



GUÍA PEDAGÓGICA
PARA EL ABORDAJE DE LA
MEDICINA
TRADICIONAL

en el Programa de Cultura Indígena del I y II
Ciclo de la educación general básica en el
Territorio Bribri de Salitre- Costa Rica

Autores: Amarilys Vargas Ortiz • Teófilo Vargas Ortiz



DIVISIÓN DE
EDUCACIÓN
RURAL



Nuevas lecturas de
Centroamérica

desde su magisterio cultural
relaciones de poder e inequidades



IDESPO
UNIVERSIDAD NACIONAL



Siempre necesaria

305.8
V297g

Vargas Ortiz, Amarilys

Guía pedagógica para el abordaje de la medicina tradicional en el Programa de Cultura Indígena del I y II Ciclo de la educación básica en el Territorio Bribri de Salitre-Costa Rica / Amarilys Vargas Ortiz y Teófilo Vargas Ortiz. -- Heredia, Costa Rica : IDESPO / UNA, 2023.

118 páginas: Fotografías color; 21 x 28 cm.

ISBN 978-9977-48-007-7.

1. GRUPOS ÉTNICOS. 2. MEDICINA NATURAL. 3. MÉTODOS DE ENSEÑANZA. 4. GUÍAS PEDAGÓGICAS. I. Título. II. Vargas Ortiz, Teófilo.

BES

Universidad Nacional, Costa Rica

División de Educación Rural

Instituto de Estudios Sociales en Población

Programa Nuevas lecturas de Centroamérica desde su mosaico cultural, relaciones de poder e inequidades

Línea Editorial Género y Diversidad Cultural

Centro de Investigación y Docencia en Educación

Créditos:

CONSEJO EDITORIAL

Carolina Brenes Molina, Universidad de Costa Rica.

María Amalia Penabad Camacho, Universidad Nacional, Costa Rica

Marta Elena Hernández Barrantes, Universidad Nacional, Costa Rica

EDICIÓN

Ana Sofía Solano Acuña, Universidad Nacional, Costa Rica

Sharon Rodríguez Brenes, Universidad Nacional, Costa Rica.

REVISIÓN FILOLÓGICA

Miriam Contreras Azpurua, Universidad Nacional, Costa Rica

DIAGRAMACIÓN

Mónica Calderón Solano, Universidad Nacional, Costa Rica

FOTOGRAFÍAS

Mónica Calderón Solano y Sharon Rodríguez Brenes

MODELOS ORIGINALES DE TÍTERES:

Michael Morales Figueroa

Publicación editada en Heredia, Costa Rica, Universidad Nacional, Campus Omar Dengo, Apartado 86-3000

Año de publicación: 2023

programa.genero.etnicidad@una.ac.cr



Esta publicación se comparte con una licencia Creative Commons de tipo Atribución-No comercial-Compartir igual

Presentación

“Ir al otro y volver del otro, no es un problema intelectual, es un problema del corazón, claro que uno puede estudiar al otro, es más, es su deber hacerlo, pero comprenderlo es algo distinto; conocer la vida de los pueblos, hacer la pregunta necesaria que conduzca al saber, no sale del conocimiento de los científicos sino del corazón del hermano o de la hermana. Sólo así es posible que las personas puedan salir de su mundo y entrar en los otros mundos; de lo contrario, es posible que vayan y regresen, pero sin comprender, pisando las hierbas que dan vida, porque imaginan que son malezas, profanando la tierra porque la ven como negocio, violando el agua con su indiferencia, se podrá ir a muchos”

Abadio Green Stocel. A. (1998).
El otro, ¿soy yo?

Con este corazonar compartimos esta guía didáctica que integra elementos de la medicina tradicional para los procesos educativos en la asignatura de Cultura en escuelas indígenas de nuestro país.

Esta guía, construida como resultado del proceso del trabajo final de graduación de Amarilys María Vargas Ortiz y Teófilo José Vargas Ortiz, estudiantes indígenas de la División de Educación Rural del Centro de Investigación y Docencia en Educación, nos permite caminar desde la mirada de la cultura bribri del territorio indígena de Salitre en Buenos Aires, Puntarenas y será un apoyo para las personas docentes que facilitan los procesos de aprendizaje para el fortalecimiento de la cultura.

Nace de la pregunta adecuada que permitió adentrarse en el conocimiento ancestral y la tradición que ha sido resguardada por años y que es parte de la Historia de nuestra identidad, muchas veces negada.

Desde ello, Amarilys y Teófilo nos comparten un documento que orienta a una propuesta didáctica que incorpora el saber indígena, desde la comprensión de la Madre Tierra como dadora de vida, el adentrarse a las plantas medicinales, su preparación y como estas son legado de Sibö.

Lo anterior reviste de mucha importancia, pues es señal de que los procesos de investigación que desarrolla el estudiantado, en el marco de la carrera de Licenciatura en Educación con énfasis en Educación Rural I y II Ciclos, pueden constituirse en aportes que dejen huella en las comunidades rurales costarricenses.

Con esta investigación se reafirma el trabajo comprometido, respetuoso y serio que, a lo largo de los últimos años, la División de Educación Rural ha realizado en comunidades indígenas de nuestro país, haciendo vida la Misión Histórica de ser Universidad Necesaria, en consonancia con los fines, principios y valores que orientan la vida de la Universidad Nacional.

Es un caminar que nos ha permitido adentrarnos en la vida de los pueblos y nos ha llevado a comprender que nuestro papel es acercar la Universidad a estos, con el fin de aportar y construir desde y con ellos.

Lo anterior, ha facilitado que estudiantes de comunidades indígenas puedan constituirse en personas educadoras que, al finalizar su formación, promuevan procesos de aprendizaje pertinentes y en armonía con la cultura, la identidad y la vida en toda su extensión.

M.Ed Kenneth Alfredo Cubillo Jiménez
Sub-Director
División de Educación Rural

Presentación de la Línea Editorial

El “Programa Nuevas Lecturas de Centroamérica” nace en el marco del Instituto de Estudios Sociales en Población (IDESPO), como una apuesta para el estudio de las poblaciones desde una perspectiva interdisciplinaria, donde la situación étnica, de género y el contexto histórico cultural son el marco de las posibilidades de agencia de los diferentes sectores sociales.

En ese sentido la Misión ha sido *“contribuir a la visibilización y la toma de decisiones de y con sectores poblacionales que han sido históricamente excluidos de los discursos, las políticas públicas, la legislación y en general de los proyectos nacionales, comprendiendo que reflejar, divisar, distinguir, vislumbrar, percibir y recordar son acciones necesarias para la construcción de sociedades más inclusivas y con sentido de identidad regional centroamericana, mediante procesos de investigación compleja y extensión junto a redes de trabajo regional e internacional, para el abordaje de situaciones actuales o problemas desde una perspectiva histórica, que se encuentran articulados en el principio de reconocimiento y puesta en valor de la memoria social”*.

Durante los últimos 10 años, la agenda de investigación ha estado enmarcada en tres subáreas, a saber: las estadísticas de género; los estudios etnohistóricos y antropológicos; y la producción y circulación de conocimiento desde los

criterios de la Ciencias Abierta y el Acceso Abierto. Esta última subárea surgió como un encuentro entre las dos primeras, dando como resultado la línea editorial *“Género y diversidad cultural”*, comprendida como un espacio alternativo de comunicación de resultados científicos, con una importante inclinación hacia la mediación en diferentes formatos y hacia múltiples públicos.

Se parte entonces de que la Ciencia Abierta es una propuesta ético-científica la cual propone que los conocimientos sean accesibles para todas las personas, sean reproductibles y reutilizables, se construyan en ambientes de colaboración científica, y no pierdan de vista en ningún momento el beneficio social. En complemento a esto se propone la promoción del Acceso Abierto, como la disponibilidad de los conocimientos científicos, sin ninguna barrera financiera, legal o técnica, más allá del reconocimiento de los derechos de autor, tal y como lo propone la Recomendación de la UNESCO sobre la Ciencia Abierta del año 2021.

Después de mucho trabajo, de conversaciones, de revisiones, visitas a la comunidad de Salitre y el inmenso esfuerzo de los autores Amarilys Vargas Ortiz y Teófilo Vargas Ortiz, es un gran placer poner al alcance del público la *Guía pedagógica para el abordaje de la medicina tradicional en el programa de Cultura Indígena de I y II ciclo de la educación general básica en el Territorio Bribri de Salitre-Costa Rica*.

Este trabajo es probablemente uno de los mejores representantes del quehacer de la Universidad Nacional en los procesos de regionalización de la Educación Superior, tal y como lo conceptualiza el Plan de Desarrollo de la Educación Superior (PLANES) 2021-2025.

La regionalización entendida como la búsqueda del desarrollo de habilidades, generación de nuevo conocimiento, impulso de liderazgos, acceso y permanencia en los planes de estudio, adecuación de los procesos docentes, de la investigación y la producción académica. Esta ha sido una experiencia positiva nuevamente, en la articulación de recursos inter-unidades desde los inicios del seguimiento y consolidación del Trabajo Final de Graduación, hasta la mediación pedagógica de los resultados de dicho proceso.

Los autores han realizado doble esfuerzo, primero al desarrollar el proceso investigativo y de sistematización dentro de su proceso formativo; y posteriormente, dedicando largas horas a la revisión crítica de su trabajo con el objetivo de diseñar una herramienta para el abordaje en el aula que contemplara criterios elementales de mediación de contenidos, articulación con los planes de estudio y finalmente una comprensión independiente y universal, más allá del Trabajo Final de Graduación que le dio origen.

Es fundamental recordar a las personas que impulsaron esta iniciativa desde sus primeros pasos, tal es el caso de la M.Sc. Andrea Ramírez González quien dirigió el TFG y la M.Ed. Rebeca Cabraca

Cabraca quien -al igual que mi persona- fue lectora de este trabajo. También es primordial dar razón a la labor de la diseñadora gráfica del IDESPO, MCO. Mónica Calderón, quien invirtió largas horas y días de trabajo para ilustrar y construir un producto étnica y éticamente comprometido con la intensión de las personas autoras y su comunidad de origen.

Este trabajo sumó, además -y principalmente- el esfuerzo de la comunidad por recordar y poner en valor un conocimiento que por situaciones múltiples se ve cada día más amenazado de quedar en el olvido. Tuvo además el apoyo del señor Michael Morales Figueroa que compartió su arte para llevarlo al alcance de otros docentes en el diseño de un juego de títeres, la aportación de fotografías por parte de la M.Sc. Sharon Rodríguez y la MCO. Mónica Calderón.

Para la mediación de esta guía, también se contó con el apoyo de la estudiante Alexia Hidalgo en labores cartográficas y la estudiante Miriam Contreras en revisión filológica, ambas forman parte del *“Semillero de investigación”* del programa Nuevas Lecturas de Centroamérica, donde han desarrollado especial sensibilidad y maestría para la producción académica sobre y para, comunidades indígenas.

Dra. Ana Sofía Solano Acuña.
Coordinadora Programa Nuevas Lecturas de
Centroamérica.
IDESPO
Universidad Nacional, Costa Rica

Tabla de contenidos

INTRODUCCIÓN.....	11
CREACIÓN DE LA TIERRA.....	13
CAPÍTULO I: LA MADRE TIERRA.....	21
Explorando la madre Tierra.....	22
¿Qué iyiwak o kàlkö soy?.....	24
Historiapintada.....	26
Desde mi origen.....	28
Todoscontaminamos.....	30
Construyo mi cuento.....	32
Árbol de compromiso.....	34
Macetas recicladas.....	36
CAPÍTULO II: PLANTAS MEDICINALES PARA CURAR LAS ENFERMEDADES DESDE CASA...39	
Mímica de enfermedades.....	40
Encuentro plantas medicinales.....	42
Medicina en casa.....	44
Jabones para curar en casa.....	46
Plantas medicinales que utilizan los de mi escuela.....	48
Conociendo las plantas medicinales de mi comunidad.....	50
Un mural de conocimiento.....	52
CAPÍTULO III: PREPARANDO MEDICINA TRADICIONAL INDÍGENA.....	55
La caja de la cura.....	56
Medicina para el wökir dalër (Si puedo curar dolor de cabeza).....	58
Medicina para el akà dalër (Medicina para el dolor de muela).....	60
Medicina para curar el ò dalër (Curando dolor de estómago).....	62
Soy un ingrediente.....	64
Mi álbum pictórico de plantas medicinales.....	66



CAPÍTULO IV: LA MEDICINA TRADICIONAL COMO LEGADO DE SIBÖ.....	69
Cuidemos las plantas.....	70
Necesito de las plantas.....	72
Plantas que nos curan.....	74
Cuento ilustrado.....	76
Cuadernillo de plantas medicinales.....	78
Preservo la medicina tradicional indígena.....	80
CAPÍTULO V: ALGUNAS PLANTAS MEDICINALES Y SUS USOS EN EL TERRITORIO INDÍGENA DE SALITRE.....	83
Algunas plantas medicinales y sus usos.....	84
Preparación de Kapöli.....	98
ANEXOS.....	103
Anexo 1. Elaboración de títeres.....	103
Anexo 2. Elaboración de macetas.....	116
Anexo 3. Preparación de jabones.....	117

Introducción

El presente trabajo es el resultado del proceso de investigación, sistematización y análisis que se llevó a cabo en el Trabajo Final de Graduación titulado *“Producción didáctica para el abordaje del tema de medicina tradicional Bribri del programa cultura indígena del I ciclo de la educación general básica, en el contexto indígena de Salitre”* desarrollado entre el año 2020 y 2021. Dicha investigación fue parte de los requisitos para optar por el título de Licenciatura en educación con énfasis en educación rural (I y II ciclos), de la División de Educación Rural de la Universidad Nacional (Costa Rica).

La producción didáctica, consiste en una guía de actividades prácticas y sencillas de realizar, con las que la persona docente pueda orientar los procesos de enseñanza y aprendizaje. En este caso en particular, las actividades están dirigidas al personal de Cultura Indígena, pero también pueden ser aprovechadas por personas facilitadoras de proceso de recuperación de patrimonio cultural enfocado principalmente hacia el tema de medicina tradicional.

El proceso de investigación que sustenta esta propuesta se llevó a cabo en la escuela Arturo Tinoco Jiménez de la comunidad de Salitre, en Buenos Aires de Puntarenas. El abordaje fue cualitativo mediante la aplicación de técnicas tales como la entrevista, el análisis de contenido y el taller, es importante señalar que además de los

sujetos propios del entorno educativo también se contó con una importante participación de personas de la comunidad. El proceso de validación de la propuesta de producción didáctica se realizó con el apoyo y participación de un grupo de estudiantes de I ciclo de esta institución que, además pertenece al mundo cultura bribri.

La presente guía didáctica contiene cinco capítulos, cada uno compuesto por subtemas relacionados con la medicina tradicional indígena y un quinto capítulo con información concerniente a los tipos de plantas y su aprovechamiento en la medicina tradicional en Salitre. Cada capítulo se abordó y se retroalimentó de dos ámbitos, el escolar y el comunitario-familiar.

Capítulo I: La madre Tierra.

Capítulo II: Plantas medicinales para curar en casa.

Capítulo III: Preparando medicina tradicional indígena.

Capítulo IV: La medicina tradicional como legado de Sibö.

Capítulo V: Algunas plantas medicinales y sus usos en el Territorio Indígena de Salitre.

Del Capítulo I al Capítulo IV, los mismo se componen de actividades que cuentan con un objetivo, el desarrollo de la actividad, la duración y los materiales requeridos. Las actividades están organizadas para realizarse de manera práctica, contando, en ocasiones, de manera opcional, con la participación de personas mayores de la comunidad o también de trabajo individual o grupal, para las que se utilizan recursos naturales del entorno, especialmente la de plantas y otros materiales no naturales como cartulina, marcadores, gomas y tijeras, que se encuentran en las aulas escolares. Finalmente, el Capítulo V se compone de una selección de plantas y sus respectivos usos tradicionales en la atención de padecimientos.

Amarilys Vargas Ortiz
Teófilo Vargas Ortiz

La creación de la tierra

En el principio Sibö pensó en crear la tierra, fue entonces que habló con el murciélago para que fuera a visitar a la niña Iriria quien vivía con su mamá y su abuela en otro mundo. Su función era morder la niña y chuparle la sangre, esto lo pudo lograr en tres ocasiones y Sibö pudo ver que las veces que este regresaba de morder la niña donde el excrementaba nacía y crecía montes, convenciéndose cada vez más que sí era buena idea traer la niña para crear la tierra.

Sin embargo, en la cuarta ocasión que el murciélago se dispuso a visitar a la niña los familiares de esta al ver las intenciones le prepararon una trampa hecha de navajuelas que lo corto por la mitad, y este arrastrándose con sus manos volvió donde Sibö culpándolo y pidiendo que lo curara porque él no quería estar así. Entonces Sibö colocó un puño de algodón en su panza y con los mismos palitos que iban creciendo donde el excrementaba se lo puso en lugar de sus pies y lo dejaron guindando, viendo para bajo, a la vez, le prometieron que después que él creara la tierra le iba a pagar por el trabajo que había hecho.

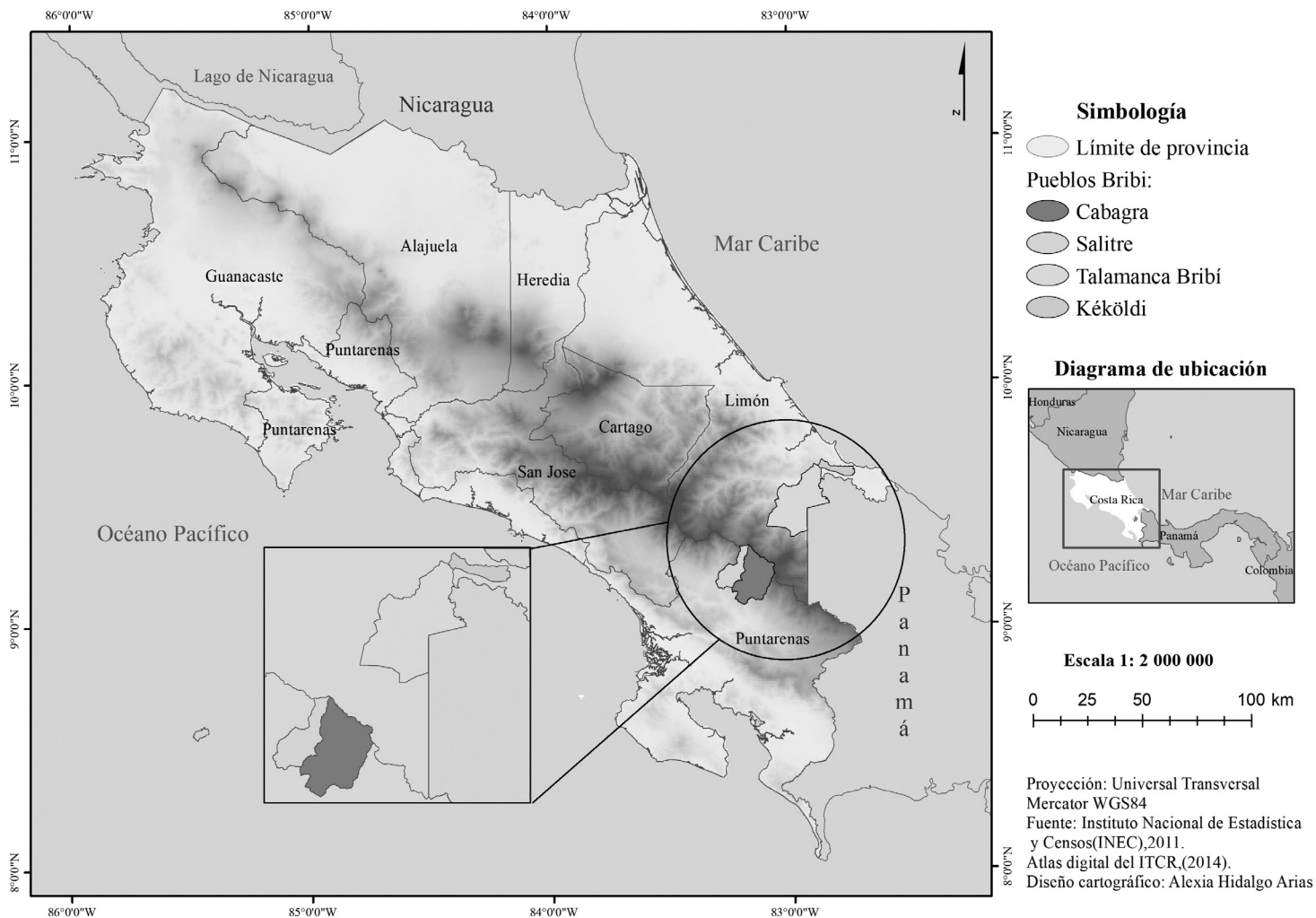
El murciélago molesto con la situación, le reclamó a Sibö que el día que creara la tierra tenía que darle algo, haciendo referencia a la sangre humana, más Sibö no le dio permiso de mordernos, en cambio le dijo que las personas iban a tener frutos y animales, que de eso se iba a alimentar.

Sibö, entonces decidió convertirse en dos seres, uno se quedó inaugurando la creación del cielo y otro se fue a visitar a su hermana la abuela de Iriria, para convencerla que fuera a una ceremonia pero que llevara a la niña y ella le dijo que no podían salir del mundo de donde estaba porque no tenían ropa porque ellas vivían en un lago de sangre, Sibö insistió como 4 veces prometiéndole que le iba a conseguir pareja y que también les iba a dar ropa para que fueran.

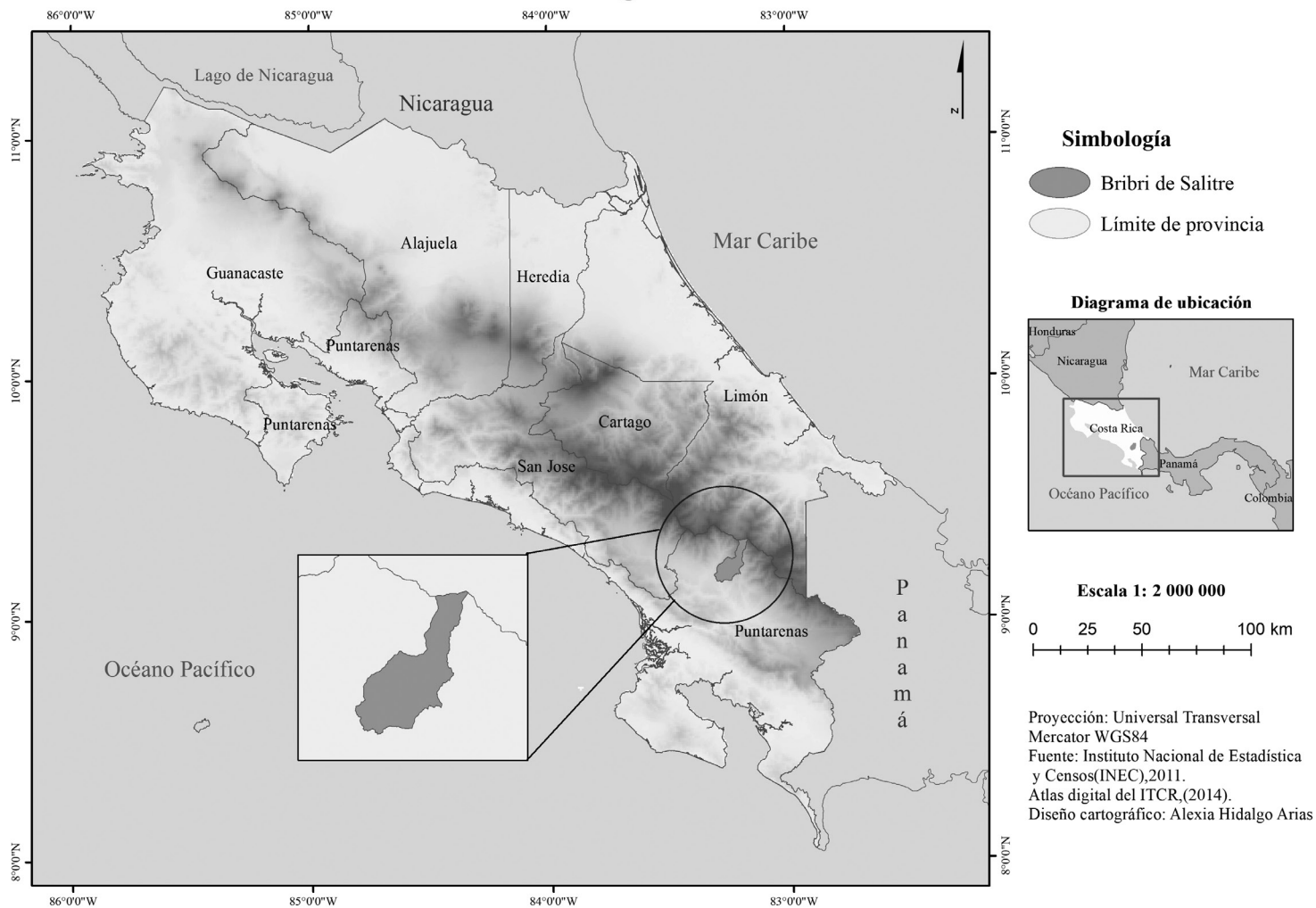
Al final las convencieron y se fueron con él. Ya estando en la ceremonia Sibö le pidió a la abuela que participara en el baile del sorbon y que con ella llevara a la nieta, cuando ya estaban participando en el baile Sibö les pidió a todos que giraran cada vez más rápido y cuando giraron con más rapidez la niña se cayó de la espalda de la abuela y todos quienes estaban participando la majaron y Sibö al darse cuenta fue y la soplo varias veces quedando ahí sin poder pararse, fue así como la niña Iriria se convirtió en la tierra.

Al darse cuenta la mamá y la abuela de Iriria lloraban y le reclamaban a Sibö el porque les había hecho eso, fue entonces que Sibö les prometió que iban a estar cerca de la niña construyéndoles una casa donde siempre iban a vivir, esta casa hoy por hoy es el cerro Kamúk donde aún viven.

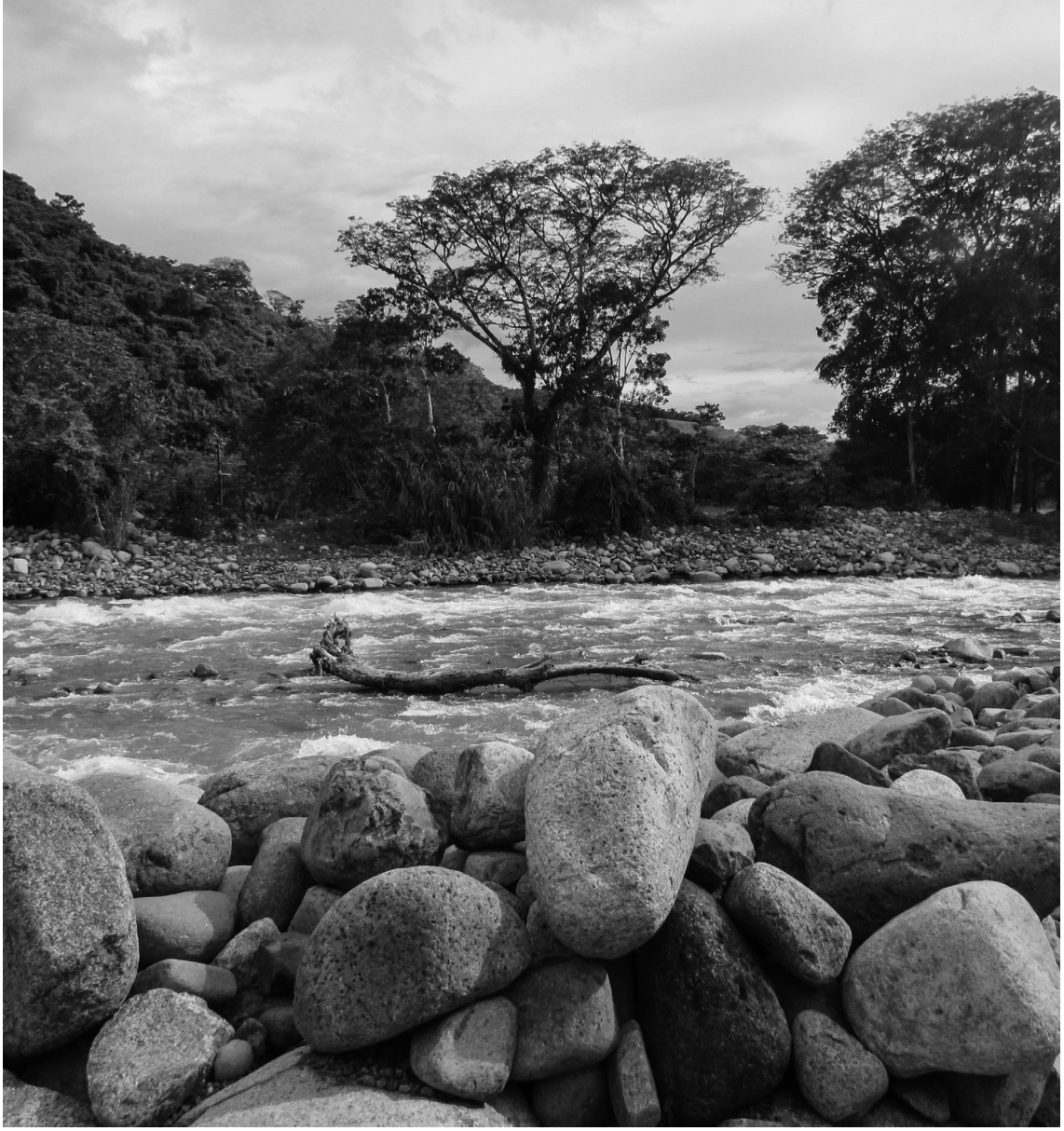
Territorios indígenas Bribi



Territorio indígena Bribri de Salitre











Bienvenidos
Territorio Indígena
Ujarra's

- No botar basura.
- Prohibido lavar
Vehículos dentro del
río.
- Cuidemos los recursos
Naturales.



- Brigada Infantil
- Guarda recursos ADBIU
- ADBIU



Capítulo I: La madre Tierra.

En este capítulo se presenta la Tierra como un elemento importante dentro de la cultura bribri, que nos brinda protección, alimento y salud. Por lo que se debe preservar, tomando solo lo necesario para vivir, y no extrayendo materiales naturales innecesarios que no se utilizarán, manteniendo con esto un equilibrio constante ya que nosotros también somos parte de ella, y siendo que la guía se centra en la medicina tradicional, la cual se basa en plantas medicinales, resulta necesario recalcar acerca de la concientización que se debe tener con la naturaleza para la preservación de las plantas medicinales y las plantas en general.

Por tanto se ofrecen actividades de mediación pedagógica, con la finalidad de que los estudiantes conozcan la historia de la creación de la Tierra de una manera dinámica, que despierte el interés por cuidar la naturaleza, siendo que **Sibö** la dejó para que nos protegiera.

De la misma manera se pretende dar a conocer los beneficios que nos da elementos de la naturaleza como el **di', iyök, swa', iyiwak, kàlkö, diwö** así como los cambios que ha sufrido la tierra a través del tiempo por las acciones del ser humano que ha llevado poco a poco a su deterioro.

Explorando la madre Tierra

SABER CULTURAL:
Elementos de la naturaleza.

Objetivo: Identificar los diferentes elementos a través de la exploración, para conocer la importancia y beneficios para las personas.

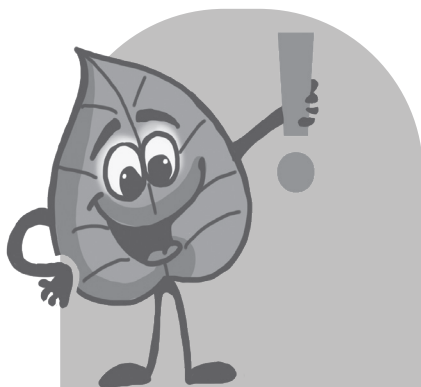
Dirigido a: Il ciclo.



Tiempo: 4 lecciones de 45 minutos



Materiales: hojas, lápices, tijeras, goma, periódicos, di', iyök, swa', iyiwak, kàlkö.



Lo que se desea lograr.

Reconocer los elementos de la naturaleza (**di', iyök, swa', iyiwak, kàlkö, diwö**) para valorar su importancia como componente esencial de vida.

Desarrollo de la actividad:

Realizar un recorrido con los estudiantes por los alrededores de la escuela, para que observen, perciban los olores, y que toque con sus manos y pies, los diferentes elementos de la naturaleza (**di', iyök, swa', iyiwak, kàlkö, diwö**)

Posteriormente, el docente presenta a los estudiantes las siguientes preguntas en fichas de papel: ¿cuál de los elementos de la naturaleza les gusta más y por qué?, ¿cómo lo percibieron (suave, caliente, pequeño)?, ¿para qué se puede utilizar? ¿Qué pasaría si estos no existieran? Se solicita que compartan sus respuestas a todo el grupo y conforme cada estudiante da sus respuestas el docente sintetiza en la pizarra o de forma verbal las ideas principales.

Se les pide a los estudiantes que formen parejas, para que con ayuda de periódicos elaboren una figura que represente un beneficio de uno de los elementos de la naturaleza vistos durante el recorrido y lo presente al grupo.



¿Qué **iyiwak** o **kàlkö** soy?
(¿Qué planta o animal soy?)

SABER CULTURAL:
Importancia de las plantas y los animales.



Lo que se desea lograr.

Valorar la importancia de del **iyiwak** y de **kàlkö** en la vida cotidiana.

Objetivo:

Reconocer los beneficios que nos brindan las plantas y los animales en nuestros hogares, para concienciar el cuidado que se les debe dar.

Dirigido a: I ciclo.



Tiempo: 2 lecciones de 45 minutos



Materiales: Pizarra, marcadores, hojas, lápices de colores.

Desarrollo de la actividad:

En parejas de estudiantes, y uno de los dos elegirá una planta o animal, y el otro irá dibujando según las características que el otro va diciendo para adivinar de que **iyiwak** o **kàlkö** se trata, diciendo su nombre en bribri.

Colocar los dibujos en la pizarra y comentar su importancia.

Cada estudiante realizará un folleto o panfleto que represente con imágenes los beneficios que brindan los **iyiwak** o **kàlkö** en los hogares. Se comparte en casa con la familia.



¿Por qué son importantes los animales y las plantas en mi casa?

Historia pintada

SABER CULTURAL:
Conocimiento de la historia bribri.



Lo que se desea lograr.

Conocer la historia de la creación de la tierra en la cultura indígena bribri.

Objetivo:

Fomentar la comprensión de las historias propias de la cultura Bribri, para valorar su importancia como parte de la identidad.

Dirigido a: Il ciclo.



Tiempo: 2 lecciones de 45 minutos



Materiales: pinturas de dedos, cartulina.

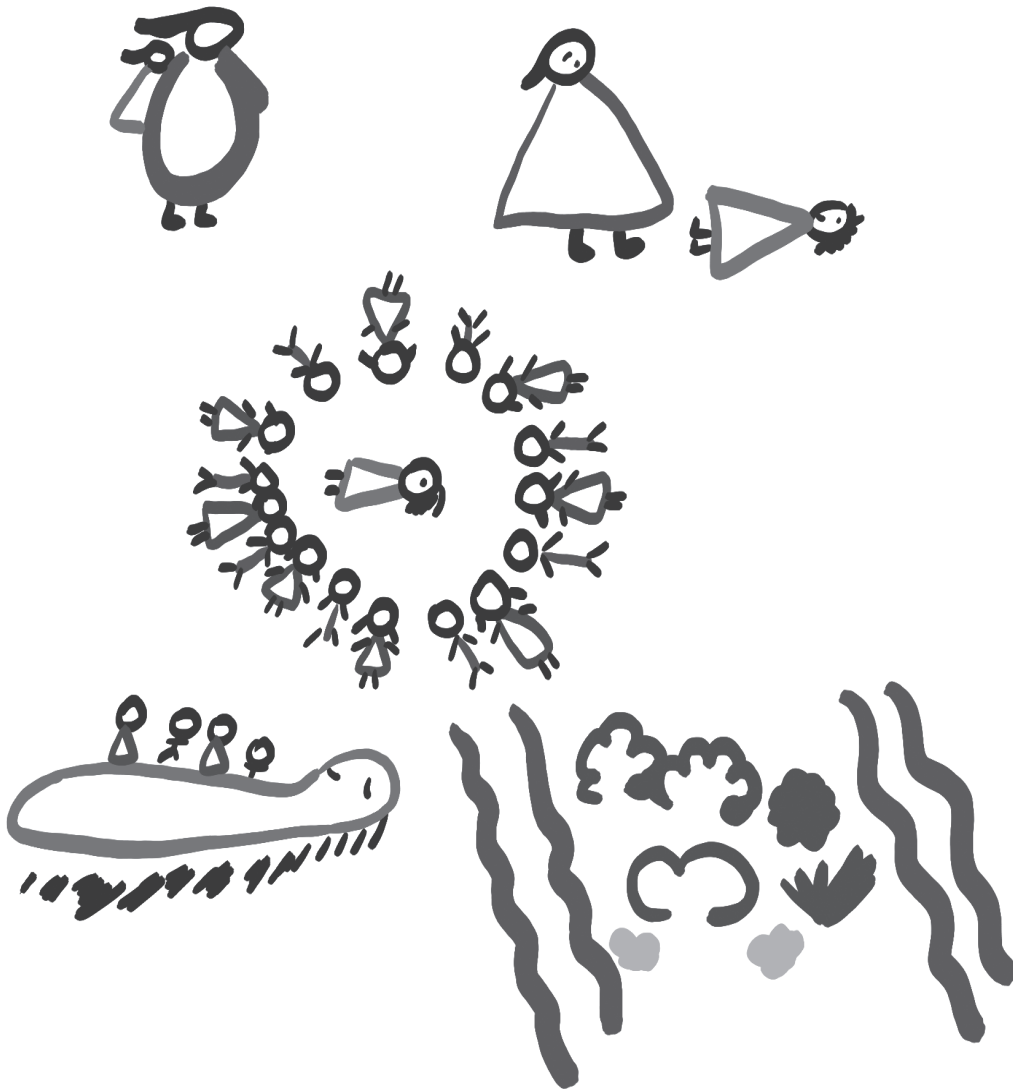
Desarrollo de la actividad:

La persona docente realiza un conversatorio con el estudiantado acerca de lo que conocen de la creación de la tierra, con preguntas como: ¿quién creen que creó la tierra?, ¿cómo se creó la tierra?, ¿quién ayudó a crear la tierra?

El docente narra oralmente la historia, (se puede considerar la participación de un mayor conocedor de la historia), conforme avanza la historia el estudiantado sentado en el suelo va dibujando con la pintura de dedos, en un trozo de cartulina la historia, utilizando la imaginación.

Se solicita al estudiantado que comparta con el grupo sus creaciones.

Creación de la tierra



Desde mi origen

SABER CULTURAL:
Conocimiento de la historia bribri.



Lo que se desea lograr.

Conocer la historia de la creación de la tierra en la cultura indígena bribri.

Objetivo:

Incentivar la expresión artística de los y las estudiantes, a través de diversas técnicas donde se exprese la identidad cultural.

Dirigido a: I y II ciclos.



Tiempo: 2 lecciones de 45 minutos



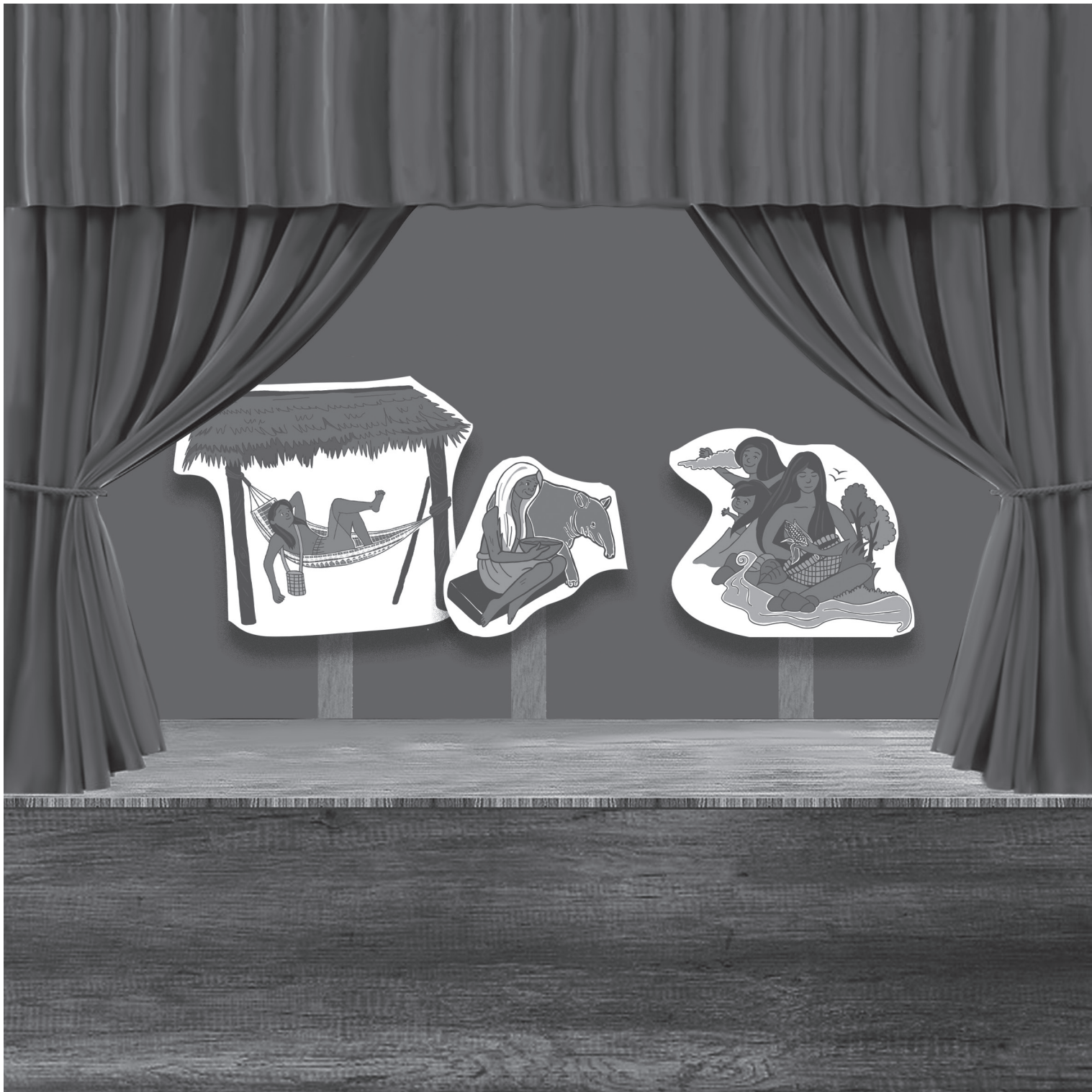
Materiales: títeres (paletas, cartulina, goma, tijera)

Desarrollo de la actividad:

El docente con ayuda de títeres, dramatiza la historia “la creación de la tierra”, para ello prepara previamente un escenario alusivo al entorno mostrado en la historia.

Luego los estudiantes van aportando a la función de títeres según lo que recuerdan de la historia (ver pasos para la elaboración de títeres. Anexo 1).

Se realiza un conversatorio acerca de la historia.



Todos contaminamos

SABER CULTURAL:
Cuido de la naturaleza.



Lo que se desea lograr.

Reconocer como algunas acciones que se realizan diariamente, pueden llegar a deteriorar el medio ambiente.

Objetivo:

Concienciar a los estudiantes sobre acciones que generan impacto en el ambiente, para conocer las causas y las consecuencias de estas acciones.

Dirigido a: Il ciclo.



Tiempo: 2 lecciones de 45 minutos



Materiales: papel, plantas, piedras.

Desarrollo de la actividad:

Colocar en el piso un trozo grande de papel o plástico y algunas hojas de plantas, ramas, tazas con agua, simulando un entorno natural.

Cada estudiante coloca un objeto que tengan en sus mesas (lápiz, cuadernos, tijeras, goma) encima del papel o plástico colocado en el piso, y mencionan una acción que considera que contamina el ambiente (tirar basura al suelo, quemar, ensuciar los ríos).

Se realiza un conversatorio con el estudiantado imaginando que ese papel en el suelo es el medio ambiente, y los materiales que ellos tiraron son los desechos que recibe todos los días. Se comenta las consecuencias que pueden generar estas acciones para el ambiente.



Construyo mi cuento

SABER CULTURAL:
Cuido de la naturaleza.



Lo que se desea lograr.

Reconocer la importancia de cuidar y proteger al medio ambiente.

Objetivo:

Motivar al estudiantado a la elaboración de diferentes tipo de textos aprovechando los elementos y conocimientos de las historias de la cultura Bribri, para fomentar el arraigo cultural.

Dirigido a: Il ciclo.



Tiempo: 2 lecciones de 45 minutos

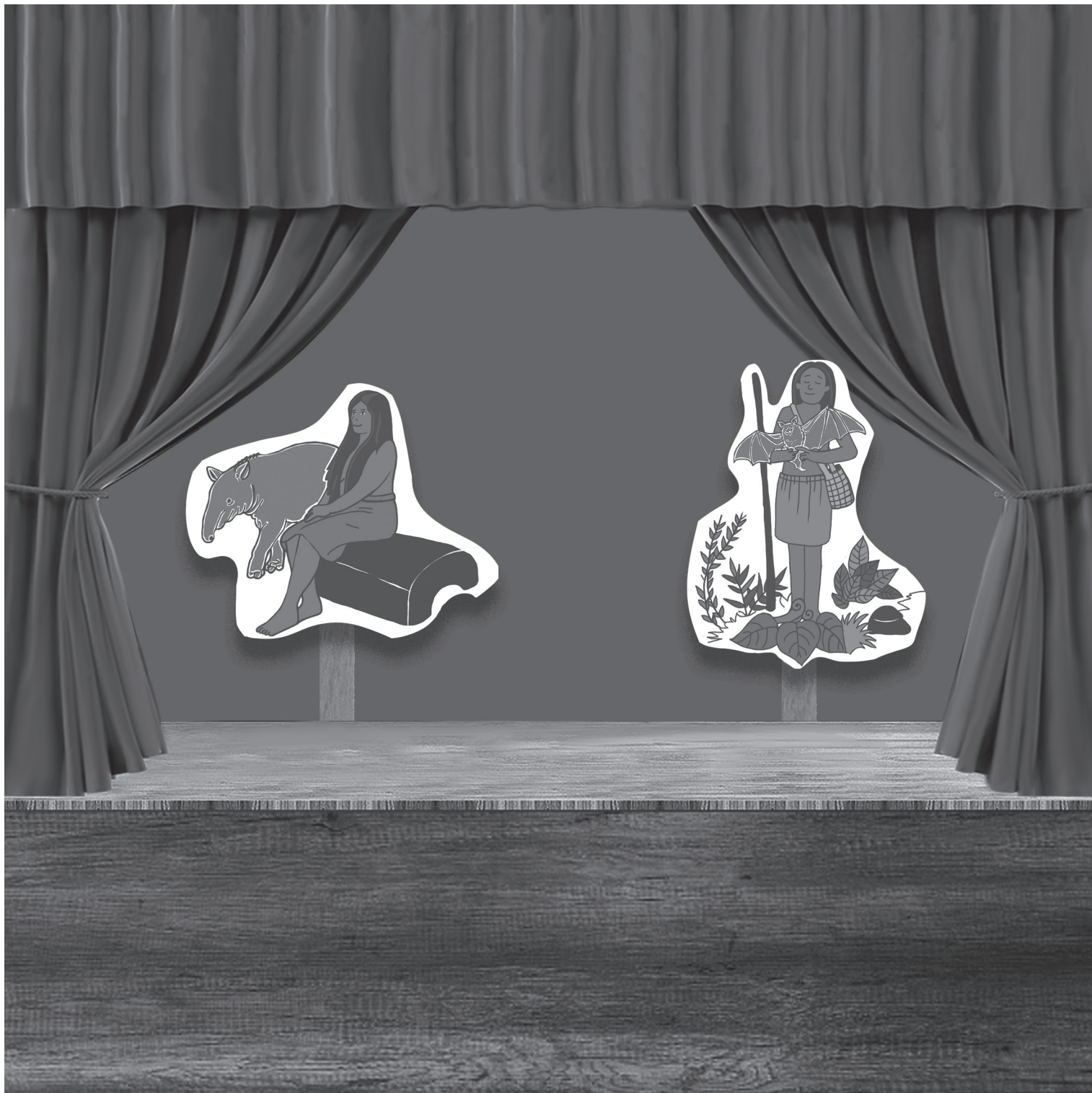


Materiales: hojas blancas, lápiz, lápices de colores, títeres.

Desarrollo de la actividad:

El estudiantado mediante dibujos en la pizarra crea un cuento propio acerca del medio ambiente, con los personajes de la historia de la creación de la Tierra. (La persona docente dirige la actividad mostrando opciones para la elección del lugar y las situaciones que se presentarán en el cuento).

Se eligen algunos estudiantes para que representen el cuento con los títeres utilizados en la actividad "desde mi origen". El resto del grupo puede colaborar recordando el cuento.



Árbol de compromiso

SABER CULTURAL:
Protección al medio ambiente



Lo que se desea lograr.

Indicar acciones cotidianas con las que se puede disminuir el daño al medio ambiente.

Objetivo:

Identificar acciones que permitan cuidar el medio ambiente.

Dirigido a: Il ciclo.



Tiempo: 2 lecciones de 45 minutos



Materiales: hojas secas, palos, flores, semillas, marcadores, hojas de color, tijeras, cinta adhesiva, goma.

Desarrollo de la actividad:

En conjunto con el estudiantado, se construye un árbol para pegar en la pared del aula, con materiales del entorno (hojas secas, palos, flores, semillas).

El estudiantado dibuja su mano en una hoja de color, y dibujarán o escribirán en bribri, acciones que pueden hacer en sus casas para evitar dañar el ambiente (kë ka naùk, kë ùshña kökùk, kë kàl tók, kë dí' sulùuk, kë kanèblök kapöli sulusiwa)

Se pegan los dibujos de las manos, como parte de las hojas del árbol.

Se repasa con el estudiantado las acciones nombrándolas, en bribri.



Macetas recicladas

SABER CULTURAL:
Protección al medio ambiente



Lo que se desea lograr.

Identificar el reciclaje como una forma de reducir la contaminación del medio ambiente producido por los desechos sólidos.

Objetivo:

Promover estrategias que permitan reciclar diferentes materiales como forma de aprovechar y cuidar el ambiente.

Dirigido a: I y II ciclos.



Tiempo: 2 lecciones de 45 minutos



Materiales: botellas, galones, pinturas, pinceles, tijeras.


Desarrollo de la actividad:

Se solicita con antelación al estudiantado que traiga de sus casas envases desocupados tales como, galones de aceite, desinfectante o litros de refresco.

El estudiantado realiza macetas con las botellas, y las decoran para utilizarlas en sus casas. (Ver pasos de la elaboración de la maceta en el anexo 2).







Capítulo II: Plantas medicinales para curar las enfermedades desde casa.

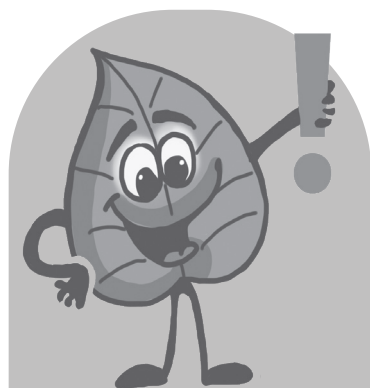
Partiendo de la importancia de la tierra y la conciencia generada sobre el cuidado del ambiente en el capítulo anterior, a continuación se presentan estrategias didácticas con el propósito de que los estudiantes conozcan las plantas medicinales, base de la medicina tradicional indígena, ya que esta constituye un elemento fundamental en la cultura indígena, motivo por el cual desde la escuela indígena es importante revitalizar y mantener estos conocimientos culturales.

Además, los conocimientos de las propiedades curativas de las plantas medicinales, han sido vitales en el tratamiento de enfermedades dentro del contexto familiar, motivo por el que se pretende que los estudiantes identifiquen algunas plantas medicinales que se encuentran dentro de la comunidad.

Este capítulo tiene como finalidad dar a conocer a los estudiantes la existencia de diferentes alternativas naturales que se pueden encontrar en el territorio de Salitre para la cura de enfermedades como una forma de revalorizar su utilidad. De la misma manera, se pretende que con las actividades de mediación propuestas, el estudiantado reconozca las principales características de las plantas medicinales para que logren identificarlas y nombrarlas en el idioma bribri.

Mímica de enfermedades

SABER CULTURAL:
Conocimiento de medicina tradicional indígena.



Lo que se desea lograr.

Identificar acciones que se realizan en casa para tratar molestias de salud.

Objetivo:

Reconocer los nombres en Bribri de algunas enfermedades que afectan a las personas mediante el movimiento, como forma de diversificar las estrategias de mediación pedagógica.

Dirigido a: I y II ciclos.



Tiempo: 2 lecciones de 45 minutos



Materiales: pizarra, marcador.

Desarrollo de la actividad:

En parejas se realizarán mímicas de enfermedades comunes (**tuàlia, kutúr dalër, wökir dalër, akà dalër, tök/ppök**), para que el resto de estudiantes adivinen de qué enfermedad se trata y mencionen lo que realizan en casa para tratar estas molestias.

La persona docente escribirá en la pizarra, las enfermedades y los tratamientos que se utilizan para curarlas mencionadas en las mímicas, esto para retomar al final de la actividad, mediante un conversatorio con el estudiantado.



Encuentro plantas medicinales

SABER CULTURAL:
Conocimiento de las plantas medicinales.



Lo que se desea lograr.

Reconocer el nombre de plantas medicinales en bribri.

Objetivo:

Relacionar los nombres de algunas plantas medicinales con su respectiva imagen y nombre tanto en Bribri como español, para que los estudiantes los identifiquen en su entorno.

Dirigido a: I ciclo.



Tiempo: 2 lecciones de 45 minutos



Materiales: hojas blancas, hojas de construcción, tijera, goma, plantas medicinales.

Desarrollo de la actividad:

Se ocultan plantas medicinales en diferentes lugares del aula o alrededores.

Se forman parejas, se entregan nombres de plantas medicinales, en español y en bribri para que al estudiantado busque las plantas medicinales ocultas en los diferentes lugares y las unan.

La persona docente, en conjunto con el estudiantado revisa el trabajo.



Estrella / Klòkö

Medicina tradicional en casa

SABER CULTURAL:
Conocimiento de las plantas medicinales.



Lo que se desea lograr.

Identificar plantas medicinales que se encuentran en el espacio familiar.

Objetivo:

Reconocer las plantas medicinales que se encuentran en los hogares, para valorar su importancia.

Dirigido a: I y II ciclos.



Tiempo: 2 lecciones de 45 minutos



Materiales: plantas medicinales.

Desarrollo de la actividad:

El estudiantado traerá plantas medicinales que pueden encontrar en sus casas.

Se exponen las plantas a las y los compañeros (nombre de la planta en bribri, lugar donde crece, utilización que se le da a la planta en la casa).



Jabón de plantas medicinales

SABER CULTURAL:

Uso de la medicina tradicional indígena, mediante diferentes alternativas.



Lo que se desea lograr.

Fomentar el uso de la medicina tradicional indígena en el hogar mediante la utilización de diferentes productos como el jabón hecho a base de plantas medicinales.

Objetivo:

Incentivar diferentes formas de enseñanza-aprendizaje aprovechando los conocimientos culturales, para que logran un aprendizaje significativo.

Dirigido a: Il ciclo.



Tiempo: 4 lecciones de 45 minutos



Materiales: hojas de plantas medicinales, potasa, agua, recipiente, manteca, aceite, agua aromática, moldes.

Desarrollo de la actividad:

La persona docente explica al estudiantado el proceso para la realización de jabones, utilizando material concreto (envase, potasa, plantas medicinales, agua). (Ver anexo 3).

Mientras la o el docente explica el proceso de elaboración del jabón, comparte los materiales utilizados para que los estudiantes los manipulen.

La persona docente presenta al estudiantado, el jabón ya elaborado para que lo utilicen lavando sus manos. Se deja el jabón en el aula, para que se utilicen cuando deseen.



Plantas medicinales que utilizan las personas de mi escuela

SABER CULTURAL:
Conocimiento de las plantas medicinales.



Lo que se desea lograr.

Conocer las plantas medicinales que utilizan las personas que laboran en el centro educativo.

Objetivo:

Incentivar formas de mediación participativas en el aprendizaje, para identificar las plantas medicinales que utilizan algunas personas de la institución.

Dirigido a: Il ciclo.



Tiempo: 2 lecciones de 45 minutos



Materiales: hojas, lápices.

Desarrollo de la actividad:

Se forman grupos pequeños considerando el número de estudiantes.

Se realiza una entrevista a las personas que trabajan en la escuela (maestros, conserje, cocineras, guarda de seguridad). Con las siguientes preguntas: ¿qué plantas medicinales conoce?, ¿para qué las utiliza?

Las respuestas serán recabadas mediante dibujos del estudiantado. Se comparte con el grupo las experiencias.

¿Qué plantas medicinales conoces?



Shrëkö

Conociendo la plantas medicinales de mi comunidad

SABER CULTURAL:
Conocimiento de las plantas medicinales.



Lo que se desea lograr.

Reconocer las plantas medicinales que se pueden encontrar en la comunidad.

Objetivo:

Identificar algunas plantas medicinales que se encuentran en la comunidad, así como la parte de la planta que se utiliza ya sea la raíz, las hojas o las semillas, para conocer su uso.

Dirigido a: 1 ciclo.



Tiempo: 2 lecciones de 45 minutos



Materiales: cartón, marcadores, plantas medicinales, **kàlkicha, kö, jkuö, wö** hojas de construcción, goma, tijera, cinta adhesiva.

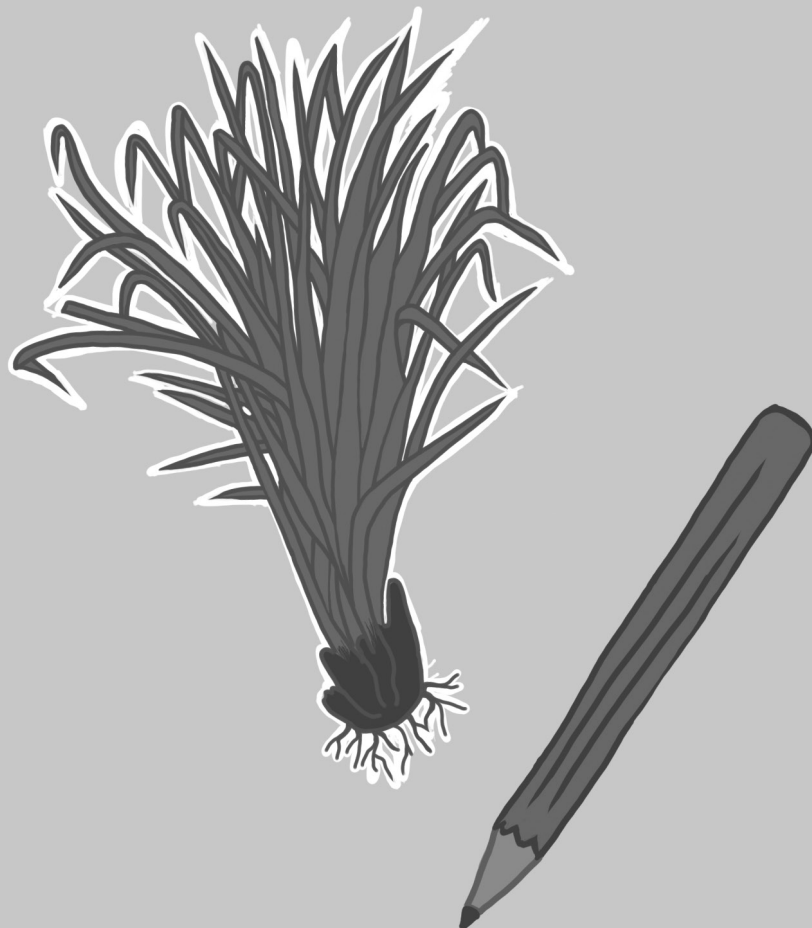
Desarrollo de la actividad:

La persona docente preparará una exposición con materiales del entorno: **kàlkicha, kö, jkuö, wö**, acerca de las plantas medicinales que se encuentran en la comunidad, para esto, colocará estantes o mesas para clasificar las plantas medicinales según la parte de la planta que se utiliza (un estante donde se encuentren solo las plantas de las se utiliza las hojas, en otra solo las semillas...)

El docente explica cada estante, y el estudiantado realiza preguntas para evacuar dudas.

Terminada la actividad cada estudiante irá pasando por cada estante y con ayuda del docente escribirá o dibujará en su cuaderno la planta medicinal que más le gustó y por qué.

Zacate de limón



Un mural de conocimiento

SABER CULTURAL:
Conocimiento de las plantas medicinales.



Lo que se desea lograr.

Reconocer las características de las plantas medicinales.

Objetivo:

Representar plantas medicinales, para identificar sus características y su uso contra algunas molestias que afectan a las personas.

Dirigido a: I ciclo.



Tiempo: 2 lecciones de 45 minutos



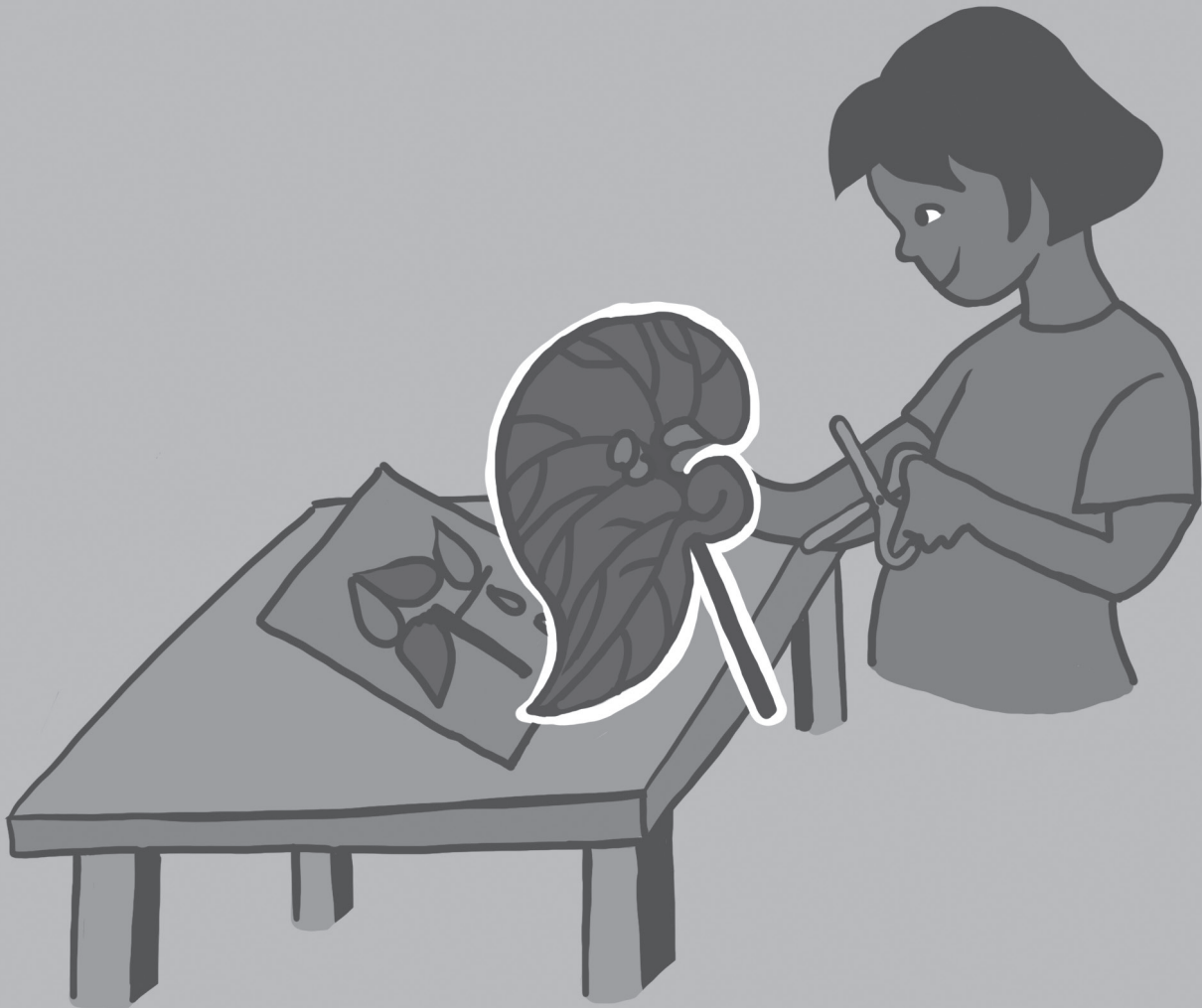
Materiales: goma, tijera, hojas blancas, material del entorno natural.

Desarrollo de la actividad:

El estudiantado elegirá la planta medicinal que más le llama la atención.

La persona docente llevará al estudiantado a recoger materiales del entorno (hojas, palos, semillas), que sirvan para crear la planta medicinal, resaltando sus características.

Se colocan los trabajos en un mural, con su respectivo nombre en bibrí.







Capítulo III: Preparando medicina tradicional indígena.

La medicina tradicional ha sido utilizada por los mayores (personas con conocimientos culturales) durante años, para el tratamiento de enfermedades comunes como la **tuàlia, kutúr dalër, wökir dalër, akà dalër, tök/ppök, ikutunùna, itëna / ibutsa, ò dalër, ñali**, por lo que su preservación radica precisamente en sus uso cotidiano.

Por lo cual, se considera dentro de este capítulo el reforzamiento de estos conocimiento mediante la integración de la preparación de la medicina tradicional indígena dentro de las aulas, para lograr un aprendizaje significativo a partir de los conocimientos culturales que posee el estudiantado como el docente de Cultura Indígena; donde estos aprendizajes les sirva a los estudiantes en su vida diaria y la de sus familias.

Por consiguiente, este apartado presenta actividades con los que se pretende orientar el proceso de enseñanza y aprendizaje mediante la identificación de plantas medicinales enfocado principalmente en los procesos de aprendizaje que se utilizan para algunas molestias físicas como el **wökir dalër, dalër, ñali, akà dalër**, enfocado principalmente en los procesos de su preparación.

La caja de la cura

SABER CULTURAL:
Conocimiento de las plantas medicinales.



Lo que se desea lograr.

Diferenciar plantas medicinales utilizadas para el tratamiento de enfermedades como **ò dalër, wökir dalër, akà dalër.**

Objetivo:

Identificar las plantas que se utilizan para combatir determinadas enfermedades, para conocer el tratamiento que se debe seguir.

Dirigido a: I y II ciclos.



Tiempo: 2 lecciones de 45 minutos



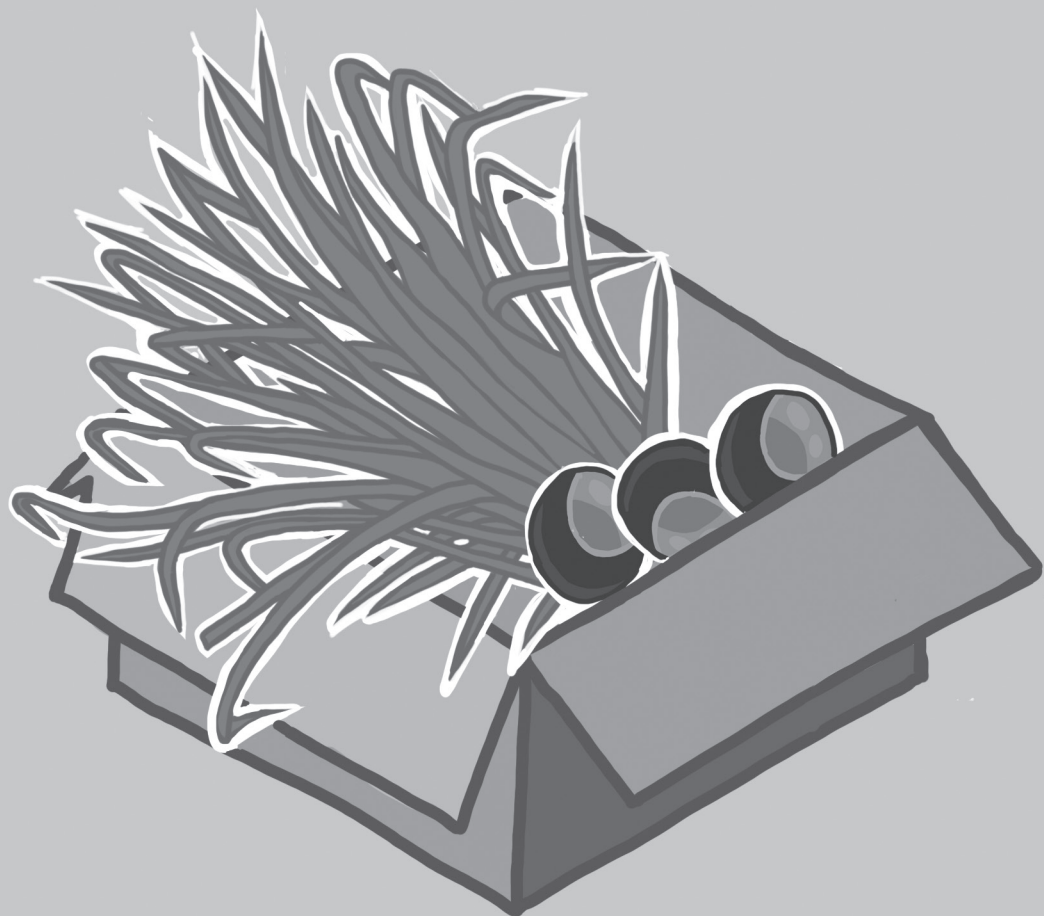
Materiales: imágenes de enfermedades, hojas de plantas medicinales, caja de cartón.

Desarrollo de la actividad:

La persona docente entregará un material previamente elaborado a cada estudiante con la imagen de molestias como **ò dalër, wökir dalër, akà dalër.**

Seguidamente, el estudiantado se formará en grupos según sea la enfermedad que les correspondió a cada persona.

La persona docente entrega una caja a cada grupo (esta caja debe ser preparada anteriormente por el docente), la cual contiene hojas de plantas medicinales para que el estudiantado en su grupo, elijan las que consideren pueden aliviar la enfermedad que les correspondió.



Medicina para el **wökir dalër**. (Sí puedo curar dolor de cabeza)

SABER CULTURAL:
Medicina tradicional indígena, para tratar el **wökir dalër**.



Lo que se desea lograr.

Aplicar el procedimiento para la preparación de medicina tradicional en el tratamiento del **wökir dalër**.

Objetivo:

Reconocer el procedimiento de la elaboración de la medicina utilizada en la curación del dolor de cabeza, para que los estudiantes conozcan la preparación.

Dirigido a: I y II ciclos.



Tiempo: 2 lecciones de 45 minutos



Materiales: cámara de celular, tijera, goma, hojas blancas.

Desarrollo de la actividad:

Se formarán parejas y se les entregarán los materiales para la preparación de medicina para el **wökir dalër** (**di'**, **ù**, **smo'**/**swa'kö**).

La persona docente guiará el procedimiento para preparar la medicina y el estudiantado seguirá este procedimiento con los materiales entregados.

El o la docente registrará con fotografías cada paso realizado por los estudiantes.

Posteriormente las fotografías serán entregadas a los estudiantes para que los peguen en sus cuadernos y con ayuda del docente escriban el procedimiento de la medicina para el **wökir dalër** en bribi.



Suakó me ka böki



Sö imeat às ituöka



Se' tö bochák le kà

Medicina para el **akà dalër.** (Medicina para el dolor de muela)

SABER CULTURAL:
Medicina tradicional indígena, para tratar el **akà dalër.**



Lo que se desea lograr.

Identificar el procedimiento para la preparación de medicina tradicional en el tratamiento **akà dalër.**

Objetivo:

Reconocer el procedimiento de la elaboración de la medicina utilizada en la curación del dolor de muela, para que los estudiantes conozcan la preparación.

Dirigido a: I y II ciclos.



Tiempo: 2 lecciones de 45 minutos



Materiales: raíz de dormilona, semillas de aguacate.

Desarrollo de la actividad:

La persona docente muestra al estudiantado cómo se realiza la medicina para el **akà dalër**, con ayuda de material concreto (raíz de dormilona, semillas de aguacate)

Algunos estudiantes pasan frente al grupo a realizar nuevamente el procedimiento.



Medicina para curar el ò dalër. (Curando dolor de estómago)

SABER CULTURAL:
Medicina tradicional indígena, para tratar el ò dalër.



Lo que se desea lograr.

Identificar el procedimiento para la preparación de medicina tradicional en el tratamiento de ò dalër.

Objetivo:

Reconocer el procedimiento de la elaboración de la medicina utilizada en la curación del dolor de muela, para que los estudiantes conozcan la preparación.

Dirigido a: I y II ciclos.



Tiempo: 2 lecciones de 45 minutos



Materiales: cartón, cartulina, hojas blancas, lápices de color, tijeras.

Desarrollo de la actividad:

La persona docente entrega una rueda de material duro (cartón, cartulina) a cada estudiante, para que dividan con líneas de colores la rueda en 2 partes.

La o el docente explica el procedimiento para preparar medicina para el ò dalër, con ayuda de material (plantas, agua, envases).

El estudiantado va dibujando el procedimiento de la preparación de la medicina para curar el ò dalër, en cada división realizada en la rueda de cartón.



**Paso 1: Se' tö backak
lekà**



**Paso 2: Se' tö yekè bàbà
anà sesè**

Soy un ingrediente

SABER CULTURAL:
Preparación de medicina tradicional indígena.



Lo que se desea lograr.

Describir ingredientes utilizados en la preparación de medicina tradicional indígena.

Objetivo:

Identificar los diferentes elementos que se utilizan en la preparación de la medicina tradicional, para reconocer el procedimiento contra algunas enfermedades.

Dirigido a: I y II ciclos.



Tiempo: 2 lecciones de 45 minutos



Materiales: cartulina, imagen ingredientes de medicina tradicional indígena, marcador, lana, goma, cinta adhesiva.

Desarrollo de la actividad:

La persona docente elaborará en hojas de color, carteles de imágenes de los materiales utilizados para preparar las medicinas para el **wökir dalër, akà dalër, ò dalër (ù, di, böwö, kö, wö, jkuö** de plantas medicinales).

Cada estudiante se colocará con cinta adhesiva uno de estos carteles en el pecho.

La o el docente mencionará el nombre de enfermedades (**wökir dalër, akà dalër, ò dalër**). El estudiantada se unirá, de manera que junten los materiales necesarios, para curar las enfermedades.



ù



ò



bòwö

Mi álbum pictórico de plantas medicinales

SABER CULTURAL:
Preparación de medicina tradicional indígena.



Lo que se desea lograr.

Explicar el procedimiento de las preparaciones de las medicinas tradicionales.

Objetivo:

Registrar diferentes procedimientos en la preparación de medicinas tradicionales, para que el estudiantado lo utilice como fuentes de información.

Dirigido a: Il ciclo.



Tiempo: 2 lecciones de 45 minutos



Materiales: hojas de construcción, hojas blancas, lápices de color, lápiz.

Desarrollo de la actividad:

La persona docente elabora previamente libretas con hojas blancas y hojas de construcción grapadas, para que el estudiantado elaboren un álbum pictórico (álbum de imágenes).

El estudiantado se forma en parejas, el docente le entrega a cada pareja una libreta para que la decoren y registren en ella, con ayuda del docente, los pasos para la preparación de las medicinas para el **wökir dalër, akà dalër, ò dalër**, mediante dibujos.

Se unen todas las libretas del grupo, y se deja en el aula para que el estudiantado lo utilice como consulta.

Preparación de medicina tradicional



söjkö

wökir dalër





Capítulo IV: La medicina tradicional como legado de Sibö.

La medicina tradicional indígena es uno de los elementos más importantes dentro de la cultura, sin embargo, en ocasiones no se les da el valor necesario, por lo que en este último capítulo se pretende mostrar la importancia de esta para el bienestar no solo físico sino también espiritual.

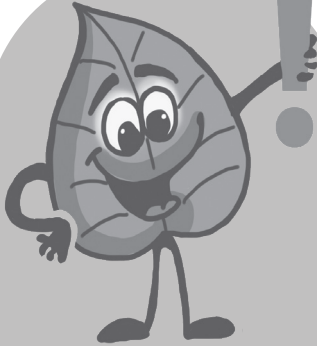
Las actividades propuestas evocan además, a crear conciencia acerca de estrategias que se pueden realizar para su conservación y protección.

Los mismos conocimientos adquiridos a través de las generaciones se centran además en hacer del ambiente y de la formación educativa un espacio para analizar el patrimonio y riqueza cultural, por lo que las estrategias desarrolladas en este capítulo hacen referencia a la importancia que nos brinda el tener una armonía con la naturaleza en donde se brinda protección mutuamente, mediante el uso de las plantas medicinales.

El presente capítulo además, hace mención a actividades donde se puedan reforzar el conocimiento de las plantas medicinales como legado que Sibö dejó a los indígenas que además son parte de la identidad bribri.

Cuidemos las plantas

SABER CULTURAL:
Protección de las plantas medicinales.



Lo que se desea lograr.

Lo que se desea lograr.
Reconocer acciones que benefician o perjudican a las plantas medicinales.

Objetivo:

Relacionar las acciones que afecten o beneficien al cuidado de las plantas, para que el estudiantado determine la importancia de la protección que se les deben dar a las plantas.

Dirigido a: I ciclo.



Tiempo: 2 lecciones de 45 minutos



Materiales: hojas de construcción, imágenes del cuidado de plantas, tijera, goma, cartulina.

Desarrollo de la actividad:

Se entrega a cada estudiante una tira de papel con imágenes donde se puedan apreciar actividades donde se cuidan bien las plantas y otras donde se tratan mal.

Se entrega a cada estudiante varias caritas felices y tristes, hechas en cartulina.

Se pegará en cada imagen una carita feliz si se muestra un buen cuidado de las plantas, o una triste si la imagen muestra un mal trato a las plantas.



Necesito de las plantas

SABER CULTURAL:
Protección de las plantas medicinales.



Lo que se desea lograr.

Conocer que todas las plantas medicinales son útiles en el tratamiento de diferentes enfermedades.

Objetivo:

Relacionar las diferentes partes de las plantas con la enfermedad en la cual se utilizan, para que el estudiantado conozca más el proceso de preparación.

Dirigido a: I y II ciclos.



Tiempo: 2 lecciones de 45 minutos



Materiales: cartulina, goma, tijeras, hojas de colores, plantas medicinales.

Desarrollo de la actividad:

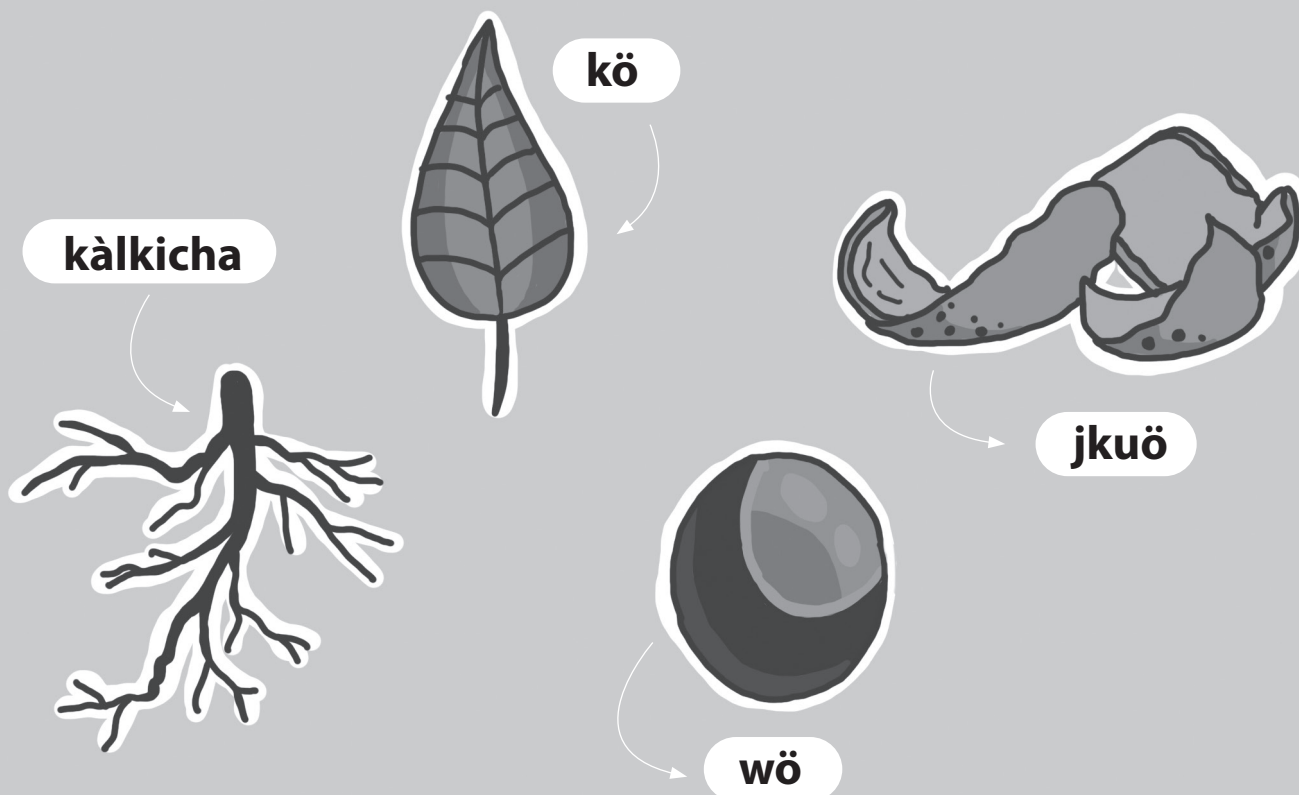
El estudiantado se forma en parejas y se les entregan plantas medicinales.

En un cartel de la pizarra el docente escribe las partes de la planta que se utilizan para el tratamiento de enfermedades (**kàkicha, kö, wö, jkuö**).

Cada estudiante irá pasando a colocar las plantas en la parte de la planta que se utiliza para curar enfermedades como **wökir dalër, akà dalër, ò dalër**, y menciona verbalmente la enfermedad en bribri.

La persona docente revisa el trabajo y lo analizan de manera conjunta.

¿Kapöli ye' Kianà se' ki?



Plantas que nos curan

SABER CULTURAL:
Protección de las plantas medicinales.



Lo que se desea lograr.

Reconocer las plantas medicinales y su propiedad curativa según las partes del cuerpo.

Objetivo:

Identificar partiendo de algunas partes del cuerpo humano que plantas se utilizan para curar enfermedades.

Dirigido a: I y II ciclos.



Tiempo: 2 lecciones de 45 minutos



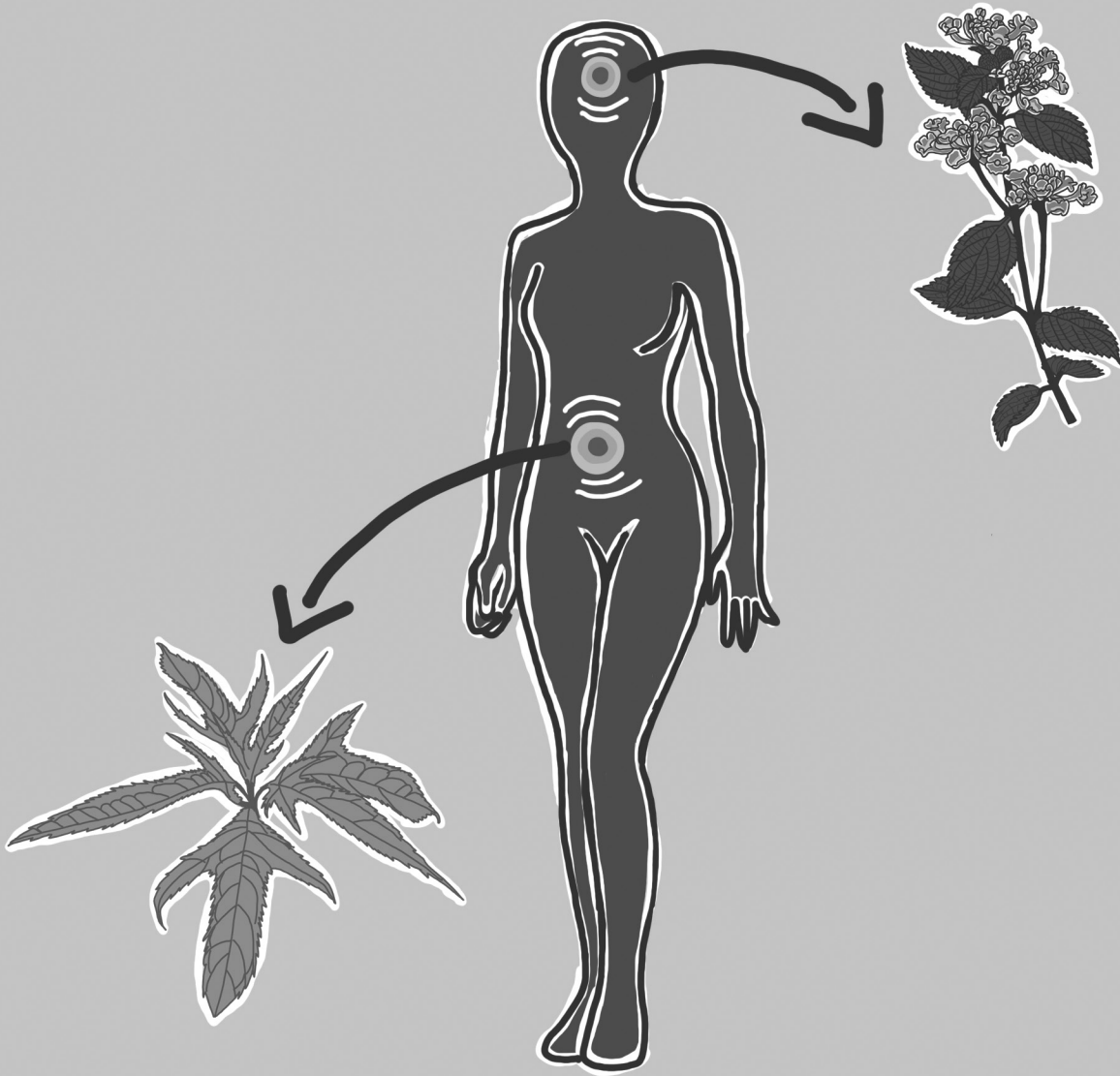
Materiales: cartulina, goma, tijeras, imágenes de plantas medicinales, silueta humana.

Desarrollo de la actividad:

La persona docente realiza grupos y entrega una silueta del cuerpo humano y algunas plantas medicinales.

En grupo el estudiantado colocará cada planta en la parte del cuerpo que puede curar esa planta, y mencionan verbalmente el nombre de la planta en bribri.

Se presentan los trabajos y de forma oral el estudiantado mencionará las propiedades curativas de cada planta, en grupo se retroalimenta el tema.



Cuento ilustrado

SABER CULTURAL:
Importancia del **awa** para la cura de enfermedades.



Lo que se desea lograr.

Identificar la importancia de los **awa** en el tratamiento de las enfermedades.

Objetivo:

Fomentar la comprensión de las historias propias de la cultura Bribri, para valorar su importancia como parte de la identidad.

Dirigido a: Il ciclo.



Tiempo: 2 lecciones de 45 minutos



Materiales: hojas blancas, lápiz, lápices de color.

Desarrollo de la actividad:

La persona docente relata la historia: “**Sibö** aparenta estar enfermo”. Se realiza un conversatorio acerca de la historia e importancia de los **awa**, con preguntas como: ¿por qué **Sibö** creó a los **awa**?, ¿quién curó a **Sibö**?, ¿por qué los **usekläs** son importantes dentro de la cultura?

Se forma parejas y se entrega a cada grupo una parte de la historia para que lo ilustren, haciendo énfasis en el **awa**.

Se expongan los trabajos, y se juntan para crear un cuento ilustrado.

Sibö aparenta estar enfermo

Cuando en este planeta no existía la humanidad, solo había seres espirituales buenos y malos. Todas las enfermedades tienen figuras de personas, todos los animales desde el más pequeño insecto hasta el más grande eran personas, de igual manera el viento, las nubes, el sol, la luna, la lluvia, las tormentas eléctricas, la tierra, los árboles, las plantas, el agua y el mar, todos son seres vivos.



Cuadernillo de plantas medicinales

SABER CULTURAL:
Conocimiento de las plantas medicinales.



Lo que se desea lograr.

Reconocer las plantas medicinales y sus usos.

Objetivo:

Recopilar diferentes procedimientos en la preparación de medicinas tradicionales, para que el estudiantado lo utilice como fuentes de información.

Dirigido a: Il ciclo.



Tiempo: 2 lecciones de 45 minutos



Materiales: hojas blancas, lápices de color.

Desarrollo de la actividad:

Se agrupa al estudiantado en parejas y se les entregan hojas blancas.

El estudiantado realizará ilustraciones de las plantas medicinales vistas y los usos que se les da, para formar un cuadernillo de plantas medicinales.

aiblòwö



ò daler



Preservo la medicina tradicional indígena

SABER CULTURAL:
Valoración de la medicina tradicional indígena.



Lo que se desea lograr.

Reconocer actividades que se pueden realizar para la preservación del uso de la medicina tradicional indígena.

Objetivo:

Fomentar el cuidado de las plantas medicinales, para preservar su importancia como parte del legado de la cultura Bribri.

Dirigido a: Il ciclo.



Tiempo: 2 lecciones de 45 minutos



Materiales: papel periódico, goma, tijera, cinta adhesiva, hojas blancas, lápices de color, recortes.

Desarrollo de la actividad:

Colocar un cartel con una imagen o dibujo de una planta medicinal.

El estudiantado representará mediante un recorte o dibujo acciones que se pueden hacer para preservar el uso de la medicina tradicional indígena.

Se pega el trabajo del estudiantado alrededor de la imagen del cartel y se realiza un conversatorio, acerca de la importancia de preservar los conocimientos de la medicina tradicional.

söjkö







Capítulo V:

Algunas plantas medicinales y su uso en el Territorio Indígena Bribri de Salitre.

En las comunidades indígenas, ha existido una gran variedad de plantas utilizadas para su uso medicinal como el pasmo, el jengibre, el zacate de limón, la gavilana, la estrella, sin embargo, su facilidad de adquisición cada vez es más reducida.

Es por esto que el siguiente capítulo se centra en una recopilación de plantas medicinales y la preparación de medicina para las molestias más comunes, que se pueden encontrar en la comunidad, algunas de estas plantas son encontradas en las casas como el zacate de limón o la estrella y otras que no son fáciles de obtener como la ortiga, la tripa de conejo o el Targua colorado.

Por lo cual, este capítulo tiene como fin de que los docentes puedan contar con información para ofrecer a los estudiantes, ya que estos vienen acompañados de imágenes ilustrativas de las plantas que pueden servir para su identificación de manera abstracta, considerando que en ocasiones se dificulta su acceso, y haciendo énfasis en la importancia de que los estudiantes tengan conocimientos acerca de las plantas medicinales que se encuentran a su alrededor.

Algunas plantas medicinales y sus usos



Shrèkò / Pasma

Nombre científico: Siparuna pauciflora

Usos:

- Gripe.

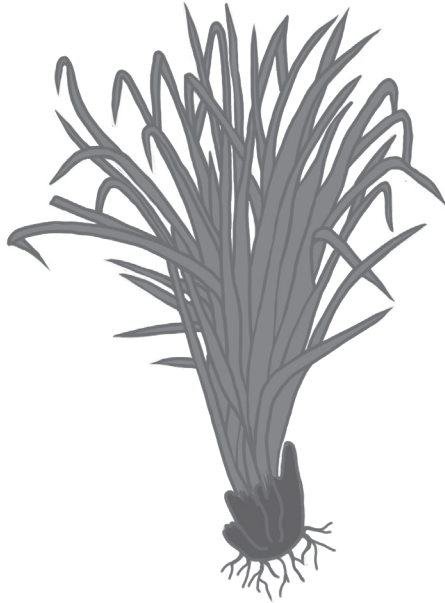


Aiblòwö / Jengibre

Nombre científico: Zingiber officinale

Usos:

- Gripe.
- Dolor menstrual.



Söjkö / Zacate de limón

Nombre científico: Cymbopogon citratus

Usos:

- Gripe.

Procedimientos:

- Conseguir un rollo de zacate limón.
- En un recipiente con agua se cocina hasta que hierva.
- Se toma caliente sin dejar que se enfríe.
- Se puede combinar también con jengibre y gotitas de limón.



Bcha' / Gavilana

Nombre científico: Neurolaena lobata

Usos:

- Diarrea.
- Dolor de estómago.
- Dolor de hígado.
- Regula el azúcar.



Tsirú' / Cacao

Nombre científico: *Theobroma cacao*

Usos:

- Espinillas.
- Quemaduras.

Procedimientos:

- Tostar de 10 a 20 semillas de cacao.
- Luego se muele.
- Se pone a cocinar.
- Se saca el aceite.
- Se aplica directamente en la zona afectada.



Ash Shköshkö / Mandarina

Nombre científico: *Citrus reticulata*

Usos:

- Dolor de glándulas.

Procedimientos:

- Conseguir frutos de mandarina.
- Exprimir las mandarinas.
- Cocinar el jugo de mandarina hasta que hierva.
- Tomar caliente sin dejar que se enfríe.
- Se puede mezclar con jengibre y zacate limón.



Klökö / Estrella
Nombre científico: Piper auritum

Usos:

- Quemaduras.
- Fiebre.



Amo' / Aguacate
Nombre científico: Persea americana

Usos:

- Dolor de muelas.



Bikë / Dormiloma

Nombre científico: Mimosa sensitiva

Usos:

- Dolor de muelas.

Procedimientos:

- Conseguir la raíz de dormilona y lavarlas para quitar la tierra.
- En un recipiente con agua se cocina hasta que hierva.
- Se toma caliente sin dejar que se enfríe.



Shulekö / Guayaba

Nombre científico: Psidium friedrichsthalianum

Usos:

- Dolor de muelas.



Tiòk / Hombre grande

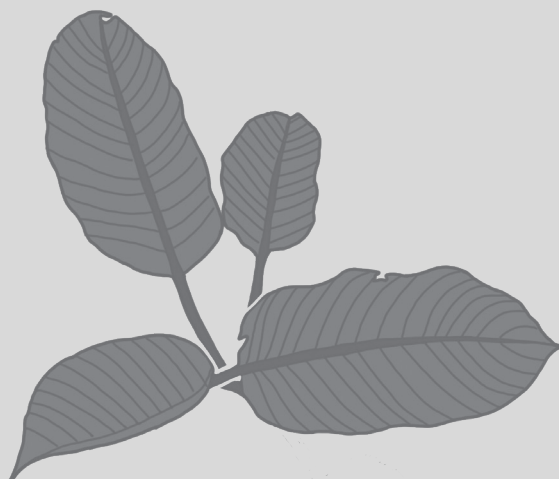
Nombre científico: *Quassia amara*

Usos:

- Diarrea.
- Dolor de estómago.
- Dolor de hígado.

Procedimientos:

- Conseguir hojas o el tallo de la planta de hombre grande.
- En un recipiente con agua se cocina hasta que hierva.
- Se toma caliente sin dejar que se enfríe.



Aíkö / Zainillo

Nombre científico: *Dieffenbachia*

Usos:

- Ahuyentar malos espíritus.

Procedimientos:

- Se utiliza las hojas o ramas de la planta.
- Importante únicamente lo utilizan los awá en sus rituales y curaciones.



Tkrò kalkö / Culantro coyote

Nombre científico: Eryngium foetidum

Usos:

- Anemia.

Procedimientos:

- Conseguir la raíz del culantro coyote.
- En un recipiente con agua se cocina hasta que hierva.
- Se toma caliente sin dejar que se enfríe.

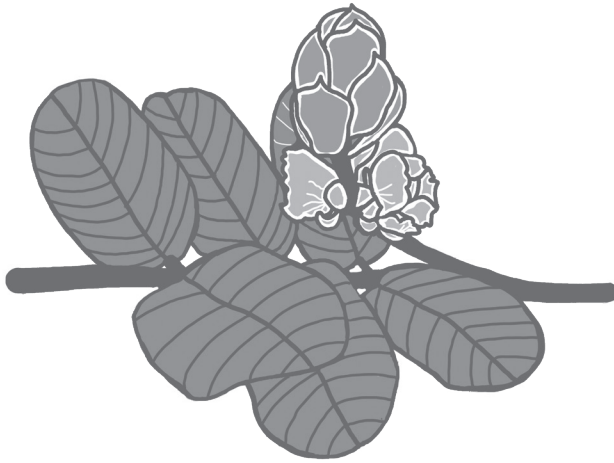


/ Árnica

Nombre científico: Arnica montana

Usos:

- Dolor de próstata.
- Golpes.
- Torceduras.



Páskö / Sarangundí
Nombre científico: Senna reticulata

Usos:

- Golpes.
- Carates.

Procedimientos:

- Conseguir hojas de sarangundí.
- En un recipiente con agua se cocina hasta que hierva.
- El agua resultante se utiliza para bañarse.



Sinàr / Ortiga
Nombre científico: Urtica dioica

Usos:

- Dolores reumáticos.

Procedimientos:

- Conseguir un rollo de ortiga.
- En un recipiente con agua se cocina hasta que hierva.
- Se toma caliente sin dejar que se enfríe.



Chumú / Banano negro

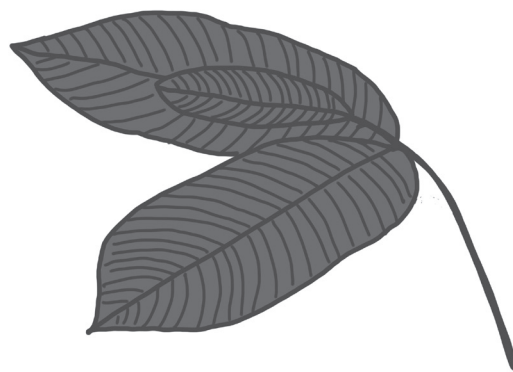
Nombre científico: Musa balbisiana

Usos:

- Anemia.

Procedimientos:

- Conseguir bananos negros o guineo negro.
- En un recipiente con agua se cocina hasta los bananos.
- Luego se come los bananos sancochados, las veces que crea conveniente.



/ Sancolla

Nombre científico: Annona purpurea

Usos:

- Golpes.



/ Indio pelón

Nombre científico: *Bursera simaruba*

Usos:

- Gastritis.
- Asma.

Procedimientos:

- Conseguir cascaras de indio pelado.
- En un recipiente con agua se cocina hasta que hierba.
- Se toma caliente sin dejar que se enfríe.



Jköl / Guarumo blanco

Nombre científico: *Cecropia peltata*

Usos:

- Quebrantamiento de cintura en recién nacidos.

Procedimientos:

- Conseguir hojas secas de guarumo blanco.
- Las hojas se encienden de manera que solo boten el humo. En ese humo se ahúma al recién nacido. Importante que este procedimiento únicamente lo deben hacer la abuela materna.



/ Itabo

Nombre científico: *Yucca elephantipes*

Usos:

- Dolor de riñones.

Procedimientos:

- Conseguir hojas de itabo.
- En un recipiente con agua se cocina las hojas de itabo hasta que hierva.
- Se toma caliente sin dejar que se enfríe.



Tsà / Guanábana

Nombre científico: *Annona muricata*

Usos:

- Trata el cáncer.

Procedimientos:

- Conseguir hojas de guanábanas.
- En un recipiente con agua se cocina hasta que hierva.
- Se toma caliente sin dejar que se enfríe.



Smo' / swa'kö / Juanilama

Nombre científico: *Lippia alba*

Usos:

- Dolor de cabeza.
- Estrés.
- Ansiedad.
- Gripe.
- Fiebre.



Kichö' / Papaya

Nombre científico: *Carica papaya*

Usos:

- Dolor de estómago.
- Gastritis.

Procedimientos:

- Conseguir hojas de papayas.
- En un recipiente con agua se cocina hasta que hierva.
- Se toma caliente sin dejar que se enfríe.



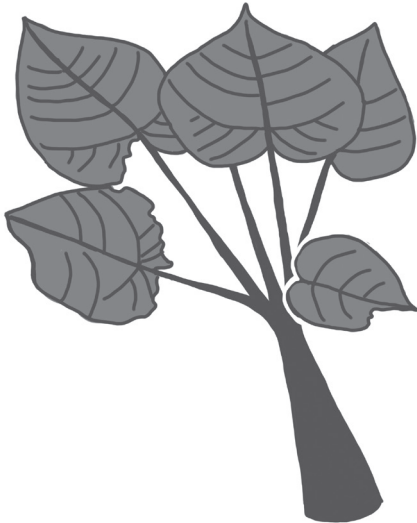
Kano' kicha / Tripa de conejo

Usos:

- Lombrices estomacales.

Procedimientos:

- Conseguir un rollo de tripa de conejo.
- En un recipiente con agua se cocina hasta que hierva.
- Se toma caliente sin dejar que se enfríe.



Dià dalòlò / Targua colorado

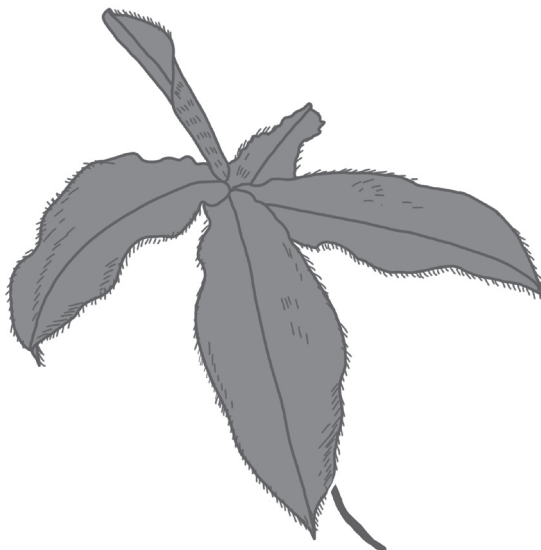
Nombre científico: Croton draco

Usos:

- Úlceras gástricas.

Procedimientos:

- Conseguir ya sea cáscaras u hojas de targua.
- Cocinarlas en un recipiente con agua hasta que hiervan.
- Se toma caliente sin dejar que se enfríe.
- La macha de este árbol también se puede utilizar para los granos, aplicando la mancha directamente en la zona afectada.



Kulì / Caña agria

Nombre científico: Costus pulverulentus

Usos:

- Dolor de riñones.

Procedimientos:

- Conseguir hojas de caña agria.
- En un recipiente con agua se cocina hasta que hierva.
- Se toma caliente sin dejar que se enfríe.



Sina' kapàrwo / Escalera de mono

Nombre científico: Bauhinia guianensis

Usos:

- Dolor de cintura.

Procedimientos:

- Conseguir un trozo del bejuco de escalera mono.
- En un recipiente con agua se cocina hasta que hierva.
- Se toma caliente sin dejar que se enfríe.



/ Madero negro
Nombre científico: *Gliricidia sepium*

Usos:

- Granos.
- Parásitos (pulgas, piojos).

Procedimientos:

- Conseguir hojas de madero negro.
- En un recipiente se machaca las hojas de madero negro.
- En caso de ser utilizado para los granos se cocina y se utiliza para lavarse la parte afectada.
- En caso de ser utilizado para los parásitos (garrapatas, pulgas, etc.) Se coloca las ramas las zonas donde se crea conveniente.

Preparación de Kaöli



Akà dalër.

- Se pica una semilla de aguacate.
- Se hierve la semilla junto con algunas raíces de dormilona.
- Se realiza un enjuague bucal con el agua tibia.
- Se realiza varias veces al día si es dolor es muy fuerte.



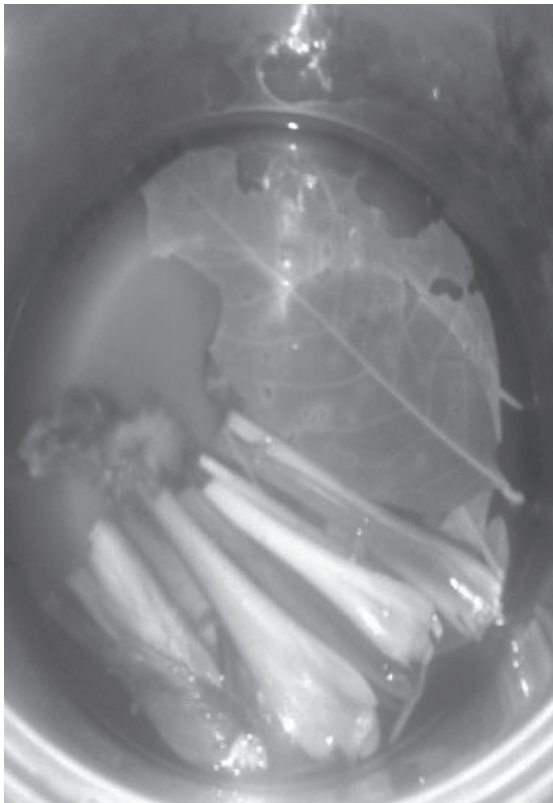
Wökir dalër

- Se colocan hojas de Juanilama.
- Se deja hervir por unos minutos.
- Se toma caliente.



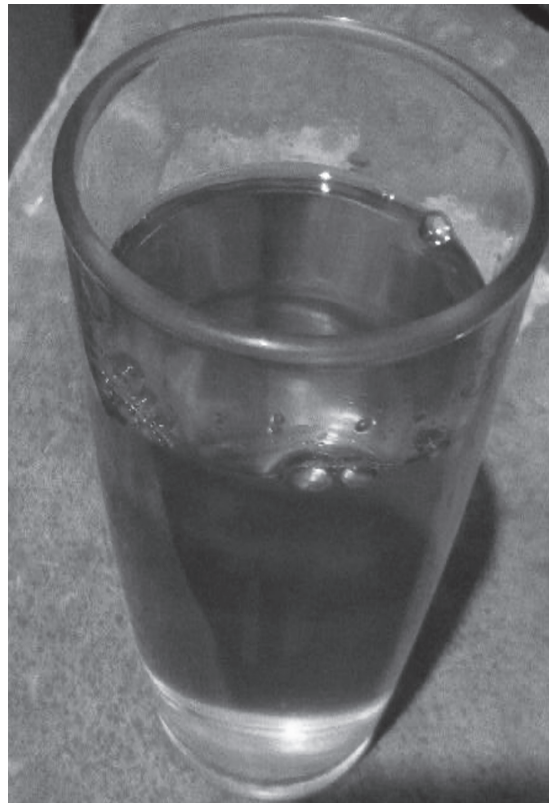
Kutúr dalër.

1.
 - Se colocan hojas de zacate de limón, pasmo y estrella.
 - Se deja hervir por unos minutos.
 - Se tapa con una cobija o trapo al enfermo junto con el agua caliente, para que inhale el vapor.
2.
 - Se hierve hojas de pasmo, zacate limón, hojas de estrella, hojas de Juanilama.
 - Se da un baño de agua tibia.



Tuàlia

- Se corta o maja la semilla de jengibre.
- Se colocan cogollos de pasmo, cabeza o cebolla de zacate limón.
- Cuando hierve se le coloca miel de abeja y se toma.



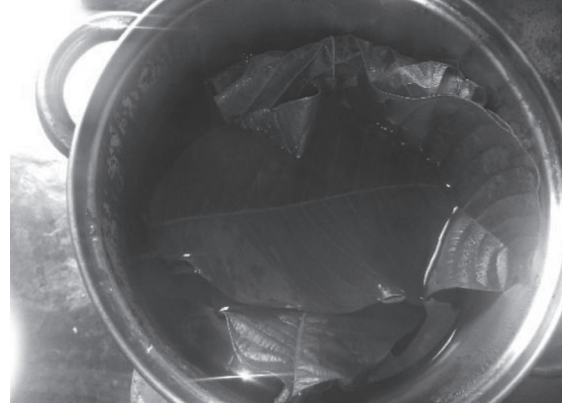
Ò dalër

- Se colocan hojas de gavihana o cáscara de hombre grande.
- Se deja hervir y se toma caliente o frío.



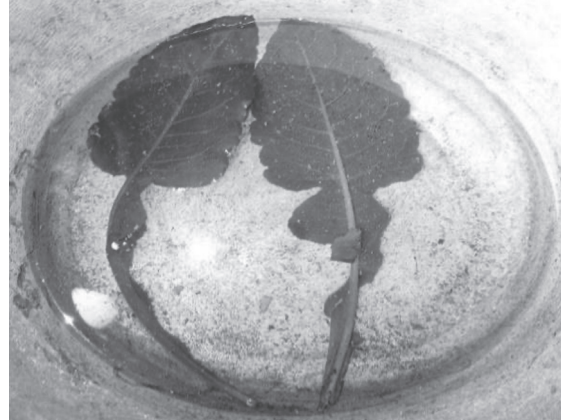
Ñali

- Se hierva cogollo de guayaba.
- Se toma frío o caliente.



Tök/ppök y ikutunùna

- Se hierven hojas enteras de Árnica o sancolla.
- Se pone caliente sobre los golpes.



Itëna / ibutsa

- Se colocan hojas de árnica en la herida para ayudar a la sangre a coagular.





Anexos

Anexo 1. Elaboración de títeres



Materiales

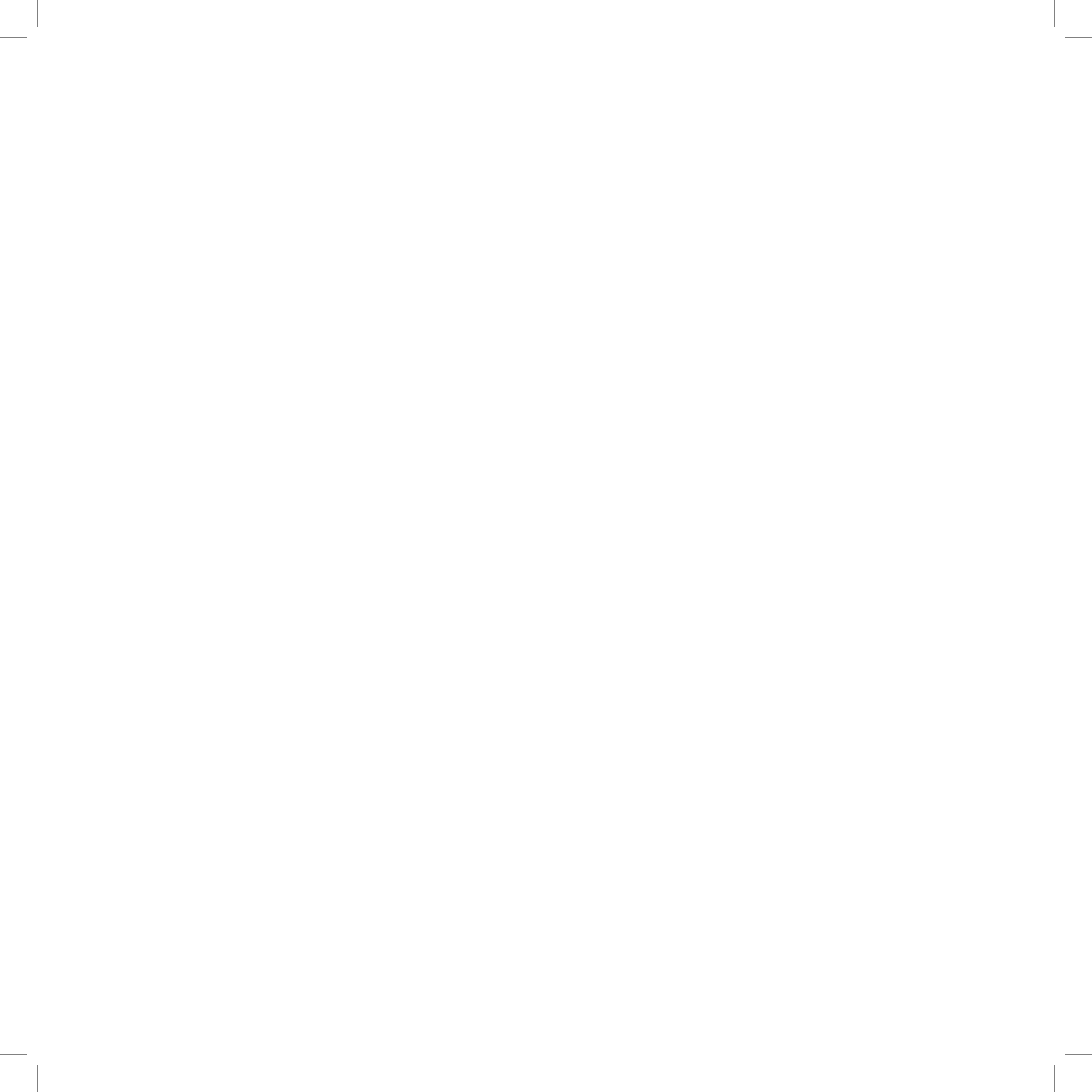
- Cartulina.
- Palitos de madera.
- Goma o silicón.
- Tijera.
- Caja de cartón de 20 cm de largo, 20 cm de ancho y 30 de ancho.
- Papel foami o crepé
- Pinceles.
- Pinturas.

Paso 1: Recortar las siguientes imágenes de los personajes principales de la historia de la creación de la tierra, y pegar en cartulina u otro material duro.



Namàsia (abuela de Iriia)





Namàitami (mamá de Iriia)





Iriria





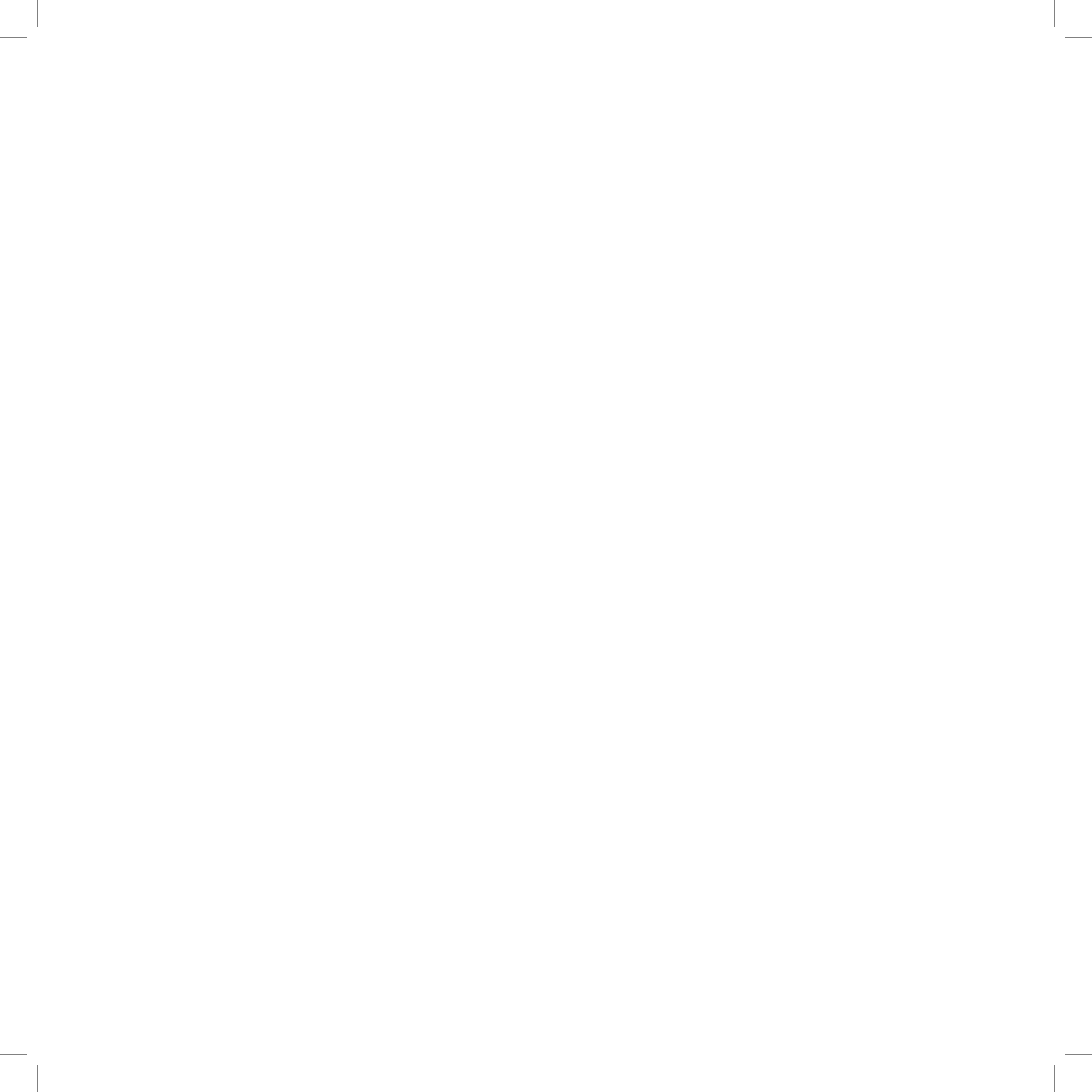
Sibö





Dakúr





Paso 2: Buscar palitos de madera que tengan aproximadamente 15 cm de largo.

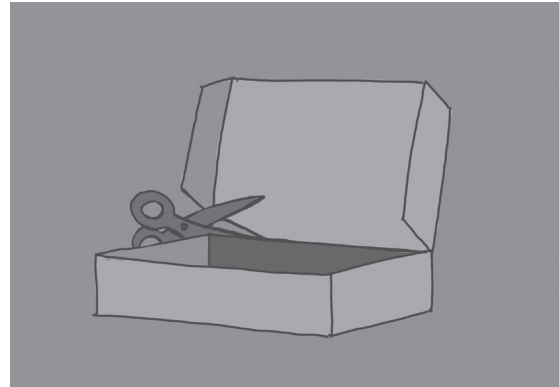


Paso 3: Pegar con silicón o goma las imágenes en los palitos.

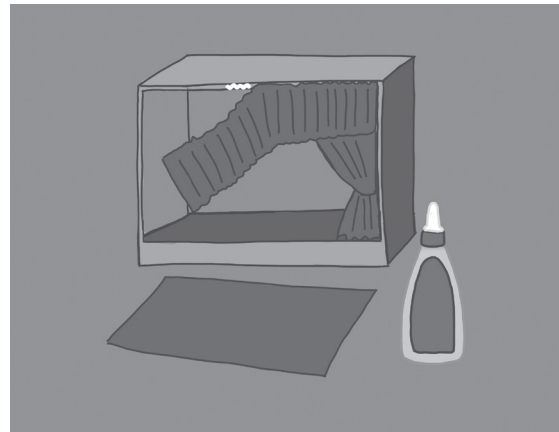


Escenografía

Paso 1: Buscar una caja de cartón de unos 20 cm de largo, 20 de ancho por 30 cm de alto y recorte con un cúter o tijera los laterales más anchos de la caja.



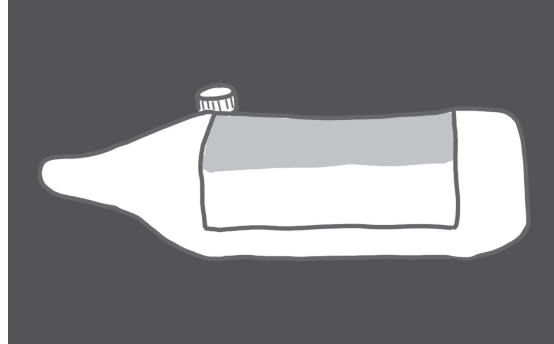
Paso 2: Pegar papel crepé a los lados de la parte ancha recortada para que se formen las cortinas.



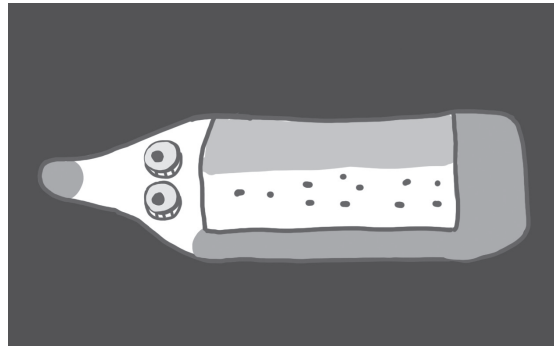
Paso 3: Pintar la caja.



Paso 1: Buscar botellas o galones vacíos y recortar la parte lateral, sin cortar la parte de la tapa.



Paso 2: Pintar el galón y pegar con silicón dos tapas. Pintar los ojos.



Anexo 2. Elaboración de macetas



Materiales

- Botella o galón vacío.
- Tijera y cúter.
- Silicón.
- Ojos de plástico.
- Pintura.
- Pincel.

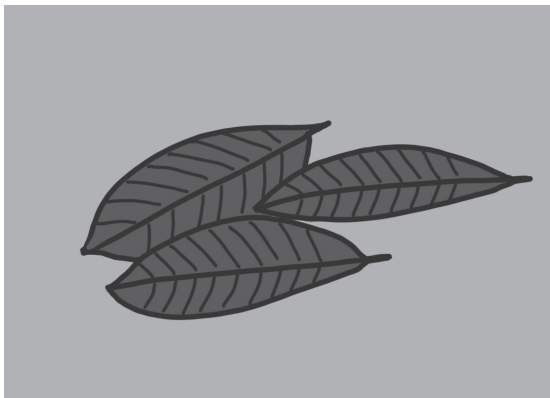
Anexo 3. Preparación de jabones



Materiales

- Hojas de plantas medicinales.
- Potasa.
- Agua.
- Recipiente.
- Manteca.
- Aceite.
- Agua aromática.
- Moldes.

Paso 1: Secar la hoja de la planta medicinal.



Paso 2: Mezclar la potasa, el agua y licuar las hojas de la planta medicinal.



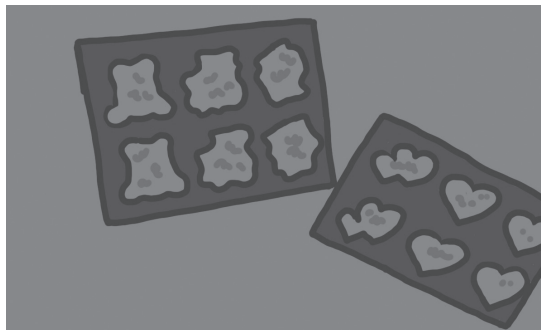
Paso 3: Derretir la manteca.



Paso 4: Tomar la temperatura de la manteca y la potasa. Ambas deben estar a 40 grados.



Paso 6: Colocar la mezcla en los moldes.



Paso 5: Mezclar la potasa y la manteca e ir agregando los aceites, planta medicinal y por último el agua aromática.

