

# Recetario para sanar la vulneración de los derechos culturales



**La Siempre Viva**  
huerta comunitaria

Localidad Antonio Nariño





# Recetario para sanar la vulneración de los derechos culturales

---



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

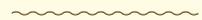
INSTITUTO  
DISTRITAL DE LAS ARTES  
IDARTES







# **Recetario para sanar** la vulneración de los derechos culturales



**La Siempre Viva**  
huerta comunitaria

Localidad Antonio Nariño

## **Alcaldía Mayor de Bogotá**

Claudia Nayibe López Hernández  
**Alcaldesa Mayor de Bogotá**

Jorge Armando Palacios Osorio

**Componente de Gestión  
Territorial**

## **Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte**

Catalina Valencia Tobón  
**Secretaria de Cultura, Recreación  
y Deporte**

William Vargas Espitia

**Componente de Gestión Artística**

## **Instituto Distrital de las Artes- Idartes**

Carlos Mauricio Galeano Vargas  
**Director general**

Fernán Galeano Gallego

**Componente Administrativo**

Maira Salamanca Rocha  
**Subdirectora de las Artes**

Camila Burbano Babativa

**Componente de Comunicaciones**

Hanna Paola Cuenca Hernández  
**Subdirectora de Equipamientos  
Culturales**

**Gestores artísticos, territoriales,  
diseño y apoyo administrativo**

Camila Andrea Sánchez Puentes

Camilo Hernando Mojica

Hernández

Cindy Lorena Flechas

Claudia Marcela Garzón Gutiérrez

Daniel Camilo Vargas Barrios

Daniel Riaño Garzón

Diana Milena Vivas Pérez

Diego Ferney Cañón León

Esteban Alejandro Mora Méndez

Jacqueline Andrea Contreras

Bernate

Jairo José Luis Díaz Palacios

Jhon Fredy Morán Montilla

Jhoan Katerin Baquero

Jonathan Alexander Rojas Olarte

Jonathan Steven Huertas Noguera

Jorge David Páez Espinosa

Liliana Morales Ortiz  
**Subdirectora Administrativa  
y Financiera**

Leyla Castillo Ballén  
**Subdirectora de Formación  
Artística**

## **Programa Culturas en Común**

Julián Albarracín Ayala  
**Orientador general del Programa  
Culturas en Común**



Lina Aixa García Carranza  
Lorena Guadalupe Rico Martínez  
María Fernanda Ladino Osorio  
Natalia Muriel García  
Néstor Estívenson Cortés Gantiva  
Óscar Daniel Rodríguez Garzón  
Sandro Alberto Acevedo Arredondo  
Wilson Abraham Dueñas López  
Yeimar Felipe Garay Monroy  
Xiomara León Salgado  
Víctor Hugo González Bravo

Natalia Muriel García  
**Elaboración de textos**

María Fernanda Ladino  
**Selección de textos**

Camilo Mojica  
**Fotografías e ilustraciones**

### **Publicaciones Idartes**

María Barbarita Gómez Rincón  
**Coordinación editorial**

Edgar Ordóñez Nates  
**Revisión de estilo**

Mónica Loaiza Reina  
**Diseño**

Multi-Impresos S. A. S.  
**Impresión**

© Instituto Distrital de las Artes-  
Idartes  
© Natalia Muriel García

Marzo de 2023  
ISBN impreso: 978-628-7531-74-1  
ISBN pdf: 978-628-7531-75-8

Idartes  
Carrera 8 n.º 15-46 Bogotá, D. C.,  
Colombia  
(57-601) 379 5750  
contactenos@idartes.gov.co  
www.idartes.gov.co

El contenido de este texto es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente el pensamiento del Instituto Distrital de las Artes-Idartes. Esta publicación no puede ser reproducida, almacenada en sistema recuperable o transmitida en medio magnético, electromagnético, mecánico, de fotocopia, grabación u otros sin previo permiso del editor.

Este recetario fue posible gracias a la huerta comunitaria La Siempre Viva, de la Biblioteca Pública Carlos E. Restrepo, de la localidad Antonio Nariño, y de todos los saberes, los sentires y la generosidad de quienes la conforman.

El grupo de mujeres que sostienen la apuesta se saben garantes de *Bien-Estar*, y lo comparten abriendo las puertas de la huerta a todas las personas que quieran acceder, participar y contribuir. La huerta La Siempre Viva resiste, y en el marco de los derechos culturales, se hace visible contribuyendo a la construcción de garantías para que toda la comunidad, y en especial las personas adultas mayores, den curso a la práctica y comunicación de sus saberes. Es tiempo de admitir que la transformación de realidades no tiene relación con la edad, y que los aportes de las personas de la tercera edad deben ser reconocidas en el marco de la dignidad.

Esta fundación se ha nutrido de los saberes de manos que han recorrido la vida generosamente, de almas que acunan y saben del valor de la siembra, que reivindican el derecho a la oralidad y el valor de los oficios, que instan al intercambio de conocimientos para vivir plenamente, que proponen sanar y surcar los caminos para aportar alimento y respiro al alma, la comunidad y el planeta, que proponen respirar un oxígeno dulcemente regado y poderosamente compartido.





### **Cultivadoras y sabedoras de La Siempre Viva**

Evelia Huertas, Ángela Moreno, María Janeth Bernal Ortegón, María Yolanda Rodríguez Delgado, María Amanda Fonseca Bernal, Gladys Alonso Camacho, Carmen Ávila, Martha Celina Ávila González, Yurany Flórez, Yury Paola Ricaurte Murillo, Juan David La Rota



# Presentación

---

**Carlos Mauricio Galeano Vargas**  
Director general  
Idartes

*El Recetario para sanar la vulneración de los derechos culturales* es uno de los productos cocreados entre el Idartes y las comunidades de Bogotá, que posibilita diversas rutas metodológicas en el marco de un horizonte de apropiación del concepto de *ciudadanías culturales* en los territorios del Distrito Capital. Queremos que las personas reconozcan nociones sobre los derechos culturales a partir de sus vivencias y prácticas para que amplíen la capacidad de orientar un saber colectivo en la manera como ejercen sus derechos, promoviendo con ello espacios de encuentro, reflexión y cocreación.

En el marco del programa Culturas en Común, la línea de acción *Tejiendo Comunidad*, del componente de gestión Territorial y Comunitaria, tiene como eje las acciones y prácticas pedagógicas que buscan abordar la apropiación de los derechos culturales desde una perspectiva dialógica con los líderes, referentes o colectivos de base comunitaria, quienes posibilitan ponderar sus prácticas y narrativas. El componente de Gestión Territorial y comunitaria del Programa Culturas en Común trabaja a partir del enfoque de educación popular y con la metodología de investigación y acción participativa (IAP), que orientan la caracterización del ecosistema artístico, cultural y social de la ciudad mediante la implementación de una perspectiva territorial, valiéndose de los procedimientos de lectura de realidades y diseño de agendas, para fortalecer los diálogos comunes relacionados con la garantía de los derechos culturales, los procesos de memoria cultural y el reconocimiento de los currículos alternativos de las iniciativas existentes.

Como parte de la línea Tejiendo Comunidad, la estrategia “*Yo soy derechos culturales*” busca fortalecer el acceso, la participación y la contribución del derecho a participar en la vida cultural, y propone un escenario en el que se echa mano del “comadreo”, las labores de huerta y el concepto de “sanación” del que se valen las mujeres vinculadas a la iniciativa, pues permiten establecer un vínculo con las propiedades de las plantas que cultivan y cuidan. Por tal motivo, se trabajó con una acción reparadora para combatir la vulneración de los derechos culturales que se registran en la población de mujeres adultas mayores de la localidad Antonio Nariño. Para ello, se llevó a cabo un proceso en cuatro fases: en la primera, que se denominó “*Comadreo: Cultura y territorio*”, se desarrollaron ejercicios de observación y senso-cartografías; en la segunda, que se denominó “*Huerta y comadreo*”, se abordaron los conceptos de dignidad, adulto

mayor, vulneración de derechos y plantas sanadoras; la tercera fase se llamó “*Huerta y laboratorio*”, y se dirigió a crear con la comunidad los insumos del producto; y en la última fase se articularon y consolidaron todos los insumos, que dieron como resultado el presente recetario

Este proceso se desarrolló en la huerta comunitaria La Siempre Viva, de la Biblioteca Pública Carlos E. Restrepo, de la localidad Antonio Nariño. La huerta nació como una apuesta para reconocer el valor de la “juntanza” y el trabajo colaborativo, y haciendo honor a su nombre, cuenta con el poder curativo de sus plantas: sana y alivia dolencias. Desde el año 2020, y mientras que en el mundo se cambiaban las formas de hacer que como sociedad hemos construido, en la Biblioteca Pública Carlos E. Restrepo, de BiblioRed, encabezada por Paola Ricaurte, se sembraba una idea que apuntaba a la soberanía alimentaria, algo especialmente oportuno, ya que la pandemia nos enseñaría la importancia de sembrar la tierra para que el alimento no falte. El siguiente aprendizaje vino del aislamiento, porque la naturaleza siempre vuelve a llamar a la humanidad al encuentro; esa es la razón por la que los saberes se cosechan y tejen cada semana en el espacio de la huerta.

El Idartes ratifica su compromiso con el apoyo y acompañamiento decidido a los procesos culturales comunitarios en toda Bogotá, como una estrategia para fortalecer los derechos culturales de la ciudadanía y garantizar su profunda relación con una ciudad más equitativa, justa, creativa y armónica. Esperamos que este recetario sirva como testimonio, experiencia, buena práctica y referente de cómo en los territorios se tejen espacios de cuidado, reconciliación y sanación de nuestro tejido social.



# Prólogo

---

En tiempos de inmediatez, sembrar una apuesta colectiva, como lo es la soberanía alimentaria, significa no solo hacer frente a las dinámicas actuales de productividad y consumo, sino también abonar y regar por medio del diálogo de saberes, de la recuperación de prácticas ancestrales, compartiendo emociones, el comadreo, huellas e historias de vida.

¿Han escuchado sobre los derechos culturales? Las mujeres que dan vida a la huerta comunitaria La Siempre Viva, ubicada en la Biblioteca Carlos E. Restrepo, protagonistas de este recetario, no habían escuchado de ellos. Sin embargo, a partir de las experiencias vividas a raíz de la vulneración de sus derechos, ellas han hecho de las plantas y sus propiedades una cura para las situaciones que esas vulneraciones generan.

Agradecemos a cada una de las mujeres que brindaron su tiempo y conocimiento para consolidar esta guía, con la que Culturas en Común busca fortalecer el vínculo ya existente entre las participantes.

Invito a explorar estas páginas dejándose llevar de la mano por una de las manos que siembran, abonan, riegan, tocan y consienten las plantas de la huerta.

**Xiomara León Salgado**

**Gestora territorial de Culturas en Común**

**Instituto Distrital de las Artes-Idartes**



# Introducción

---

*Si caminando por la ciudad, alguna vez usted duda  
de su lugar y sus roles,  
del tiempo y su estructura,  
venga a Antonio Nariño, recorra el Restrepo,  
conozca La Siempre Viva.  
Agárrese al terruño  
cuidando la vida nueva.  
Florecerá, no lo dudo,  
y sembrará en tierra buena.*

Este recetario nació de la implementación de la estrategia “Yo soy derechos culturales”, del Programa Culturas en Común, de la Subdirección de Formación Artística del Instituto Distrital de las Artes-Idartes, para la localidad Antonio Nariño, en articulación con la Biblioteca Pública Carlos E. Restrepo

y su huerta comunitaria La Siempre Viva. La huerta comunitaria La Siempre Viva nació como apuesta para reconocer el valor de la unión y el trabajo colaborativo. Haciendo honor a su nombre, tiene el poder antibiótico de la planta a la que rinde homenaje: sana y alivia dolencias. Desde el 2020, y mientras el mundo cambiaba las formas de hacer que como sociedad teníamos construidas, en la Biblioteca Pública Carlos E. Restrepo, de BiblioRed, dirigida por Paola Ricaurte, se siembra una idea, una que, a partir de la intuición, apunta a la soberanía alimentaria. El siguiente aprendizaje vino del aislamiento, pues la naturaleza ha vuelto a llamar a la humanidad al encuentro. Por ello, todos los saberes se dan cita cada semana en el espacio de la huerta.

Este lugar es liderado por mujeres, en su mayoría adultas mayores de la localidad Antonio Nariño y de territorios cercanos. Allí no se habla de empoderamiento, sino que se pone en práctica mediante la siembra.









# Caléndula

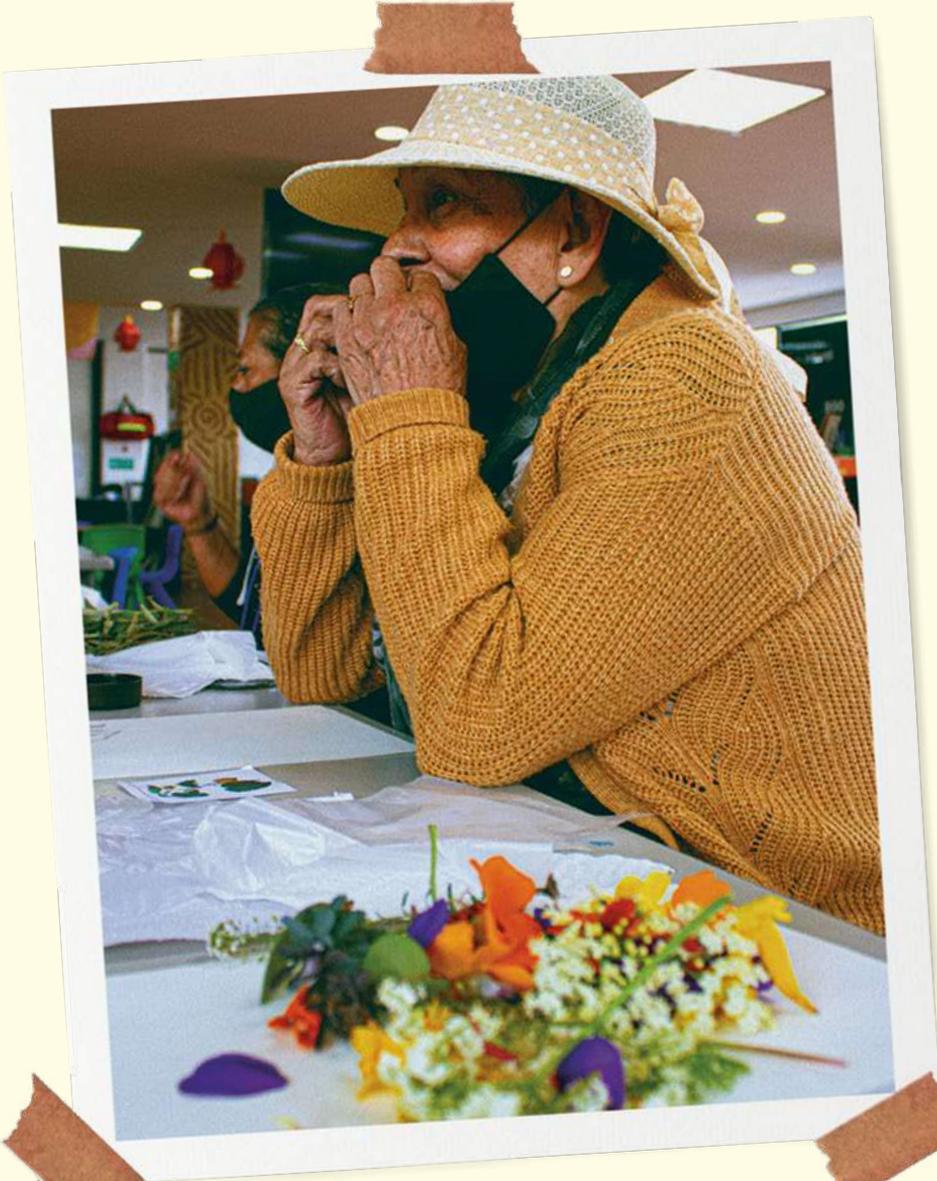
*Calendula officinalis*

---

Del sol y el calor sabe la caléndula, que atrapa en su flor la medicina para proteger y reparar.

Los derechos a veces son adquiridos en largas batallas, y esta flor los ha adquirido para cicatrizar, renovar los tejidos y preparar el terreno para nuevas batallas. Si el colectivo ha sido lastimado, que tome algunas flores y las lleve con agua al calor de la llama, deje hervir la infusión, la cuele y endulce con un poco de miel. Suele ser amarga, porque sabe de luchas y de equilibrio.

Si el cuerpo, como primer territorio, se ha visto afectado, macere sus flores con un poco de aceite y cubra la piel: ayudará a calmar los dolores y creará una barrera de protección.





# Mandarina

*Citrus reticulata*

---

Si la vulneración del derecho llega y se hace evidente la agitación del ser, tome una pausa. Para enfrentar lo injusto es necesario calmar el alma y fortalecer las ideas, para no responder de la misma manera, invadido por la marea de las emociones.

Observe y escoja la mandarina que más le seduzca —recuerde que el amor da fuerza y entra por los ojos—; tómela en sus manos, acérquese, sienta su olor y viaje. Separe las cáscaras y, si de golpe tiene alguna lágrima atrapada, aproveche, abra la mirada y deje que las gotas invadan su ser.

Lleve a la olla un puñadito de cáscaras y añada un vaso de agua. Ponga al fuego, ese que todo lo repara y transmuta. Mientras tanto, disfrute el sabor de la mandarina, que es una fruta

generosa. Cuando el agua llegue al punto de ebullición, baje la llama a su menor medida, y si así lo desea, agregue un poco de valeriana o manzanilla. Retire del fuego, deje reposar y cuele. Recuerde que, contra la vulneración, la calma es una gran aliada.

Una vez esté a temperatura ambiente, sirva, respire entre cada sorbo y permita que la dignidad ocupe con seguridad su lugar.





# Manzanilla

*Chamaemelum nobile*

---

El miedo paraliza, somete y enferma el caminar. Cuando lo vea aparecer, trate de no darle mucho espacio. Observe a su alrededor y reconozca la red que lo sostiene, esa que teje todos los días la vida bonita, y prepare la siguiente infusión.

## Ingredientes

- Diez flores de manzanilla
- Respiración consciente
- Un vaso de agua
- Identificación de su red de apoyo (familia, amigos, comunidad)
- Miel y limón al gusto

Ponga a hervir el agua. Una vez hierva, retire del fuego y sívala en un vaso. Ponga las flores de manzanilla en él, y mientras lo hace, disfrute su aroma, textura y colores: poco a poco el miedo será opacado por la belleza de lo simple. Cubra el vaso y deje reposar por diez minutos.

Regálese ese tiempo para reconocer su vivencia consciente de derechos y la importancia de que estos les sean garantizados a todos. Retire la tapa y cuele la bebida; agregue limón y miel al gusto. Recuerde que el trabajo por lo justo y lo digno no sabe de miedos.





# Flor de Jamaica

*Hibiscus sabdariffa*

---

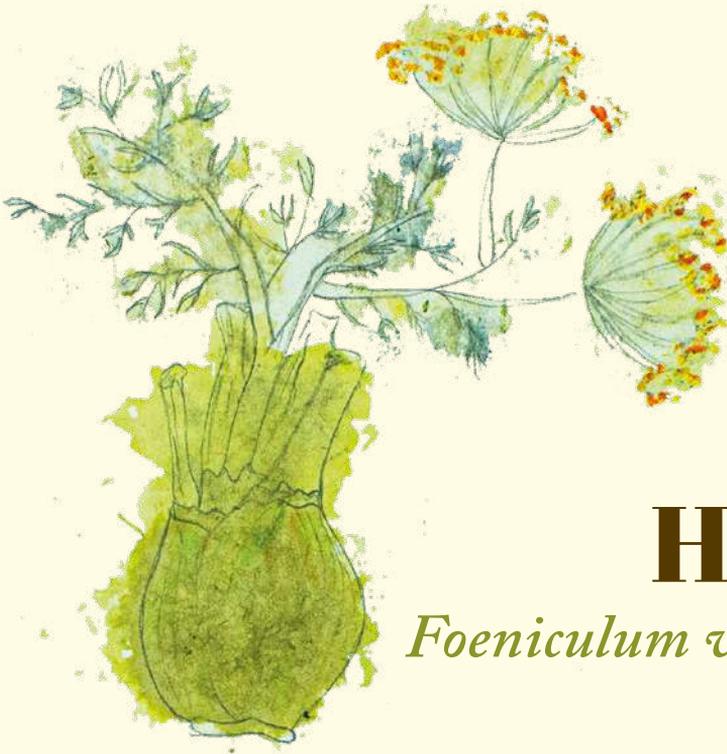
Cuando el acceso a los derechos no está garantizado, cuando no se sabe a qué se tiene derecho, cuando por determinadas situaciones socioculturales parece que enfrenta barreras diferenciales, y eso le genera ansiedad e incertidumbre, tome distancia y permítase un paseo por la plaza de mercado. Allí, pesque con sus ojos unas flores de Jamaica y llévelas al hogar.

En una olla mediana deposite media taza de flor de Jamaica, media taza de panela rayada y un litro de agua; puede agregar también un poco de jengibre. Lleve al fuego y deje hervir por cinco minutos. Pasado el tiempo, se debe colar y llevar al refrigerador.

Sírvalo bien frío, acompañe con hielo y termine el refresco con altas dosis de dignidad. Así mismo, recuerde que el acceso, la

participación y la contribución son de todos, y que la vivencia que un grupo hace de su cultura no puede ser usada para discriminar. Aprópiese de su cultura y conozca sus derechos, para que no puedan negárselos.





# Hinojo

*Foeniculum vulgare Mill*

---

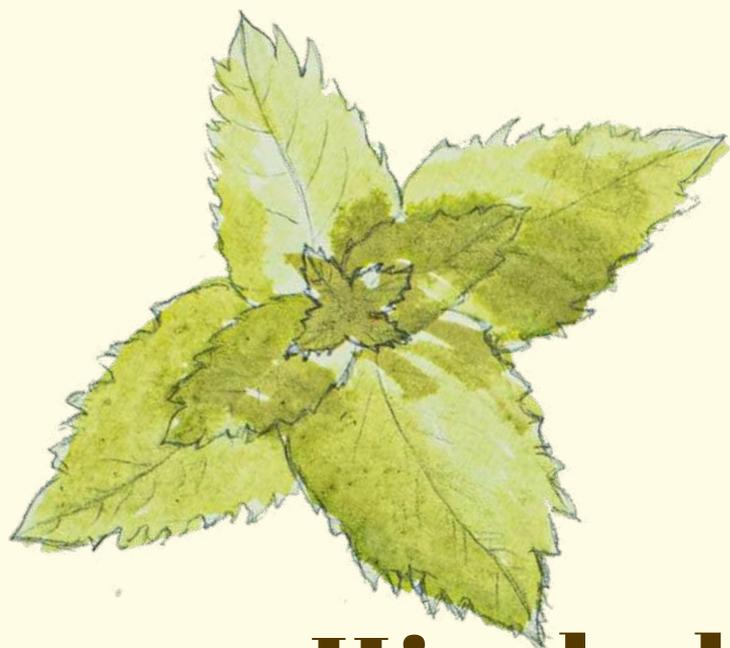
La tristeza y el desasosiego aíslan el corazón. Cuando los derechos son negados, es importante encontrarnos con la comunidad. Su abrazo ayuda a reparar las vivencias rotas.

Estas emociones deben ser reconocidas y sentidas, pero deben dejarse ir: hay que depurar el alma para que pueda continuar en su búsqueda de una vida plena. Aliste entonces un manojo de hinojo y hágalo hervir por cinco minutos; si lo desea, puede agregar unas estrellas de anís. Finalizado este tiempo, deje reposar la bebida por tres minutos. Cuele y sirva.

Mientras comadrea, inhale profundo: hablando se sana y se construyen otros universos de posible transformación. Deje que las propiedades aromáticas de la infusión llenen su ser

con nuevo aire. Si además está harto de ver la injusticia, puede separar un poco de la bebida, humedecer un par de algodones y llevarlos a sus ojos para relajarlos y encontrar una manera más tranquila de mirar la realidad.





# Hierbabuena

*Mentha spicata*

---

Cuando sienta que le hierva la sangre y se le nubla el pensadero, cuando se le crispen los nervios, los músculos y las palabras; o si ha sido víctima de vulneración o ha visto que a alguien le han vulnerado sus derechos, seguramente le faltará claridad y le sobraré rabia.

Para combatir la vulneración se requiere oxigenar la emoción. Agarre unas generosas ramitas de hierbabuena y enfóquese en la sensación de enojo mientras las deshoja. Tome unas cuantas hojas entre sus dedos índice, medio y pulgar, y macérelas. Eso le aliviará la sensación de molestia. Acerque sus dedos con la planta a su nariz y boca, e inhale profundamente; exhale, y luego enfoque su pensamiento en la solución. Repita esta acción hasta que encuentre la tranquilidad.

Luego puede tomar un par de hojitas más y llevarlas a su boca. Salga a caminar mientras mastica el nuevo sabor, y abra bien grandes los ojos. Mire dentro de usted y a su alrededor: tal vez las soluciones están más cerca de lo que imagina.

La yerbabuena sabe cómo relajar, despertar la mente y limpiar las vías respiratorias.









# Valeriana

*Valeriana officinalis*

---

Dicen que cada derecho conseguido es producto de la unión y la lucha de los pueblos y comunidades. A veces, su conquista implica emprender caminos de largo aliento, que pueden doblegar el ánimo. Para lograr la transformación es necesario soñar, y no hay mejor manera de propiciar el sueño que procurarse un buen descanso.

Si siente que sus noches se llenan de inseguridad y el sueño se hace esquivo, lo invitamos a tomar una bolsita de tela y llenarla con sus buenas batallas y un buen manojo de valeriana; si quiere, puede añadir otras hierbas aromáticas, y poner el conjunto bajo su almohada. Proyéctese en el cambio anhelado, nútrase de su comunidad, y seguramente dormir dejará de ser un problema.





# Uchuva

*Physalis peruviana*

---

Para cerrar este recetario, brindaremos una posibilidad más, tal vez la más poderosa, la que dio origen a esta idea en el marco del reconocimiento, la apropiación y vivencia de los derechos culturales.

Ante la vulneración y la violencia, las mejores herramientas son el amor, la unión, el conocimiento y la belleza. Por eso, lo invitamos a deleitar el paladar: en la huerta comunitaria La Siempre Viva se cultivan deliciosas uchucas. Es bello verlas crecer y sabroso consumirlas.

La uchuva, al igual que las mujeres que lideran y sostienen este proceso, sabe de resistencia, pues crece hasta en los lugares menos esperados. Basta caminar por las calles de la ciudad para encontrarla reposando en los andenes, se resiste al paso del

tiempo, a la ausencia de recursos, a las dificultades del camino, y a pesar de todos los contratiempos que enfrenta, nos regala un fruto dulce.

Lo invitamos a conocer la huerta. Entre charla y charla con las mujeres que la lideran, encontrará saberes, anécdotas y, sin duda alguna, un oficio amoroso con el que contribuir al crecimiento del espacio.

Allí podrá leer algunos libros de la biblioteca, tomar aire puro, ver la ciudad dibujada en el horizonte, intercambiar conocimientos, preparar la tierra, macerar el abono, sembrar y cuidar de usted, de las plantas y de su comunidad.





# Culturas en Común

## “Yo soy derechos culturales”



El *Recetario para sanar la vulneración de los derechos culturales* es uno de los productos cocreados entre el Idartes y las comunidades de Bogotá, que posibilita diversas rutas metodológicas en el marco de un horizonte de apropiación del concepto de *ciudadanías culturales* en los territorios del Distrito Capital. Queremos que las personas reconozcan nociones sobre los derechos culturales a partir de sus vivencias y prácticas para que amplíen la capacidad de orientar un saber colectivo en la manera como ejercen sus derechos, promoviendo con ello espacios de encuentro, reflexión y cocreación.

El programa Culturas en Común, mediante la línea *Tejiendo Comunidad* y la estrategia *Yo soy derechos culturales*, busca fortalecer los atributos de acceso, participación y contribución del derecho a participar de la vida cultural. Para este caso, se propuso un escenario a través del “comadreo”, las labores de huerta y el concepto de “sanación” de las mujeres vinculadas a la iniciativa, que permite establecer un vínculo con las propiedades de las plantas que cultivan y cuidan. Este proceso se desarrolló desde la huerta comunitaria la Siempre Viva, de la Biblioteca Pública Carlos E. Restrepo de la localidad Antonio Nariño. La huerta nace como una apuesta para dar lugar al valor de la “juntanza” y el trabajo colaborativo. Haciendo honor a su nombre, tiene el poder antibiótico de sus plantas: sana y alivia dolencias.

ISBN: 978-628-7531-74-1



CULTURAS  
EN COMÚN



Red Distrital  
de Bibliotecas  
Públicas de  
Bogotá



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

INSTITUTO  
DISTRITAL DE LAS ARTES  
IDARTES

