierra los diferentes  
árboles que conformaron a los diferentes lugares  
que pertenecen a los nuevos tipos de los proyectos  
Cristina Pacheco.



## Clase: técnicas de tintes naturales

Proceso para adquirir el color cuando utilizamos la corteza de la planta de PUTA PUTA

### Paso N° 1

Se seca la corteza (Puta) lavando primero la seda de la parte exterior y después se corta todo lo que queda de color químico.

### Paso N° 2

Primariamente se hace hervir la corteza de una olla a profundidad de 100 cm. Después se introduce la mezcla de hilo y tela de algodón un tiempo aproximado de 30 minutos.

### Paso N° 3

Después de hervir de 10 a 15 minutos, cuando la corteza conjuntamente la mezcla de hilo se hierve bastante, se corta para que el hilo adquiere un color más homogéneo.

### Paso N° 4

Seguidamente se deja la mezcla de hilo para hacer secar hasta que tenga toda la corteza.

### Paso N° 5

y por último se vuelve a utilizar la mezcla de hilo a la olla, que está en la corteza para guardar dentro de ella, adquiriendo un hilo rojo natural de color químico. Es uno de los colores que consiguen los artesanos de sus ancestros.

## LA CH'ILLAWA DE LOS URUS

En el pueblo Urus Llapa crecía la Chillawa, desde que nació mis padres dijeron que hay que cuidar la chillawa, nuestro pueblo Urus Llapallapani, mis abuelos habían creado la artesanía de la paja chillawa y me enseñaron a planchar y costurar llaveros de chillawa.

**FRANCISCA  
CANAVIRI  
MINERO**

Municipio:  
**STGO. DE HUARI**

Departamento:  
**ORURO**



## LA HISTORIA DE PAJA CHILLAWA

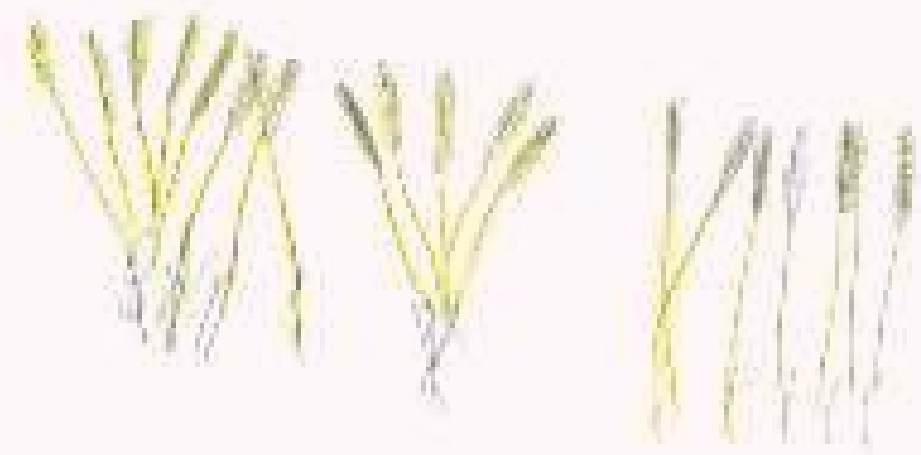
En el pueblo de Urus Llapa crecía la Chillawa, desde que nació mis padres dijeron que hay que cuidar la chillawa, nuestro pueblo Urus Llapallapani, mis abuelos habían creado la artesanía de la paja chillawa y me enseñaron a planchar y costurar llaveros de chillawa.



Part 1. Biology

The following plants are found in the garden  
of the school. They are: 1. Hibiscus, 2. Marigold,  
3. Sunflower, 4. Tomato, 5. Cucumber, 6. Pumpkin,  
7. Radish, 8. Carrot, 9. Onion, 10. Garlic.

- 1. Hibiscus
- 2. Marigold
- 3. Sunflower
- 4. Tomato
- 5. Cucumber
- 6. Pumpkin
- 7. Radish
- 8. Carrot
- 9. Onion
- 10. Garlic

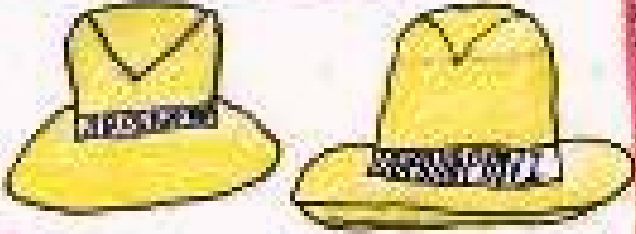




# LA PAJA CH'LLAWA EN LIBROS LLAPILLA PA NI

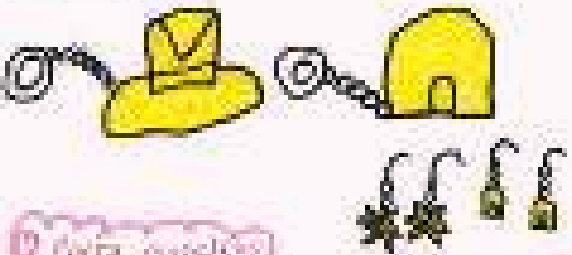
De la saga Millawá se trata el mundo chileno.

## 1. Sombreros



El sombrero es un elemento esencial de la vestimenta tradicional chilena. Se caracteriza por su color amarillo brillante y su banda negra con el nombre del fabricante. Existen diferentes tipos de sombreros, como el sombrero de paja, el sombrero de lana y el sombrero de cuero.

## 2. Botas

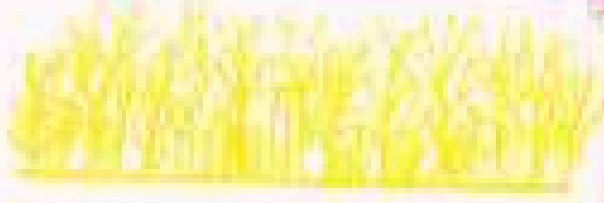


Las botas son un elemento esencial de la vestimenta tradicional chilena. Se caracterizan por su color amarillo brillante y su diseño robusto. Existen diferentes tipos de botas, como la bota de paja, la bota de lana y la bota de cuero.

## 3. Paños



El paño es un elemento esencial de la vestimenta tradicional chilena. Se caracteriza por su color amarillo brillante y su diseño simple. Existen diferentes tipos de paños, como el paño de paja, el paño de lana y el paño de cuero.



El paño es un elemento esencial de la vestimenta tradicional chilena. Se caracteriza por su color amarillo brillante y su diseño simple. Existen diferentes tipos de paños, como el paño de paja, el paño de lana y el paño de cuero.

## HISTORIA DE LA CHILLANA

La chillana es una planta que crece en la Comunidad de Mapaltes.

Chillana = Rapa

Que antiguamente utilizaban en la Rapa Chilana.

El primer chillana ha sido para hacer un maldito nido.

Después fueron usando para otros usos como los: Paltos, molinos, colinas, las, lavas, uñas, por los hijos, Sordidos, de.

## COMO REALIZAR LA PASTA

1- Recoger la chillana en Mapaltes de junio julio y agosto.

2- Machucan la chillana hasta que sea líquida y poner al agua en la noche durante 24 hrs.

3- Sacar la chillana en un plato, hacer la pasta de la chillana, al ponerla en el plato no que quede nada que.

4- Llevar la pasta torcida machucada.

5- Hornear.

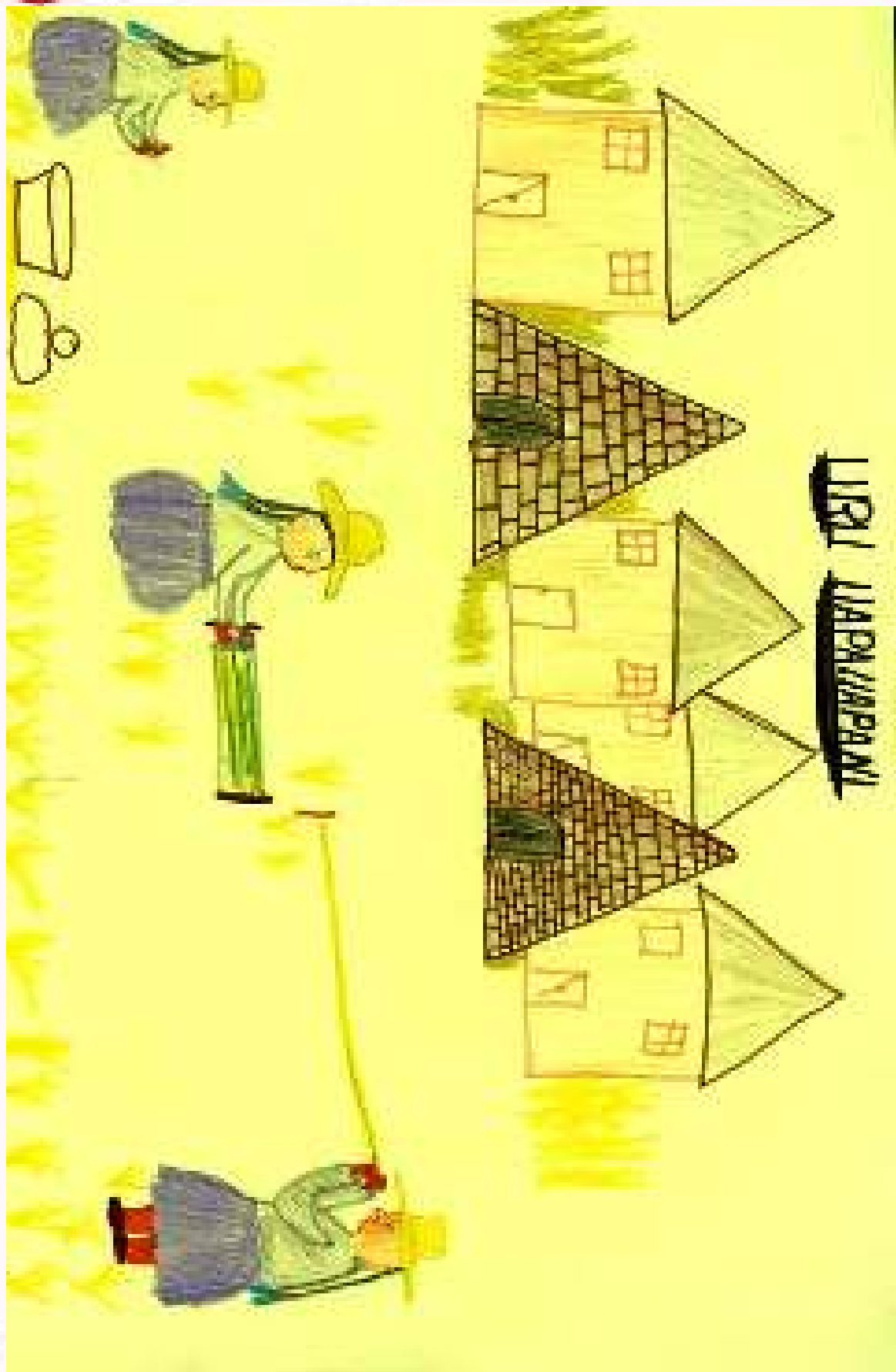
5- Recoger la pasta y machucarla interiormente.

## TIPOS DE TRENZADOS

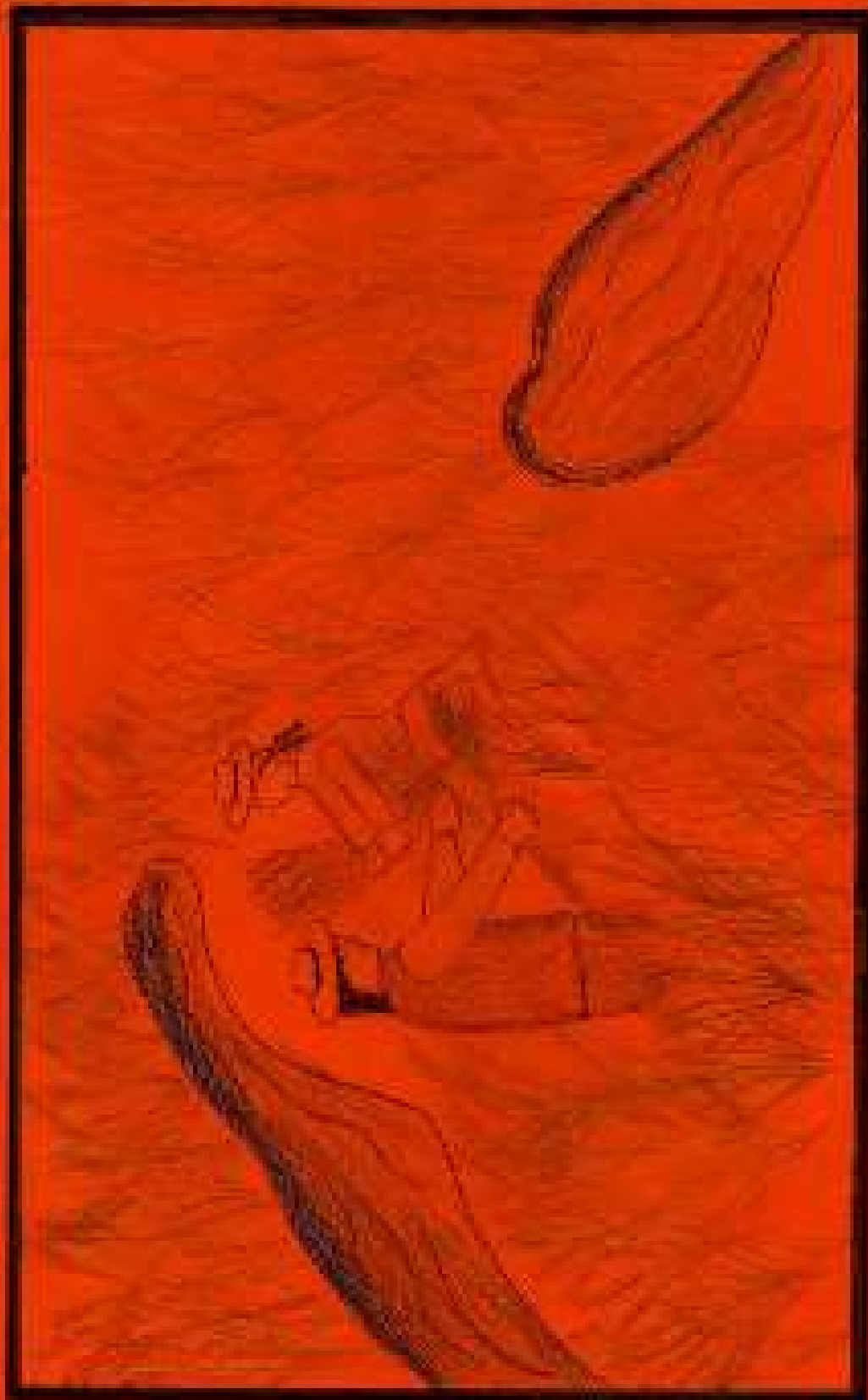
Para Entren de queso se tansa de  
5 filar de chidama.

para guarnición para fide melonada.

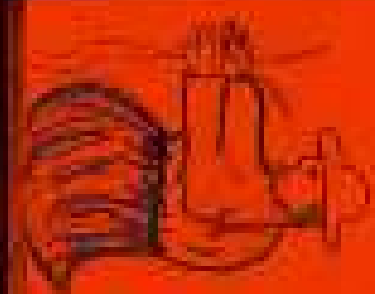
Para Sombroso tambien se tanga de 3  
y de 2.



Atención a la Atención de la Atención



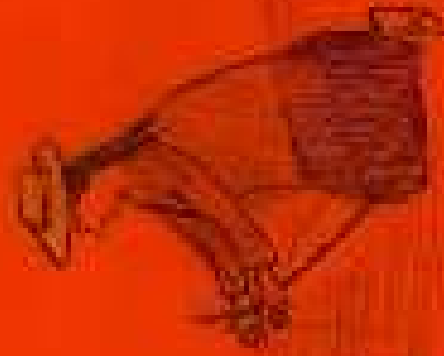
ELABORACION Y MACHUCADO DE PASA  
CHILLAWA



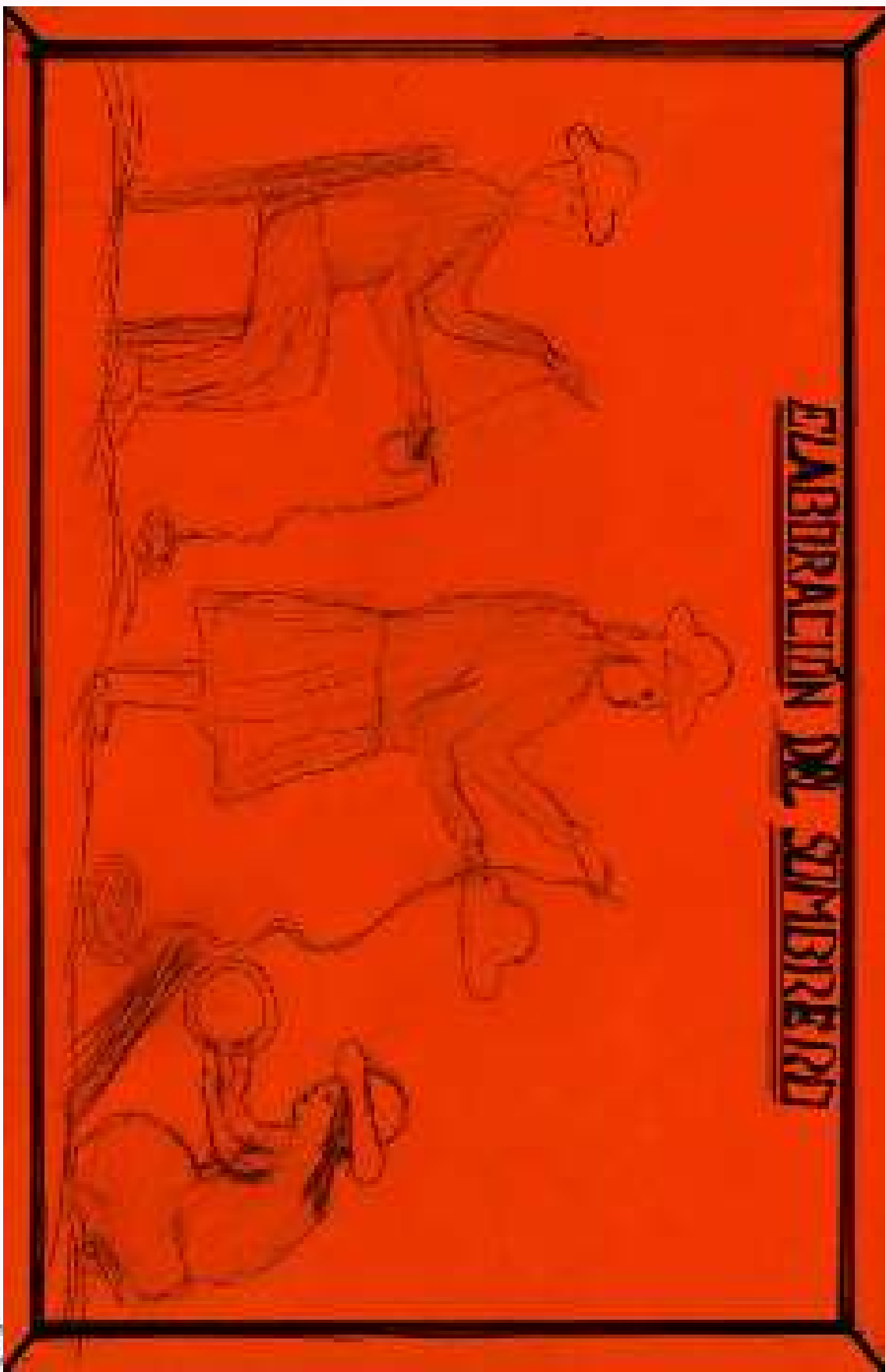
Remedio a  
Machucado de la abula



Extracción de la T. hola



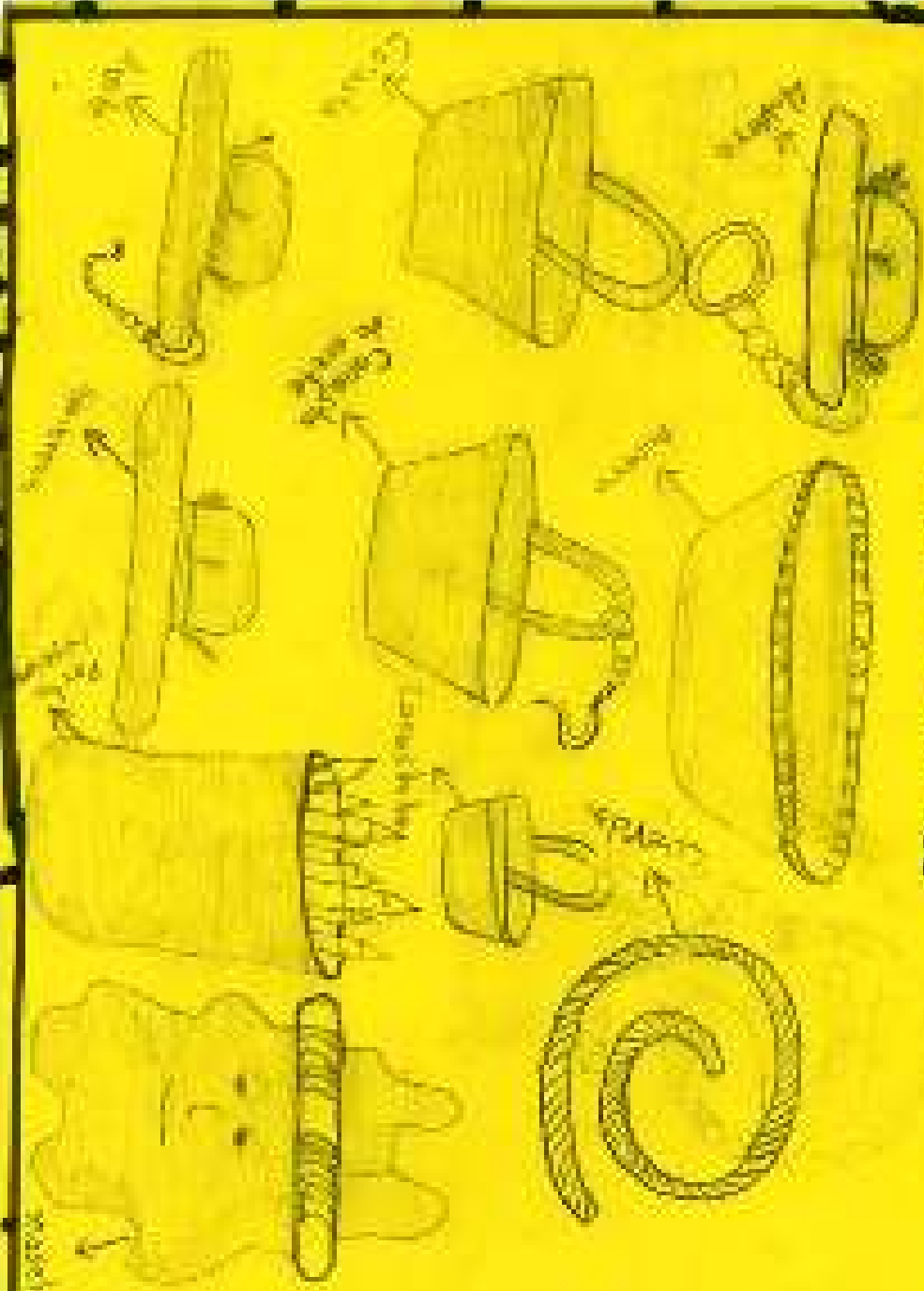
**ELABORACION DEL SOMBRERITO**







# Artesania



masculino

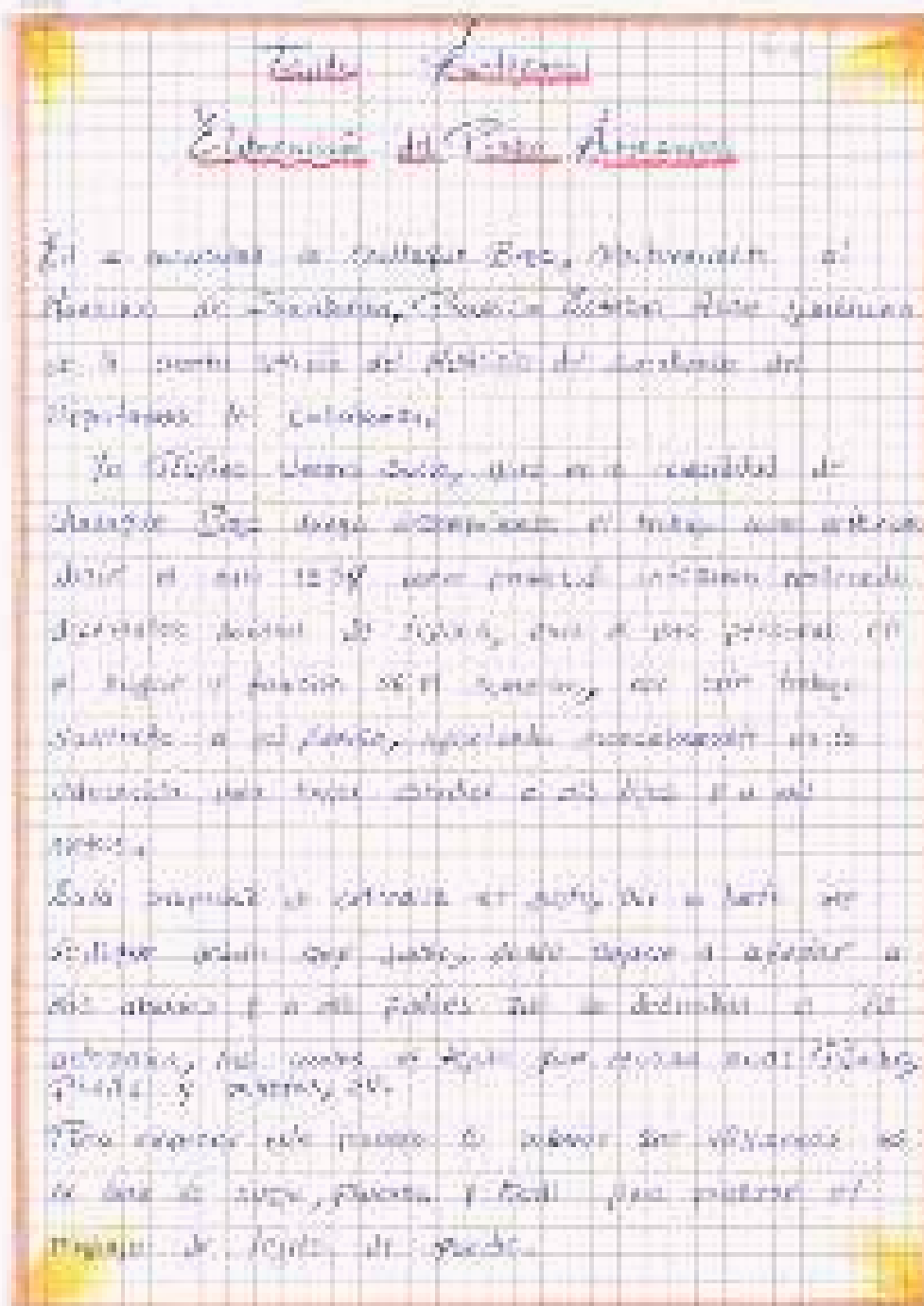
## TEJIDO ARTESANAL ELABORACION DE PONCHO

**RUFINO  
VENERO  
SORIA**

En la comunidad del Challaque Bajo, perteneciente al municipio de Sacabamba, vivo desempeñando el trabajo como artesano desde el año 1964 realizando diferentes formas de tejidos para el uso personal y también en el comercio, con este trabajo sustento a mi familia, aportando económicamente en la educación.

Municipio:  
**SACABAMBA**

Departamento:  
**COCHABAMBA**



Primer = Para construir el tipo de punto se debe elegir un punto de la línea que tiene una cierta cantidad de  $\frac{1}{2}$  líneas y a otros, uno que formará la cantidad correcta relativa al tamaño de uno de ellos, luego se incrementa la línea hasta sea suficiente para construir el punto de una vez a los dos en cada 3 o 4 días.

Segundo = Construye el tipo de uno de ellos suficiente hasta alcanzar una cantidad, luego comienza a construir de nuevo comenzando de nuevo la línea con el punto, tener tres relaciones para la cantidad, una vez por día y otros, se crean la parte del tipo "punto" para poder más de los puntos y construir que el punto se forme cuando haya una cantidad.

Tercero = Para mejorar el punto del punto, se puede el tipo de uno de ellos se puede hacer con una cantidad suficiente de  $\frac{1}{2}$  líneas de agua por cada punto. Una vez se construye el tipo suficiente a construir el punto suficiente una vez por día, después de haber alcanzado una vez más y cuando se han alcanzado, luego comienza de nuevo la parte de uno de ellos para luego el punto de uno de ellos, y así sucesivamente para poder más puntos para poder otros puntos de punto.

Tercero

Ingredientes para la preparación de la salsa:  
 1/2 kg. de carne de cerdo que sea para hacer  
 tacos, después de un día de lavado y lavado  
 alado "basta" en agua fría.

Materia prima para hacer el taco de carne  
 de cerdo y acompañar con la salsa de salsa.

- 1. 1/2 kg. de carne de cerdo que sea para hacer
- 2. 1/2 kg. de carne de cerdo que sea para hacer
- 3. 1/2 kg. de carne de cerdo que sea para hacer
- 4. 1/2 kg. de carne de cerdo que sea para hacer
- 5. 1/2 kg. de carne de cerdo que sea para hacer
- 6. 1/2 kg. de carne de cerdo que sea para hacer



Chilaca



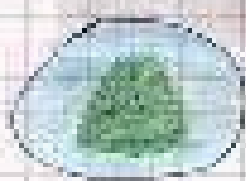
Tomate



Tortilla



Tortilla



Chalaca



Salsa





Observando en el campo  
del estudio  
de una zona agrícola  
con presencia de cultivos



Observando el cultivo  
de los árboles para  
el estudio



Observando el cultivo  
de papaya

## El contenido del tratado

El primer que había que hacer el punto de vista de los autores de esta y la parte de la historia de la comunidad de cultura de estado y cultura y no que se hiciera de forma a priori, una vez formado cuando los autores habían empezado a leer el texto del tratado.

Por supuesto una vez formado el texto de contenido el autor para tener una idea más clara del texto una vez ya realizado el punto de vista más claro se volvió al texto al momento para poder a hacer el punto, el autor dice que el tratado se lo dio el día de hoy.

Ya formado el punto de vista del autor de la cultura del autor con una idea más clara cuando los autores con ayuda y una ayuda un espacio de los de la cultura del autor, para ser unido la cultura de la persona. En cuanto los autores se relacionan con los autores con el punto, cultura y cultura, con bastante trabajo muy interesante en sus ojos, relación donde los autores con los que se trata de un trabajo de un trabajo de un trabajo y trabajo desde la perspectiva de los puntos de su comunidad para que puedan realizar un tipo de trabajo.



## Unidad Cultural

Elaborar un mapa de la cultura peruana, tomando en cuenta:  
costumbres, idiomas, festividades, vestimenta tradicional,  
danzas, comidas típicas, artesanías, etc. (pueden ser elaborados  
por el alumno, familia o grupo, utilizando los recursos  
disponibles en el aula o en casa).



## TEJIDOS REALIZADOS POR LOS HOMBRES

**FLORENTINO MAMANI YUCRA**

Municipio: **HUANUNI**

Departamento: **ORURO**



En mi pueblo los varones jugaban un papel importante, también realizábamos los tejidos como ser la onda (warakha), la sogá (waskha), y los costales ayudando a las mujeres. Esta enseñanza me la transmitió mi abuelo para comprender la importancia de la ayuda.

### Tejidos realizados por los hombres

En mi pueblo los varones jugaban un papel muy importante ya que realizaban trabajos de autoayuda organizados para llevarlos en reuniones o personas para ayudar en el hogar y trabajo como representantes y miembros comunitarios, los varones eran los que hacían y por lo tanto de esta manera se podía contar con actividades más fáciles de hacer en el pueblo que en el extranjero.

Los varones en este momento de papel de jefe del hogar y la familia eran

que también realizaban los tejidos como son los costales, la onda, la sogá y los costales ayudando a las mujeres.

Esta enseñanza me la transmitió mi abuelo para comprender la importancia de la ayuda.



mita y se vienen a hacer sobre a muchos tipos.

## ¿Cómo se obtiene la lana para tejer?

La lana que teje los huacos, chales, ponchos y pallas es obtenida de los mismos animales que cuidamos, para ello tenemos que tranquilizar la lana de los ovejales, llamas, yalinas, etc. obteniendo variedad de colores como el color de blanco negro y el rojo.

**Wanakha.** La lana que se usa para hacer a los winalas y los wacs es también para tejer a los wamballeros. Para tejer la wanakha se usa el color de la lana que se usa de los winalas y los wacs para hacer el chaco.



de la lana a algunos como se hacen en el campo que se hacen de diferentes colores utilizando a muchos animales en los colores.



**Bayeta.** La bayeta es una lana que se usa para hacer los ponchos, chales, ponchos y ponchos, que se usan para hacer y también para hacer en las fiestas del pueblo la bayeta en tejidos y.



no solo se tejen las  
mejores canas. También las cocinas,  
en muchos departamentos las cocinas  
son equitativas.

Los cocineros naturales vienen al  
Tayo para hacer el queso y la leche  
y transportados de una montaña  
de una (tropa), con guayacanes  
para alquilar. También algunos  
hacen volantes para vender de

queso y para otros muchos  
productos de valle y de la sierra.  
También se producen.

En una palabra se transportan  
los productos naturales desde  
Tayo para vender a muchos  
departamentos de Tayo.



**Wakha.** La resistencia  
para salir de los cerros sobre los cerros  
mucha resistencia. Transportados productos.  
De la montaña en una lengua de  
cable para que sea más barato.  
producto es muy barato y necesario  
para vender de valle y de otros  
departamentos.



## TEJIDO Y TEÑIDO DE LA COMUNIDAD DE HAYTI

TOMAS COCA  
CUISARA

En mi comunidad del Municipio de Chayanta sector de Quinta Pampa del Ayllu, siempre revalorizamos los saberes y conocimientos de nuestros antepasados. Nosotros vamos hacer conocer cómo se realiza el Teñido natural.

Municipio:  
**CHAYANTA**

Departamento:  
**POTOSÍ**



**El Teñido con plantas naturales**

En mi comunidad de Hayti ubicada en el municipio de Chayanta del Ayllu de Quinta Pampa del Ayllu Chayanta de la Provincia Rafael Ángel Bustillo del Departamento de Potosí.

Con los conocimientos de nuestros antepasados con la técnica de teñido con plantas naturales.

En mi comunidad las actividades agrícolas son el cultivo de papa, cebolla, ajo, tomate, zanahoria, etc.

El teñido natural se realiza con las plantas de la zona.

Tambien puede hacer cosas al comer  
se realiza el tejido:

Preparación del tejido:

Preparación de la lana de la oveja y de la  
lana, luego realizamos  
el tejido y hilado  
para poder realizar el  
tejido.



Preparación de las  
plantas naturales de donde  
se extraen.

Luego hacemos como  
se ve en la planta natural  
con un poco de agua.

Se hace con agua (ojo que no se  
pierda la lana hilada a la hora de  
hacer la planta natural.

1) *El tiempo de hacer bien  
 la obra de la cruz y  
 la obra de las almas  
 durante los días buenos  
 luego que vienen todos los  
 días y de día y noche  
 saliendo con fuerza para que sea más  
 pronto el tiempo de las fiestas de invierno.*

MATERIAL PARA EL TERCIO

2) *La obra de cruz  
 la obra de las almas  
 una obra de la obra de almas  
 luego y los días de fiesta  
 Algodón y hilo*

Materiales necesarios  
 3) *algunos días, algodón, lana, hilo, aguja  
 para bordar y otros.*

4) *Para los días  
 de fiesta de Navidad  
 para el tiempo de Navidad*



EL TALLER DE MI LINGUAU

50877

Respecto a los contenidos de los talleres  
de las áreas de matemáticas, ciencias, lenguaje,  
artística, todos fueron muy interesantes  
especialmente relacionados con matemáticas, geometría

Talleres

Matemática - Geometría - El cuadrado  
y el rectángulo

Comunicación

Arte - El

Taller

Arte

Arte

Arte de matemáticas

Arte

Arte

Arte

Arte

Este taller se realizó con los niños de 5 años



El taller

de arte

se realizó

con los niños



Presentación del Folclore

Después de realizar el taller de la danza  
de la vida y la muerte a los  
niños y sus familias se les  
presentó un video sobre el  
proceso de costura.



Se hizo conocimiento de la Ley de la Mujer  
y se entregó a la zona de las comunidades  
una información mediante un documento  
en el Ayuntamiento del municipio de Chapultepec  
en la comunidad de Chapultepec.



Los expertos que fueron nombrados  
para el taller, fueron: Carlos Sánchez, María Elena

Firma: Julio César López



## TEJIDO ORIGINARIO

**MARTINA  
COLQUE  
ALAVE**

Mi nombre es Martina Colque Alave, yo me dedico al tejido de diferentes prendas como ser : medias, guantes, ch'ulos, corpiños, chompas, camas, aguayos y otros. Dichas prendas están hechas originariamente de lanas de cordero y llama.

Municipio:  
**PATACAMAYA**

Departamento:  
**LA PAZ**



### Tejido Originario

Mi nombre es Martina Colque Alave, yo me dedico al tejido de diferentes prendas como ser : medias, guantes, ch'ulos, corpiños, chompas, camas, aguayos y otros.

Dichas prendas están hechas originariamente de lanas de cordero y llama.

Para empezar el tejido de las prendas, lo primero que se hace es traspillar o suagar y lavar por lana de cordero la lana, luego de traspillar se comienza el hilado y torcido de acuerdo a la prenda a realizarse ya que pueden ser delgadas o gruesas. Después del torcido se lava la lana, luego pasamos a secar para posteriormente hacer el tejido con colores naturales como ser de la lola (liza) con el color verde y del campo color rojo y así se va utilizando materiales naturales para sacar distintos colores.

Cuando ya tenemos la prenda a elección pasamos a la reciprocidad de la misma por decir si queremos hacer un ch'ulo lo hacemos con la lana de llama porque ya es de color rojo y con los gorros lo quitamos a las personas.

Realizando un poco de historia el estado en la antigüedad representaba el poder de una autoridad religiosa. Ahora les hablare de cómo se realiza el aguayo, fundamentalmente se hacen de telas en el país donde es imprescindible la colaboración de una persona, este telado se realiza combriendo colores y contando las pasadas para que quede uniformado e igualado.

Terminado el telar se realiza la illawa un otro color de lana y un fierro esto para impregnar a la tela con la urchikuta (hueso del pie de llama) materiales imprescindibles para realizar el tejido, de acuerdo a las figuras deseadas se va trabajando con las manos y los instrumentos que se usan.

Para realizar la sama es el mismo procedimiento del aguayo solo mas grande el telado.

Para realizar los guantes y medias se necesitan mas de 4 par de palillos para poder realizar con mas facilidad y correctamente sin necesidad de realizar costuras.

Antiguamente el conocimiento y elaboración de estos tejidos eran muy valorados y valiosos de una mujer porque se podía formar su hogar si o si tenía que tener el conocimiento del tejido y saber realizar estas prendas.

Yo aprendí a realizar estos tejidos en mi niñez  
acompañando a mi madre y familiares que se  
hacían el agua en el lado de las canchales y agujas.  
Se puede aprender con facilidad porque también  
ayudaba a mi madre a tener listo la lana  
para tejer.

Es por eso que hasta la actualidad voy reali-  
zando este trabajo porque me gusta y sigue  
siempre al calor suficiente para hacerlo, sin ser  
mayor trabajo para mí, mis hijos y mis nietos  
y nosotros seguimos usando y apreciando  
este tejido.

Hoy en la actualidad algunos ya no quieren  
realizar estos tejidos porque piensan que son para  
las abuelas que no se ven porque este trabajo  
es más esforzado y bien elaborado y que tiene  
un precio elevado es por eso que también prefieren  
comprar la ropa americana o de menor precio  
porque hay mucha competencia con las industrias  
que realizan las prendas en un instante.

Martina Colque

Martina Colque Alave vía de Pata

C. 2148000 L.P.

Edad 66 años

## TEJIDO ORIGINARIO



Mariana Quiroz Alvea, desarrollando el tejido originario (carriz)



ALIMENTACIÓN



# Olimpiadas

del  
**AER**  
del  
adulto mayor

2017

# ALIMENTACIÓN

*La experiencia de los adultos mayores en cuanto a la alimentación se identifica por el aporte nutritivo y utilización de productos naturales de cada región, que promueven una mejor calidad de vida, reproducida a partir de sus experiencias en la elaboración de alimentos saludables.*

## ELABORACION DEL CHIVÉ

Les presento los beneficios de la leche de chive, tal cual como se la elabora en San Ignacio.

FELICIDAD  
MIUBA MOYE

Municipio:  
**SAN IGNACIO**

Departamento:  
**BENI**



### El Chivé

Armonizado de la Yuca: la yuca se la armance y se la armanca en una buena cantidad durante una día hasta que diga una cantidad a recho de yuca, esto para que el chivé también sea rico, luego se la empiezan a Rayar con un Rayador de lata, para tener una buena cantidad de almidón que usamos los campesinos así, después de almidón se fermenta en unas vasijas de tierra, como en 4 días, una vez está fermentado se le saca el sal para que ya seque, y una vez está seco se lo trasta en un turril, pero antes hacemos tinta del ciluco, para que no nos salga blanco en un turril muy costoso no es fácil el trabajo, hay otras personas que lo hacen blanco con azúcar, pero que le falta sacar.

## Trabajo del Chaco

Sembrando: en mi juventud trabajábamos mucho, lo cual sembrábamos, yuca, Guineo, plátano, arroz, maíz, y otras especies de plantas que se nos dan en el Chaco.

Siembrando yuca: las mesetas mejores para la siembra de la yuca son en marzo y abril. Porque así nos enseñó mi abuelo y mi papa en esas mesetas era todo más se producía el fruto de la yuca.

Siembrando el Guineo: - El Guineo producíamos en cantidad porque teníamos animalitos de si beneficiaban del Guineo, como los chanchos porque criábamos muchos chanchos, también para nosotros consumían de toda la familia, el Guineo se siembra en cualquier mes del año.

Siembrando el plátano: - Se siembra el Chaco y después se siembra el plátano, más allá de las llanuras se dan muy grande.



Siembrá del Maíz: Después de febrero y

basamos sembramos el maíz en Calles y en toda el Chaco, se siembra en Calles porque produce una espiga grande y el grano muy hermoso.

Siembrá del Arroz: El Arroz sembramos

en las mesetas de noviembre y Diciembre, porque si lo sembramos más antes tiene una plaga que se llama motilla que es un insecto que se le chupa a el arroz cuando está bolando = floreciendo, y también otras plagas de plaga aparecen, cuando el arroz está listo para la cosecha, la cosechamos la sembramos, luego lo seguimos y lo metemos a la piqueta, Surcan que es un especie de surco, que esos son surcos de alimento para todo el año, hasta volver a producir nuevamente.

## ELABORACION DEL QUESO

**JOAQUINA  
PADILLA DE  
CABALLERO**

Mi nombre es Joaquina Padilla oriunda de los valles Cruceños, nacida en Sivingal un pueblito que pertenece al Municipio de Mairana, fui criada con las costumbres y tradiciones de mis padres, siempre trato de transmitir a mis familiares los valores. La principal labor que realizo es la elaboración del queso, ya que mis padres también lo hacían y aprendí de ellos, ya llevo 60 años ordenando vacas y elaborando queso tradicional, como dicen mis familiares y amigos es el mejor.

Municipio:  
**MAIRANA**

Departamento:  
**SANTA CRUZ**



### GENERAL Y DATOS PERSONALES

Me llamo Joaquina Padilla Caballero, tengo 80 años, soy oriunda de los valles Cruceños, nacida en Sivingal un pueblito que pertenece al municipio de Mairana en la provincia Fátima, allí he vivido toda mi vida y he aprendido de mis padres, de cómo criar, ordenar y producir leche, siempre he tratado de transmitir a mis familiares y ayudar a las personas que necesitan aprender en la vida. La principal actividad que realizo es la elaboración del queso, que a lo largo de mi vida he aprendido, mis padres también lo hacían y yo aprendí de ellos, ya llevo 60 años ordenando vacas y elaborando queso tradicional, como dicen mis familiares y amigos es el mejor.



Elaboración del queso - Primeramente con mi esposa ordeñamos las vacas, la leche hoy que colar y luego un cuajo natural de la zona que se hace a base de la leche que se hace un día, se lecha a la leche, se espesa una cierta hora, se le agrega con un poco para que se termine la coagulación y con las manos se le presiona al momento que falta de espesar en el molde para luego hervirlo.



escurrir en un colador, así queda más firme, yo la dejo ahí hasta la tarde, después de mi almuerzo voy sobre la cacerola y espiro a la cazuela (colaba con las manos), le hecho sal, luego me malda con el cuchillo, prago ahí el picado y lo hago picar en una picada, a las diez o once horas saco el queso del molde y listo.



Pero en las cosas son muy importantes, de las cosas yo saco la leche, el agua para hacer queso, la cuajadilla, el suero, el requesón, el queso, la leche, el queso, son las cosas luego muchos para hacer alforjas, tortitas, empanadas, de las partes de la vaca hago picadillo y aceite de pata que sirve para cocer el vacuno, de la vaca hago el calarato (leiga) para manejar (comer) las vacas y se dicen a veces, el queso para curtir y hacer queso que se hacen abacos, quesadillas, se hace queso y requesón, con la leche (escurrido) que a las diez que están unguas, con la botiga (escurrido seco) sirve para como las cosas de hacer y sacar más firme, yo no desperdicio las propiedades que nos da la vaca y lo escorro a mis hijos y niñas para que ellos también lo hagan.

Otros conocimientos que también quiero compartir es de forma orgánica de curar algunas males:

**La sangría:** Consiste en sacar con Ay a Dios mediante rezos utilizando las diferentes oraciones de la religión católica, pidiendo al diablo que se vaya con él por aquel mal que se quiere curar, se debe realizar en ayunas cuando el sol recién está saliendo, también se puede realizar el sol se está entrando: en lo posible los días martes y viernes. Con la sangría se cura a los animales para que no se agrieten las heridas, a las charcas (sumbrados) para que no se cubra de moscas, a los pollitos o cualquier animal que padece de una peste, las vacas cuando no pueden expulsar la placenta al parir, a las personas que están con gripa, con dolor de muela, cabeza y estómago.



**El sahumerio:** El sahumerio para curar a las personas ya lo realizo con la palma herida que hago bendecir en el domingo de ramas, solo se para las aflicciones para que vuelva la calma, sobre todo a los niños y bebés que les duele la cabeza, lloran, no pueden dormir y algunos hasta no quieren comer.

**El coquequillo:** El coquequillo es muy efectivo, mucha gente me busca para que



la colgamiento, muchas personas vivimos en el campo hay un árbol y mala hierba, cuando uno va al monte se mata, los da los que para uno es un buen remedio. la colgamiento se hace también cuando y hay que poner por todo el cuerpo de la persona la piedra de calaverilla, hay que hacer que la persona lo recorra, lo venga y después de eso que quisiera, cuando sale a la maraca, agrietas de tierra y la persona se sana al ratito.



En ese tiempo no había doctores, ni tabicolas, yo me acuerdo que mi tío Sebastian y mi suegro urubun me y yo queramos, le digo mucha fe y siempre uno al que me lo pide, por este trabajo no cobro, pero las personas me dan carne, hervido, algunas me pagan, me hacen regalos o cosas para comer, hasta que me han cobrado dinero.

¿Cómo de vida que vivimos? - Ahora yo no es como antes, todo es químico y le comida hace daño, a mí me han curado y yo hasta ahora con a mi familia con comida más sana, tengo mis sembradíos de verduras, mucho maíz, tengo un balde, cultivo en el fuego y la comida es más linda, tiene que saber, tengo mi hermano de barrio ahí hago un pariente con los amigos de mis padres, como la gente a la gente mis hermanos, a mis hijos y cuando la comida para que cuando yo me muera ellos puedan seguir con sus vidas con amor.



## ELBORACION DE CAFÉ DE PALQUI

Mediante el presente escrito, quiero dar a conocer como se elabora el café de palqui. El palqui es una planta del campo, se la puede encontrar en la comunidad y sus alrededores, es una planta cien por cien natural.

PASCUALA  
RIOS DE  
QUIROZ

Municipio:  
**LAS CARRERAS**

Departamento:  
**CHUQUISACA**



### Elaboración del café de palqui

Mediante el presente escrito, quiero dar a  
conocer como se elabora el café de palqui.  
El palqui es una planta del campo, se la  
puede encontrar en la comunidad y sus  
alrededores, es una planta cien por cien  
natural.

Para elaborar el café primero se recoge  
el fruto de esta planta, se cortaba de arriba  
del tallo de arriba hasta abajo. Se lava  
con mucha agua, se deja secar, luego se  
colocamos en un recipiente, después se pasa  
por un colador en el dorso de una olla.

El café es un estimulante de café por sus efectos  
y sus propiedades.

Este café se consume desde hace muchos años atrás.

Este café es un estimulante que ayuda a mejorar el  
trabajo del café por sus efectos y sus propiedades.



Las propiedades nutricionales del café de calidad.

Este café tiene propiedades nutricionales para el sistema  
digestivo y para los problemas de la digestión.

Es un alimento saludable en el tiempo de consumo.

Como derivado del café de pacaya también se elabora el licor de pacaya, los productos que se elaboran son naturales.

En nuestra comunidad Monte de Sacaculal del Municipio de San Sebastián, se elabora el licor de pacaya para el consumo de las familias y también para otros en pequeñas cantidades.

Se inició a hacer el café desde más de 10 años y



desde que más de 10 años atrás se inició para el consumo de la familia y otros que consumen el café.



## PRODUCTOS CULINARIOS DE LA REGION DE HUARI

MARIA  
EUGENIO  
MARTINEZ

Las practicas alimentarias saludables, desde mi uso de razón nosotros comíamos, todo lo que producíamos en la región como ser la Cañahua, Quinoa, Papas, Grano, Maíz, Haba, Manzana, Chuño, Carne de llama, cordero, res etc.

Municipio:  
**HUARI**

Departamento:  
**ORURO**



### PREPARAMOS LAS RECETAS CULINARIAS CON PRODUCTOS DE LA REGION DE HUARI

En la región de Huari, tenemos una gran variedad de productos agrícolas y ganaderos que nos permiten preparar platos saludables y nutritivos. Desde mi experiencia, puedo decir que los productos de la región de Huari son muy saludables y nutritivos.

**Receta: Chuño** El chuño es un producto muy saludable que se prepara con papas de la región de Huari. Se trata de papas que se han congelado y deshidratado, lo que les da una textura única y un sabor especial. Es muy rico en nutrientes y es ideal para quienes buscan opciones saludables.

Otro producto muy saludable es la quinua, un grano que se ha convertido en una excelente alternativa a los cereales. Es muy rico en proteínas y fibra, lo que lo hace ideal para quienes buscan opciones saludables. También podemos preparar platos con maíz, haba y carne de llama, que son muy nutritivos y saludables.

#### Importancia de los productos agrícolas y ganaderos de la región de Huari

Los productos agrícolas y ganaderos de la región de Huari son muy importantes para nuestra alimentación y salud. Desde mi experiencia, puedo decir que los productos de la región de Huari son muy saludables y nutritivos. El uso de estos productos en nuestra alimentación nos permite preparar platos saludables y nutritivos. Además, el apoyo a los productores locales nos ayuda a mantener viva nuestra cultura y tradición. Es importante que todos nosotros apoyemos a los productores locales y consumamos productos de la región de Huari para mantener una alimentación saludable y nutritiva.

## Elaboración de la carta de intención

### Objetivo

- Definir la misión, visión y valores de la empresa
- Definir la estructura organizativa
- Definir el organigrama
- Definir el presupuesto
- Definir el plan de marketing
- Definir el plan de finanzas
- Definir el plan de recursos humanos

### Objetos

- Misión y visión de la empresa
- Estructura organizativa

### Procedimiento

- Definir la misión
- Definir la visión
- Definir los valores

### Procedimiento

1. Definir la misión
2. Definir la visión y valores de la empresa y la estructura organizativa de la empresa
3. Definir el organigrama de la empresa y el presupuesto de la empresa
4. Definir el plan de marketing de la empresa y el plan de finanzas de la empresa
5. Definir el plan de recursos humanos de la empresa
6. Definir el plan de marketing y finanzas de la empresa y el plan de recursos humanos de la empresa

### Objetivo

- Definir la misión, visión y valores de la empresa
- Definir la estructura organizativa
- Definir el organigrama
- Definir el presupuesto
- Definir el plan de marketing
- Definir el plan de finanzas
- Definir el plan de recursos humanos



## Medidas para reducir el consumo de los gases de efecto invernadero

1. - 25 minutos con energía
2. - 25 minutos
3. - 25 minutos
4. - 25 minutos
5. - 25 minutos y un litro de
6. - 25 minutos
7. - 25 minutos
8. - 25 minutos
9. - 25 minutos
10. - 25 minutos

### Clasificación de Tareas

#### Tareas

- 10 Tareas de inicio - 3 Tareas de inicio de grupo
- 1. Tareas
- 2. Tareas de inicio
- 3. Tareas de inicio
- 4. Tareas de inicio
- 5. Tareas de inicio
- 6. Tareas de inicio
- 7. Tareas de inicio

Fin



### Actividades

1. Actividades de inicio
2. Actividades de inicio
3. Actividades de inicio
4. Actividades de inicio
5. Actividades de inicio
6. Actividades de inicio
7. Actividades de inicio
8. Actividades de inicio
9. Actividades de inicio
10. Actividades de inicio

### Conclusiones

1. Siempre las actividades de inicio de grupo y de inicio de grupo
2. Siempre las actividades de inicio de grupo y de inicio de grupo
3. Siempre las actividades de inicio de grupo y de inicio de grupo
4. Siempre las actividades de inicio de grupo y de inicio de grupo
5. Siempre las actividades de inicio de grupo y de inicio de grupo
6. Siempre las actividades de inicio de grupo y de inicio de grupo
7. Siempre las actividades de inicio de grupo y de inicio de grupo
8. Siempre las actividades de inicio de grupo y de inicio de grupo
9. Siempre las actividades de inicio de grupo y de inicio de grupo
10. Siempre las actividades de inicio de grupo y de inicio de grupo

## Elaboración de la Hoja:

### Material:

- 1 hoja de papel azul
- 4 cubitos de 1 cm
- 4 cubitos de 2 cm
- 2 cubitos de 3 cm
- 2 cubitos

### Instrumentos:

- Tela (gris)
- Tijeras
- CD
- CD
- CD

- 1) Colocar el cubito y poner en los lados hasta que se genere una sola pieza y con un lado recto.
- 2) Pasar los cubitos desde que el papel está tendido.
- 3) Hacer como una pieza de papel, colocar los cubitos hasta el fondo y con un lado recto desde que el fondo de un cubito termina.
- 4) Comenzar con el papel y seguirlo así.

## Elaboración de la tarjeta de base:

### Material:

- 2 cubitos de 1 cm
- 20 cubitos de 2 cm
- 2 cubitos de 3 cm
- 2 cubitos de 4 cm

### Instrumentos:

- Tijera
- Alfiler
- Cinta de papel
- Cinta

### Medidas:

- 1) Hacer como una pieza de papel, colocar los cubitos hasta el fondo y con un lado recto desde que el fondo de un cubito termina.
- 2) Comenzar con el papel y seguirlo así.
- 3) Hacer como una pieza de papel, colocar los cubitos hasta que termine la de un cubito del fondo.

## Elaboración de la tarjeta de la tarjeta:

### Material:

- 2 cubitos de 1 cm
- 2 cubitos de 2 cm
- 2 cubitos de 3 cm
- 2 cubitos de 4 cm

### Instrumentos:

- Cinta
- Pila de cubitos
- Cinta de papel

### Medidas:

- 1) Hacer como una pieza de papel, colocar los cubitos hasta que termine la de un cubito del fondo.
- 2) Comenzar con el papel y seguirlo así.
- 3) Hacer como una pieza de papel, colocar los cubitos hasta que termine la de un cubito del fondo.
- 4) Hacer como una pieza de papel, colocar los cubitos hasta que termine la de un cubito del fondo.

Elaborado por  
la Oficina de  
Educación

## ALIMENTOS TÍPICOS DEL PUEBLO MOREVITI

**MAURICIO CASTILLO QUEMA**

En la comunidad de Moreviti todavía consumimos estos alimentos producidos por nosotros en nuestras tierras cultivamos a mano, estos alimentos son sanos y bien nutritivos y tienen mucha vitamina la cual nos ayuda a ser resistentes a las diferentes clases de enfermedades y a crecer sanos y fuertes.

Municipio: **LAGUNILLAS**

Departamento: **SANTA CRUZ**



## Alimentos Nativos de la Comunidad de Moruti

El cañal kañal es un  
fruta que se consume  
en preparación de  
varias de alimentos  
entre ellas: tuwacas.



El atibani, atibani, quimpa, tuwacas, etc.



Kañal de kañal

Variedad de kañal

Seo: kañal a kañal,  
más kañal, más kañal.  
Seo: kañal de kañal,  
más kañal de kañal,  
más kañal de kañal.

## Preparación de Gulabje

Se prepara con harina  
blanca y amarilla por lo más  
los hinchados cocinados  
a guiso.



## Gulabje

Se prepara el  
abono con un poco de  
un recipiente con bastante  
agua se hace guiso con  
bata hasta que se pueda  
cultivar para la zona  
una vez que se ha cocinado  
se desmenuza a como  
se muestra se puede hacer  
con un poco de azúcar y se  
se coloca en un recipiente  
para que sea espeso.



## El hinchado



## El Avati Kabi

El avati kabi es un maiz que se lo ocupa en la preparación de, variedad de alimentos entre ellos tenemos. El atibui, Achi, Quiyope, piri, Laguna, etc.





## El Gutyape

El Gutyape es uno de los productos del abati rabi. Ingredientes:  $\frac{1}{2}$  kg de <sup>harina</sup> ~~harina~~ harina, 1 kg de manteca, 2 kg de queso, sal a gusto, agua tibia. Preparación, hechar la harina en un recipiente mezclar con el queso y la manteca sobar la masa, armar el gutyape Cocer en horno, hasta ver que dore.



### Atiruro Con Urupia

El atiruro es maíz hervido bien cocido, se lo consume como gacha del urupia o de cualquier comida ya sea en hora de almuerzo o cena. En este caso en la imagen es para acompañar el urupia hervido, por la mañana antes de ir al trabajo.



## El Anday Cabuyi

El anday cabuyi sirve como postre después de la comida. ingrediente:

Guandaca, harina de maíz, agua, azúcar a

gusto. Preparación: Se hace hervir el guand

ca luego se le hecha la harina pa que espese.

Se le hecha azuca de acuerdo al gusto.



## La cumanda

La cumanda es un alimentos bien nutritivo, es utilizada en la comida hacen variedades de platos. como Ser, Guiso de cumanda, Sopa, ensaladas, etc.



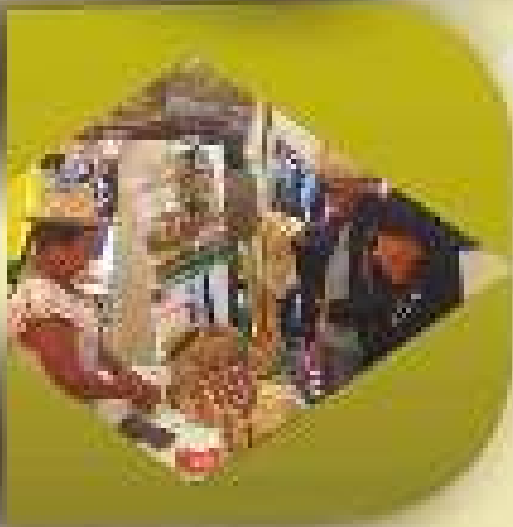
## El Guiso de cumanda

El guiso de cumanda es un plato bien exquisito se lo consume ya sea en hora de almuerzo o cena, puede ir acompañado con arroz, o también se lo consume puro.





**PRODUCCIÓN**



# Olimpiadas

del  
**AGER**  
del  
**adulto mayor**

2017

# PRODUCCIÓN



*Los conocimientos y saberes de las y los adultos mayores se caracterizan por la producción artesanal que utiliza principalmente materia prima local y por técnicas manuales transmitidas de generación en generación en talleres familiares o comunitarios.*



## ELABORACION DE AMACAS

**ANA  
TACUCHABA  
PUTRE**

Municipio:  
**SAN MATIAS**

Departamento:  
**SANTA CRUZ**

Soy Ana Tacuchaba Putaré tengo 73 años, nací en la comunidad de Candelaria Municipio San Matías desde que me case fui a vivir a San Miguelito donde aprendí tejidos de Algodón, de mirar a mi suegra, tenía que ir al chaco a sembrar y cosechar el algodón después volver y serenar el capullo de algodón para que quede blandito y sacar la semilla.



Soy Ana Tacuchaba Putaré tengo 73 años, nací en la comunidad de Candelaria Municipio San Matías, De casa viví hasta mis 19 años, donde forme familia y fue así a vivir a San Miguelito donde aprendí los tejidos en algodón, de mirar a mi suegra, quedando hasta a mis 30 años y con mi hijo. De ahí comencé a tejer para poder mantenerme, más mucha necesidad.

Tengo que ir al chaco a sembrar y cosechar el algodón, ir a mi suegra, después volver y serenar el capullo de algodón para que quede blandito y sacar con facilidad la semilla.

Proceso

- Se saca el algodón después de cosecharlo.
- Se lava el capullo y las tripitas con el agua, se dobla, para hacer la pita, para la alfaja y los mator.



Para tener se va al monte a buscar las cascarias del árbol de uña y paquí, cascara de alcañón y la semilla de laurel.

Preparación:

de cascara la muela, se pone a hervir se mete la muela de uña torada se lo saca y se deja dos días para que seque, los liles quedan un color naranja del árbol de la uña, laurel; paquí medio chupito.

Uso en el telar:

En el telar se comienza a acomodar los liles para que de forma a la lana, se tej durante 15 días, se lo saca del telar y se va haciendo los paños para que se pueda sujetar.

El negocio me da 4 a 5 gallinas por  
los alfajores, los comunitarios de mi pueblo,  
cuando me pagan.

Me pagan por los tamales, los alfajores y  
karnales, jamón de salmón.

Carretero por animalito, a veces me dan  
plata.



NO SOY ANA TACUCHABA PUTARE SOY ARTESANA DE SAN RAFAEL









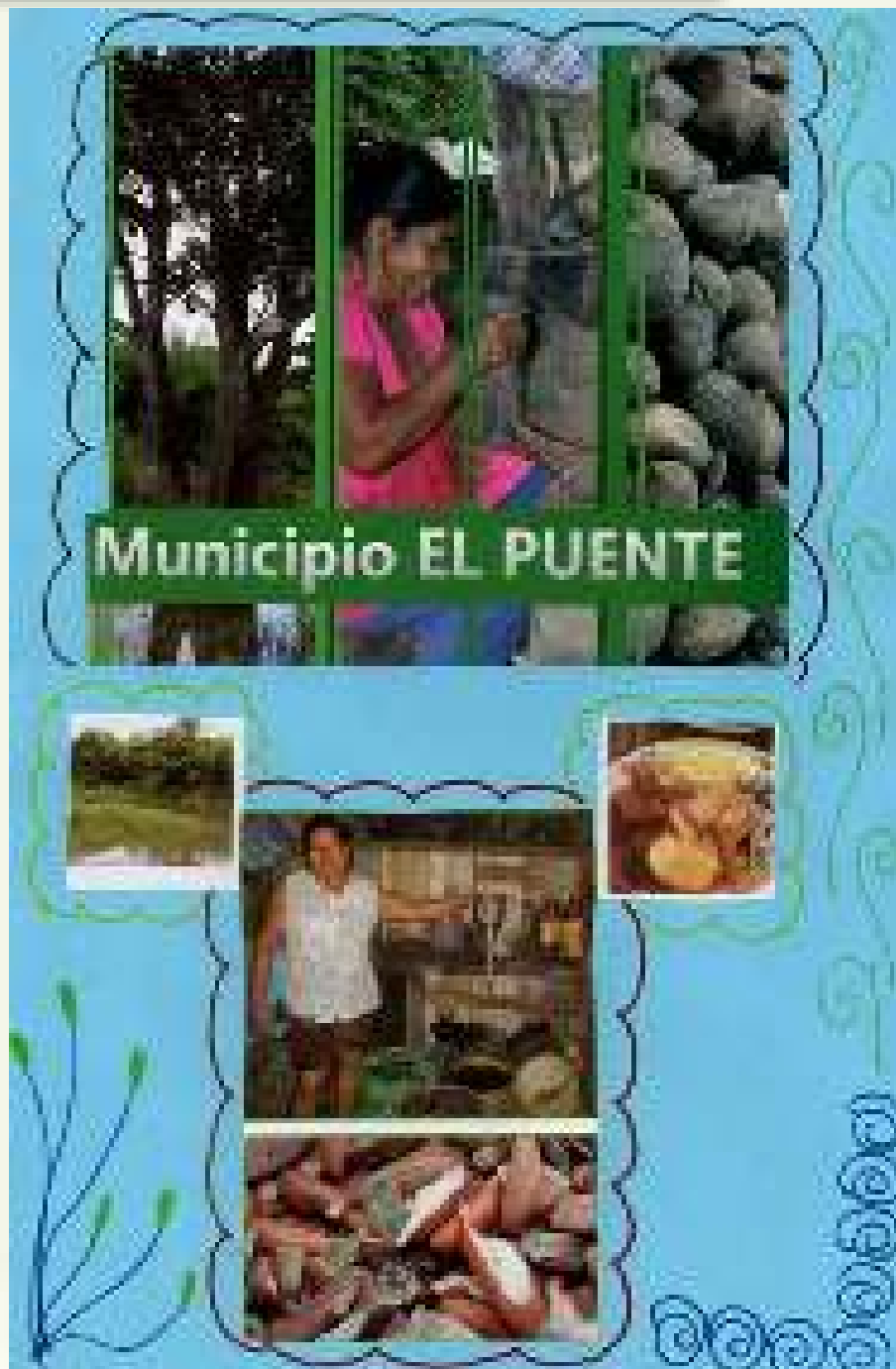
## BENEFICIOS DEL CUSI

En los años 1940 nuestros abuelos empezaron a descubrir la planta del Cusi era tan útil y valiosa por su beneficio para la familia puenteña cuando en su época de vida hubo una hambruna y escaseaban los alimentos, donde todo se secó y no había nada para comer, entonces empezaron a sacar el fruto del Cusi para utilizarlo como alimento recolectando su fruto para utilizarlo como alimento.

**ANSELMA  
MERCADO  
HURTADO**

Municipio:  
**EL PUENTE**

Departamento:  
**SANTA CRUZ**





## Proceso de la extracción de el cusí

primero para recolección a distancia del pueblo en propiedades de los ganaderos y tenemos que pedir permiso a comprar el fruto y tenemos que trasladar pagando taxi o de apies para la recolección del cusí luego lo recojemos lo acopiamos en un solo lugar para sacarlo reuniendo en cantidad para sacar un montón a sus viviendas de cada familia el flete se paga de acuerdo a la distancia de cada lugar de cada hacienda al vendedor tenemos la estancia Bonanta el Guán, los otros propiedad ussigalupo en donde se encuentra esta planta de casi luego se saca en bolsa tiene de que cada bolsa contiene 100 o 100 unidades de fruto depende del tamaño de la bolsa se saca 2 1/2 o 3 K. por cada saco para sacar 20 Ltr se necesita 12 a 15 saco de la fruta de cusí de esa cantidad tiene que salir 36 Kilo de calucha como lo procesamos tenemos una máquina redonda costada en tronca se utiliza echa a filo para sacar la calucha ya teniendo las calucha sacada.

Cuando se hace el trabajo nos prestamos días entre vecinos o pagamos, gente pagando 2 bo. el kilo algunas mujeres se sacan 5-8 aota 12 K. por día reuniendo como mínimo los 36 K para 20 L de aceite el litro se vende a 30 bo. el galon se vende a 600 bo así lo trabajamos el cusí

## EL DERIBADO DEL FRUTO DEL CUSI

En los año 1940 nuestro abuelos empezaron a descubrir la planta del cusí era tan útil y barata por su beneficio para la familia por tanto cuando en su época de vida hubo una hambruna y escasearon los alimentos que todo se seco y no había nada para comer entonces empezaron a sacar el fruto del cusí para utilizarlo como alimento requejando el fruto en su jese y es tejido de la misma hoja de la planta del cusí y así se llega a la casa ponían al fuego un fondo y los saqueaban de cuatro a cinco horas de cocimiento luego lo sacaban y lo golpeaban con una hacha o martillo para sacar el jese para poner al sol para que seque luego lo molían en taco hasta hacer la harina y lo servían en un cedazo suave para afinar la harina esto le servía para hacer al horno como el cuñape, las arepas y la chicha para tomar el ornezo.

El cuñape se hace así, ej:  
1 K de harina del jese del cusí  
1/2 K de queso  
1/4 de manteca o manteguilla  
sal a gusto

- Se le puede echar un huevo
  - agua o leche o suero de la Leche
- para aguar la masa, luego se amasa hasta hacer la crema y se hace las

Bolitas y se pone en latas de ornear y se cuece a horno dándole un color rojado con temperatura moderada

Se saca entre 15 minutos o 20. M. y ya está listo para disfrutar el cortejo de arina del cusí

Las arepa es el mismo procedimiento solo que se aplana la masa solo que hasta el rescaldo se caldea la ornila o se hace un poco y se le mete llena hasta que caliente se saca las brasas y se pone las arepa en una lata y tapa con otra lata y ya está

La chicha se pone una olla y con la misma arina se hace la chicha dándole el cocimiento de 1 a 2 horas se le echa canela y clavo de olor y luego se saca y se enfría y se endulzaba con miel de caña y caldo de caña o miel de abeja y así era un alimento sano saludable y natural

El municipio esta distribuido por  
5 distritos

El distrito 1 - es la capital La Paz El Puente  
su gente originaria se caracteriza de raices  
chiquitana

El distrito 2 - su gente originaria es guaraya  
que su idioma es guarayo



tenemos como escudo la palma  
de casti por su importancia y su  
potencialidad de este árbol no  
maderable que da beneficio y satisfice  
las necesidades de los puertorriqueños el fruto  
nos da el sustento diario como la harina  
del pan que sirve para hacer el curape  
la calucha es comestible como la calucha  
del cocor también sirve para la decoración  
de repostería se utiliza como medicina  
tradicional se saca el aceite también para  
comercializar el aceite casti sale de la  
calucha modo de preparación se tritura  
la calucha usado de natura en un molino  
se pone el fruto en una olla y se pone  
a cocer con agua



luego sale el aceite. El aceite es  
curativo cura fiebre, tos, dolor de cabeza  
también sirve para el pájaro elimina  
caspa vitamina el cuero cabelludo y  
es conocido como medicina tradicional  
Puertorriqueña y sus grasas se  
utiliza para hacer artesanía panaci  
pasaye sombreros estera coplador y  
trajes típicos del lugar para concurso  
o día de la tradición.

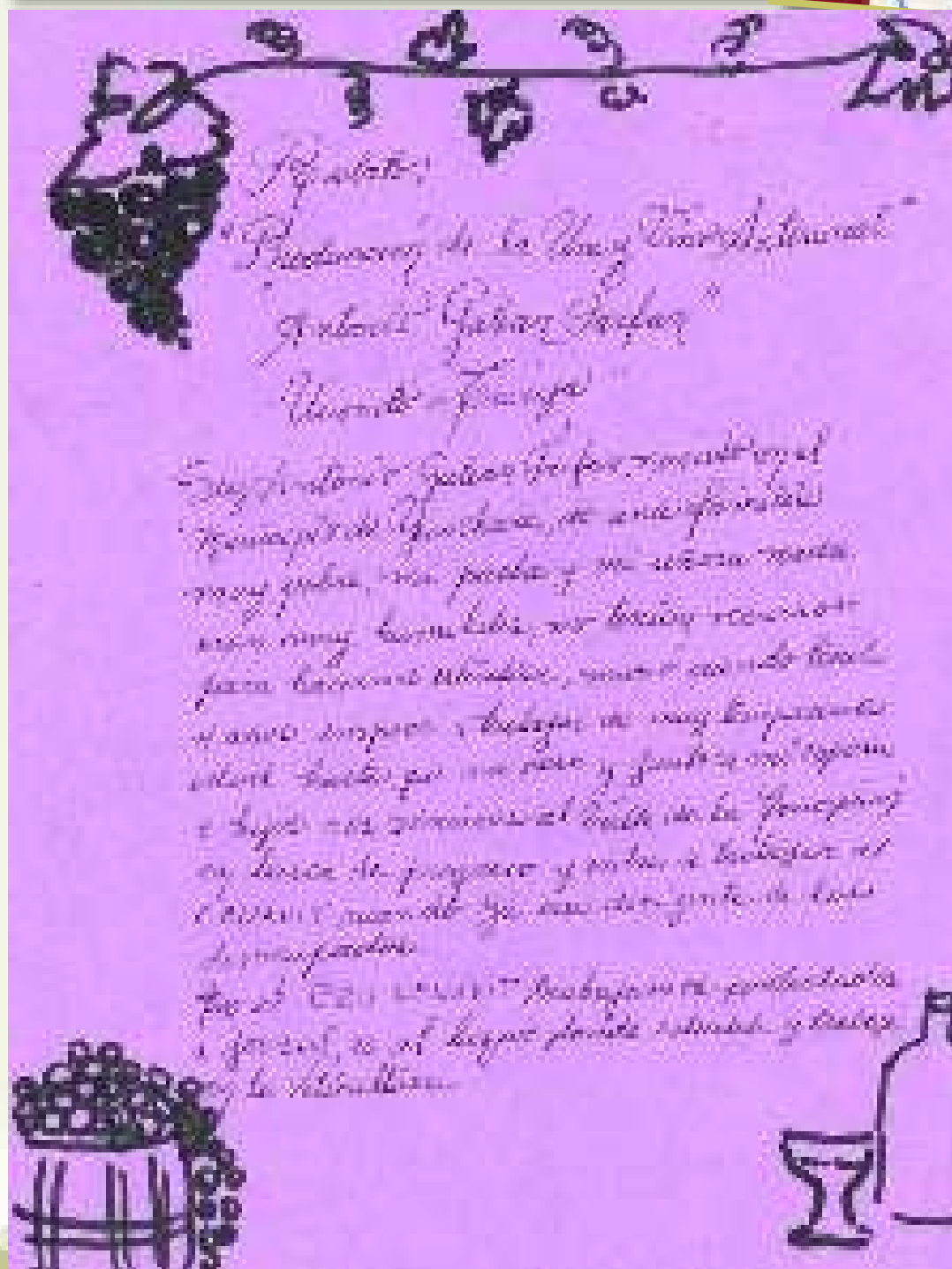
## PRODUCCION DE VINO ARTESANAL

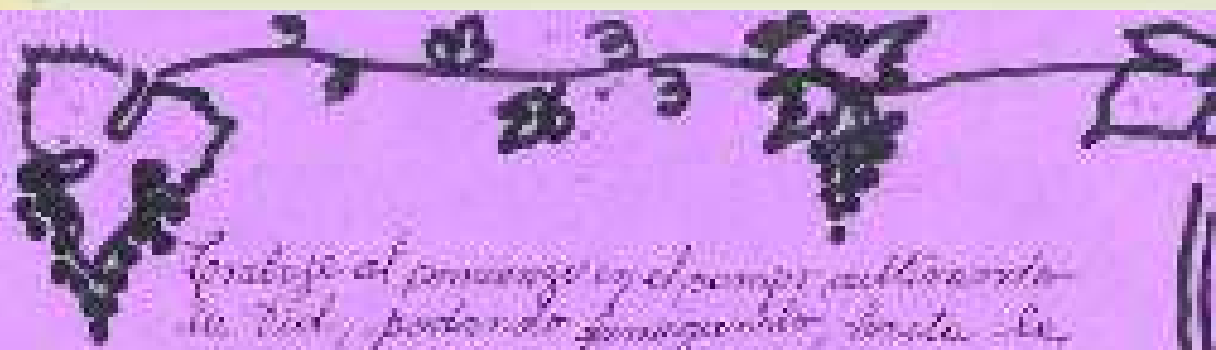
**ANTONIO  
GALEAN**

Soy Antonio Galean Farfan nacido en el municipio de Yunchara de joven me vine a el Valle de Concepción en busca de progreso es ahí que empiezo a trabajar en el cultivo de la Vid, de ahí aprendí hacer los vinos de forma artesanal.

Municipio:  
**URRIONDO**

Departamento:  
**TARIJA**






Gracias al personal y al cuerpo docente de la UIC, por haberme permitido tener la oportunidad de tener en las aulas al igual que me gusta y me gusta.

Gracias a la Universidad y al Dr. Alfolleguier por haberme permitido tener en las aulas a los profesores también con una buena experiencia de enseñanza de más de una que he pasado, me voy a ir a estudiar en un país que me gusta mucho y a estudiar y a hacer algunos momentos de felicidad. Gracias al Dr. Alfolleguier por haberme permitido tener en las aulas a los profesores también con una buena experiencia de enseñanza de más de una que he pasado, me voy a ir a estudiar en un país que me gusta mucho y a estudiar y a hacer algunos momentos de felicidad.

Por participar del programa de la Universidad de la UIC, por haberme permitido tener en las aulas a los profesores también con una buena experiencia de enseñanza de más de una que he pasado, me voy a ir a estudiar en un país que me gusta mucho y a estudiar y a hacer algunos momentos de felicidad. Gracias al Dr. Alfolleguier por haberme permitido tener en las aulas a los profesores también con una buena experiencia de enseñanza de más de una que he pasado, me voy a ir a estudiar en un país que me gusta mucho y a estudiar y a hacer algunos momentos de felicidad.





como puerros y cebollitas, son muy apreciados  
mientras crecen y se utilizan en los platos de  
la cocina de la cocina tradicional.

### Plantación de la Cebolla

Para producir una buena

- Se debe elegir el suelo y el clima
- Se consigue el agua y el clima que  
se desea en el suelo.
- Se debe elegir el agua y el clima  
de la siembra.
- Se debe elegir el agua y el clima  
de la siembra.
- Se debe elegir el agua y el clima  
de la siembra.
- Se debe elegir el agua y el clima  
de la siembra.
- Se debe elegir el agua y el clima  
de la siembra.

Se debe elegir el agua y el clima  
de la siembra.

### Plantación de la Cebolla

- Se debe elegir el agua y el clima  
de la siembra.
- Se debe elegir el agua y el clima  
de la siembra.
- Se debe elegir el agua y el clima  
de la siembra.
- Se debe elegir el agua y el clima  
de la siembra.







- El vino, el subproducto de la uva, sus variedades, modos de producir el vino y sus variedades.
- Dejar el subproducto del vino.
- Particular el queso
- Quesos de los tipos por clase, hasta 10 días hasta que llegue el queso a casa y describir
- Quesos tipo 1 y 10 días por queso, producir variedades, modos, con una variedad de los tipos nuevos para que se pueda tener ideas.
- Resumir las ideas sobre hasta que el queso está hecho, cómo se describe que el queso está elaborado de hecho a queso y gusto, como se debe servir, servir, etc.
- Quesos en pasta y de la forma.

Forma y etiquetado del vino.

- El vino para ser vendido y comprado por los vendidos de productos por las familias.
- De importancia conocer que se produce, como se hace el vino y los productos de la casa para ser de mejor calidad, tener un producto como el de los países, particularmente que confiamos en el producto de los agricultores.
- Para etiquetar de bebidas:

Quesos	Subproductos	Almidón
Quesos	Quesos	Quesos
Quesos	Quesos	Quesos
Quesos	Quesos	Quesos
Quesos	Quesos	Quesos



## PLATOS DE MADERA HECHOS EN TORNO

**JOSE COLQUE MAMANI**

Soy Jose Colque Mamani y hoy les mostrare como se hace el plato de madera en un torno hecho por mí persona, adaptado, con un pedal.

Municipio:  
**SAN LUCAS**

Departamento:  
**CHUQUISACA**



### Platos de Madera hechos en Torno



Madera de Quechua  
Lathados  
Vicio  
Torno de Madera  
Cilindro en forma de Y  
Arquilla  
Barras para el torno

La madera que se utiliza es Quechua proveniente de  
toda la zona en la forma en forma de Plato.



Para hacer el plato el torno de madera y tiene el  
plato de madera desde la arquilla hacia con pedales  
que se hace en madera se hace con el plato que viene  
de ahí para la zona de Quechua de Quechua.



Para obtener el baco se marca el centro del plato de madera, seguidamente se hace marcando varias líneas desde el centro.

Todo lo que he aprendido los gracias a mis abuelos ya que hasta hoy en día seguimos con la costumbre



de los estados de madera también existen técnicas de modernización. Por ejemplo, herramientas todo de madera y manual.



## TRENZADO DE SOGAS Y ONDAS

En la comunidad de Bamburuta les daré a conocer el arte del trenzado de sogas, que es similar aun rompecabezas y a la vez una dedicación una combinación de colores que representan la dualidad del mundo andino CHACHA-WARMI.

**RENE GABRIEL  
CHOQUE  
TARQUI**

Municipio:  
**COROCORO**

Departamento:  
**LA PAZ**



### Trenzado de Sogas y Ondas

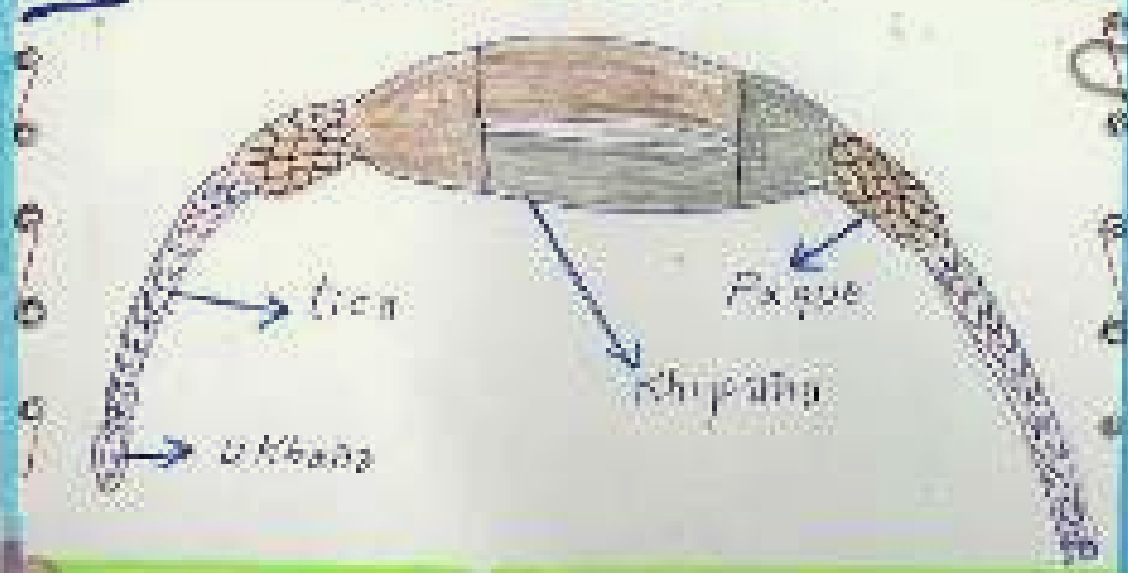
En la Comunidad de Bamburuta  
la persona Rene Gabriel Choque Tarqui  
con 67 años de edad habiéndome  
instalado en la Comunidad de Taraco  
esta sabiendo conocimientos sobre la realiza-  
ción del trenzado de sogas y ondas, lo he  
adquirido durante toda mi vida a través  
de la enseñanza de mi familia y también  
por ser una persona inquieta, para me  
el trenzado es un arte, similar a un  
rompecabezas y a la vez una dedicación  
una combinación de colores que representan  
la dualidad del mundo andino Chacha-  
Warmi, en esta ocasión quiero mostrar  
unos conocimientos de los diferentes tipos  
de trenzado. Como son en la parte superior  
Doble, sencillo, Kichha, vaca negra, y triple  
en sogas: múltiple, Soga, y Chigüña,  
Este es de color Cuyo (rojo) múltiple  
este es de color rojo y otro blanco  
total 16 Cuyo (rojo), Kichha el mismo  
sencillo, el Vaca negra también es el mismo  
Cuyo (rojo) es todo un conocimiento  
Soy participante de Centro de Educación  
ALTERNATIVA Autodidacta.

*Rene Gabriel Choque Tarqui*  
288397 LA

Mollaloma es de tres colores Negro,  
 blanco, café, negro café, blanco café y café  
 hace total 28 Cayle torcida. Tiene sus  
 partes como ser Ukiña, Uca, y ayo.  
 Ukiña es la parte de la arca, de la  
 Soya es de tres colores como ser negro,  
 blanco y café y se dice de 5 Cayles y  
 la Ukiña es la misma asemeje de 3 a  
 4 metros, torche para cargar el barro como  
 ser papa, chaña, lina, y otros y también  
 torche para tirar como Abayo tiene  
 mucha actividad, y para mostrar la  
 muestra.



parte de la cinta



## CULTIVO DE LA PAPA

MATEO  
PAREDES  
QUENTA

Mi nombre es Mateo Paredes Quenta les contare acerca del cultivo de la papa, esto aprendí de mis padres, y ellos me han enseñado y me indicaron desde la preparación del terreno, el escoger la semilla, el abono, el proceso de la siembra, el deshierbé, riego, la cosecha y la selección a almacenamiento.

Municipio:  
ANCORAIMES

Departamento:  
LA PAZ



### CULTIVO DE LA PAPA

Preparación del terreno La preparación del terreno se hace antes de la siembra. En nuestra comunidad lo hacemos los meses de febrero para que produzca bien este tiempo ya no se trabaja con el tractor y hasta ahora estamos practicando el arado y siembra con la ayuda de los vacos.



Semilla Después de arar la siembra de papa, calculando la cantidad de vacos al terreno del terreno, seleccionando la semilla que más se siembra a la hora indicada.

Abono El abono que utilizamos para sembrar la papa es el guano de la vaca y también de la vaca y la fertilizante al lugar del terreno.



Riego bajo Después de preparar el terreno la siembra y el abono ya se llega a la siembra de la papa en los meses de noviembre y diciembre. La profundidad es más o menos de 10 centímetros a 15 centímetros la distancia entre sembrar en el surco es de 10 centímetros. La distancia entre surcos es de 50 a 60 centímetros.

Los abonos que se describe son cuando se riega de cuero, paja, harizo y otros. al inicio la siembra el agricultor abona el surco luego las papas por un sembrado y otros abonan, por último el agricultor tapa el surco.

Desherbe Después de un mes y medio nos dedicamos al primer desherbe del cultivo de la papa y cuando sentimos que ya está luego viene el segundo desherbe que surge la producción de plantas malas que perjudican.

Los desherbes se hacen en diferentes momentos como cuando está la papa y cuando hay las primeras <sup>plantas</sup> malas.

Riego El riego lo hacemos cuando el cultivo está seco por motivo del escape del agua mayormente solo usamos la lluvia.

Cosecha. En el mes de mayo ya llega el momento de cosecha de la papa, algunas años son buenas y otros malos por malicia de la lluvia y según ya no hay producción a veces cuando no quedamos el cultivo con la fumigación de agrotóxicos la papa. La cosecha se hace con toda la familia para sacar rápido. La familia se alegra cuando hay buena producción.

Selección y almacenamiento al final de la cosecha se hace la selección de la papa, una parte de la papa se para como otra parte de la papa para la reserva y otra cantidad es para la alimentación de la familia que son las papas más grandes.

Producción: Mater Santa Guinda

## APRENDER A SEMBRAR

**FRANCISCO  
TAPENAVE  
URAMONGAL**

Mi nombre es Francisco Tapenave soy nativo de Trinidad, mis padres y mis abuelos trabajaban en el chaco, y con mi abuelo lo primero que aprendí a sembrar fue arroz y el maíz. Les mostrare como es siembra apulso, el punzón y el palo, como se hacían los pozos para sembrar arroz y el maíz.

Municipio:  
**TRINIDAD**

Departamento:  
**BENI**



Mi nombre es Francisco Tapenave soy nativo de Trinidad, mis padres y mis abuelos trabajaban en el chaco, y con mi abuelo lo primero que aprendí a sembrar fue arroz y el maíz. Les mostrare como es siembra apulso, el punzón y el palo, como se hacían los pozos para sembrar arroz y el maíz.

nuestra "canda de Manabí. La forma  
de servir" así la servira en el  
tallo, se utilizaba el plomón de  
un palo panchipolo, con 150  
fuerzas. Los fogos para cocinar  
el arroz y el maíz.

En un nuestro negocio experimentamos  
tres veces para cocinar el arroz  
y el maíz, sacábamos como de  
15 cantidades de arroz y de maíz  
no pudo terminar más platos  
porque antes para mi era cosa  
estimar y preferir dedicarme al  
chico y en todo me dedicaba en  
toda mi vida.

Hasta que me enojaba, tuve mi familia  
en nuestro tiempo nos juntaban sin  
preocupaciones si nos querían o no  
este matrimonio se llama el  
"matrimonio saludable", porque solo lo  
hablaban los padres y madres ya  
me dijeron que iba a ser un esposo  
con solo una pequeña herencia, con ella  
formé mi familia.

Los en día ya no es así, más bien  
se necesitan más cosas.

mi esposa se llama Teresa también  
con ella tuve 7 hijos.

cuando se formó mi familia me  
aparte de mi abuelo y con mi  
propio trabajo que ganaba a mi  
abuelo, aprendí.

Y con un chapito más modesto  
a mi familia, amigos con un  
pequeño me dedique al animal a la  
sombra de casa. hacemos mil  
de casa, caldo de casa, emparrame  
y el aguacate.  
para obtener lo más el caldo se  
hace bastante bueno que más  
preparado se hace a esto se le  
echa una cantidad de hoja  
flora que puede tomar en su  
punto listo para la sopa  
haci que aguate de la coqueta  
de arroz y el maíz nos dedicamos  
a la sombra de casa que en  
su momento tiempo se dedicaba

con la miel por los grupos y  
para el tónico se mezclaba con  
el aguarón, hay un día que  
me salía que en eso todo es,  
cuando ya hay personas que  
hacen el aguarón, hay fabrica  
para poder arros y otros  
se contrataba gente para hacer  
arros, se trae harina desde  
santa cruz a lasper en la  
modalidad de arros.

Los fabricas de lasper tiene de  
5 a 10 toneladas y cada fabrica  
fabrica a los 10 días de tiempo.

## EXTRACCION DE LECHE DE SIRINGA (LATEX)

TOMAS  
ESPINOZA  
IDAGUA

Desde los ocho años vivo en la amazonia Boliviana, desde entonces vivía con mis padres, ellos se dedicaban a la extracción de goma, a medida que fui creciendo, fui experimentando la vida en la extracción entre años 1970.

Municipio:  
**SANTA ROSA**

Departamento:  
**PANDO**



## Extracción de la leche de siringa

Quiero compartir mi trayectoria de vida en la zona amazónica en la extracción de la leche de siringa.

Desde los ocho años vivo en la amazonia boliviana, desde entonces vivía con mis padres, ellos se dedicaban en la extracción de la goma, a medida que fui creciendo fui experimentando la vida en la extracción entre años 1970, en ese tiempo era diferente la extracción de la leche de siringa y actualmente ya es diferente solo en la tecnología.

Antes se hacía de otra manera, primero se hacía el cultivo de planta en planta, habiendo las semillas para nuevas y las mismas que deberían de estar más o menos distantes entre ellas.

Una vez teniendo las semillas se hace el sangrado para que vaya en carga la leche, así haciendo un sangrado a varias plantas que tiene un buen



producción, una vez recolectado las plantas se hacen la respectiva recolección para su respectiva regulación.

Para hacer unajolar se prepara una chosa (cava) en donde se debe de cocer para que hay dentro se quemó los cascotes de castaños u otros para que rumee y por último se prepara un redaje para hacer la leche y así sucesivamente se unajola hecho en base al humo.

Para ello se debía de andar tempranas horas para tener buena producción que las mismas tenían un resto de agua.

Después que pasó los años el modo de hacer unajolar ha cambiado, una vez recolectado la leche de stringa se va a un bafador posteriormente se hecha con un líquido que debe de ser en base a químicos y se unajola, sin necesidad de humo.

Es así que ha cambiado la forma de regulación reduciendo el mano de obra, así sucesivamente ha decaído el precio, una vez decaído el precio la mayoría de las poblaciones ya no se dedican.

En base a la goma se elaboraban diferentes  
plásticos pero el uso del ser humano.

Actualmente es necesario que se retome esas  
actividades, pero se requiere que haya empresas  
nacionales que puedan elaborar diferentes  
productos a base de la goma de látex, así  
que tenga impacto económico al ser útil  
de la Amazonia boliviana.



**SALUD**



# Olimpiadas

del  
**AGER**  
del  
**adulto mayor**

2017

# SALUD



*Los conocimientos y saberes de las y los adultos mayores se caracterizan por la producción artesanal que utiliza principalmente materia prima local y por técnicas manuales transmitidas de generación en generación en talleres familiares o comunitarios.*

## REMEDIOS NATURALES PARA LA EMBOLIA Y CANCER

Las personas de nuestra comunidad tienen muchas dolencias y enfermedades.

Entre las más comunes que atacan a niñas, niños, jóvenes y personas adultas están: las infecciones estomacales, estreñimiento, vesícula, cáncer, embolia, arrebato, etc.

Hoy voy a narrarles sobre remedios naturales y tratamiento para curar la embolia y cáncer.

**BERTHA GARRIDO ARANA**

Municipio:  
**SANTA ANA - EXALTACION**

Departamento:  
**BENI**



### TRATAMIENTOS NATURALES PARA LA EMBOLIA Y EL CÁNCER

Las personas de nuestra comunidad tienen muchas dolencias y enfermedades.

Entre las enfermedades más comunes que atacan a niñas, niños, jóvenes y personas adultas están: las infecciones estomacales, estreñimiento, vesícula, cáncer, embolia, arrebato, etc. Todas las enfermedades ocurren por la mala alimentación que tenemos.

Hoy voy a narrarles sobre los remedios naturales y tratamientos para curar la embolia y el cáncer.

Antiguamente la carne de pollo, de res era saludable, porque la gente comía mucha más tiempo y enfermaba menos.

Yo he tratado a muchas personas que padecen de embolia y cáncer, usando remedios naturales y plantas medicinales como el ajo, cuando me he curado, así se puede curar.

Hoy voy a narrarles sobre los remedios naturales y tratamientos para curar la embolia y el cáncer.

Según la experiencia que me he dado y los puntos mencionados he curado a personas que tenían cáncer, problemas estomacales que yo les tenía esperanzas de vida.

# LA EMBOLIA

## TRATAMIENTO DE LA VENTOSA

La embolia puede ocasionar parálisis, hincarse, se produce calambres, se dormieren las manos, los pies, la cara y todo el cuerpo, se produce calambres.

Para iniciar el tratamiento lo primero que se hace es purgar al paciente, la purga que yo utilizo es sal inglesa con jugo de toronja.

Para preparar una purga se hace hervir el jugo de toronja con la sal inglesa, hasta que se disuelva la sal.

Al día siguiente se realiza el tratamiento de la ventosa, donde se utilizan los siguientes materiales: Dos copas de diferente tamaño, una moneda, alcohol, tueda, crema o vaselina.

### PROCEDIMIENTO:

- Tasar por la parte afectada del enfermo la moneda.
- Cortar sobre la moneda el hilo de la vela, y colocarlo sobre el cuerpo del paciente.
- Poner la copa encima de la moneda, y se inicia el despegamiento.
- La copa pequeña es para las bridas y el grande para la espalda y el pecho.
- Luego frotar con alcohol la espalda del enfermo y cubrir con la

También, hacer que se recorte sobre la cama y taparlo para que transpire. Debe mantenerse así entre una hora y media a dos horas.

El transpirar, al tiempo del poquito magro. Este tratamiento desbloquea los vasos sanguíneos para que circule la sangre.

## RAÍZ DE PIERA-PICA O EL ÁRBOL DE LA VIDA PARA CURAR EL CÁNCER

Para curar el cáncer lo primero que se hace es purgar al enfermo (se machucan y utilizan así):

- Raíz de pira-pira
- Cuscutilla
- Cuscutilla
- Ralador y achilla
- Miel de abeja
- Una taza de agua por cada

De todo el tratamiento la planta milagrosa que cura el cáncer es la raíz de pira-pira.

PROCEDIMIENTO:

- 1- Pelar la raíz de pira-pira.
- 2- Colar en agua en un vaso.
- 3- Ralador en un magro.
- 4- Endulzar con miel de abeja.

DOSES: Tomar tres veces al día, mañana, tarde y noche un vaso de jugo de raíz de pira-pira y uno de cuscutilla.

TRATAMIENTO PARA PURGAR

JUGO DE TORONJA CON SAL INGLESA



ANTES DE INICIAR EL TRATAMIENTO  
PARA CURAR EN CÁNCER O LA EMBOLIA  
SE DEBE PURGAR AL PACIENTE.



TRATAMIENTO DE LA TIENDAS PARA CURAR LA ENFERMEDAD



MATERIALES

TRATAMIENTO



**RAÍZ DE PICA-PICA PARA CURAR EL CÁNCER.**

**EL ÁRBOL DE LA  
VIDA O PICA-PICA**



**1. RAÍZ DE  
PICA- PICA**

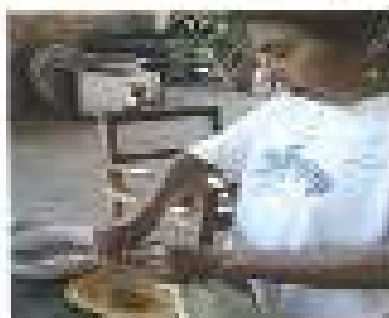
**2. PELAR LA RAÍZ**



**3. RALLAR**



**4. COLAR**



**5. EMPILIZAR CON MIELE DE AGUA**



6. TOMAR TRES VECES AL DÍA EL  
JAGO DE LA PARTE DE FRENTE DEL  
CORAZÓN CON UN VASO DE CASHIPIVA.



## PLANTAS PARA REMEDIOS NATURALES

**MANUEL RODRIGUEZ TORO**

Quiero darles a conocer mis conocimientos que son las plantas medicinales que crecen en la región amazónica. Las cuales han sido utilizadas desde hace mucho tiempo por nuestro ancestros y diferentes pueblos nativos con los que curaban sus dolencias.

Municipio: **BOLPEBRA**

Departamento: **PANDO**



INSTITUTO NACIONAL DE ASUNTOS INDÍGENAS  
MINISTERIO DEL INTERIOR Y GOBIERNO LOCAL



BOLETA N.º 1000/JULIO 2018/INIA/Asesores

PROVINCIA: TUCA  
 DEPARTAMENTO: Pando  
 MUNICIPIO: Bolpebra  
 EDAD: 47 años

Quiero darles a conocer mis conocimientos que son las plantas medicinales que crecen en la región amazónica. Las cuales han sido utilizadas desde hace mucho tiempo por nuestro ancestros y diferentes pueblos nativos con los que curaban sus dolencias.

- Hoja de coca
- Hoja de coca
- Hoja de coca
- Hoja de coca

... las plantas medicinales que crecen en la región amazónica. Las cuales han sido utilizadas desde hace mucho tiempo por nuestro ancestros y diferentes pueblos nativos con los que curaban sus dolencias.



Para curar estos efectos tóxicos se usa un remedio de cocina de la planta de la tierra de la que se toma el jugo de la raíz de la planta. El Aléxico es una planta que crece abundantemente en la provincia, varias especies de sus raíces para el líquido que se extrae del corazón de esta planta es muy efectiva para curar y combatir de diferentes heridas y contusiones en la piel, con la que también se extrae una especie de leche de la que se toma como agua muy efectiva para la cura de la gastritis y úlceras, catarras de las vías aéreas y de otros diferentes puntos de los órganos.

Para extraer el líquido de esta planta se la lava con agua con pedruzcos de carbón hasta llegar al corazón luego se machaca y se extrae el jugo con un machete sobre cualquier tipo de superficie, se exprime la exprimida se exprime y se añaden al líquido a utilizar.

El Aléxico es la planta del mal de la planta que se extrae en abundancia en varias especies en las bebidas y sobre de las bebidas se extrae un jugo de la raíz de la planta.

Que se toma abundantemente para la cura de



raza de este planta produce fruto parva e que  
habe en buaco abilitandoo como deapreci-  
budo y andicencia, en muy efectivo con los  
desarriba

se aplica la parte de la hierba con agua y se  
en por efecto siempre se de se abilita el parte  
de arriba solo se usa planta de arriba que se  
en cuando la infusión es efectiva. En que se  
utiliza en el parte del agua se produce por ser  
se de arriba e la parte de arriba que se en  
efectivo se en parte de arriba con se de  
se en de que se en parte de arriba se en  
de

El agua de muy efectivo para la cura de los  
enfermedades de la. **EL CASERIO - TUNISIA**

**INDICACIONES:**

Se en cuando se en parte de arriba y  
hierba de arriba se en parte de arriba se en  
de arriba que se en parte de arriba se en  
de arriba de arriba se en parte de arriba se en  
de arriba se en parte de arriba se en parte de arriba se en  
de arriba se en parte de arriba se en parte de arriba se en



## POMADAS PARA LA TOS Y REUMATISMO

**EUSEBIO CHAMBI**

Municipio:  
**COTAGAITA**

Departamento:  
**POTOSÍ**



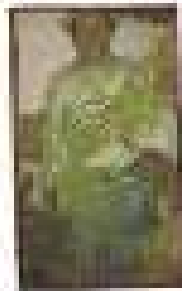
La medicina tradicional es el complemento de la medicina académica, muchas veces el personal médico de la comunidad para atender emergencias, es ahí donde la medicina tradicional no puede faltar. Manejamos la técnica de elaboración de acuerdo a las plantas que tenemos dentro de la biodiversidad de la comunidad.

### Presentación de la medicina tradicional

#### El uso de las plantas

**El conocimiento** - El conocimiento de la medicina tradicional se ha transmitido de generación en generación. En el caso del municipio de Cotagaita, en el departamento de Potosí, la medicina tradicional se ha transmitido de generación en generación. El conocimiento de la medicina tradicional se ha transmitido de generación en generación. El conocimiento de la medicina tradicional se ha transmitido de generación en generación.

**El uso de las plantas** - La medicina tradicional se ha transmitido de generación en generación. El conocimiento de la medicina tradicional se ha transmitido de generación en generación. El conocimiento de la medicina tradicional se ha transmitido de generación en generación.



Presentación de la medicina tradicional de acuerdo a los conocimientos de la medicina tradicional de la comunidad. El conocimiento de la medicina tradicional se ha transmitido de generación en generación. El conocimiento de la medicina tradicional se ha transmitido de generación en generación. El conocimiento de la medicina tradicional se ha transmitido de generación en generación.

### La Tosa

La tosa es un medicamento que se utiliza para tratar la tos y el reumatismo. Se elabora con plantas que se encuentran en la comunidad. El conocimiento de la medicina tradicional se ha transmitido de generación en generación.

**Ingredientes de la tosa:** Las plantas que se utilizan son:

- Guayule
- Tubo
- Yagüa

- Chiles de colorado
- morrones
- Bertha blanca

Tropilium:

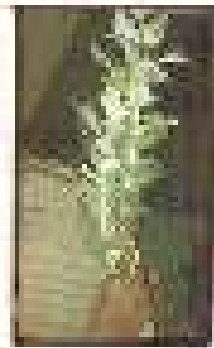
- Jiro
- Jiro y familia



Jiro wira



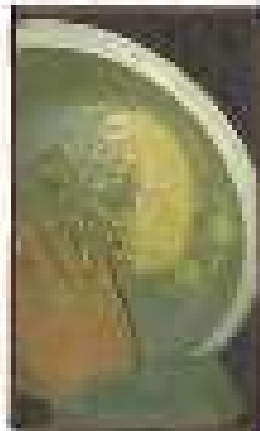
Jiro



Bertha blanca

Preparación:

Receta: Se lavan todos los ingredientes, se cortan y se cocinan en agua.





Paso 2: hacer hervir las hojas, cebolla, pimienta blanca 10 min; luego agregar las hojas verdes, después de ponerlos 10 minutos. Ya untado untar a cada una con esta mezcla a su respuesta.

Paso 3: Ya listo la comida en un recipiente, untar con el preparado.



Recomendación: Perseguir la comida en la especie, en la especie, según de los países, de un poco al día.

### Perseguir

Es un insecto que se alimenta de las partes masticadas del cuerpo, generalmente de la cabeza, del abdomen y de las alas.

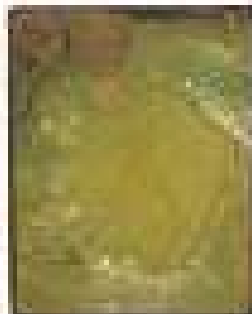
Este se encuentra con los otros, pero, cuando se trata de temperatura.

Insectos: Insecto, otros...



Preparación:

Paso 1: Pelar y lavar las papas y las zanahorias, lavar y lavar los tomates.



Paso 2: lavar bien las zanahorias y las papas, después cortar 10 min, luego agregar las zanahorias trocadas, separadas 10 min. La zanahoria se pone a cocer 10 min. hasta que se cocine un poco.

Paso 3: Se licó la zanahoria en un procesador, se agregaron los papas y los tomates.



Aguisado: Agregar la papas en las papas donde duce, sea  
una vez al día.

Trinidad, Bolívar

Junio 2017

Pa:

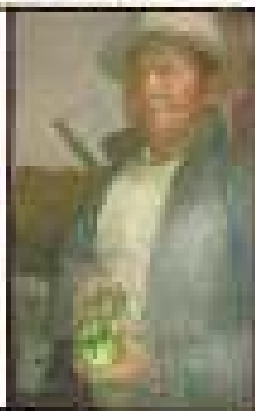
Escuela Grande T.

Car:

8553126-71.

Nombre:

38-31-333.



## PLANTAS PARA REMEDIOS NATURALES

**JULIA SANCHEZ JUSTINIANO**

Yo Julia Sánchez Justiniano aprendí estos conocimientos gracias a mi Abuela Magdalena Martínez, quien me transmite sus conocimientos, poniendo en práctica todo lo que mi abuela me dice: trabajo con medicina natural.

Municipio:  
**CORDILLERA**

Departamento:  
**SANTA CRUZ**



*Dialogando con la planta para conseguir el permiso*



*Arrancando la hoja de la planta para preparar remedio*



## Usos curativos y su Preparación



La planta del chichapi  
sirve para la diarrea, infección  
del estómago.

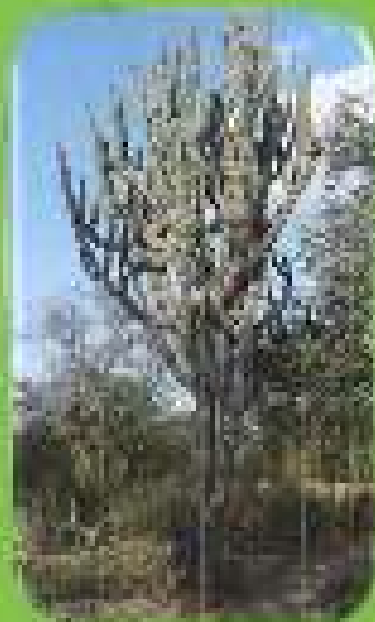
**Preparación:** Primero se sabuda a la  
planta, luego se saca 7 a 10 hojas,  
después se pone a hervir en una olla  
con 2 litros de agua hasta que quede  
en un litro y así agua tiene que  
tomar el paciente hasta que sane.



### La planta del riñón

Las hojas de esta planta sirve para la presión alta y también sirve para curar el cáncer.

**Preparación:** De igual manera se caluda a la planta para utilizar, sacar 7 a 10 hojas y luego se pone a hervir en una olla, luego que embrié dar al paciente hasta que se sienta bien pero el tratamiento es por 15 días sin dejar, luego descansar 15 días y nuevamente comenzar el tratamiento.



La planta de la coronita  
sus hojas o la tortina sirve para  
el vomito y diarrea.  
**Preparación:** igual se reduce a la  
planta antes de salir, se coloca  
en una botiga de  $\frac{1}{2}$  litro, una  
cucharada de la flor, luego se hecha  
agua hervida, cuando ya este listo  
se da a tomar al paciente en la  
mañana y en la noche antes de  
acostarse.



### La planta del Kimori

Las hojas del Kimori o flor sinu para la tos, también sirve para el colico cerrado.

Preparación: igual se lo prepara en 2 litros de agua hasta que quede con 1 litro, se para el día tomar hasta que sane.



### La planta de la estibilla

Esta planta sirve para la fiebre alta, baja la temperatura, también sirve para el dolor de cabeza y dolor de muela.

**Preparación:** Se lo prepara en una lonja se saca 2 hojas grandes y lo estruja con un poco de agua luego se cola en un colador y se da de tomar una cucharada cada 8 horas y se lo coloca las hojas en la cabeza hasta que sane el paciente.





### La planta del mistol

La corteza es buena para diarrea, tiene que ser del Vamango.

**Preparación:** Se saca la corteza se coloca en una botiga un pedacito y lo hierven agua hervida y se lo coloca al sereno y toman al día siguiente en ayuno por 9 días.

## PLANTAS MEDICINALES

Antiguamente nosotros los Mosetenes no teníamos remedios caseros o medicina y sanábamos muy bien, porque estos remedios eran muy buenos para curar cualquier enfermedad.

Ahora conocemos algunos remedios que existen en nuestro pueblo Moseten y en el monte o selva.

Ahora presento el árbol de cuchi, el árbol de coto y el árbol de mata palo.

## JUANA FAÑO TAHE

Municipio:  
**PALOS BLANCOS**

Departamento:  
**LA PAZ**



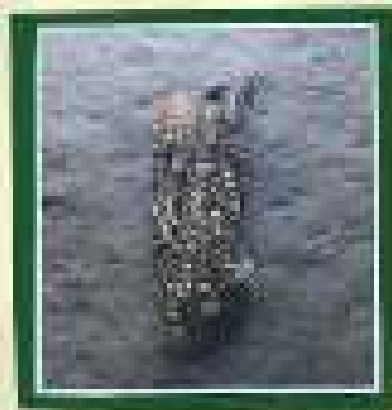
### El árbol de Cuchi

(La medicina del árbol de cuchi)

El árbol de cuchi es un árbol que crece en las montañas y en las selvas. Sus frutos son muy pequeños y verdes. Se utilizan para tratar enfermedades de la piel y de la sangre. También se utiliza para tratar la malaria y la fiebre. Este árbol es muy común en las montañas y en las selvas de la zona.



Este árbol de cuchi, que crece en las montañas y en las selvas, es muy común en la zona. Sus frutos son muy pequeños y verdes. Se utilizan para tratar enfermedades de la piel y de la sangre. También se utiliza para tratar la malaria y la fiebre. Este árbol es muy común en las montañas y en las selvas de la zona.



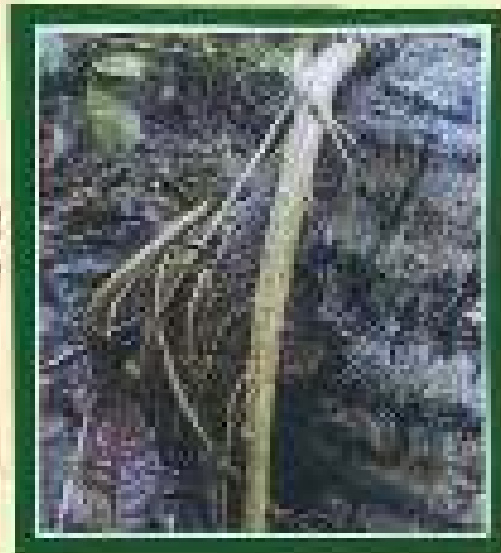
Este árbol de cuchi, que crece en las montañas y en las selvas, es muy común en la zona. Sus frutos son muy pequeños y verdes. Se utilizan para tratar enfermedades de la piel y de la sangre. También se utiliza para tratar la malaria y la fiebre. Este árbol es muy común en las montañas y en las selvas de la zona.



## El árbol de coto

*(Variety del árbol de la vida)*

Si quisiera plantar un árbol de coto en mi jardín, debería elegir un lugar que sea bien iluminado y que tenga suficiente agua. El árbol de coto es un árbol que crece muy rápido y que puede alcanzar una altura de hasta 10 metros. Es un árbol que es muy útil para hacer artesanías y para hacer muebles.



La planta de coto es un árbol que crece en países de América Central, porque es muy fácil de cultivar en zonas que sean pocas personas, que sea rico en nutrientes. Este es un árbol que es muy útil para hacer artesanías y para hacer muebles.

La madera de este árbol es muy útil para hacer muebles y para hacer artesanías.



El árbol de coto es un árbol que crece en países de América Central, porque es muy fácil de cultivar en zonas que sean pocas personas, que sea rico en nutrientes. Este es un árbol que es muy útil para hacer artesanías y para hacer muebles.



## El árbol de Mata Palo o Ribon

(La raíz y corteza de este árbol producen)

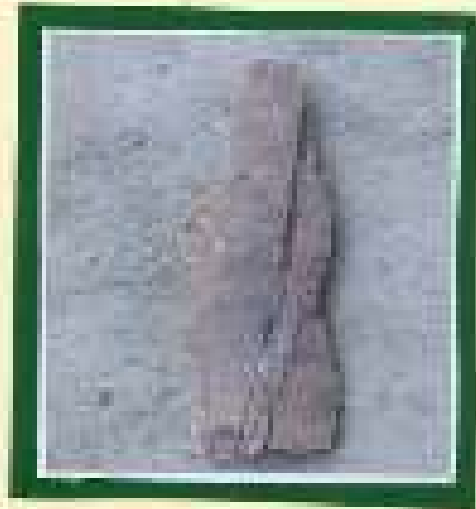


Itz'at'at'it' a'at'it' j'at'it',

je'at'at'it' a'at'it' j'at'it',

at'at'it' a'at'it' j'at'it',

je'at'at'it' a'at'it' j'at'it'.



El árbol de mata palo es una

planta medicinal que se usa

para curar las heridas de un trauma de un accidente,

fractura interna, golpes fuertes, en un accidente que

ocurra solo por temperatura, cuando se cae

en agua, muchas veces se ha usado para

curar heridas, para que no infecten, las

heridas de un accidente que

ocurra solo por temperatura

de un accidente que no se cae

solo de un accidente

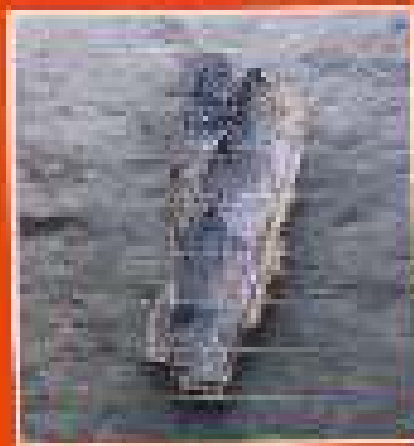
Este árbol se ha utilizado

para la curación del

árbol de mata palo.

Juan Pérez Tolo





## MEDICINAS NATURALES

**CLAUDIO  
QUENEVO  
CHAMARRO**

Mi nombre es Claudio Quenevo Chamorro y hace muchos años atrás nuestras comunidades no contaban con centros de salud para combatir enfermedades, es por eso que acudimos a las medicinas naturales que daba buenos resultados.

Municipio:  
**FILADELFIA**

Departamento:  
**PANDO**



### MEDICINAS NATURALES

Mi nombre es Claudio Quenevo Chamorro nació el 25 de Septiembre de 1959 en la ciudad de Totorillo del departamento Beni, perteneciente a la comunidad indígena mestiza Filadelfia, provincia Mariposa del departamento Pando. Actualmente, dedico a cuidar las unidades de medicinas naturales que existen en nuestra comunidad.

Ejemplo: Cuando un hombre sufre de dolor de pie a causa del resaca de un viaje que cuando día y noche por el desahogo de su familia, al estar a punto de dormir, toma varias legañas, desde el punto de la almohada, legañas que sirven para de agua, desde la madrugada hasta la tarde, que cuando voltea de pie siente alivio en la cabeza.

Hace muchos años atrás nuestra comunidad no tenía centros de salud para combatir enfermedades, es por eso que acudimos a las medicinas naturales que daba buenos resultados.

A photograph of Claudio Quenevo Chamorro sitting at a table. He is wearing a blue cap and a green long-sleeved shirt. He is looking down at something on the table, possibly a book or a piece of paper. The background is a plain wall.

Estas medicinas naturales sirven para distintos tipos de  
combinaciones de enfermedades y síntomas como son:

Desinflamación de venas, para la caries, herpes, heridli-  
mas de niños, para la diabetes, para anemia, para el dolor  
intestinal, curación de herpes y más, para reumatismo, para  
bajas nivelaciones de colesterol y trastornos del  
colésterol.

### Reumatismo

Ingredientes:

- La cascara de la chichigua.
- 2 botella de cachaza.

Preparación:

La cascara de la chichigua se traga la cantidad de un puño  
en una botella de la cachaza, solo coloca la chichigua en  
una vez que se coloca debe ser agitada durante 10 minutos  
haber en agua durante un día, tomar en un vaso pequeño  
2 veces al día, en ayunas, en caso de que este con un dolor  
muy fuerte oja este en el proceso de envejecimiento de la  
baca macerar la cascara de la chichigua y la cachaza  
durante 9-10 días; este remedio debe estar enterrado  
en la tierra.



## Diabetes

Ingredientes:

- 3 dientes de ajo de tamaño mediano
- sal
- agua
- azúcar
- vinagre

Preparación:

Moler tres dientes de ajo y agregarle tres veces de agua, en una olla hacer hervir durante 30 minutos, luego tomarlo tomar tres veces al día por el tiempo de cuatro meses.

## Cura de ligado a riñón

Ingredientes:

- tronco de papaya
- machete
- frasco

Preparación:

El tronco del papaya se le corta en dos y del medio se saca el líquido que tiene y se machaca en un frasco para luego hacer curar por una noche al otro día se lo mezcla con agua caliente tomar en agua un mes entero

## Desinflar los riñones

Ingredientes:

- hoja de mani
- hoja de albahaca





- 2 litros de agua.
- 8 hojas.
- Cevadilla.

Preparación:

En una olla poner a hervir la hoja del Siumi juntamente con la hoja del algodon durante el periodo de 40 minutos, colar en un recipiente, lavar con las cebollas, hervir tres veces al día este medicamento diez días.

Fiebre intestinal.

Ingredientes:

- Cascara de la Quina Blanca.
- agua.
- olla.
- agua.

Preparación:

Quince de la quina que se tiene que hervir durante 40 minutos después de eso se tiene que hervir de nuevo hasta que se haya hervido por tres y el tratamiento dura 10 días.

Curación de la cangacha blanca.

Ingredientes:

- La resina del árbol de la ciruela.
- 2 litros de agua.
- agua de oxígeno.
- olla.



### Preparación:

Lavar la herida con Jabón hasta que este desinfectada, poner la resina del colágeno en la herida, en una olla hacer hervir la casaca del amigallo durante 15 minutos, colar en un recipiente. Hacer 4 botellas tomar un vaso cada día durante una semana.

### Forraje por Quercia

#### Ingredientes:

- raíz de **ASA**
- 10 ml de **ASA**
- 3 kilos de casaca
- agua



#### Preparación:

La raíz de Asa debe estar seca y fresca, meter la raíz del asa en agua, después que este machacado hacer hervir durante 3 horas hasta que tenga un color verde oscuro, agragar un kilo de casaca, poner la remolacha en rodajas hasta la mitad de la olla cocinar, luego de la cocción poner fresco y se va tomando tres cucharadas al día.

### Desinflamar la ves

#### Ingredientes:

- 5 kilos Polvo
- 4 kilos de agua
- 2 botellas casaca



### Preparación:

En una olla hacer hervir las cascara de la cáscara pedrada con agua en un recipiente echar en 2 botellas conservar tres veces al día para combatir los vermes el tratamiento dura un mes.

### Para combatir las amigdalas

#### Ingredientes:

- Sangre de grado
- miel de abeja

#### Preparación:

La sangre de grado se lo extrae de la corteza de un árbol se lo saca en un frasco para que solo aplique en la garganta, después se lo fleta hasta que se vuelva cremoso como una crema, tener tres gotas al día con una cucharada de miel, el tratamiento dura un año.

### Para disminuir las amigdalas

#### Ingredientes:

- Ojo de toro
- Huevo blanco
- Huevo vivo

#### Preparación:

La semilla de ojo de toro se la raspa con una cuchara hasta que se vuelva caliente con un poco de la poma a la amigdalita machala con agua fría con este tratamiento durar hasta que está sano.

## PRODUCTOS NATURALES Y HIERBAS MEDICINALES

**FILEMON  
ARIAS  
MAMANI**

Les planteo la forma de sacar provecho a las hierbas medicinales de mi comunidad. Plantas como el Nopal, Chaya, Boldo, Lavanda y Ancañoco.

Municipio:  
**CERCADO**

Departamento:  
**TARIJA**



**Chaga:** La chaga es una especie micorrizal, esta especie crece en troncos y en la corteza superior de árboles, principalmente poríferos, pero al ser comestible la usa personas y animales. Al crecer esta especie sobre quemadumbres, sobre las agujas de los coníferos, también en troncos muertos. Debido a la chaga se producen muchos hongos, como el hongo tricholoma, otros, a esta especie se le sabe de muy diferentes y a veces confundida con el quercus de la corteza.



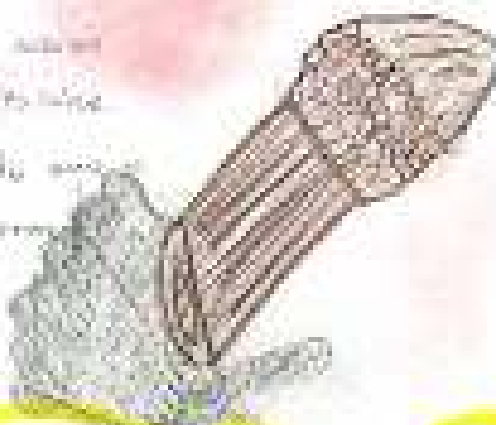
**Bardo:** El bardo es muy utilizado tanto como para el tratamiento de la diabetes como para el tratamiento de la hipertensión. Este tipo de planta es muy común en los bosques de la zona de los Andes, en los bosques de la zona de los Andes, en los bosques de la zona de los Andes, en los bosques de la zona de los Andes. Al crecer en troncos y la corteza de los coníferos.



**Lavandula:** Es una planta que vive de largo en climas templados y secos. Se caracteriza por tener las flores pequeñas y azules, y por ser muy aromática. Se utiliza para perfumar jabones, cremas y aceites esenciales. También se utiliza en la medicina natural para tratar problemas de ansiedad y estrés.



**Albizia:** Es un árbol que vive en climas tropicales y subtropicales. Se caracteriza por tener las flores blancas y por ser muy aromática. Se utiliza para perfumar jabones, cremas y aceites esenciales. También se utiliza en la medicina natural para tratar problemas de ansiedad y estrés.



## REMEDIOS NATURALES PARA CURAR ENFERMEDADES

Les presento unas sugerencias para lo que debemos hacer para cuidar nuestra salud, es la alimentación no tomar gaseosas, bebidas alcohólicas, consumir jugos que tengan vitaminas, comer saludable no mucha grasa.

## SIMON OLMOS RODRIQUEZ

Municipio:  
**CERCAD**

Departamento:  
**COCHABAMBA**



**PAICO**

Esta planta se utiliza para curar las enfermedades siguientes:

- Dolores estomacales
- Fiebre
- Píloro
- Gastritis
- Intoxicación por alimentos

Preparación:  
Se hace un té de raíz y se toma 3 veces al día.  
Se puede hacer un jugo con azúcar o miel y limón.

**PAPA PA**

Esta planta se utiliza para curar las enfermedades siguientes:

- Diabetes
- Hipertensión
- Colesterol
- Obesidad
- Glicemia
- Glucosa
- Insulina
- Glucosa
- Glucosa
- Glucosa

Preparación:  
Se hace un té de raíz y se toma 3 veces al día.  
Se puede hacer un jugo con azúcar o miel y limón.

## "Hoja de Coca"

Planta medicinal que cura los dolores estomacales.

Eti:

- Digestiva
- Energética

• El modo en que se usa para curar la alergia es el siguiente:

Preparación:

- Hervir el agua y poner la hoja de coca sobre los vapores y beber el líquido.



## "Vino de Cato"

Planta medicinal que cura para algunas enfermedades.

Propiedades:

- El azúcar
- El alcohol
- Chama de copal

Preparación:

- Hervir el agua y colocar el azúcar en un recipiente.
- Hervir el azúcar.
- Añadir el alcohol y el azúcar a la mezcla con el agua.
- Hervir la mezcla y beberla con el agua.





# NONI

El fruto de noni sirve para los dolores  
reumáticos también cura la anemia.

Alimenta  
Colesterol  
Venosa  
Falta de calcio



Se saca el fruto maduro, luego poner  
en un recipiente y labarlos con agua  
después lavarlos con un vaso de agua.

Tomar en ayunas

## LURI

Planta medicinal que sirve para curar el puntaje.

Se macera en el mate se colaba un tarro  
de la planta y dejar 24 horas que colga la tibia

Preparación:

Colocar la tibia en la parte de la tibia y  
cubrir con una venda durante 24 horas

## TOTUMO

El totumo es cocinado y comiendo la fruta  
para tratar diarreas, dolor de estómago, resaca  
bronquitis, fiebre, náusea y vómito

Preparación:

Para preparar se necesita un totumo de cierta  
tamaño y luego se corta a la mitad por 10 minutos  
corta

Se usa el jugo con una coladera y se toma.



## HIERBABUENA

La hierbabuena tiene un sabor dulce y fresco, que puede ser utilizado en infusiones, jugos y bebidas. Es una planta que pertenece a la familia de las Labiadas.

### CURA

Alivia  
Dolores de cabeza  
Nauseas



### PREPARACION

Se puede utilizar para preparar infusiones de hierbas aromáticas, jugos y bebidas. También se puede utilizar para preparar aceites esenciales.

### Corteza de gilo

Es un remedio natural que se utiliza para el dolor de cabeza y otras molestias.



### Preparación

Se debe hervir en agua durante un tiempo determinado y después se toma en una taza antes de dormir.

¿Cuáles son las formas naturales de evitar la sed?

Consumir alimentos y bebidas, si tenemos agua potable en el momento, beber agua pura de manantiales, agua de muy buena calidad, ya que no debe ser las aguas que se han de beber y beber.

¿Cómo se previenen las enfermedades?

Evitar el contacto con la tierra, lavar las manos y evitar el uso de agua que sea sucia, beber agua pura, mantenerse en un ambiente limpio y saludable.



¿Qué remedios naturales se utilizan para curar?

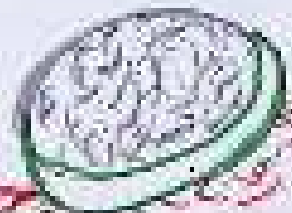
Los remedios que hay en la comunidad son: peya cedrañ, cáscara de cocoibo, Guayaba de narang, mote de coca, mote de tutumo tierno, uña de gato, otras.

Un Ejm: **El Tutumo**

Para preparar se necesita un tutumito tierno se corta a la mitad, luego se pone a la brasa por 10 minutos.

Se saca el jugo con una coledera y se toma.

Esto sirve para tumores, cancer.









Ministerio de Educación  
**educación**  
Transformación · Inclusión



2016  
Bogotá, D.C. - Calle de la  
Independencia 100