

INFORME DE GESTIÓN Y RESULTADOS 2023

PRESENTADO A
COMUNIDAD NACIONAL E
INTERNACIONAL

PRESENTADO POR
Henry Yeferson Perea Ibarguen

CONTENIDO

1. Carta de la Presidenta del Consejo Directivo
2. Carta del Director Ejecutivo.
3. Perfil Organizacional.
 - 3.1. Misión y Visión.
4. Nuestra Labor.
5. Nuestros Valores.
6. Fundación Social Perea en Cumplimiento de su Objeto Social: Resultados y Proyectos.
7. Aspectos a Mejorar.
8. Proyectos 2024.





1. Carta de la presidenta del consejo directivo

Este ha sido un año de consolidar procesos educativos, sociales y fortalecer los emprendimientos de las mujeres en Istmina.

Nuestra organización crece a un ritmo estupendo y sigue beneficiando a muchos alumnos con los convenios que tiene, en cartas descuentos especiales con la Unad, Uniclaletiana, Católica del Norte, la Rioja o Unir, la VIU, entre otras.

Como siempre, en el camino nos encontramos con aciertos y desaciertos, los cuáles nos llenan de aprendizajes y retos que nos toca seguir asumiendo día a día, pues nuestra apuesta es y seguirá estando puesta en llevar educación más allá de los límites.

María del Carmen Largacha Mosquera
Presidenta del consejo Directivo
Fundación Social Perea

2. Carta del Director Ejecutivo

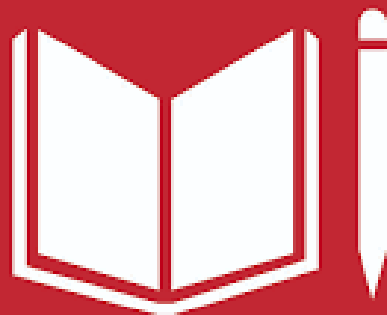
El 2022 y éste 2023, fueron años donde hemos reafirmado que la persistencia, es el camino hacia el éxito y la consolidación de procesos sociales y educativos.

El poder contar con 4 carreras aprobadas como técnicas, lo cual nos permite ser un Instituto para el Trabajo y Desarrollo Humano en Istmina, como el contar con más de 100 cursos y diplomados virtuales, es algo que nos ayuda a ir conformando una oferta educativa interesante, avalados por el Ministerio de Educación Nacional.

Estos procesos nos permiten expresar que estamos encausados en el camino correcto y cumplimiento del objeto social, desde lo educativo y social, además como organización de base, ante el Ministerio del Interior.



**4 EDUCACIÓN
DE CALIDAD**



3. Perfil organizacional

3.1. Misión y visión

Misión: Generar espacios educativos desde el Chocó que promuevan igualdad de oportunidades, sin límites de distancias.

Visión: Ser una Fundación reconocida nacional e internacionalmente por sus servicios educativos y su gestión de proyectos sociales comunitarios en el departamento del Chocó.



4. Nuestra labor:

La Fundación Social Perea, es una organización de base, técnica, libre pensadora, encausada en el principio de gestión integral, interviene lo social desde el área educativa con todos los profesionales del saber, reinvierte sus ingresos en favor de población vulnerable, desplazados por la violencia, priorizando en niños, adolescentes, jóvenes, madres cabezas de hogar y adultos.



5. Nuestros valores:

Responsabilidad, seriedad, cumplimiento, confianza, eficacia social, altruismo, prontitud, calidad, honestidad, solidaridad, unión, amor, atención personalizada.



6. Fundación Social Perea en cumplimiento de su objeto social: Resultados y proyectos. Estos se desarrollaron en equipo con el Consejo Directivo, equipos asesores, voluntarios y aliados, en favor de comunidades negras, afrocolombianas, raizales y palenqueras.

Contamos con 8 técnicas laborales por competencias

The image displays four promotional posters for labor competency programs, arranged in a 2x2 grid. Each poster features the Fundación Social Perea logo in the top right corner and a contact information box in the bottom left corner. The contact information includes a phone icon, the text 'Más información: +57 311 869 7206', and the website 'Fundacionsocialperea.org'. A blue button labeled 'INSCRIPCIÓN' is located in the bottom right of each poster.

- Top Left:** **TÉCNICO LABORAL POR COMPETENCIAS AUXILIAR ADMINISTRATIVO**. The poster shows a woman in a white shirt talking on a phone while working at a computer. The text '80% VIRTUAL 20% PRESENCIAL' is in the top left.
- Top Right:** **TÉCNICO LABORAL POR COMPETENCIAS CHEF DE ALTA COCINA**. The poster shows a chef in a white uniform cutting vegetables on a wooden board. The text '80% VIRTUAL 20% PRESENCIAL' is in the top left.
- Bottom Left:** **TECNICO LABORAL POR COMPETENCIAS EN INGLÉS. A1 A2 - A2 A B1 - B2 A C1**. The poster shows a laptop screen displaying 'English Lessons' with a British flag. The text '80% VIRTUAL 20% PRESENCIAL' is in the top left.
- Bottom Right:** **TÉCNICO LABORAL POR COMPETENCIAS EN GESTIÓN AMBIENTAL**. The poster features a green field with icons of a sun, a tractor, a water drop, and a person digging. The text '80% VIRTUAL 20% PRESENCIAL' is in the top left.

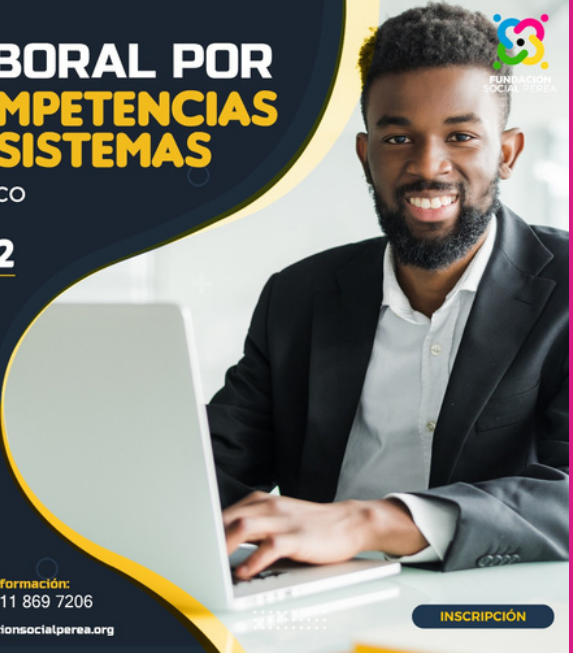
6. Estas formaciones permiten vincularse a la vida laboral con mejor facilidad y prontitud.



LABORAL POR
COMPETENCIAS EN
DISEÑO GRÁFICO
TÉCNICO
2022

Más información:
+57 311 869 7206
Fundacionsocialperea.org

INSCRIPCIÓN



LABORAL POR
COMPETENCIAS
EN SISTEMAS
TÉCNICO
2022

Más información:
+57 311 869 7206
Fundacionsocialperea.org

INSCRIPCIÓN



LABORAL POR
COMPETENCIAS EN ATENCIÓN
A LA PRIMERA INFANCIA
TÉCNICO
80% VIRTUAL
20% PRESENCIAL
2023

Más información:
+57 311 869 7206
Fundacionsocialperea.org

Sujeta a inspección y vigilancia por el
Ministerio de Educación Nacional.

INSCRIPCIÓN



LABORAL AUXILIAR EN
TRABAJO SOCIAL
Y COMUNITARIO
TÉCNICO
2022

Más información:
+57 311 869 7206
Fundacionsocialperea.org

INSCRIPCIÓN

6. Porque el conocimiento es poder.

ACOSO ESCOLAR Y VIOLENCIA EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

CURSO
2023

Más información:
+57 311 869 7206
Fundacionsocialperea.org

INSCRIPCIÓN

ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN NIÑOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA

DIPLOMADO
2023

Más información:
+57 311 869 7206
Fundacionsocialperea.org

INSCRIPCIÓN

EL APRENDIZAJE BASADO EN EL JUEGO Y LAS TICS EN LA PRIMERA INFANCIA COMO ALTERNATIVA A LOS MÉTODOS TRADICIONALES

DIPLOMADO
2023

Más información:
+57 311 869 7206
Fundacionsocialperea.org

INSCRIPCIÓN

APRENDIZAJE COOPERATIVO

DIPLOMADO
2023

Más información:
+57 311 869 7206
Fundacionsocialperea.org

INSCRIPCIÓN

6. La educación nos da oportunidades maravillosas.

ATENCIÓN A LA PRIMERA INFANCIA

DIPLOMADO

2022

Más información:
+57 311 869 7206
Fundacionsocialperea.org

INSCRIPCIÓN

AUXILIAR DENTAL BÁSICO

CURSO

2023

Más información:
+57 311 869 7206
Fundacionsocialperea.org

INSCRIPCIÓN

ANÁLISIS FINANCIERO ORGANIZACIONAL

DIPLOMADO

2022

Más información:
+57 311 869 7206
Fundacionsocialperea.org

INSCRIPCIÓN

DIFICULTADES EN LOS COMPONENTES DEL LENGUAJE

DIPLOMADO

2023

Más información:
+57 311 869 7206
Fundacionsocialperea.org

INSCRIPCIÓN

6. Régimen tributario especial, en cumplimiento de las normas tributarias de nuestro país, este 2024, haremos la solicitud de permanencia, adjuntando todo lo pertinente, para estos fines.

Practicantes Internacionales. En desarrollo del convenio que tenemos con estas dos Universidades, nuestro centro de prácticas recibió 2 estudiantes de diferentes másteres de la Rioja-Unir y 60 y Universidad Internacional de Valencia España. VIU, con lo cual ellos dejan conocimiento instalado para beneficios de nuestra comunidad nacional e internacional. Fortaleciendo el objetivo de desarrollo 17 alianzas para los objetivos

Este año nos corresponde la actualización ante la dirección de comunidades negras, ministerio del interior, de la Resolución 083 del 19 de mayo de 2022. 11 ciudades y comunidades sostenibles.

Entrega de mercados y kit de higiene, charlas psicológicas en unión con Puentes de Bienestar. 10. Reducción de las desigualdades, 1. Fin de la pobreza



**10 REDUCCIÓN DE LAS
DESIGUALDADES**



6. Brigada Humanitaria en el Chocó en unión con Puentes de Bienestar. 10. Reducción de las desigualdades, 1. Fin de la pobreza



10 REDUCCIÓN DE LAS
DESIGUALDADES



6. Fortalecimiento de la Institución de Educación para el Trabajo y Desarrollo Humano. Fundación Social Perea, ofreciendo al público en general en Istmina, 8 técnicas laborales por competencias, aprobadas por la secretaria de Educación Departamental del Chocó, mediante las resoluciones 2188, de 2022, 2229, de 2023 y 0517 de 2024.



6. Desarrollo del proyecto Mujeres que vuelven a sus raíces financiado por el Ministerio de Cultura, donde se fortaleció la gastronomía, peinado afro y huertas caceras.



6. Huertas caceras



6. Platos típicos



6. Desarrollo del proyecto, financiado por el Ministerio de Cultura, Mujeres que vuelven a sus raíces.



COLOMBIA POTENCIA LA VIDA

ROPA DE VESTIR

Confecciones e Innovaciones MR
mariaceciliarivasmurillo49@gmail.com
3217862131

MUJERES QUE VUELVEN A SUS RAÍCES

Confecciones e Innovaciones MR

A graphic showing various sewing tools like scissors, a needle, and colorful fabrics, with a circular logo for "Confecciones e Innovaciones MR".

COLOMBIA POTENCIA LA VIDA

JUGO DE NARANJA Y AREPA RELLENA

El santa genoveva sector guaduales
Jugos de naranja y arepa
rocioffg241@gmail.com
3127800505

MUJERES QUE VUELVEN A SUS RAÍCES

A graphic featuring a glass of orange juice, a whole orange, and arepas, with a circular logo for "JUGO DE NARANJA Y AREPA RELLENA".

COLOMBIA POTENCIA LA VIDA

LUSO AFROS

Barrio Diego Luis, bajada a sala cuna
Luso Afros
anamosqueraagropecuario@gmail.com
3204697804
3158740713

MUJERES QUE VUELVEN A SUS RAÍCES

Luso Afros

A graphic showing a close-up of a woman's face with her hair in a natural afro, with a circular logo for "Luso Afros".

6. Peinados afros y curiosidades



6. Cartillas educativas y otros insumos



PEINADOS de resistencia

Es una iniciativa que busca enamorar más a las mujeres negras de su pelo Afro, recordándole su historia e importancia.





Historia

Históricamente las trenzas fueron utilizadas para trazar mapas de libertad, guardar semillas y también oro en ellas. Y no solo era cosa de mujeres, los hombres debían leer los códigos que llevaban en sus peinados los cuales enmarcaba el lugar donde se encontraban situados y hacia donde debían huir.

La sociedad nos ha dicho durante mucho tiempo que el pelo rizado (Afro) no era bueno, que si llevas el pelo natural Afro parece que no seas guapa y que seas pobre. Ahora eso ha cambiado, hoy en día cuando se habla de resistencia Afro se denota como a lo largo de los años los peinados Afro han trascendido, muy a pesar de las críticas y de las discriminaciones y todo lo que ello encierra y no solo el pelo Afro si no también el turbante, el cual inicialmente tuvo una función denigrante para ejercer violencia a las mujeres Afro, las cuales lo adoptan como propio y decide resistir con él y desde él, decidieron que ese trazo con el que querían hacerlas sentir menos, sería algo útil, algo para comunicarse también.





PEINADOS de resistencia

Debemos entender que cuando se habla de turbantes o pelo Afro no es simplemente moda es nuestra herencia, que ha resistido a través de los años qué bueno que al tener el pelo Afro al natural y usar un turbante sepamos que, nos estamos poniendo muchísimos años de historia, que los llevemos con orgullo por todo lo que vivieron nuestros ancestros.

Jenifer Elena Hurtado Rentería
Técnico en Trabajo Social
Estudiante de 7mo semestre de Biología





QUILOMBO GASTRONÓMICO

Historia de la gastronomía chocoana y su importancia para la comunidad afro:

La gastronomía chocoana se remonta a los años 1.400, cuando los africanos fueron traídos como esclavos a América. Las mujeres también fueron traídas para realizar el trabajo doméstico y con ellas vinieron sus costumbres y su sazón para la preparación de los alimentos.

La gastronomía chocoana se fortalece en el sabor de las hortalizas, las cuales se usaban además de su sabor, por la deficiencia de recursos económicos para acceder a otras verduras que se cultivan en otras regiones. Lo cierto es que los antepasados cocinaban a base de estas hortalizas y eran personas muy sanas, muy poco se enfermaban, usualmente vivían muchos años con calidad de vida.

La cocina del chocó se ve influenciada por la historia y la geografía. Desde la perspectiva histórica, fusiona los sabores y saberes de la cocina española, la indígena y la tradición culinaria de la comunidad afrodescendiente.

En conclusión, la cocina del chocó es única en su clase, está llena de innovación, creatividad y saberes ancestrales. Los chefs chocoanos han logrado generar combinaciones extraordinarias, convirtiendo lo que podría parecer como un simple tubérculo o una fruta silvestre en una explosión de nuevos sabores.



Clasificación de la gastronomía chocoana.

Concepto. La gastronomía chocoana es muy amplia, pues en ella podemos encontrar platos dulces, salados y bebidas.

Platos de sal: fuertes en la mesa, ellos son: arroz de maíz, arroz atollado, sancocho de las tres carnes, arroz bochinche, sopa de resplandor, pastel de carne o de pollo, arroz con longaniza, bocachico, tapado de chere, carimañolas, envueltos, etc.

Platos dulces: Deleitan el paladar como pasabocas o mecatos, tenemos: cuca, panocha, enyucado, biscocho, cocada, arroz con leche, etc.

Bebidas: chica, mazamorra, birimbí, viche, casabe, vinete, balsámicas, guarapo, etc.



ALGUNAS RECETAS:

Casabe.

Ingredientes: maíz, leche condensada, panela, coco, clavo de olor, nuez moscada, canela.

Preparación: maíz cucullao (se monta a cocinar y apenas hierve se baja, se muele, se saca el afrecho con agua, se cuele en un trapo limpio, se monta al fogón la fécula de maíz, se le agrega la leche de coco, panela, canela, clavo, se le pone un punto de sal, se deja cocinar bien, cuando está a punto de bajarse, se le agrega la leche que puede ser en polvo, preferiblemente condensada con la nuez moscada. Antes de servir se cuele en el colador y listo.

Importancia: es un alimento rico en vitaminas K, B6, A, B, C, D, E, hierro, potasio, ácido fólico, minerales como el manganeso y el cobre, ETC. Contenidos en la yuca, la panela y el coco; refuerza el sistema inmunológico.

Arroz atollado.

Su fuerte es el arroz blandito, en tipo sopa.

Ingredientes: Arroz, carne caleña, carne ahumada, y queso, acompañado de cebolla de rama, cebolla de huevo, ajo, pepino, cilantro, cimarrón, orégano, albahaca, sal, poleo.

Preparación: Previo desagüe de la carne caleña, se lavan las carnes y se ponen a ablandar solas, en otra olla se pone a cocinar el arroz con abundante agua, si se está secando se le agrega más, hasta que cocine modo sopa; por otro lado, se hace un hogao con las legumbres y hortalizas. Al arroz cocido se le agrega la carne con todo su caldo y se agrega el hogao; posteriormente, se deja cocinar por unos minutos cuchareando la olla, se agrega el queso en cuadritos y el resto de las hortalizas, se deja unos 5 minutos y a degustar. regula los triglicéridos y colesterol, favoreciendo la salud.

Luz Yanet Asprilla López
Magister en Educación
Licenciada en Idiomas
Doctorante en Educación

6. Cartillas educativas y otros insumos



HUERTA CACERA

DEFINICIÓN

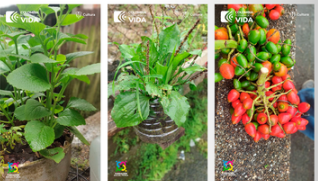
Se trata de una pequeña zona de plantación dentro de los límites de nuestra casa o adyacente a ella, destinada al cultivo de hortalizas, diversas plantas medicinales y aromáticas e incluso algunos árboles frutales.

USOS

La gastronomía del Pacífico es muy distintiva ya que cuenta con una amplia variedad de especias e ingredientes cultivados en huertas tradicionales y sirven para sazonar las comidas, hierbas para la medicina tradicional o especies vegetales que alimentan la magia de las comunidades negras de esta región.

MUJERES QUE VUELVEN A SUS RAICES



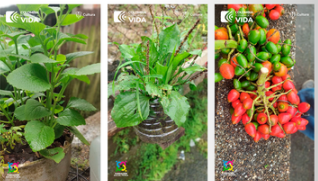


TIPOS HUERTA CACERA

CULTIVO ELEVADO

El cultivo elevado permite también proteger los cultivos de algunas plagas como las hormigas y de algunos animales como cerdos y gallinas.

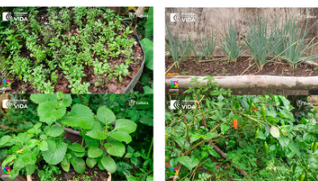
En tarros, materas, botellas u ollas inservibles se siembran semillas o acodos de plantas medicinales (para curar), mágicas (para prevenir o proteger de malas energías) y condimentarias (para una mejor sazón); también hierbas aromáticas.



AZOTEA

Las azoteas son jardines tradicionales de comunidades negras del Pacífico colombiano, levantados sobre estructuras de madera o canoas, que ya no se utilizan. Este tipo de plantación es común en ecosistemas húmedos, en zonas de manglares o ríos que suelen desbordarse.

Las plantas de azotea más comunes son: cebolla de rama, chiyangua (o cilantro cimarrón), poleo, albahaca, hierbabuena, orégano, menta, tomillo, jengibre, verdolaga, salvia, amaranto, espíritu santo, llantén y muchas más.



Karen Yeliza Urrutia
Ingeniera Ambiental



MUJERES QUE VUELVEN A SUS RAICES

"VUELVE A TU RAÍZ CON PEINADOS Y GASTRONOMÍA ANCESTRAL"



6. Cartillas educativas y otros insumos



PROGRAMA NACIONAL DE CONCERTACIÓN
MINISTERIO DE CULTURA
CONVENIO: 8152-2828
CARTILLA EDUCATIVA

MUJERES QUE VUELVEN A SUS RAICES

"VUELVE A TU RAÍZ CON PEINADOS Y GASTRONOMÍA ANCESTRAL"





¿cómo elaborar una huerta?

Cosechar tus frutos y verduras orgánicas tiene múltiples ventajas y aunque se suele creer que implica mucho dinero y esfuerzo, la verdad es que no es así. Aquí te enseñamos cómo hacer tu propia huerta para mantener y disfrutar en familia.

Cada vez son más las personas que deciden tener una huerta en casa, ya sea para contribuir al medio ambiente, consumir verduras orgánicas o simplemente como un proyecto familiar. Existen cientos de razones, principalmente por los múltiples beneficios que conlleva cosechar en tu hogar.

Para la implementación de una huerta podemos seguir los siguientes pasos:

1) Decidan el lugar

Desde luego el primer paso será comprobar si el suelo tiene los nutrientes adecuados para la siembra.

Para escoger el sitio adecuado, recuerda que es necesario que tus futuros vegetales reciban algunos rayos de sol. Eso sí, mantente lejos de árboles grandes, cuyas raíces puedan robar los nutrientes y el agua de tus plantitas.

Si vives en departamento o no tienes patio, no te preocupes porque puedes plantar en maceteros. Eso sí, preocúpate de protegerlas del viento, que tengan agujeros de drenaje e idealmente usa una mezcla de tierra diseñada exclusivamente para contenedores.

2) Escogen sus plantas

Desde luego el primer paso será comprobar si el suelo tiene los nutrientes adecuados para la siembra.

Para escoger el sitio adecuado, recuerda que es necesario que tus futuros vegetales reciban algunos rayos de sol. Eso sí, mantente lejos de árboles grandes, cuyas raíces puedan robar los nutrientes y el agua de tus plantitas.

Si vives en departamento o no tienes patio, no te preocupes porque puedes plantar en maceteros. Eso sí, preocúpate de protegerlas del viento, que tengan agujeros de drenaje e idealmente usa una mezcla de tierra diseñada exclusivamente para contenedores.

3) Escogen sus plantas

Decidan en familia qué frutos, verduras o hierbas les gustaría tener en su huerta. También, es buena idea que te fijas en aquellos vegetales nativos del lugar donde vives o los escojas según el clima de tu zona.

4) la plantan

Te recomendamos agrupar tus vegetales en filas, así ayudarás a reducir las malezas, conservar el agua y las plantas obtendrán los nutrientes más fácilmente. Más tarde, si utilizas materiales para fertilizar o equilibrar el suelo, recuerda chequear si son orgánicos y libres de químicos.

Manos a la huerta

Huertas tradicionales en el pacífico colombiano

Tallerista: Karen Yeliza Urrutia Urrutia

Ing. Ambiental

Frase: La naturaleza hace parte de nuestras raíces así que: ¡manos a la huerta!

introducción

La gastronomía del Pacífico es muy característica ya que cuenta con una gran variedad de especias e ingredientes los cuales son sembrados en huertas tradicionales. Esta forma de cultivar es ancestral y ha significado un beneficio económico y cultural para las comunidades del litoral pacífico, ya que las plantas medicinales, aromáticas y condimentarias se utilizan por las familias para satisfacer necesidades básicas de alimentación y salud.

El cultivo en Zoteas constituye un soporte a la economía de subsistencia entre las familias y aunque paulatinamente en los últimos años ha venido en descenso su práctica, debido a la introducción de la agricultura convencional, la economía del consumo y del mercado de la canasta clásica, las organizaciones locales del Pacífico han realizado una labor de motivación para que no se pierda esta práctica.

Volver a nuestras raíces es de suma importancia ya que el patrimonio de muchos años se puede conservar y puede perdurar en el tiempo.

HUERTAS TRADICIONALES EN EL PACÍFICO COLOMBIANO

¿qué es una huerta?

Es un área de siembra dentro de los límites de nuestra casa o contiguo a ella, de pequeñas dimensiones, destinada al cultivo de hortalizas, diversas plantas medicinales y aromáticas, e incluso algunos frutales.

En algunos casos, si no se tiene un terreno específico para el huerto se pueden utilizar macetas o cajas, botellas plásticas, entre otros.



¿qué son las azoteas o zoteas

Estas estructuras son una práctica tradicional agrícola. Son agro-sistema típicos de la región del Pacífico colombiano, consistentes en estructuras elevadas construidas en madera o en montajes de viejas canoas que rellenan con tierra fértil. En estas se siembran plantas que sirven para sazonar las comidas, hierbas para la medicina tradicional o especies vegetales que alimentan la magia de las comunidades negras de esta región. Estas estructuras son elevadas ya que los ecosistemas en el Pacífico colombiano son ecosistemas húmedos, en zonas de manglares o ríos que se inundan con frecuencia.



6. Cartillas educativas y otros insumos

Cultivo elevado

El cultivo elevado permite también proteger los cultivos de algunas plagas como las hormigas y de algunos animales como cerdos y gallinas. En tarros, materas, botellas u otros inservibles se siembran semillas o acodos de plantas medicinales (para curar), mágicas (para prevenir o proteger de malas energías) y condimentarias (para una mejor sazón); también hierbas aromáticas. Las plantas de azotea más comunes son: cebolla de rama, chiyagua (o alantro cimarrón), poleo, albahaca, hierbabuena, orégano, menta, tomillo, jengibre, verdolaga, salvia, amaranto, espíritu santo, yantén y muchas más.

Las Zoteas suelen estar detrás de las casas en los huertos o cerca de la cocina, también, pueden situarse a un lado de la vivienda y raramente en el frente. Se reconoce que estos tres espacios de la casa son del dominio de las labores de las mujeres, quienes montan materas, ollas viejas, tarros, fiestos o plásticos que rellenan con tierra que sacan de troncos viejos (pudredumbre) y que, con la ayuda de sus hijos y maridos, van a traer desde el "monte", ósea desde el bosque.

Huertas tradicionales: como elaborarlas

La manera mas común de armar un cultivo de azotea es con tarros vacíos en desuso o en tabloncillos de maderas, que se elevan a mas de un metro sobre pedazos de maderas. En tarros, materas, botellas u otros inservibles se siembran semillas o acodos de plantas medicinales (para curar), mágicas (para prevenir o proteger de malas energías) y condimentarias (para una mejor sazón); también hierbas aromáticas.

Para la siembra se utiliza tierra de hormiga, hojarasca (mezcla de palos podridos y hojas secas a las orillas de las fuentes hídricas), residuos orgánicos y en ocasiones arena.



Y esas trenzas hablaban:

contaban historias, declaraban el estatus social de quien las llevaba, dejaban claro cuál era su estado civil, qué religión profesaban, las identificaban como miembros de ciertas comunidades o etnias.

"Los hombres leían los códigos que llevaban en sus peinados, desde la frente, que marcaba el lugar donde se encontraban situados, hacia la nuca, que representaba el monte cerrado, el lugar hacia el que debían dirigirse en su huida".

"Eso que llamamos 'trenzas de raíz', lo que va pegada al cuero cabelludo, que es específica de los pueblos africanos".

"Las diseñaban con trenzas, por ejemplo, una enrollada indicaba una montaña; las que eran como serpientes, sinuosas, indicaban que había una fuente hídrica -una quebrada o un río-; una trenza gruesa indicaba que en ese tramo había un destacamento de soldados"



Peinados resistencia

Objetivo: Sensibilizar a este grupo de mujeres sobre la historia e importancia del pelo Afro, en tiempos de atrás y ahora.

1. afro como medio de supervivencia y libertad:

Históricamente, las trenzas en la época de la colonia fueron utilizadas para trazar mapas de libertad, guardar semillas y oro.

El cabello es un lugar susceptible de la expresión de las conflictividades. Estas se manifiestan en el cuerpo de cada mujer haciendo parecer que es una situación individual, pero detrás hay un contexto social en el que constantemente se están debatiendo valores distintos sobre la diversidad, sobre la estética, sobre lo bello, lo normal y socialmente aceptado. La decisión de llevar el cabello natural y usar peinados no es inequívoca y plenamente coherente, pues es un proceso que no está libre de miedos, retrocesos, inconformidades e incluso de arrepentimientos.

Los peinados afro esconden la historia de lucha de los miles de afrodescendientes que fueron esclavizados y discriminados por su condición racial en América.



Peinados resistencia

2. momento de reflexión y agradecimiento a nuestros ancestros por su herencia. (poema, dibujo, canto, etc.)

Tenía siete años apenas,
apenas siete años,
¡Qué siete años!
¡No llegaba a cinco siquiera!
De pronto unas voces en la calle
me gritaron ¡Negra!
¡Negra! ¡Negra! ¡Negra! ¡Negra! ¡Negra! ¡Negra!
¿Soy acaso negra?, me dije
¡Sí!
¿Qué cosa es ser negra?
¡Negra!
Y yo no sabía la triste verdad que aquello escondía.
¡Negra!
Y me sentí negra,
¡Negra!
Como ellos decían
¡Negra!
Y retrocedí
¡Negra!
Como ellos querían
¡Negra!
Y odié mis cabellos y mis labios gruesos
y miré apenada mi carne tostada
Y retrocedí
¡Negra!
Y retrocedí...
¡Negra! ¡Negra! ¡Negra! ¡Negra!
¡Negra! ¡Negra! ¡Neeegra!
¡Negra! ¡Negra! ¡Negra! ¡Negra!
¡Negra! ¡Negra! ¡Negra! ¡Negra!
siempre resonaba la misma palabra

6. Cartillas educativas y otros insumos

TiNegra! iNegra! iNegra! iNegra!
iNegra! iNegra! iNeeegra!
Hasta que un día que retrocedía,
retrocedía y qué iba a caer
iNegra! iNegra! iNegra! iNegra!
iNegra! iNegra! iNegra! iNegra!
iNegra! iNegra! iNegra! iNegra!
iNegra! iNegra! iNegra!
¿Y qué?
¿Y qué?
iNegra!
Si
iNegra!
Soy
iNegra!
Negra
iNegra!
Negra soy
iNegra!
Si
iNegra!
Soy
iNegra!
Negra
iNegra!
Negra soy
De hoy en adelante no quiero
laciár mi cabello
No quiero
Y voy a reirme de aquellos,
que por evitar –según ellos–
que por evitamos algún sinsabor
Llaman a los negros gente de color
¡Y de qué color!
NEGRO
¡Y qué lindo suena!
NEGRO

Al fin
Al fin comprendí
AL FIN
Ya no retrocedo
AL FIN
Y avanzo segura
AL FIN
Avanzo y espero
AL FIN
Y bendigo al cielo porque quiso Dios
que negro azabache fuera mi color
Y ya comprendí
AL FIN
¡Ya tengo la llave!
NEGRO NEGRO NEGRO NEGRO
NEGRO NEGRO NEGRO NEGRO
NEGRO NEGRO NEGRO NEGRO
NEGRO NEGRO

AL FIN
Ya no retrocedo
AL FIN
Y avanzo segura
AL FIN
Avanzo y espero
AL FIN
Y bendigo al cielo porque quiso Dios
que negro azabache fuera mi color
Y ya comprendí
AL FIN
¡Ya tengo la llave!
NEGRO NEGRO NEGRO NEGRO
NEGRO NEGRO NEGRO NEGRO
NEGRO NEGRO NEGRO NEGRO
NEGRO NEGRO

iNegra soy!

3. Prácticas de peinados:

Durante esta sección se les enseñará a hacer trenzas africanas, de varios estilos en especial las tropas, pues son las más tradicionales y es a las que les debemos nuestra libertad. Hay muchas maneras de hacer las tropas, estilos ni que decir, pero lo más importante es tener el pelo bien desenredado para poder deslizár los dedos por entre medio de las hebras.

PASO A PASO PARA TEJER UNA TROPA:

- Paso 1. Se desenreda bien el pelo
- Paso 2. Se parte una carrera dependiendo del estilo de la trenza que se va a hacer.
- Paso 3. Del trazo de cabello que se dividirá para la moña, vamos al principio y una pequeña cantidad la dividimos en 3, la cual debemos compartir en las dos manos.
- Paso 4. Cada una de esas tres sesiones las vamos entre lazando y cambiando de mano con una constante presión para que quede bien la trenza, sin ir a ajustar demasiado, para no lastimar el cuero cabelludo y se continúa tejendo hasta que termine toda esa sección de cabello.

Quilombo estético

conozco amo y cuido mi afro

Objetivo: Sensibilizar a este grupo de mujeres sobre los cuidados del pelo afro y usos de algunos productos para el mismo.

1. TEXTURAS

Todos y todas queremos cuidar nuestro pelo, pero el cuidado es distinto dependiendo de su textura y porosidad. Por lo que es muy importante, primero tener claro el tipo de cabello que tenemos y segundo, aprender a cuidarlo según sus necesidades.

1	2A	2B	2C	3A	3B	3C	4A	4B	4C
STRAIGHT	WAVE	WAVE	WAVE	CURLY	CURLY	CURLY	CURLY	CURLY	CURLY
1	2A	2B	2C	3A	3B	3C	4A	4B	4C

Textura 4: Esta textura es la más común en las chocoanas, es única y por lo tanto requiere de un cuidado especial. Debido a su genética, este cabello tiende a ser propenso a la resequead y el friz. Afortunadamente, existen productos y tratamientos exclusivos para dicha textura. El secreto está en usar única y exclusivamente productos con aceites nutritivos y humectantes. El objetivo es penetrar la capa externa del tallo del cabello para así colmar las subsecuentes de hidratación, en ocasiones solo de medios a puntas en otros desde la raíz. En cuanto a la rutina de cuidado se refiere, te recomendamos tratar el cabello delicadamente para que no se quiebre, a pesar de que parezca áspero y duro es muy delicado.

6. Cartillas educativas y otros insumos

2. Cuidados del pelo afro:

El pelo afro se caracteriza por su gran volumen y densidad. Se trata de un tipo de pelo difícil de tratar, ya que por naturaleza tiene tendencia a crear nudos en las puntas y a quebrarse con facilidad. Por ello, es importante seguir determinados cuidados que ayuden a que nuestro cabello luzca con buen aspecto y no esté demasiado reseco o dañado. Es recomendable lavar el pelo con un champú indicado para nuestra necesidad se debe usar champú solo una vez al mes y que el champú sea lo más natural posible y aplicar siempre un buen acondicionador. El uso del acondicionador hará que tu cabello esté más hidratado, desenredado y manejable. Procura lavar el pelo siempre en la misma dirección, es la mejor forma de evitar que se creen muchos nudos.



En el momento de **desenredar** el pelo afro es bueno aplicar previamente una crema humectante o lociones desenredan tes por toda la melena, especialmente de medios a puntas cuando aún esté mojado. Intenta primero desenredar el pelo con los dedos para eliminar la mayor parte de nudos posibles sin que se produzcan roturas. A continuación, utiliza un peine que disponga de espacios anchos entre los dientes y desenreda por secciones desde las puntas hasta la raíz. Es decir, cepíllalo únicamente cuando esté húmedo.

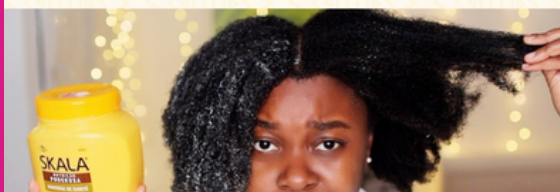


Cortar las puntas con frecuencia es una forma estupenda para cuidar el pelo afro y ayudar a que crezca más sano y rápido. Toma la decisión de cortar las puntas, sobre todo, cuando notes que se forman demasiados nudos.



Productos

Llevar a cabo un tratamiento una vez a la semana o cada dos semanas es favorable para el pelo afro, ayuda a mantener el pelo hidratado y saludable. Utiliza mascarillas bien sean comerciales o caseras que sean cremosas (caseras o comerciales siempre dependiendo de tu necesidad) y envuelve el pelo con un gorro de plástico (térmico) para que el producto penetre bien en el cuero cabelludo, debes tenerlo como mínimo 15 minutos y como máximo una hora.



Para aportar un extra de brillo y suavidad puedes recurrir a algunos **aceites naturales** que son perfectos para nutrir el pelo afro. Los más indicados son los aceites de aguacate, ricino, romero, oliva, argán y coco, entre otros.



Sabemos que el calor no es bueno para ningún tipo de cabello y en el caso del pelo afro tiene mayores efectos negativos. Deja que el pelo se seque al aire, así lucirá mucho más sano y fuerte. Cuando vayas a usar secadores o planchas alisadora es imprescindible utilizar un protector térmico que impida que las puntas se quiebren.



Presentación de los producto LUSOS AFRO

Son hechos a base de frutas y cosas naturales para la necesidad del pelo afro, como el borojó, el café, zanahoria entre otros. No contienen químicos.



6. Cartillas educativas y otros insumos

"manos al pelo"
Jenifer Elena Hurtado Rentería
Técnico en Trabajo Social
Biología en formación

Pelo bueno, pelo malo

Ella ya es bella
pero su afro es duro, sucio y malo.
Ella una gran profesional
pero su afro disminuye capacidad intelectual.
Ella es brillante pero su afro es rebelde...
Mi afro es rebelde, sí, rebelde como Angela Davis,
incluida en la lista de los más buscado del FBI por su activismo
revolucionario.
Claro, rebelde como Ellen Johnson Sirleaf,
primera mujer electa presidente de un estado africano y Nobel de la Paz.
Así es, rebelde como Madam C. J. Walker,
no se dejó vencer ante sus problemas convirtiéndose en la primera
empresaria negra.
De acuerdo, rebelde como Gloria Jean Watkins,
escritora, feminista y activista social.
Definitivamente, rebelde Kei Tanagu
primera mujer garífuna en hacer trabajo de hombres en Margurugu.
Así has de ser rebelde, socialista, feminista, empresaria, revolucionaria,
innovadora
luchadora, amante, madre y muchas veces padre.
Así es, duro, duro y bello cómo el diamante, tan sólido para no dejarse
intimidar ante nada
así es mi pelo duro, rebelde y revolucionario, que representa la esencia
de la humanidad.
Arte, cultura, ciencia.

DUEWHITE STEVE GARCIA GÜITY

bebidas:
Bebidas. Entre las bebidas tenemos: chica, mazamorra, birimbí, viche, casabe, vinete, balsámicas, guarapo, etc."

Preparación de platos chocoanos:
En esta sesión se pone en marcha lo aprendido, los participantes preparan un plato dulce, un plato de sal y una bebida.
En esta ocasión los platos a preparar son: casabe, enyucado, y un arroz atollado.
Se divide la clase en dos equipos, a cada equipo se le entrega el total de ingredientes necesarios para las preparaciones; deben hacer el trabajo con la participación de todos, además se les asigna una madrina para que supervise, los platos deben estar listos en un tiempo determinado.

casabe:
En esta sesión se pone en marcha lo aprendido, los participantes preparan un plato dulce, un plato de sal y una bebida.
En esta ocasión los platos a preparar son: casabe, enyucado, y un arroz atollado.
Se divide la clase en dos equipos, a cada equipo se le entrega el total de ingredientes necesarios para las preparaciones; deben hacer el trabajo con la participación de todos, además se les asigna una madrina para que supervise, los platos deben estar listos en un tiempo determinado.

quilombo gastronómico.

HISTORIA DE LA GASTRONOMÍA CHOCOANA Y SU IMPORTANCIA PARA LA COMUNIDAD AFRO.

Objetivo:
Sensibilizar a un grupo de mujeres del Municipio de Istmina, sobre la importancia que tiene la gastronomía chocona y su historia.



Historia e importancia de la gastronomía chocona:
El Departamento del Chocó es un territorio de tradición oral por excelencia; pues la oralidad es la herencia ancestral de nuestros antepasados. Según la historia negra, nuestra etnia fue esclavizada y no teníamos derechos de ingresar a planteles educativos donde se nos enseñase a leer y escribir, es así como toda la información, y los saberes se conservaban de forma oral, de boca en boca, de generación en generación. Los abuelos les contaron a nuestros padres, nuestros padres a nosotros, nosotros le contamos a nuestros hijos y así sucesivamente.
La gastronomía chocona se remonta a los años 1.400, cuando los africanos fueron traídos como esclavos a América, pues la obra de mano era perfecta para lo duro del trabajo que se realizaba, pues ninguna otra etnia había logrado soportar la indolencia del clima, las extremadas jornadas de trabajo y las enfermedades tropicales que aún permanecen con nosotros.

casabe:



Importancia: es un alimento rico en vitaminas K, B6, A, B, C, D, E, hierro, potasio, ácido fólico, minerales como el manganeso y el cobre, ETC. Contenidos en la yuca, la panela y el coco; refuerza el sistema inmunológico, regula los triglicéridos y colesterol, favoreciendo la salud.

enyucado:
Es un mecate de la gastronomía chocona a base de yuca aliñada, de sabor dulce delicioso.



6. Cartillas educativas y otros insumos

ENVUCADO:

Ingredientes: yuca, miel de panela, clavos de olor, canela, nuez moscada.

Preparación: se rallan la yuca y se mezcla con la miel de la panela, se agrega el coco rallado, la canela, clavos de olor al gusto y nuez moscada rallada. Se basea en un platón y se mete al horno por 20 minutos o hasta que se dore, luego se retira y se deja reposar hasta que se pueda porcionar y listo.

Importancia: es un alimento rico en vitaminas K, B6, A, B, C, D, E, hierro, potasio, ácido fólico, minerales como el manganeso y el cobre, ETC. Contenidos en la yuca, la panela y el coco; refuerza el sistema inmunológico, regula los triglicéridos y colesterol, favoreciendo la salud.



Ingredientes:

Aroz, carne caleña, carne ahumada, y queso, acompañado de cebolla de rama, cebolla de huevo, ajo, pepino, ajonjolí, cilantro, comino, orégano, albahaca, sal, poleo.

Preparación:

Previo desague de la carne caleña, se lavan las carnes y se ponen a ablandar solas, en otra olla se pone a cocinar el arroz con abundante agua, si se está secando se le agrega más, hasta que cocine modo sopa; por otro lado, se hace un hogao con las legumbres y hortalizas. Al arroz cocido se le agrega la carne con todo su caldo y se agrega el hogao; posteriormente, se deja cocinar por unos minutos cuhareando la olla, se agrega el queso en

Luz Yanet Asprilla López
Magister en educación
Licenciada en idiomas
Doctorante en educación



MUJERES QUE VUELVEN A SUS RAICES

"VUELVE A TU RAÍZ CON PEINADOS Y
GASTRONOMÍA ANCESTRAL"



6. Voluntariado

Algunos de nuestros voluntarios, que le ponen el alma a la organización.



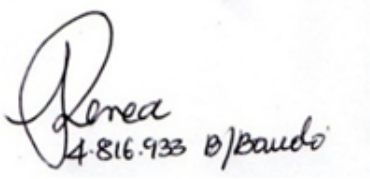
7. Aspectos a mejorar.

- 1. Fidelización de nuestros alumnos y usuarios**
- 2. Fortalecimiento en gestionar los procesos de forma sencilla**

8. Proyectos 2024.

- 1. Graduar los primeros en las técnicas, conseguir alumnos que permitan la sostenibilidad del Instituto.**
- 2. Aumentar la oferta educativa, quedando con unas 15 técnicas y 110 cursos y diplomados virtuales.**

Cordialmente su amigo y servidor,



Handwritten signature of Henry Yeferson Perea Ibarguen, including the phone number 4-816-933 and the name B/Baudo.

Henry Yeferson Perea Ibarguen
Director ejecutivo
Fundación Social Perea