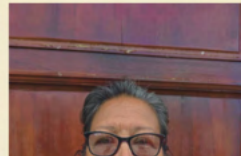




HISTORIAS DE VIDA Y RESCATE DE SABERES ANCESTRALES



ASOCIACIÓN MOVIMIENTO SALVADOREÑO DE MUJERES

Directora ejecutiva MSM:

Licda. Ana Isabel López

Equipo responsable:

Equipo territorial de Sonsonate Este/ Izalco

Coordinadora:

Lic. Ana Cristina Mira

Proyecto: "Mujeres diversas de Izalco activas por sus derechos "

Dirección: 15 Av. Norte y 27 Calle Poniente N° 915, Col. Layco, San Salvador, El Salvador, Centroamérica

Sitio web: www.mujeresmsm.org

Teléfonos: 2226-5702 / 2235-3756

Facebook: Movimiento Salvadoreño de Mujeres

Instagram: @mujeres.msm

Correo: msmmujeres@gmail.com

Financiado por:

PROCLADE YANAPAY- GOBIERNO DE NAVARRA

Ejecutado por:

Asociación Movimiento Salvadoreño de Mujeres

Diseñado por: Alejandra Portillo

Año: Noviembre del 2025





ÍNDICE

• Introducción	01
• Historias de vida	02
• Irma Catalina Cortés	03
• Yanira Ama	07
• Rosa Elvira	12
• María de los Ángeles Musto	15
• Paula Martina	18
• Ana Edith Morales	22
• Marta Ana Cerritos	26
• Ana Esther Chical	30
• Delia Esperanza González	34
• Transito de Jesús Culi	37
• Clara Josefina López	41
• Ana Rosa Ramírez	45
• Margarita Guillén Mezquita	49
• Marleni Ramírez	54
• Esperanza Jacinto	58
• Sonia Gutierrez	64
• Eloiza	68
• Octavia Domínguez	72
• Ana Chamel	75
• Recetas	79
• Plantas Medicinales	89
• Glosario	103

INTRODUCCIÓN

El presente libro reúne una serie de entrevistas realizadas a personas pertenecientes a comunidades indígenas del occidente de El Salvador, con el objetivo de documentar y preservar saberes ancestrales, prácticas culturales y experiencias de vida que forman parte del patrimonio histórico y comunitario del país. A través de testimonios directos, se recuperan conocimientos relacionados con la organización comunitaria, la medicina tradicional, la alimentación ancestral, la agricultura y las festividades, así como las formas propias de transmisión cultural que han persistido a lo largo del tiempo.

Las narraciones recopiladas se sitúan en un contexto histórico marcado por procesos de exclusión, discriminación y silenciamiento de los pueblos indígenas, especialmente a partir de los hechos ocurridos en 1932. Este acontecimiento generó profundas rupturas en la expresión cultural y organizativa de las comunidades, obligando a muchas familias a ocultar su identidad para garantizar su supervivencia. No obstante, los saberes y prácticas ancestrales continuaron transmitiéndose en el ámbito familiar y comunitario, principalmente a través de las mujeres, quienes han desempeñado un papel central en la conservación de la memoria colectiva.

El libro pone especial atención en las experiencias de mujeres indígenas, cuyas voces permiten comprender la relación entre género, cultura y territorio.


Este libro expresa un profundo agradecimiento a todas las personas que hicieron posible su realización, en especial a las mujeres indígenas que, con generosidad y confianza, compartieron sus historias, saberes y experiencias de vida, constituyéndose en las principales protagonistas. Se reconoce de manera especial a la Alcaldía del Común, por abrir sus puertas y permitir el acercamiento respetuoso a la vida comunitaria y a sus prácticas culturales. Asimismo, se agradece al Movimiento Salvadoreño de Mujeres, cuya intervención y trabajo territorial en el distrito de Izalco hicieron posible el desarrollo de este proceso de documentación y recuperación de la memoria colectiva. Un reconocimiento particular se extiende al equipo técnico territorial, por su compromiso, acompañamiento y esfuerzo constante durante el trabajo de campo. Finalmente, se agradece el apoyo de la cooperación española, Proclade Yanapay y el Gobierno de Navarra, cuyo respaldo contribuyó de manera significativa a la materialización de este libro como un aporte a la preservación de los saberes ancestrales y la identidad cultural.

Historias de vida





Irma Catalina Cortés



Irma Catalina Cortés, mayordoma de la Cofradía San Gregorio Magno. A sus 58 años, es parte de la comunidad indígena de Izalco y vive en el barrio Santa Cruz, en la zona conocida como La Ceibita. Su historia personal corre paralela al devenir cultural del pueblo, y cada palabra revela una memoria colectiva que se resiste a desaparecer.

Irma recuerda su niñez como un tiempo bonito. Su madre, mujer trabajadora, tenía un puesto de comida en el mercado municipal. Desde pequeña, Irma aprendió a ayudar: llevaba maíz al molino, repartía tortillas en un recorrido que iniciaba con uniforme escolar puesto, y terminaba justo a la hora de entrar a clases en la escuela Pedro F. Cantor.


Fue la menor de cuatro hermanos y, por tanto, quien recibió más apoyo de su familia. Sus hermanos mayores, que trabajaban desde jóvenes, colaboraron para que no le faltara cuaderno, zapatos ni uniforme. Entre risas, recuerda cómo un hermano carpintero les hacía cajitas de madera para cargar cuadernos, cerradas con candado para que nadie les robara los lápices.

Sus primeras memorias vinculadas a la comunidad indígena también llegan por medio de su madre. Ella recibía invitaciones —“estampitas”— para asistir a las cofradías, y siempre llevaba a sus hijos. Los niños esperaban con ilusión el pan con chocolate y la chicha en guacal que se repartía en cada celebración.

El camino hacia la mayordomía

Irma pertenece formalmente a la comunidad indígena desde hace casi 30 años, pero su acercamiento comenzó mucho antes, cuando ayudaba a la mayordoma Ana Cetino en la Cofradía del Niño Dios de los Inocentes. La señora, con problemas familiares, decidió entregar la imagen y confió en Irma y su esposo para continuar la tradición. Ellos aceptaron, sin imaginar que ese gesto abriría el camino a toda una vida de servicio ceremonial.

Hoy Irma es mayordoma de la Cofradía San Gregorio Magno. Explica que las cofradías se sostienen por vínculos familiares o de amistad: cuando alguien ya no puede tener una imagen, busca a otra persona que pueda cuidarla y celebrarla. No existe una elección externa; es un acto de confianza, de reconocimiento y de continuidad espiritual.



En la actualidad, la comunidad mantiene aproximadamente 36 cofradías, entre mesas titulares y anexos. Los mayordomos conforman el consejo con voz y voto para decidir sobre la vida comunitaria y la elección del alcalde del común. Aunque la participación general es abierta, las decisiones internas solo corresponden a los mayordomos.

El rol de las mujeres en la vida comunitaria

Dentro de la comunidad indígena, las mujeres cargan una responsabilidad central: la comida. Ellas coordinan la preparación de tamales, cafés, almuerzos, cenas, la repartición y la organización interna. Para ello convocan a comadres, amigas cercanas que ayudan no por obligación, sino por la fuerza del lazo comunitario.

Sin embargo, en las celebraciones los hombres también se involucran: cargan cosas pesadas, bajan ollas del fuego, ayudan a repartir. Aun así, son las mujeres quienes “llevan la batuta”. Irma lo explica con claridad y orgullo: en la cocina, ellas deciden.

Cultura, fe y autonomía comunitaria

Irma explica que las cofradías indígenas no pertenecen a la iglesia, aunque colaboran con ella. Las fiestas indígenas son “fiestas populares”, distintas de las eclesíásticas. Aquí se baila, se comparte trago y se llama comadres a quienes brindan juntas durante el martes de carnaval. Esto no impide que sacerdotes, en confianza, también participen simbólicamente del brindis.

No existen prohibiciones para que las mujeres indígenas pertenezcan a otras organizaciones o grupos religiosos. En cambio, algunos grupos religiosos sí restringen la participación en cofradías. Aun así, la comunidad indígena mantiene sus puertas abiertas.

Identidad, discriminación y firmeza cultural

Dentro de la comunidad indígena Irma nunca ha sentido discriminación por ser mujer. Fuera de ella sí enfrenta comentarios racistas hacia quienes visten refajo o participan en cofradías. A esas expresiones responde con sabiduría: *“El que dice indios, aunque sea chelito, también es indio. Todos somos de aquí”*.

Sobre los apellidos indígenas, se han ido perdiendo por cambios legales, pero eso no quita la identidad. Para ella, incluso quienes no se identifican como indígenas lo son, aunque no frecuenten la alcaldía del común.

Compromiso, herencia y futuro

Irma siente una responsabilidad profunda hacia las nuevas generaciones: enseñarles tradiciones, abrir espacios y transmitir los conocimientos antes de que desaparezcan. Su hija y su nieta participan con refajo en las celebraciones, reviviendo una vestimenta tradicional que se perdió tras los hechos de 1932.

A quienes no se sienten parte de la comunidad indígena, Irma les recuerda que la identidad permanece en la sangre, aunque no visiten la alcaldía o no compartan sus prácticas. Las invita a acercarse, aprender y reconocer la historia colectiva.

Irma es una mujer solidaria. Si alguien tiene necesidad y ella puede ayudar, lo hace. Si puede compartir medicina, la comparte. Si puede aliviar, acompaña. Una mujer que, desde la humildad, sostiene a su comunidad con manos firmes y corazón abierto.

Su vida, tejida entre cofradías, saberes ancestrales, medicina tradicional y dedicación comunitaria, refleja la fuerza con la que Izalco ha resistido los embates del tiempo. Irma es parte de esa resistencia: guardiana de memoria, cultura y espiritualidad indígena.

YANIRA AMA



Mayordoma indígena de Izalco, guardiana de cofradías y tradiciones

Yanira Ama tiene 31 años y vive en el barrio Santa Cruz de Izalco. Es mayordoma de la Cofradía de la Santa Cruz, Justo Juez y del Santísimo, y forma parte activa de la Alcaldía del Común. Desde niña creció entre imágenes, rezos, tamales, ticucos y procesiones, rodeada de los saberes que su familia, generación tras generación, ha custodiado como un legado sagrado.

Su pertenencia a la comunidad indígena no tiene una fecha de inicio exacta. “Siempre he estado”, dice. Su familia ha sido guardiana de la cofradía del Santísimo Nuestro Amo desde los tiempos de Patricio Shupan quien era un cacique pipil de Izalco. La cofradía pasó de él a Feliciano Ama, su abuelo, luego a su padre y ahora a los hijos, que han asumido el cargo por el paso de los años.

La vida alrededor del santo y las cofradías


Yanira explica que la Cofradía de la Santa Cruz y Justo Juez es una de las principales de su casa. La imagen de Justo Juez preside la Semana Santa con una conmemoración solemne. No hay marimba ni cohetes, porque es “tiempo santo”. En lugar de tamales, se preparan ticucos de frijol blanco con alguaste y pepesca. El jueves santo, a las ocho de la mañana, se realiza el rezo y posteriormente se ofrece pescado envuelto a quienes llegan a participar.

“A veces personas vienen y ofrecen túnicas, otras traen maíz, frijoles... todo es colaboración”, cuenta. El trabajo comunitario sostiene la celebración: quienes ayudan en una cofradía luego reciben apoyo cuando celebran la suya.

De niña, Yanira no entendía por qué su familia estaba tan involucrada. “Yo le decía a mi mamá que no me gustaba ir, porque no entendía”. Con el tiempo, fue comprendiendo el valor cultural y espiritual de las cofradías: la solidaridad, la transmisión del conocimiento y el sentido de pertenencia.

El rol de los mayordomos y la responsabilidad comunitaria

Como mayordoma y parte de la Alcaldía del Común, Yanira participa en la elección del alcalde indígena, que se renueva cada tres años. Los mayordomos observan el desempeño mutuo: si una familia ha celebrado bien la cofradía, puede solicitar otro periodo; si no, se busca a otras personas idóneas.



Si algún día dejara de ser mayordoma, Yanira explica que seguiría colaborando: *“Hay personas que dejan el cargo, pero nunca dejan de apoyar”*.

Ser mujer joven en la tradición indígena

A pesar de su juventud y su rol dentro de las cofradías, Yanira afirma nunca haberse sentido discriminada en la Alcaldía del Común. Las críticas vienen más de afuera: comentarios de personas que no comprenden las prácticas indígenas o las consideran innecesarias.

Actualmente, muchas de las actividades recaen en mujeres: son ellas quienes lideran cocina, compras, preparación de alimentos y apoyo organizativo. Los hombres, por su parte, realizan tareas como acarrear agua, traer leña o apoyar en los rezos y procesiones.


Yanira aclara un punto importante: la Alcaldía del Común de Izalco es la única en todo El Salvador. Aunque existen cofradías en otros municipios, ninguna funciona con la misma estructura. Otras organizaciones que se autodenominan indígenas, según cuenta, suelen tener fines lucrativos o buscan captar apoyos externos.

Saberes transmitidos: cocina, instrumentos y tradición

Su familia aún conserva una piedra de moler. Yanira recuerda cómo su madre preparaba allí los frijoles molidos y la masa de las tortillas. Antes existía el polletón de barro; ahora, como muchas familias, compran las tortillas o llevan el maíz al molino.

Sobre instrumentos tradicionales, menciona el tambor, el pito, el caracol y la marimba. Cada uno tiene su función en ceremonias y visitas de cofradías. Quien toca el tambor debe conocer los zones: uno para la visita, otro para el recorrido, otro para la reverencia a las imágenes. Esa música es propia de Izalco.

Explica también una práctica antigua: cuando alguien aceptaba una cofradía, se dejaba un manajo de leña en la puerta. Si la familia aceptaba, lo entraban; si no, lo dejaban afuera. Lo mismo sucedía antes en los matrimonios cuando se pedía la mano de la novia. *“Aquí en la casa aún lo hacemos”*.



Yanira reflexiona sobre por qué algunas personas mayores no comparten su conocimiento ancestral. La razón es profunda: durante años, cineastas, investigadores y productoras llegaron a Izalco para extraer información, lucrarse con ella y no reconocer su origen.

“Mi abuela se lamentaba porque les contaron, les grabaron, y luego ellos vendieron esa información. Ni siquiera pusieron de dónde había salido”, recuerda.

Asimismo, el trauma histórico del levantamiento y la masacre de 1932 influye en el silencio. Muchas personas mayores crecieron con miedo a compartir, pensando que revelar su identidad podía traer peligro.

La tecnología y la falta de interés de la juventud han afectado la continuidad. “Son pocos los jóvenes que llegan a la Alcaldía del Común”, lamenta. A veces los ancianos se quejan: “no celebran como antes”. Pero también es cierto que algunos de ellos no transmiten por completa su sabiduría.

Sugiere que las generaciones mayores deberían enseñar más, y que los jóvenes deberían buscar acercarse.

La estructura jerárquica y el papel de la mujer

La jerarquía incluye al alcalde del común, regidores, cabo primero, cabo segundo, sargento y los mayordomos. Esa parte de la organización —la milicia indígena— siempre ha sido ocupada por hombres.

¿Puede una mujer ser alcaldesa del común?

Los estatutos internos indican que debe ser hombre. Ella no tiene acceso al documento; únicamente el alcalde y la jerarquía pueden consultarlo. Pero sabe que romper esa regla sería “muy difícil”, aunque quizás en un futuro, por falta de participación masculina, pueda cambiar.

También explica una tradición histórica: el alcalde del común siempre ha sido del “pueblo de abajo”, el sector indígena. El “pueblo de arriba” se asociaba con los ladinos y las familias con dinero. Aunque con el tiempo esto se ha transformado, sigue siendo parte de la memoria colectiva de Izalco.

El ser y sentir indígena

Cuando se le pregunta cómo se describe, Yanira responde con claridad: *“Soy una mujer joven indígena, colaboradora, solidaria y siempre dispuesta a apoyar.”*


Para ella, ser parte de la comunidad indígena implica responsabilidad, empatía y compromiso. Implica también abrir las puertas a quienes desean conocer su cultura, y a la vez aprender de otras comunidades que se acercan a Izalco.

Yanira invita a las y los jóvenes a acercarse a las cofradías y a la Alcaldía del Común: *“Debemos conocer nuestra cultura antes de buscar conocer otras. Hay mucho que aprender aquí mismo, en nuestro municipio.”*



ROSA ELVIRA





Doña Rosa elvira de 76 años quien ha vivido rodeada de ceremonias, cocina ancestral, medicina tradicional y una profunda conciencia de la responsabilidad comunitaria.

El rol dentro de la comunidad.

A pesar de que la estructura de la alcaldía del común continúa siendo dirigida por hombres, ella reconoce que son las mujeres quienes cargan sobre sus hombros la continuidad cultural: son ellas quienes organizan, coordinan, cocinan, invitan, gestionan y sostienen las celebraciones que dan vida al territorio. *“Las mujeres somos las que mantenemos la tradición”, “Somos las que transmitimos la información, las que cocinamos, las que estamos pendientes de todo”.*

La mayordomía —espacio de autoridad comunitaria— se nutre del trabajo de mujeres que no sólo preparan alimentos y coordinan actividades, sino que además gestionan fondos, llevan registros de aportes, administran donativos y garantizan que la comunidad mantenga los recursos necesarios para cubrir gastos como la energía eléctrica del local comunal. Para ello realizan ventas, actividades comunitarias y convocatorias donde cada persona aporta lo que puede: desde tomates o cebollas hasta una colaboración económica.

La estructura de gobierno tradicional sigue un orden que inicia con el alcalde del común y continúa con los regidores, sargentos y miembros de la milicia indígena. Aunque es una jerarquía que históricamente ha sido masculina, las mujeres están presentes en todas las labores que sostienen lo cotidiano. Su participación constante no sólo alimenta las prácticas rituales, sino también los procesos administrativos y de resolución de conflictos.

Respecto a estos conflictos, Rosa Elvira explica que las decisiones importantes se toman en el Consejo de Mayordomos. Si bien no se han dado expulsiones formales con frecuencia, recuerda que en una ocasión tuvieron que solicitar que un alcalde del común dejara su cargo porque no respetaba las decisiones colectivas ni trabajaba de la mano de la mayordomía. Ese acto marcó un precedente: la comunidad puede reorganizarse cuando la autoridad no responde a sus principios.

Legado a las juventudes

para Rosa es importante que las jóvenes aprendan, “*Que aprendan lo que hacemos, porque nosotros ya lo podemos. Pero hoy la juventud no quiere aprender nada*”. Con cierta tristeza, reconoce que las jóvenes parecen tener menos interés en las tradiciones culinarias, rituales y medicinales que ella heredó desde pequeña.

Al hablar de lo que sabe hacer, su rostro se ilumina. Enumera con naturalidad los oficios que ha practicado toda su vida: tamales, ticucos, arroz, carnes guisadas, sopa de chilayo, pescado envuelto, y una diversidad de platos que forman parte de la gastronomía local. Las recetas han cambiado mucho con el tiempo. Antes, la sopa de res se preparaba únicamente con verduras y sin tantos condimentos como los que se usan hoy. El pescado envuelto, uno de sus platillos favoritos, también ha sufrido transformaciones: antes se preparaba “más sencillo”, con papa, tomatillo y cebolla; ahora se agregan más especias y variedad de ingredientes.

Quién es Doña Rosa Elvira

Al describirse ella lo hace con humildad y humor: “*Siempre he sido alegre*”. Recuerda que antes bailaba, reía y hasta tomaba “sus traguitos”, pero que ahora, por cuestiones de salud, ha dejado esas costumbres. Lo dice sin tristeza, aceptando la vida como viene, afirmando que la alegría la ha acompañado siempre, aun en los momentos difíciles.

Se reconoce como alguien solidaria, que le gusta ayudar cuando puede, que comparte lo que tiene, ya sea medicina, alimentos o apoyo moral.

Rosa Elvira no es solo portadora de saberes; es memoria viva, puente entre un pasado que resiste y un futuro que necesita de mujeres como ella para no desaparecer. Su voz, más que un testimonio, es un llamado urgente para que las nuevas generaciones no dejen morir aquello que las abuelas sostuvieron con tanto amor.



**MARÍA DE LOS
ÁNGELES MUSTO**

María de Los Ángeles Musto quien ha vivido toda una vida al resguardo de una herencia espiritual centenaria.

La cofradía a la que pertenece tiene más de cien años de existir. Ella forma parte desde siempre. *“Desde mi niñez he estado aquí, así que puedo decir que llevo unos cincuenta años en la cofradía. Esta tradición ya venía desde antes, yo solo seguí el camino que ya estaba trazado”.*

María vive en el Barrio Santa Cruz, el mismo lugar donde creció y donde aprendió, desde pequeña, que la identidad se construye con los actos cotidianos. Recuerda su infancia como un tiempo sencillo pero lleno de riqueza afectiva. *“No tuvimos riquezas, pero sí lo más importante: la unión, el amor y aprender a hacer las cosas bien”.*

Sus primeros recuerdos están ligados a las celebraciones y a la vida comunitaria. Su abuela fue mayordoma de la Cofradía de Santa Lucía, y su madre continuó la tradición. Cuando su madre se casó con su padre, la imagen de la santa ya pertenecía a la familia, y desde entonces María creció entre rezos, procesiones y el sonido del tambor que acompaña los pasos de la fe. *“Desde pequeñas nos andaban cargando en las cofradías y en las procesiones. Todo el tiempo estuvimos metidas en esto. He aprendido mucho y me ha gustado bastante”, recuerda.*



Saberes ancestrales: la medicina que cura desde la tierra

Entre los conocimientos más valiosos que heredó de su madre y de su padre, destaca la medicina tradicional.

“Cuando nos enfermábamos, nunca faltaba un remedio natural. Si teníamos dolor de estómago o sospechaban que era por lombrices, mi mamá nos daba epazote molido y cocido con ajo. Era fuerte, pero efectivo”, cuenta entre sonrisas.


El cuidado cotidiano de la salud en su hogar estaba guiado por plantas, infusiones y frutos medicinales.

Para el empacho, su madre recurría a una fruta llamada juliana, un remedio natural que antes se vendía en los mercados y que, asegura, curaba con rapidez. Si el malestar era por frío o por cansancio, su padre preparaba infusiones calientes: *“Él decía: poneme agüita, y cuando yo venía de trabajar ya tenía el caldito listo”.*

En la vida de María, las plantas han sido una extensión del hogar, un puente entre la sabiduría ancestral y la vida diaria. *“Todo era a base de hierbas y plantas, así nos criaron”, afirma, consciente de que guardar estos saberes es también resistir al olvido.*

PAULA MARTINA





Paula Martina recuerda que su participación comunitaria inició hace aproximadamente tres años, cuando comenzó a colaborar en distintas actividades tradicionales. Aunque con el tiempo se alejó de los encuentros, mantiene vivo el aprendizaje adquirido en esas jornadas, donde, según cuenta, ayudaba en todo lo necesario: recolectar huevos, preparar café, poner el maíz para los ticucos y tamales, o acompañar a las mujeres mayores al molino.

Su vínculo más cercano fue con Ana Rosa, una de las mujeres mayores de la comunidad, de quienes afirma haber aprendido casi todo: desde amarrar un tamal hasta reconocer la forma correcta de preparar los ticucos. También menciona haber acompañado a otras mujeres sabias, y haber viajado con ellas a diferentes lugares para apoyar en actividades culturales y culinarias.


La herencia familiar y el aprendizaje en comunidad

Cuando habla de sus raíces, recuerda que su madre también estuvo involucrada en la cofradía en tiempos don Félix Turush, Cacique de Izalco. En aquellas celebraciones, que iniciaban el 27 de diciembre y se extendían hasta el 30, su madre participaba activamente como colaboradora. Ella misma creció observando y acompañando estos preparativos, moviéndose “para allá y para acá”, entre tortillas, ceremonias y tradiciones. Fue una mujer mayor quien le enseñó a tortear, una habilidad que ahora considera parte esencial de su identidad.

Doña Paula dice que ahora es hija única; ya que su única hermana falleció. Ella, es madre de cuatro mujeres. Aunque reconoce que sus hijas no se interesan demasiado en las prácticas culturales, asegura que ha intentado transmitirles lo aprendido.

Saberes ancestrales de la medicina tradicional

Paula conserva varios conocimientos sobre medicina natural, especialmente enfocados en la atención de enfermedades infantiles como sarampión o salpullidos. Explica que utiliza plantas como el achiote fino, el ciprés, el huele de noche y el madre cacao. Con estas hierbas prepara baños tibios, mezclados con un poco de sal inglesa, que ayudan a aliviar los síntomas.



En otros casos —como el empacho— reconoce no tener dominio, por lo que busca a la mayordoma de Dolores, una mujer con más experiencia en ese ámbito. Destaca que estos métodos provienen de generaciones pasadas y que, aunque muchas personas los desestiman hoy, ella mantiene la fe en su eficacia.

Los tamales, los ticucos y el arte de amarrar

Al hablar de cocina tradicional, la lideresa describe con detalle la diferencia entre tamales y ticucos. Explica que el ticuco auténtico se hace con frijol blanco y se envuelve en hoja de bijao, mientras que el tamal tradicional utiliza hoja de huerta. Para evitar que se abra durante la cocción, debe amarrarse con una técnica especial: se toma una punta, se da vuelta alrededor y se asegura en el mismo lugar. Ese conocimiento lo aprendió observando a las mujeres mayores, quienes siempre estaban dispuestas a enseñarle.


Creencias agrícolas y los ciclos de la luna

También comparte que, según los abuelos, los ciclos lunares influían fuertemente en la vida y siembra. Relata que durante la luna creciente las mujeres embarazadas debían cuidarse, mientras que en la luna decreciente era el momento adecuado para trasplantar o sembrar, porque “se pega” mejor la planta.

Cambios en la cultura y pérdida de conocimientos

Con cierta nostalgia, la lideresa reconoce que mucho de lo que antes existía se ha ido perdiendo. Antes —dice— la tierra rendía tomates grandes y milpas abundantes sin necesidad de abono. Ahora, la agricultura depende de fertilizantes y muchos cultivos han desaparecido, como el frijol de Castilla, que era propio del lugar.

En cuanto a la cultura, afirma que la juventud ha dejado de creer en la medicina natural y en prácticas comunitarias que antes eran esenciales. También siente que algunas personas miran con desinterés las tradiciones, prefiriendo solo acudir a médicos privados, aun cuando eso no siempre es accesible.



Pese a los cambios, ella insiste en la importancia de mantener viva la tradición. Asegura que cuando alguien le pregunta cómo aliviar algún malestar, ella comparte lo que sabe: desde el baño con plantas medicinales hasta remedios sencillos como el uso del alcanfor para cortar el vómito en los niños.


Su mensaje para la juventud es que sigan aprendiendo y enseñando a sus hijos, para cuando llegue el momento, que no se queden inmóviles ante la pérdida cultural. Cree que la continuidad depende de cada familia.

Identidad y forma de vida

Finalmente, se describe como una mujer humilde, trabajadora y honrada, valores que la han hecho ganarse la confianza de su comunidad. Asegura que incluso en los mandados más simples siempre entrega el vuelto exacto, porque *“una cosita mala hace que ya no le tengan confianza a uno”*.

ANA EDITH MORALES





Ana Edith Morales, originaria del cantón San Isidro en Izalco, reconoce que su acercamiento a los saberes ancestrales nació de una necesidad profunda: recuperar aquello que el miedo, la violencia histórica y el silencio forzado habían arrebatado a su comunidad desde el etnocidio de 1932. Creció escuchando fragmentos de historias de sus abuelas y de las personas mayores que aún conservaban, casi en secreto, conocimientos sobre plantas medicinales, formas de cultivo, ritualidades y alimentos que habían sostenido la vida durante generaciones.

Asegura que su interés por la medicina natural, la gastronomía nativa y los usos tradicionales del territorio, surgió al descubrir que todo ese saber había sido ocultado por supervivencia. *“Muchos se cambiaron los apellidos, otros dejaron de transmitir nuestra lengua el Nahuat, y muchos oficios desaparecieron”*. Para ella, esa ruptura no significaba ausencia, sino una pausa impuesta, un archivo vivo que aguardaba ser reabierto con respeto y dedicación.

El nacimiento de un proyecto comunitario

Fue en 2010 cuando decidió transformar su inquietud en acción. Así surgió Mana Ojushte, un proyecto que comenzó como un rescate de semillas nativas y que, con el tiempo, se convirtió en una plataforma comunitaria de formación, nutrición y memoria. El punto de partida fue el ojushte, una semilla que descubrió conversando con mujeres mayores del cantón, quienes recordaban cómo había sido un alimento fundamental en tiempos de hambruna.

El proyecto, que inició en San Isidro, pronto involucró a mujeres y jóvenes de todo Izalco. Se convirtió en un espacio donde se investigaba, experimentaba, cocinaba y se dialogaba sobre el valor de la alimentación ancestral no solo como práctica nutricional, sino como acto de identidad.

Ana Edith y su equipo establecieron vínculos con varias universidades — entre ellas la Universidad de El Salvador, la Matías Delgado y la Universidad Salvadoreña Alberto Masferrer— que realizaron estudios bromatológicos y confirmaron lo que la sabiduría comunitaria ya intuía: el ojushte es una semilla altamente nutritiva, capaz de aportar a la seguridad alimentaria en zonas rurales.

El Ojushte: semilla, memoria y resistencia

Como parte del testimonio de Ana Edith, el ojushte ocupa un lugar esencial. Ella misma lo explica con claridad: La semilla de ojushte ha sido históricamente parte de la dieta de los pueblos originarios de Mesoamérica. En cada región recibe un nombre distinto, pero su función es la misma: alimentar, sostener y acompañar la vida. Las familias lo recolectaban del bosque, lo salcochaban con ceniza —como hacían las abuelas— y luego lo mezclaban con maíz, yuca o plátano para preparar pupusas, tamales, pasteles, enchiladas y una variedad de comidas tradicionales.

El proceso puede variar según la receta. Algunas familias lavan las semillas, las secan al sol y las congelan para preservarlas durante un año. Otras las hierven con ceniza, las lavan nuevamente y las muelen para incorporarlas en diferentes preparaciones.


Ana Edith también explica que, al tostar y moler el ojushte, se obtiene una harina utilizada para horchata, atoles, panes y galletas. Y destaca un uso especial: al tostarlo más intensamente se obtiene un sustituto del café, un “café de ojushte” sin cafeína, que recuerda las bebidas ancestrales elaboradas con maíz, maicillo o leguminosas.

Para ella, rescatar el ojushte no es únicamente una labor gastronómica. Es un puente hacia la memoria comunitaria, una reivindicación de las prácticas que permitieron sobrevivir a sus antepasados en tiempos de extrema necesidad.

Saberes medicinales y formación comunitaria

Además de la gastronomía ancestral, Ana Edith ha buscado rescatar conocimientos sobre plantas medicinales. Participó en diplomados con la Universidad Luterana y con la Universidad Nacional, donde estudió usos terapéuticos de elementos que sus abuelos ya utilizaban para curarse.

Entre las plantas más comunes menciona la chaya, las hojas del propio ojushte y el chichipince, un antibiótico natural ampliamente usado en Izalco. También han incorporado plantas de otras regiones cuya efectividad ha sido reconocida por generaciones.



Estos conocimientos se transmiten tanto en talleres formales con instituciones como en actividades comunitarias coordinadas con la alcaldía del común, organizaciones indígenas de Santo Domingo de Guzmán, Panchimalco, Ahuizalco y Suchitoto, así como en programas de reforestación y bancos de semillas.

Memoria histórica, identidad y discriminación

Ana Edith reconoce que, como mujer ha enfrentado discriminación desde joven. Recuerda su época como estudiante en Santa Ana, cuando a las mujeres provenientes de cantones se les menospreciaba abiertamente. Le llamaban “india” en tono despectivo, aunque ella siempre llevó ese nombre con orgullo.

Luchó contra esos prejuicios destacándose académicamente y demostrando que la inteligencia y la capacidad no tienen origen urbano ni clase social. Su reflexión sobre la palabra “india” es contundente. Recuerda que fue una imposición colonial para nombrar lo que no comprendían: “*No somos indios; somos pueblos originarios*”. Para ella, reconocer esa identidad es fundamental para honrar la historia de resistencia de Izalco, cuyo símbolo vivo continúa siendo la Alcaldía del Común.

Participación comunitaria y visión de futuro

A lo largo del proyecto Mana Ojushte, ha participado en ceremonias, conmemoraciones del etnocidio de 1932 y actividades de cofradías donde el alimento se convierte en memoria. Junto a otras mujeres, promueve prácticas agroecológicas, alimentación saludable y rescate de saberes. Su propósito es que estos conocimientos pasen a las futuras generaciones como legado indispensable.

Ana Edith se define como una mujer rural, orgullosa de su lucha y de su trabajo como maestra y promotora cultural. Desde su juventud entendió que conservar la cultura no es solo una tarea académica, sino un acto espiritual y político.


MARTA ANA CERRITOS



CARD DE IDENTIFICACION
MINISTERIO DE SALUD PUBLICA Y
PROTECCION SOCIAL

Marta Ana Cerritos
Calle 100 No. 100-100
Calle 100 No. 100-100
Calle 100 No. 100-100

01/01/1950




Marta Ana Cerritos tiene 72 años. Vive en la comunidad Ceiba del Charco y es viuda desde hace un año. Su historia está profundamente entrelazada con la vida, el nacimiento y el cuidado, no solo de su familia, sino de generaciones enteras de mujeres, niñas y niños que llegaron al mundo gracias a sus manos firmes y a su conocimiento heredado.

Fue madre de cuatro hijos, producto de tres partos; uno de ellos fue un parto de gemelos, rápido y atendido en casa como todos sus partos. Nunca acudió al hospital para dar a luz. En su familia, parir en casa no era una excepción, sino una práctica transmitida de generación en generación. Su madre fue partera reconocida en la comunidad, una mujer buscada constantemente por su sabiduría y experiencia, y fue precisamente a su lado donde Marta comenzó a aprender desde muy joven.

Tenía apenas doce años cuando empezó a acompañar a su madre. Observaba, ayudaba y aprendía, primero desde la práctica cotidiana y luego desde la formación institucional. Asistía a capacitaciones en la unidad de salud, donde recibía charlas sobre cómo atender partos difíciles, qué hacer cuando los bebés venían sentados o de pie, y cómo actuar ante posibles complicaciones. Esa combinación entre saber ancestral y formación técnica fortaleció su práctica y le dio seguridad para asumir responsabilidades cada vez mayores.

Recuerda claramente el primer parto que atendió sola. Su madre tenía varios llamados al mismo tiempo y la envió a asistir un parto en un cantón cercano. Antes de irse, le explicó paso a paso qué debía hacer. Aun así, enfrentar sola el dolor de una mujer en trabajo de parto no era sencillo. *“Para atender un parto se necesita valor”*, recuerda. En esos momentos, Marta se encomendaba a Dios y pedía que todo saliera bien.

“Como partera, siempre cargó su maletín”, un símbolo de su oficio y de su compromiso. En él llevaba una ollita donde hervía pinzas y tijeras, gasas selladas, plásticos, trapitos bien desinfectados, una manta para pesar a los recién nacidos y un diario donde anotaba cada atención. En aquellos años no se usaban guantes, pues se decía que eran muy lisos y dificultaban el trabajo. El cordón umbilical se amarraba con cinta, se medía con los dedos y se cortaba únicamente después de que salía la placenta, porque se creía que el bebé seguía absorbiendo vitaminas de ella.



“La placenta se envolvía en papel periódico y se enterraba, como parte del respeto al ciclo de la vida”. Para desinfectar, se usaba merthiolate. Hoy, muchos de esos métodos han sido desplazados por la medicina moderna, pero Marta aún conserva su maletín guardado, con las pinzas y los recuerdos de una práctica que marcó su vida.

Su trayectoria no se limitó a la comunidad. Ya de adulta, Marta alcanzó un reconocimiento inesperado: fue seleccionada para representar a El Salvador como partera a nivel internacional. El proceso comenzó con una convocatoria del Ministerio de Salud. Sin saber exactamente para qué la buscaban, fue llamada como representante de Izalco junto a otras compañeras. Allí, un equipo evaluador revisó desde su presentación personal hasta el contenido de su maletín.

Mientras otras parteras llevaban las uñas pintadas o joyas, Marta llegó con el cabello recogido, uñas cortas y su carnet en mano. Su maletín estaba completo y en orden. Respondió con claridad cada pregunta: por qué no usaba guantes, por qué llevaba pesa, diario y plásticos, y cómo realizaba cada procedimiento. Al final, sin entender aún el motivo, le pidieron que se quedara mientras las demás se retiraban. Fue entonces cuando le informaron que había ganado y que sería enviada a una entrevista y conferencia con todos los gastos pagados.

Viajó a Guatemala junto a una enfermera y una psicóloga. Fue la partera representante del país. Allá compartió experiencias, asistió a encuentros, ofreció conferencias y participó en espacios de intercambio internacional; ella aun guarda esa experiencia como una de las más bonitas de su vida, aunque también recuerda que despertó celos entre algunas compañeras.

A lo largo de su vida, Marta atendió partos de todo tipo: mujeres primerizas, partos de niños que venían de pie, sentados, bebés cruzados, presentaciones complicadas. Sabía reconocer cuándo una mujer tenía estrechez de pelvis y debía ser referida para cesárea, y cuándo era posible continuar el parto en casa. Esa capacidad no era improvisada; provenía de años de formación, observación y experiencia directa.

Durante décadas recorrió cantones y comunidades como El Charco, en Junta y otros lugares a los que llegaba caminando, bajo el sol o la lluvia. Asistió no solo a los hijos de quienes atendió primero, sino también a los nietos y bisnietos. Hoy, muchos de esos niños ya son adultos, padres y madres que aún la recuerdan con respeto.

Con el paso del tiempo y los cambios en la legislación, el trabajo de las parteras tradicionales fue siendo limitado y finalmente desplazado. Las nuevas leyes redujeron su participación hasta que ya no se les permitió atender partos. Marta se retiró hace aproximadamente diez años, cuando el sistema dejó de reconocer su labor. Aun así, su conocimiento sigue vivo en su memoria y en las historias que comparte.

Aunque intentó transmitir sus saberes a sus hijas e hijos, ninguno continuó el camino de la partería. Tiene nietos, bisnietos y una extensa familia, pero reconoce que hoy en día este oficio ya no se aprende como antes.


Además de la partería, Marta también manejaba medicamentos e inyecciones. En su práctica contaba con tratamientos para el vómito, la bronquitis y diferentes tipos de hemorragias. Durante años combinó la medicina tradicional con conocimientos médicos adquiridos en las capacitaciones, siempre priorizando el bienestar de las personas que atendía.

La historia de Marta Ana Cerritos es la historia de muchas mujeres cuyos saberes sostuvieron la vida en silencio. Es memoria viva de una época en la que el nacimiento era un acto comunitario, acompañado por manos expertas, fe, experiencia y profundo respeto por el cuerpo de las mujeres. Su vida es testimonio de resistencia, dignidad y conocimiento ancestral, y su voz sigue siendo un llamado a no olvidar a quienes cuidaron la vida cuando no había hospitales, pero sí sabiduría.





AIDA ESTHER CHICAL



Aida Esther Chical, tiene 58 años de edad, originaria de la comunidad indígena de Izalco, reside en la colonia las palmeras, se identifica como indígena, y expresa que lo trae en su sangre, *“puedo decir que durante mi infancia y juventud éramos responsables de cuidar a nuestros hermanos, iba a la escuela, pero tuve que dejar mis estudios hasta sexto grado, ayudaba en mi casa y por ello aprendí mucho de la comida que mis padres me enseñaron, mi mamá es quien más incidió en mis conocimientos.”*

Conocimientos en cocina

Practico en la cocina y aprendió a elaborar la sopa de pata, pupusas, el chuco, chilate. El chuco se empieza a poner el maíz negrito en remojo, un día y medio, se deja reposar toda la noche, para luego en la mañana molerlo, luego se espera que se ponga ácido, se cuele, se cocina, se le coloca un poco de sal, se prepara alguashte, se tuesta y se lleva al molino pero antes se molía en piedra, se prepara frijolitos y chilito chiltepe, y así elaboramos el chuco.


Relato de vida, cocina ancestral y pertenencia comunitaria

Recuerda que desde niña creció entre oficios, aromas y responsabilidades. Su infancia, como la de muchas niñas, estuvo marcada por el cuidado de sus hermanos, la ayuda constante a sus padres, asistió a la escuela hasta sexto grado, pero quizás su aprendizaje más profundo ocurrió en la cocina junto a su mamá, donde conoció y practicó los platos tradicionales que hoy resguarda.

Sin dudar, reconoce que fue su madre quien tuvo mayor influencia en los saberes ancestrales que ahora posee. Gracias a ella aprendió la preparación de alimentos que forman parte del patrimonio culinario local. En la actualidad elabora sopas de pata, pupusas, chuco y chilate, conocimientos que mantiene vivos, *“todavía sigo aprendiendo”*.

El saber de la cocina ancestral

Al narrar la preparación del chuco, describe el proceso con detalle: se remoja el maíz negrito un día y medio, se muele por la mañana y se deja que el atol adquiera un ligero sabor ácido. Luego se cuele, se cocina con sal y se acompaña con alguashte, luego se tuesta y se muele. Antes se molía en piedra, pero ahora se utiliza el molino.



El chuco se sirve con frijoles y chilito chiltepe, que le da el toque final. “No lleva muchos ingredientes, pero es un atol muy sabroso”.

La sopa de pata, en cambio, exige mayor dedicación. Primero se limpian cuidadosamente las patas con limón y sal, se lavan con abundante agua y, si es necesario, se descascarán en brasas. Después se cocinan con sal y hierbas, y al día siguiente se agregan las especias. Para ella, el ajo y el orégano son esenciales. *“He visto muchas sopas donde no los usan, pero esos olores son importantes”*. La sopa puede espesarse con guineos tiernos, maíz o arroz, según el gusto, y debe llevar verduras indispensables: elote, yuca, repollo, ayote, plátano y ejote. El curtido —de cebolla, chilito y orégano— aporta el toque final.

Cómo se transmiten los saberes

Aunque sus nueras no se han interesado mucho, su hija sí ha heredado varios de estos conocimientos. Parte del aprendizaje ocurre en las cofradías, donde las mujeres cocinan juntas y comparten técnicas y secretos. Allí, entre todas, se corrigen, mejoran y afinan los sabores. Es un espacio de colaboración, no de jerarquías: *“entre todas lo hacemos y nos queda mejor”*. Su rol dentro de las cofradías es, sobre todo, la cocina. Acude cuando la invitan y siempre con gusto: *“Si me invitan, voy; si no, no. Soy así”*. Reconoce que lo disfruta profundamente porque siente esa vocación como algo heredado.

Pertenecer a la comunidad indígena

Vivir dentro de una comunidad indígena en El Salvador es, para ella, algo valioso y hermoso. La comunidad abre sus puertas a quien desee entrar; la convivencia y la colaboración son parte esencial. Aunque a veces la sociedad salvadoreña no reconoce plenamente a los pueblos indígenas, en su experiencia cotidiana siente aprecio y respeto. La gente sabe que ella participa en la cofradía

Durante su infancia no participaba directamente en la comunidad; era su mamá quien asistía. Fue ya de adulta cuando se incorporó de lleno. Nunca ha sentido rechazo por pertenecer a la comunidad, pues considera que la convivencia depende de saber llevarse bien con todos.

Sobre la toma de decisiones, explica que las responsabilidades recaen en las mayordomas y mayordomos, como la señora Vilma y otros dirigentes. Ella se reconoce como colaboradora: participa con sus manos, pero sin ocupar cargos formales.

Herencia familiar y memoria

El amor por la tradición viene también de su abuelo, quien fue mayordomo de la Virgen de los Remedios. Él vivió momentos difíciles por envidias alrededor de su cargo, según le contó su mamá. Ese relato quedó grabado en su memoria y forma parte de su identidad. Entre sus ocho hermanos, solo a ella le nació seguir el camino comunitario.

De su madre conserva recuerdos claros: la veía ir sola a colaborar, protegiéndolos a ellos de los riesgos de la cocina comunitaria —el fuego, las ollas grandes, el calor—. Esa imagen la marcó y la impulsó a decirse: *“Cuando yo sea grande, yo me voy a ir”*.

Identidad

Toda su vida ha vivido en Izalco. Es izalqueña, madre y parte activa de la comunidad. Sus hijos, como en el caso de su propia madre, no han sido llevados por ella; no los obliga a involucrarse. “A mí me gusta”, dice. Y confía en que, si algún día sienten curiosidad, ellos se acercarán.


Mensaje para las nuevas generaciones

A quienes desconocen o sienten distancia con la comunidad indígena, les ofrece un consejo sencillo y profundo: “Solo acercándose uno, hay que vivirlo. Ahí es donde uno va viendo lo que le gusta”. El conocimiento, para ella, se transmite por experiencia, por convivencia, por la práctica compartida.



DELIA ESPERANZA GONZÁLEZ





Delia Esperanza González nació en el distrito de Izalco y nunca se ha apartado de él. Pertenece a la comunidad indígena desde hace unos cincuenta años, aunque en realidad su vínculo se remonta a mucho antes, a los pasos que dio de niña acompañando a las vecinas del barrio hacia las cofradías.


Recuerda su infancia como un tiempo alegre. *“Me defendía de todo desde chiquita”*. Había en la cuadra un grupo de mujeres que la tomaban de la mano y la llevaban cada sábado a las celebraciones, donde se repartían calvacillos con flores y atol de maicillo. Ese ir y venir entre altares, flores y rezos la fue marcando. Aquellas caminatas inocentes hacia festividades la introdujeron, sin saberlo, al corazón de la vida comunitaria que años después abrazaría plenamente.

Delia creció al lado de una hermana y más tarde formó su propio hogar. Tuvo tres hijos, aunque hoy ninguno vive en la comunidad. Estudió hasta noveno grado, lo que considera un logro dado el contexto de su niñez, donde las responsabilidades familiares eran constantes.

Entre los saberes que guarda, destaca la medicina natural. Asegura que antes se sanaba con remedios sencillos, sin químicos ni complicaciones: una yerba amarga para el dolor de estómago, una infusión de escobilla. *“Hoy vamos al médico a que nos intoxiquen”*. Dice que mucha de esa sabiduría se ha perdido porque ya nadie enseña las plantas, y pocos se interesan en reconocerlas.

La gastronomía tradicional también ocupa un lugar en su memoria. Habla del maíz en agua, del helado casero, del tinto suave que se preparaba antes. Comida sencilla, sin condimentos en exceso, sin consomés, sin sobrecitos. *“Todo era natural, por eso era más rico”*, recuerda la mantequitera, una grasa natural que se utilizaba para cocinar. Nada de lo que hoy llena los estantes de los supermercados.

Sobre la agricultura, todavía puede describir con detalle las labores que aprendió observando a sus padres: guatear la tierra, sembrar en huecos, cuidar las plantitas y abonarlas con ceniza, no con los químicos de ahora.



“Sin ceniza no teníamos productos”. Y aunque ha escuchado sobre los ciclos de la luna, reconoce que no domina esos conocimientos; apenas quedaron fragmentos en su memoria.

Para Delia, la cultura indígena tiene pilares que no deben perderse: las cofradías, las celebraciones de imágenes, el Día de la Mujer Indígena, las tradiciones que dan sentido al calendario comunitario. Sin embargo, lamenta que mucha gente las rechace o las discrimine a ellas, y que incluso dentro de la propia comunidad existan actitudes de menosprecio. “Tenemos que aceptarnos tal como somos”.

Uno de los elementos que más le preocupa es la pérdida de la vestimenta tradicional. Antes era común ver el refajo y el cotón; ahora, solo se usan en eventos específicos, cuando se quiere “recordar”. A los jóvenes les da pena, y esa vergüenza abre la puerta al olvido.

Para evitar que los saberes desaparezcan, Delia imagina espacios donde se enseñe a las nuevas generaciones, especialmente a los niños: una pequeña escuela comunitaria donde puedan aprender lo que aún conservan las personas mayores.

Su deseo para las mujeres indígenas es claro: que no se queden estancadas, que se superen, que enseñen lo que saben y luchen para que la identidad no se extinga. Siente que las instituciones no reconocen a la comunidad; no llegan proyectos, no hay apoyo, y cuando se acercan solo lo hacen para sacarse una foto. “Estamos olvidadas”.

Aun así, Delia ha sido parte activa de la estructura comunitaria. Fue mayordoma de familia durante veinticuatro años, un cargo que entregó hace poco, aunque sigue colaborando porque lo siente como parte de sí misma. Asiste a cofradías, participa en actividades y sostiene con dedicación la vida ceremonial de la que aprendió desde niña.

Su mensaje final es para las mujeres jóvenes: que no se avergüencen de sus raíces. “Ser indígena no es vergüenza, es orgullo”, las invita a acercarse a las prácticas comunitarias, a vivirlas, porque solo así pueden comprender su valor. Para ella, la identidad no se explica, se experimenta. Y mientras haya alguien dispuesto a transmitirla, todavía hay esperanza.

TRANSITO DE JESÚS CULI



Raíces y pertenencia

Tránsito de Jesús, una mujer de 73 años, pertenece desde hace aproximadamente ocho años a la Alcaldía del Común de Izalco. Vive en la colonia Mayora —hoy unida a la colonia Los Rosales— donde ha residido por más de tres décadas. En ese lugar ha formado su familia y ha construido su vida cotidiana junto a su hija, su nieto y sus bisnietos, con quienes comparte el hogar.


Nacida en un contexto profundamente marcado por la cultura comunitaria, Tránsito recuerda que su acercamiento a la Alcaldía del Común surgió casi por casualidad: alguien la invitó a una actividad y ella decidió asistir sin saber exactamente de qué se trataba. Desde entonces continúa participando en las reuniones de los sábados y en cualquier actividad en la que pueda colaborar. Es una mujer activa, que disfruta bailar, asistir a las cofradías y ser parte de las celebraciones tradicionales.

Tradiciones heredadas y la medicina de las abuelas

La transmisión de saberes en su familia estuvo marcada principalmente por su madre. Ella la crió con una visión profundamente ligada al uso de plantas medicinales y al cuidado a través de métodos tradicionales. Tránsito recuerda que su madre nunca confiaba en hospitales o unidades de salud; prefería curarla con hierbas, infusiones y oraciones.

Entre las que aún recuerda están la albahaca utilizada para dolores de estómago o para expulsar parásitos; la hierba del susto; la salvia; la hoja de sigupate; la ruda; y otras plantas cuyo nombre se ha ido perdiendo en su memoria. Aunque muchas de esas hierbas ya no se encuentran, algunas todavía las usa para preparar remedios caseros cuando ella o su familia enferman.

Uno de los preparados que mantiene vivo es una infusión para aliviar la tos y problemas del pecho, hecha con hierbas como el orozuz, eucalipto, jengibre y pimienta gorda. A veces logra conseguir un sustituto del jengibre que llega desde Guatemala. Esta bebida la toma en pequeñas cantidades durante el día y también se la prepara a sus nietos cuando están resfriados. Afirma que, aunque ya no cura del todo —como lo hacían las hierbas antiguamente—, alivia lo suficiente para seguir adelante.



De su madre también heredó enseñanzas culinarias, aunque reconoce que muchas recetas tradicionales se han perdido. Las cocinas antiguas, llenas de hierbas, tintes naturales, semillas y especias hoy casi no existen.

Infancia y la desigualdad

Tránsito cuenta que su niñez estuvo marcada por el trabajo duro en las fincas. Su madre nunca la envió a la escuela; prefería que la acompañara a cortar, pepenar o hacer tortillas para los trabajadores. Recuerda con claridad la emoción que sintió cuando una vecina, llamada Chucita, quiso inscribirla en una escuela cercana y comprarle cuadernos y lápices. Sin embargo, su madre lo impidió. Alegaba que había que “ganar para los frijoles” y que el estudio no era una prioridad.

Pasó buena parte de su juventud recorriendo cantones y fincas, por lo que mucha gente la conoce desde pequeña. Aún así, el deseo de aprender nunca la abandonó. Ya de adulta, trabajando como empleada doméstica, se inscribió en la escuela nocturna y logró completar sexto grado. Más tarde asistió también a una escuela en San Salvador, en la colonia Quirino, donde terminó su formación básica. Aunque en algún momento pensó en continuar estudiando, el trabajo y el cansancio la hicieron desistir.

Con el paso de los años, su vista se deterioró y leer se convirtió en una dificultad, pero mantiene la satisfacción de haber aprendido a escribir su nombre y comprender lo esencial.

Su rol dentro de la Alcaldía del Común

Aunque no desempeña un cargo formal dentro de la Alcaldía del Común, Tránsito participa activamente en todas las actividades a las que es invitada. A pesar de sus enfermedades, procura llegar temprano a las convocatorias y apoyar en lo que está a su alcance. Confiesa que la vida comunitaria le llena de alegría y que la mantiene activa, aún en su vejez.

Su familia también continúa siendo su centro. Si bien sus hijas viven situaciones distintas, ella se mantiene firme acompañando a sus nietos y bisnietos. A ellos les comparte los conocimientos que aún conserva sobre tés y remedios naturales.

Costumbres en riesgo de desaparecer

Para Tránsito, muchas prácticas antiguas han desaparecido irremediablemente. Desde el rechazo generalizado al uso del delantal —que para su madre era símbolo de ser “mujer de casa”— hasta la sustitución de canastas por bolsas plásticas al ir al mercado.

También señala la transformación de los rituales de duelo: antes se preparaba chilate o ticucos para los cuatro días, se hacían rezos a medianoche y se cumplía estrictamente el novenario. Ahora, dice, “refrigeran todos los días”, y las vigiliass largas dejaron de existir.

Recuerda también las caminatas nocturnas durante Semana Santa hacia el Tecomatepe, donde la gente pasaba la noche entre rezos, baños y celebraciones. Aquellas noches que parecían de día quedaron únicamente en la memoria de las generaciones mayores.

Mensaje a las nuevas generaciones

Su llamado para la juventud es claro: que se acerquen a las tradiciones y participen en las actividades culturales y espirituales de la comunidad. Cree que los jóvenes han perdido interés y se vuelven “haraganes”, pero insiste en que sin ellos las costumbres desaparecerán.


Los invita a visitar la Alcaldía del Común, a involucrarse en las celebraciones de las imágenes y en las prácticas comunitarias que dan identidad a Izalco. *“Que no se pierdan nuestras costumbres porque todo lo que existe en esta tierra es porque Dios lo dejó.”*

Como se describe:

Se reconoce como una mujer alegre, colaboradora y llena de vida. A pesar de las enfermedades y la edad, disfruta bailar, participar en las cofradías y ayudar en cualquier actividad comunitaria. Asegura que no se considera “muerte en vida”, sino una mujer que aún tiene mucho por dar.

CLARA JOSEFINA LÓPEZ





Josefina López, de 57 años, no nació dentro de la comunidad indígena ni creció entre sus celebraciones, pero su cercanía surgió de forma orgánica, como suele ocurrir en los territorios donde la vida se entrelaza con los afectos. Llegó por invitación de personas que la apreciaban y sabían que siempre estaba dispuesta a ayudar.

Su participación no surgió de una tradición familiar. De niña, asegura, no recibió enseñanzas culturales o rituales de su madre o su abuela. Más bien, aprendió en la práctica, observando y colaborando. “Cuando me hablan y me piden que vaya a echar la mano, lo hago porque me gusta colaborar”, afirma que su experiencia comunitaria es una mezcla de voluntad, trabajo y aprendizaje autodidacta.


Relación con la medicina tradicional

Sobre la medicina ancestral, Josefina reconoce que ha escuchado muchos consejos y recetas, pero no las practica con frecuencia. Por problemas de salud, toma únicamente la medicina que le recetan. Sin embargo, mantiene algunos conocimientos básicos heredados de la vida rural: un té de manzanilla, o un poco de jengibre para el malestar. Más allá de eso, la mayoría de remedios naturales no forman parte de su cotidianidad.

Aun así, reconoce que muchas personas en la comunidad comparten saberes que podrían aliviar enfermedades, aunque pocos los ponen en práctica. *“La gente dice que sirven, pero ya casi nadie los usa”.*

El espacio donde Josefina sí ha desarrollado un conocimiento profundo es la cocina. Aunque asegura con humildad que no posee gran conocimiento, en la práctica, domina varios oficios culinarios tradicionales: picado, tamales, leche poleada, arroz en diferentes versiones, y la preparación del cochinito, que aprendió por necesidad.

Uno de sus aportes más reconocidos es el horneado de gallinas durante las celebraciones de Navidad y Año Nuevo. Desde hace diez años, se encarga de preparar los pedidos del 24 y el 31 de diciembre. Lo hace sin fines de lucro. Lo que le pagan por las gallinas horneadas lo guarda cuidadosamente para comprar la leña del próximo año y para apoyar, con ese esfuerzo, las actividades de la comunidad.



También elabora pan de tusa, pan para cofradías y encargos especiales. Cuando recibe pedidos, compra los materiales por su cuenta y administra con orden los gastos para que nada falte. Sin embargo, ha decidido no formar parte de las directivas de las cofradías para evitar complicaciones, aunque siempre colabora como apoyo activo.

La cultura que se desvanece

Las tradiciones están desapareciendo, *“Hemos perdido casi todo”*. Considera que la cultura comunitaria se encuentra fragmentada, rota en piezas difíciles de unir. Señala que incluso en los eventos donde se pretende mostrar identidad cultural, los comportamientos no siempre reflejan ese respeto: basura tirada, falta de orden, falta de conciencia colectiva.


Para ella, el deterioro cultural tiene que ver con la educación, la indiferencia y la pérdida de valores que antes se enseñaban tanto en la escuela como en el hogar. Explica que las nuevas generaciones ya no acatan consejos y que muchas personas adultas tampoco cuidan lo que deberían defender. A pesar de ello, mantiene la esperanza de que algo pueda rescatarse.

Josefina dice que, aunque la vestimenta y el idioma sean importantes, para ella lo esencial es aceptar lo que somos. Considera que muchas personas no se reconocen como indígenas porque creen que deben aparentar estatus, linaje o riqueza. cuestiona la mirada que desprecia al pobre, al anciano o al que vive *“en un ranchito”*.

Para ella, el rescate cultural debe comenzar por la dignidad, el reconocimiento mutuo, el respeto hacia todas las personas. *“La vestimenta o las tradiciones, son importantes, pero no tienen sentido si no se acompaña de una conciencia identitaria profunda.”*

Discriminación vivida y resistida

Aunque participa frecuentemente en cofradías y actividades comunitarias, Josefina reconoce que ha vivido momentos de discriminación. A veces por su falta de pertenencia tradicional, otras por conflictos personales con quienes no siempre la trataron bien. A pesar de ello, ha aprendido a sobrellevarlo: permanece, ayuda y se enfoca en su tarea.



“Aprendí a sobrellevar las cosas”, dice. Y lo demuestra cada vez que sigue colaborando incluso con personas que en el pasado intentaron herirla.

Transmitir lo aprendido: el pan de tusa

Uno de los saberes más valiosos que Josefina ha heredado es la preparación del pan de tusa, aprendido directamente de una mujer mayor que la llevó a la hermandad cuando ella tenía entre 10 y 12 años. Fue esa señora quien, con sus propias manos, le enseñó el proceso. Desde entonces, Josefina ha sido una de las pocas que mantiene viva esta tradición.

El pan de tusa, antes colocado directamente sobre la propia tusa hervida, es una técnica antigua que ella quiere rescatar. Está colaborando en un proyecto comunitario donde transmitirá ese conocimiento a nuevas generaciones. No se trata de enseñar como una maestra, sino de transmitir, como le transmitieron a ella.

La urgencia es clara: las mujeres que sabían hacerlo ya no están, o ya no pueden. “*Yo no soy eterna*”, consciente de que debe compartir este saber antes de que desaparezca.

Mensaje a las nuevas generaciones

Para las mujeres jóvenes, su mensaje es claro: que valoren la cultura, que la conozcan y la acepten.

Que comprendan que la identidad no se limita a la vestimenta, sino al comportamiento, la educación, y el respeto hacia los demás.

Insiste en que la juventud actual ha perdido interés, en parte por la falta de guía familiar y en parte por los cambios en la educación. Pero aun así cree que puede reconstruirse algo si se trabaja desde el hogar, desde la escuela y desde los espacios comunitarios.


Cómo se describe a sí misma

Josefina se define como una mujer tolerante y fuerte. Ha atravesado situaciones que la quebraron emocionalmente, pero aprendió a sobrevivir, a no devolver agresión por agresión, a mantenerse firme sin alimentar rencores.

La vida la obligó a ser responsable desde pequeña “*Yo no me considero mejor que nadie, solo una mujer que ha aprendido a resistir, ayudar y seguir adelante con gratitud*”.

ANA ROSA RAMIREZ





La vida de Ana Rosa Ramirez comenzó a moldearse entre fogones y aromas antiguos. No aprendió en casa de sus abuelos, pero sí en la de su bisabuela, una mujer “chapina” reconocida por ser la cocinera de los guardias de Izalco. Fue allí donde dio sus primeros pasos en la cocina, observando y repitiendo lo que se hacía con una precisión casi ritual.

Ese aprendizaje inicial se fue ampliando con los años, cuando comenzó a colaborar en cocinas ajenas, acompañando a mujeres como la comadre Vilma y otras cocineras de la comunidad. Entre fogones, cazuelas y jornadas largas, afinó sus manos para preparar platillos tradicionales: la sopa de chilayo, la cochinita, y los tamales. Aprendió sin escribir nada, porque — como decía su madre, *“todo va grabado aquí en la mente”*.

El Valor de los Guisos del Pueblo

Entre todas las recetas, la sopa de chilayo ocupa un lugar especial. Esta preparación le llegó por herencia familiar, entre indicaciones de ingredientes, colores y texturas. Con el tiempo, llegó a representarla fuera de la comunidad: viajó a Santo Domingo de Guzmán, a Santa Catarina y hasta a la Feria Internacional, donde cocinó la receta frente a públicos diversos.

La sopa de chilayo, uno de sus mayores orgullos, sigue fielmente los pasos de sus ancestros: hueso de res, carne, hierbas, verduras, naranja agria y chile chiltepe. Evita el consomé porque, como le repetía una de las mujeres de la comunidad, *“la sopa ancestral solo lleva sal”*. A esa sazón, dice, se suma el respeto a quienes primero enseñaron a preparar el platillo.

Además del chilayo, domina otras preparaciones como el ponche —a base de leche, huevo, panela y azúcar.

De sus tres hijas, solo Guadalupe ha heredado su conocimiento. Ella puede preparar la sopa de chilayo y otras recetas, y su madre la guía en cada paso. También enseña a amigas y vecinas cuando la llaman para cocinar, porque está convencida de que “nadie es eterno” y que la tradición se sostiene solo si se comparte.

El Camino de la Medicina Ancestral

Paralelo a su aprendizaje culinario, fue entrando al mundo de la medicina tradicional. Aprendió sobre el empacho con Paquita Castillo y se formó como partera durante un año en Juntan. La muerte de su hijo —a causa del “ojo”— la impulsó a aprender a curarlo, y desde entonces nadie bajo su cuidado ha fallecido por esa causa. Sus prácticas incluyen baños con hierbas, masajes, uso de huevo para detectar males y gotas medicinales tradicionales. Años después, recibió el carnet de partera ancestral de la comunidad indígena, una certificación que respalda su experiencia con plantas, masajes y cuidados prenatales. Está autorizada para orientar y acompañar embarazos, siempre desde la perspectiva del conocimiento heredado.

Las embarazadas llegan a su casa por indicación de la unidad de salud cuando los bebés vienen sentados, atravesados o con posiciones que generan riesgo. Ella sabe sobar, acomodar y aliviar, siempre bajo la guía del reloj, como le enseñaron. Ha recibido dos partos de emergencia: una niña y un aborto espontáneo de cuatro meses, situaciones que enfrentó con serenidad y fe.


Reconoce los peligros de su labor: hay casos donde parteras han perdido madres o criaturas, pero ella agradece que, bajo su cuidado, nunca ha sucedido.

La Sabiduría de las Hierbas

Entre las plantas que utiliza menciona, la raíz de limón —especial para cuando la mujer ha roto fuente— y la hoja de guarumo y naranja agria. La combina en baños calientes que fortalecen y preparan el cuerpo para el parto. Dice que la naturaleza tiene respuestas que la medicina moderna ha olvidado.

Participación Comunitaria

Aunque no tiene un cargo dentro de la comunidad indígena, participa activamente en las actividades cuando la llaman. Se reconoce como servidora: está para quien la necesite, sin discriminar por riqueza o pobreza. No se ha sentido discriminada; por el contrario, se siente parte natural de la comunidad, sin embargo, lamenta profundamente la pérdida progresiva de las prácticas culturales. Observa que los niños ya no quieren participar, que sienten pena por las tradiciones y que el nahuat se desvanece.



Recuerda con nostalgia a las ancianas refajadas conversando en su lengua, un sonido que ahora se escucha menos. Celebra que algunas escuelas enseñen el himno nacional en nahuatl, porque considera que ese rescate es urgente.

Para ella, lo más importante es que se respete a las personas mayores, que no se discrimine a quienes practican las tradiciones y que las nuevas generaciones conozcan sus raíces. Cree que la cultura se sostiene con respeto, aprendizaje y continuidad.

Un Llamado a las Nuevas Generaciones

Su mensaje para la juventud es directo: acercarse a la comunidad indígena, aprender lo ancestral y honrar a los abuelos. *“Si esto se pierde ya no quedará nada de la cultura indígena”*.


Invita a los jóvenes a enseñar a sus hijos para que la tradición siga viva. Su mayor aspiración es ver a la comunidad unida, rescatando la cultura y enseñando a las nuevas generaciones a valorar sus raíces. Sueña con un futuro donde los abuelos, desde donde estén, celebren el esfuerzo de quienes mantienen vivas sus enseñanzas.

Ella se describe como:

Se considera una mujer servidora, dispuesta siempre a ayudar. Se valora, se respeta y se reconoce como mujer indígena. Agradece la invitación que la acercó a la comunidad y hoy desea involucrarse más, agradeciendo también la guía del alcalde del común, a quien reconoce como un hombre recto que impulsa el rescate cultural.

Margarita Guillén Mezquita





Margarita Guillén Mezquita-La primera mujer que obtuvo un cargo dentro del gobierno ancestral como Guía espiritual - originaria de Izalco y habitante de Techcalito, en la lotificación Las Violetas, se reconoce como parte del pueblo indígena “desde que nació”, como ella misma expresa. Para Margarita, la identidad indígena no es un título reciente, sino una herencia inscrita en la sangre y en el ADN. Su participación dentro de la comunidad se remonta a sus 12 años de edad, pero inicio formalmente en 2009 cuando comenzó a colaborar con la Alcaldía del Común y con las estructuras tradicionales que resguardan la memoria colectiva.

Su motivación ha sido clara desde entonces: conservar las raíces y honrar la memoria de sus abuelos, quienes, según recuerda, practicaban rituales y cuidados espirituales cotidianos. Entre esas memorias está la imagen de su abuela, quien decía que la casa es *“para contemplarla y resguardarla”*, convencida de que el hogar tiene vida propia y merece protección. También evoca al tatarabuelo, que siempre mantenía encendido un tizón de fuego junto a un jarro de café, prácticas que quedaron impregnadas en su infancia y que hoy le confirman el valor de lo ancestral.

Para Margarita, la vida comunitaria ofrece un sentido de realidad que el lujo urbano no puede dar: *“Aquí se vive lo verdadero, lo humilde, lo que no depende de la vanidad. La naturaleza es la riqueza que necesitamos.”*

Historia familiar y caminos de vida

Margarita nació en un hogar de ocho hermanos, de los cuales hoy solo quedan tres hermanas. *“Bendito entre todas las mujeres”*, recuerda, porque hubo un solo varón entre tantas mujeres. Ya en su vida adulta formó una familia con tres hijas, a quienes crió sola durante veinticinco años. Años de trabajo, sacrificio y persistencia permitieron que sus hijas concluyeran estudios profesionales, un logro que atribuye a su esfuerzo y a la fuerza espiritual heredada de sus abuelos.

El destino la reencontró más tarde con un amor de infancia. Después de dos décadas sin verse, ambos retomaron el vínculo y hoy llevan seis años juntos. Se casaron por lo civil y actualmente se llevo acabo **la ceremonia ante el Sagrado Fuego**, buscando la verdadera bendición de los abuelos ancestrales. En esta ceremonia se pidió permiso a las energías antiguas para caminar juntos en equilibrio.

Saberes, medicina y temazcal

Una parte fundamental de la memoria que Margarita conserva proviene de las prácticas medicinales de su abuela y de su tía abuela. Entre esos recuerdos aparece el temazcal, que ella misma ha reconstruido en su casa. Aunque ahora tiene uno hecho de barro, de niña su familia lo preparaba con mantas y hierbas calientes, generando un vapor sanador que ayudaba a “sacar la enfermedad” mediante el sudor.

“Es como un sauna natural, pero con espíritu propio. El vapor de las hierbas te limpia por dentro, te abre el pecho, te saca el cansancio.”

En su propiedad también mantiene un pequeño huerto medicinal con zacate limón, jengibre, manzanilla, clavo de olor, laurel, cojoyo de izote y otras plantas tradicionales. Con ellas prepara infusiones para síntomas respiratorios y gripales, recetas que todo izalqueño conoce. Su mezcla de hierbas, un verdadero “cóctel medicinal”, es un remedio que comparte con familia y vecinos.

Para Margarita, la medicina natural no es solo una práctica: es parte del compromiso ancestral de vivir en equilibrio con el cuerpo y la tierra.

Memoria sagrada: el altar y la tumba

Detrás de su casa se encuentra un espacio ceremonial especialmente significativo: **un altar construido sobre una tumba ancestral**. Margarita relata que en 2009 acompañó a un proyecto que exploraba restos encontrados en una construcción. Entre las piezas rescatadas, se le entregó por parte del alcalde algunos fragmentos antiguos, más adelante, descubrió que eran restos humanos prehispánicos.

Tras consultar espiritualmente, recibió la indicación de resguardarlos y enterrarlos con respeto. Así, en enero de 2021, a medianoche, realizó una ceremonia solemne junto a otras autoridades espirituales, devolviendo a la tierra los restos de aquellos ancestros.

Hoy ese lugar es un altar vivo donde Margarita realiza ceremonias regulares —muchas veces sola, en silencio— para pedir por la comunidad, por los mayordomos y por el equilibrio del territorio.

Transmisiones familiares y continuidad del conocimiento

Margarita ha procurado transmitir estos saberes a sus hijas y nietos: desde la medicina natural hasta los rituales que aprendió de su abuela. También reparte memoria lingüística: sabe algunas frases en nahuat y las enseña cuando puede, pues lamenta que la juventud busque aprender otros idiomas mientras descuida el propio.

Aunque reconoce que el aprendizaje ancestral se ha debilitado, afirma que todavía en Izalco casi todas las personas conocen al menos una receta tradicional. Lo que falta es voluntad de practicarla.


Entre la educación y la discriminación

Margarita logró estudiar y convertirse en técnica en trabajo social, un esfuerzo que su madre apoyó para asegurarle un futuro mejor. Sin embargo, en su vida educativa y laboral enfrentó discriminación por su identidad indígena. Recuerda que en una ocasión no pudo acceder a un empleo porque buscaban mujeres “de pelo rubio” para “mejor imagen”. Aquellas experiencias la hirieron en su juventud, pero hoy no le afectan: *“Ahora me siento orgullosa de ser indígena.”*

Aunque usa la medicina natural y casi no visita el sistema de salud, asegura que no ha vivido discriminación institucional. Sí señala, en cambio, que la juventud está cada vez más distante de sus raíces culturales, más interesada en teléfonos, redes o idiomas extranjeros que en aprender nahuat o en conocer los rituales de sus abuelas.

La mujer como pilar espiritual y cultural

Uno de los temas que Margarita defiende con más convicción es el rol de la mujer dentro de la comunidad indígena. Desde su visión espiritual, la mujer carga con la responsabilidad de sostener la cultura, organizar el hogar, transmitir la tradición y mantener la vida espiritual del territorio. Recuerda que fue la mujer quien descubrió la agricultura y quien permitió que el maíz germinara por primera vez. Por ello insiste: *“En la mujer recae la responsabilidad. Sin la mujer, el hombre no puede caminar solo.”*



Para ella, ambos sexos tienen energías masculinas y femeninas, y el equilibrio es parte esencial de la vida espiritual. Sin embargo, lamenta que muchos hombres teman mostrar su sensibilidad, privándose de una parte natural de sí mismos.

La elección del alcalde del común

Margarita explica que el Consejo de Mayordomos es quien elige al alcalde del Común. Los mayordomos son los primeros guías y sobre ellos recae el rumbo de la comunidad. Si ellos caminan mal, la comunidad entera se debilita.

El actual alcalde es el segundo más joven en la historia, algo inusual, pues tradicionalmente ese papel lo han ocupado ancianos de gran autoridad espiritual. También señala que siempre han sido hombres, reflejo del sistema patriarcal que aún predomina en las estructuras indígenas. Aunque reconoce que cambiar esa dinámica es difícil, cree que no es imposible: *“Si las mujeres estuvieran unidas, podríamos tener una mujer alcaldesa. Somos más mujeres que hombres. Pero entre nosotras falta unidad.”*


Acostumbradas a ser mayordomas en tareas domésticas, Margarita insiste en que las mujeres pueden dirigir, decidir y guiar. Para ella, ese cambio comenzará cuando todas reconozcan su propio poder.

Cómo se describe a sí misma

Margarita se define como una mujer sensible y caritativa, con vocación de servicio hacia la comunidad, los abuelos y la niñez. Se considera una persona disponible, sin miedo a caminar largas distancias si alguien necesita apoyo. Es amiga, confidente y consejera para quienes buscan orientación. Aunque está abierta a escuchar y acompañar, reconoce que también guarda para sí algunas cosas: *“Uno nunca da todas sus llaves”*, dice, recordando que también la privacidad es una forma de sabiduría.



MARLENI RAMÍREZ



Marleni una mujer indígena de Izalco quien durante muchos años fue madre y padre a la vez, sacando adelante a su familia con esfuerzo y múltiples jornadas laborales. En su juventud llegó a tener dos trabajos simultáneos: iniciaba labores a las cuatro de la mañana en una casa de familia y al mediodía, se trasladaba a una panadería en Sonsonate. Gracias a su dedicación, sus hijos pudieron estudiar hasta donde sus capacidades y circunstancias lo permitieron.

Comentó que trabajó más que muchos hombres y que, aunque no tuvo estudios, jamás permitió que eso la detuviera. Su vida estuvo marcada por el sacrificio y el compromiso para asegurar el bienestar de sus hijos.

Explicó que nunca tuvo oportunidad de estudiar porque era la hija mayor y desde pequeña quedó a cargo del cuidado de sus seis hermanos. Su madre debía trabajar, y desde los 40 días de nacidos, los bebés quedaban bajo su responsabilidad. Por esa razón, sus propios hermanos crecieron llamándola “mamá”.

Aunque no aprendió a leer ni a escribir, desarrolló habilidades prácticas para desenvolverse en la vida, especialmente en el manejo de cuentas y labores del hogar. Creció en una familia numerosa: su madre tuvo 14 hijos, de los cuales sobrevivieron siete, aunque actualmente solo quedan seis vivos.

Con el paso del tiempo ella se caso sin embargo su vida había sido más de sufrimiento que de gozo. Ella siempre enfrentó las situaciones “a puro esfuerzo”, sin buscar escapes, porque sabía que nada cambiaría si no confrontaba su realidad.

Relató que el padre de sus hijos fue una persona extremadamente violenta, con quien convivió por 23 años y medio en condiciones de maltrato. Debido a la gravedad de la situación, se vio obligada a recurrir a diversas instituciones: juzgado, procuraduría, fiscalía y juzgado de familia. Incluso debió enfrentarlo judicialmente, pese al miedo y la presión que él ejercía.

Expresó que no abandonó la relación antes por temor a que sus hijos crecieran creyendo que ella era “una mala mujer”, pues él solía manipularles la mente. Con el tiempo y con apoyo, logró separarse definitivamente y trazó una línea firme de protección para ella y sus hijos.

Identidad indígena y discriminación

A la señora Marleni le genera preocupación la situación de la comunidad indígena, porque las juventudes sienten pena de identificarse como indígenas. Considera que esa vergüenza les impide reconocer lo valioso de su cultura y lo mucho que se pierde cuando no se le da continuidad.

Recordó que ser indígena siempre ha significado una vida dura, marcada históricamente por persecución y discriminación. Muchas personas, por miedo, incluso ella recuerda que muchas familias cambiaron su nombre o apellido para ocultar su origen. Sin embargo, ella considera que eso no es valentía: la verdadera fuerza está en aceptar con orgullo quién se es.

Ella cuenta que las personas que dicen no ser indígenas sí los discriminan. *“Dicen: que el indígena aquí, el indígena allá, que nos ponen por el suelo. Pero en mi conocimiento digo yo que es mejor ser indígena y que todos valen lo mismo, hombres y mujeres, indígenas y no indígenas”.*

Hace mas de 5 años es parte de la comunidad indígena de Izalco, que dentro de la comunidad ella siempre aporta junto a su actual esposo, quien perteneció a la escolta en la milicia de la comunidad, para ella los roles y jerarquías dentro de la comunidad están definidas pero no reflejan desigualdades, *“Sí, sí, estamos de acuerdo. Como les digo, que allí nadie es por sí solo. Todos estamos de acuerdo. Por ejemplo, cuando se va a hacer una fiesta, cada quien lleva su granito de arena para poder hacer la fiesta”.*

Cómo se describe como mujer indígena

Se define como una mujer luchadora, llena de conocimiento, trabajadora y honrada. Que desde los 10 años aprendió lo bueno y lo malo de la vida y que su infancia no fue infancia, sino trabajo constante. Nunca robó ni hizo daño a nadie, y siempre se ganó el pan limpiamente.

Además, compartió que sus conocimientos abarcan el uso de medicinas ancestrales y múltiples oficios, lo que le permitió sobrevivir y sostener a su familia.

“El primer patrón que tuve... Me enseñó a ordeñar. Y a la vez a sentir partos de las vacas”, ella nos relata como fue asistir partos de vacas.

Cómo asistir un parto de vaca

Marleni narra que cuando la vaca comienza el trabajo de parto, lo primero que se hace es revisar cómo viene el becerro. Si se ven primero los casquitos de atrás, significa que viene “de nalgas”, es decir, no viene de cabeza. Ese tipo de parto necesita más cuidado.

Antes de ayudar, se deben lavar bien las manos y usar un lubricante o ungüento, esto evita lastimar a la vaca al introducir la mano. Con suavidad se mete la mano para sentir cómo están colocadas las patas del becerro. *“A veces solo se necesita acomodarlo un poco; otras veces solo es revisar que pueda salir sin trabarse”.*


No se debe jalar al becerro fuerte ni de golpe. Se sujeta el becerro por las patas traseras y se tira despacio y hacia abajo, siguiendo el ritmo natural del parto. Una vez que sale, se limpia la nariz y la boca del becerro para que pueda respirar bien.

“Por eso que yo con mis hijos... Yo nunca fui al hospital a tener. Yo misma me asistí. Nunca fui al hospital” Marleni fue madre de 7 hijos a quienes dio a luz en su casa, sola, estos conocimientos fueron esenciales para asistir sus propios partos. *“Y cuando así había alguna persona que me dijera que le ayudara... Yo le ayudaba”*



Esperanza Jacinto






Esperanza Jacinto se presenta con serenidad. Nacida en el barrio Cruz Galán, conocido como “el barrio de abajo” en Izalco, pertenece a la comunidad indígena. Sus raíces, afirma, la llevaron desde siempre hacia la comunidad. Sus primeros pasos en el camino identitario los aprendió siguiendo a su abuela, una mujer nativa que vestía traje típico, hablaba náhuat y participaba activamente en las cofradías. *“Uno anda detrás de ellas y se va empapando poquito a poco, hasta que llega el momento en que uno tiene más conciencia y decide acercarse”.*

Esperanza creció principalmente al lado de su abuela, una mujer que enfrentó la vida sola y sacó adelante a sus seis hijos sin la presencia de un esposo. Trabajó, negoció y sirvió en casas ajenas para lograr comprarse un terreno y construir su propio hogar. “No necesitó de nadie”, dice Esperanza, con admiración. A pesar de las dificultades y de la desventaja social, su abuela participaba siempre en las actividades comunitarias: iba a las fiestas, apoyaba a las cofradías y conversaba en náhuat con comadres y parientes.

Su ejemplo marcó profundamente la formación de Esperanza, quien se reconoce hija única y criada entre mujeres fuertes: su madre trabajaba para sostener a la familia y su abuela se hacía cargo de todos, incluidos los seis nietos que le dejó una nuera fallecida. “Ella nos enseñó que había que salir adelante con las adversidades, y no quedarse llorando”, recuerda. A los 17 años, Esperanza ya trabajaba.

Entre los conocimientos que heredó de su abuela destacan principalmente los relacionados con la cocina tradicional y la medicina basada en plantas. La recuerda preparando tamales y otros alimentos “a la usanza antigua”, distintos de las versiones actuales. También recuerda remedios caseros: para el dolor de estómago, un té de chichipince; para el susto, un baño con limón y hierba del susto; para los dolores menstruales, chocolate batido con un toque de licor. La abuela insistía en cuidarse, evitar esfuerzos y respetar los ciclos del cuerpo.

También transmitió normas tradicionales del comportamiento durante Semana Santa: no correr, no bañarse después del Miércoles Santo para honrar la muerte de Cristo y considerar el Sábado de Gloria como un día grande que debía guardarse con respeto.



Aunque no era “súper católica”, tenía un profundo conocimiento de esas prácticas, mezcla de tradición indígena y fe popular.

Cuando se le pregunta por la diferencia entre las prácticas de la comunidad indígena y el catolicismo, Esperanza es clara: “El catolicismo es impuesto; nuestras tradiciones son heredadas de generación en generación”. Esta distinción, para ella, marca una frontera histórica entre lo que vino de afuera y lo que nació desde adentro del pueblo.

Esperanza continúa transmitiendo los conocimientos de su abuela, principalmente a través de la oralidad. “La memoria oral es lo que no muere”, afirma. Cuando alguien en su familia se enferma, recurre a las plantas recordando cómo se usaban, y relata a sus hijos las historias, cuidados y prácticas que aprendió.

Discriminación y marginación histórica

Ella reconoce que la discriminación contra los indígenas ha existido y que ella misma la vivió desde niña. Recuerda que no fue aceptada en una escuela cercana a su casa. En cambio, asistió a la llamada Escuela Indígena de Izalco, donde solo se impartían clases de primero a tercer grado. Luego tuvo que integrarse a otra institución un poco más “aceptable”.

Todavía conserva su certificado escolar donde se lee claramente la categoría “indígena”. “¿Es discriminación o no?”, pregunta con ironía. Con el tiempo, estas escuelas desaparecieron o fueron absorbidas por otras. Para ella, pese a que la educación no era mala, la segregación estaba en el nombre y en el hecho mismo de separar a los niños indígenas de los demás. “Era una marca, un hasta aquí.”

En el pueblo, dice, la división era evidente: dos iglesias —la de arriba y la de abajo— y una calle que marcaba la separación entre “los de arriba” y “los indios”. Con los años, esa frontera se ha difuminado, aunque no del todo: “Ya estamos más integrados, pero todavía hay gente que piensa así”. Su mensaje para combatir la discriminación sería el reconocimiento mutuo como personas y como izalqueños, sin jerarquías internas ni externas.

Relación entre autoridades municipales y estructura ancestral

La comunidad indígena se rige por un alcalde del común, figura ancestral cuyas responsabilidades se han mantenido a lo largo de generaciones. Esperanza reconoce que últimamente la alcaldía municipal ha mantenido más comunicación y colaboración con la comunidad, lo cual considera positivo.


Aunque Esperanza no ocupa un cargo formal ni pertenece a una cofradía, se considera una participante activa. Con orgullo afirma que casi nunca falla cuando se trata de acompañar a la comunidad indígena. Existe un grupo de personas como ella que brindan apoyo constante a las cofradías, a la comunidad y al alcalde común.

Dentro de la comunidad, los roles entre hombres y mujeres suelen estar marcados, aunque no rígidos. Cada persona debe asumir lo que le corresponde, respetar el lugar del otro y no imponer. *“Yo no voy a llegar a mandar por algo; primero tengo que preguntar”*, señala. Este respeto mutuo hacia las responsabilidades de cada quien es, para ella, una base del funcionamiento comunitario.

Le cuesta encontrar la palabra exacta para definir esa dinámica: no es obediencia, aclara, sino una aceptación consciente de la jerarquía tradicional. Cada quien reconoce el rol del otro y actúa en consecuencia, aunque admite que cada persona es distinta y que no todos piensan igual. En cuanto a la participación de las mujeres, considera que, dentro y fuera de la comunidad, sí pueden hacerse escuchar. *“El que quiera hablar, puede hablar”*.

La discriminación hacia las prácticas indígenas continúa en distintos niveles, que la gente externa a menudo observa las ceremonias de solsticio y las califica de “brujerías”. Para Esperanza, estas reacciones nacen del desconocimiento: *“Hemos perdido tanto que ya no conocemos nada. Cuidar un árbol, los ríos, la tierra... eso no es nada malo”*.

Sobre las generaciones jóvenes, tiene sentimientos encontrados. Piensa que hay jóvenes interesados y participativos, pero también muchos que se alejan, distraídos por las “novedades” y por la tecnología.



Sin embargo, admira a quienes sí se acercan y se involucran con respeto.

Para ella, es fundamental transmitir los saberes para que no desaparezcan si las personas mayores llegan a faltar. “Es bueno darlos a conocer”, dice, pensando en la continuidad cultural.

Considera importante preservar, la alcaldía del común y las cofradías. Para ella, estas estructuras son el corazón de la organización indígena, el eje que sostiene la vida comunitaria y el lugar donde cada rol encuentra significado.

Le preocupa, el riesgo de que ciertos conocimientos ancestrales desaparezcan, especialmente las ceremonias tradicionales. Percibe que muchas personas las ven como algo que no les interesa o que prefieren evitar. Y eso —en su opinión— constituye uno de los mayores peligros para su continuidad. “*Las ceremonias son de lo más importante que hay en esta cultura*”. Lo mismo ocurre con la relación con los santos: conocerlos, celebrar sus días, participar en sus fiestas. Todo ello forma parte integral de la identidad indígena.

Un mensaje para las mujeres jóvenes


Su mensaje para las jóvenes, tanto indígenas como no indígenas, es claro: que no se alejen. Que quienes tengan un poco de conocimiento comunitario no sean apáticas. Y que quienes no conocen, se acerquen: “*Que vayan a la comunidad, que vivan un poquito, que beban esa vivencia*”. Por eso insiste en la importancia de la memoria oral, porque es ahí donde la cultura respira y se sostiene.

Cómo se describe a sí misma

Se considera una mujer alegre, participativa y curiosa. Le encanta aprender, leer y conocer cosas nuevas.

Se esfuerza por llevarse bien con las personas, saludar, conversar, compartir. También disfruta mucho participar en las actividades de la comunidad, aunque a veces tenga que correr para hacerse el tiempo entre sus obligaciones. Le gustan las fiestas, bailar cuando se puede.

Las fiestas comunitarias —cuenta— son alegres y abiertas a todos, sin importar quién seas o qué tengas.



Entre las más reconocidas menciona la del 9 de agosto, los festejos del martes de carnaval que marcan el inicio de la Semana Santa y otras celebraciones que, aunque menos visibles, siguen siendo significativas. Algunas fechas, como el Día de la Mujer o el Día de la Madre, pasan más desapercibidas.

La cultura de la invitación

Le llama la atención que muchas mujeres digan: “Si me invitan, voy”. Explica que esto no es discriminación, sino parte de una costumbre muy propia. Hay actividades que se anuncian abiertamente para toda la comunidad, pero otras son más personales. Si alguien tiene un santo en casa, por ejemplo, no necesariamente invita a todos, aun cuando exista amistad. “Somos así”, dice con naturalidad, “si no me invitan, no voy”. Las invitaciones abiertas —en redes o en papel— indican que cualquiera puede asistir, pero en ciertos actos más privados sigue prevaleciendo la tradición.

La Cocina Antigua y la Memoria del Sabor


Ella recuerda que, en tiempos de su abuela, la comida se preparaba de manera distinta a como se hace ahora. Habla con nostalgia de esas tortillas dobladas que se hacían con lo que hubiera a mano, sin los ingredientes elaborados que hoy se acostumbran. No se usaba ni relleno elaborado ni combinaciones modernas: se preparaban con la sencillez y la naturalidad del día a día, como parte de una alimentación que aprovechaba lo que ofrecía la tierra.

“Antes la tortilla se hacía y se doblaba con cualquier cosita que hubiera”, dice. No existía la compusa tal como se conoce ahora. La diferencia no es menor: revela cómo la comida, igual que la cultura, ha ido cambiando, llenándose de novedades mientras algunos sabores antiguos se van perdiendo.

En su casa, aún cocina muchas de esas recetas tradicionales, especialmente porque vive con su madre y uno de sus hijos. Aunque reconoce que hay comidas de antes que ya casi nadie prepara, mantiene ciertas costumbres: todo se cocina con manteca de cerdo, nunca con aceite. “Para todo, manteca de cerdo”, dice, casi como una regla heredada.

SONIA GUTIERREZ






Sonia Gutiérrez habla desde la experiencia, su historia no se construye desde los libros, sino desde la práctica cotidiana, el trabajo comunitario, la observación del mundo y la defensa firme de la vida en todas sus formas.

Desde muy joven, Sonia aprendió que ser mujer, indígena y campesina implicaba caminar cuesta arriba. No por falta de capacidad, sino por los muros invisibles que la sociedad levanta contra quienes nacen fuera de los centros de poder. La discriminación no siempre llegó en forma de insulto directo; muchas veces se manifestó en el silencio, en la exclusión de los espacios de decisión, en la duda constante sobre su palabra y en la subestimación de sus conocimientos.

Creció observando cómo los saberes de las mujeres eran relegados al ámbito doméstico, como si cocinar, sembrar o curar no fueran actos de profundo conocimiento. Sin embargo, fue precisamente en esos espacios donde Sonia se formó. Aprendió a leer la tierra, a escuchar los ciclos de la luna, a reconocer cuándo una planta estaba lista para ser cortada y cuándo debía dejarse crecer un poco más. En la milpa, entendió que la agricultura no es solo producción, sino equilibrio: maíz, frijol, ayote, hierbas medicinales y árboles conviviendo en armonía, como lo hacían sus ancestas.

En su hogar, la crianza nunca estuvo marcada por los mandatos tradicionales que asignan tareas según el sexo. Desde pequeños, sus hijos aprendieron que lavar la ropa, cocinar, barrer o cuidar la casa no les quitaba identidad ni valor como hombres. Al contrario, esa educación buscaba formar personas autónomas, respetuosas y solidarias. Para Sonia, la base de esa enseñanza es clara: la mujer no es un objeto ni está destinada a servir; es una compañera con la que se comparte la vida y los oficios en igualdad.

En la cocina, Sonia heredó un conocimiento que no está escrito en libros, pero que se transmite de generación en generación. Supo que cocinar no es solo alimentar el cuerpo, sino sostener la vida. Cada platillo tiene memoria: el maíz nixtamalizado, las hierbas recogidas al amanecer, los alimentos preparados sin prisa y con respeto. Para ella, la cocina es también un espacio político, un lugar donde se resiste al olvido y se reafirma la identidad indígena frente a un sistema que ha intentado borrar esas prácticas.




Ese mismo principio lo traslada al espacio comunitario y laboral. Con el grupo de mujeres y jóvenes donde trabaja, todos participan sin distinción en las labores del campo. Azadón en mano, chicas y chicos realizan las mismas tareas, aprenden juntos y se reconocen como iguales. Allí no existen prejuicios sobre quién puede o no puede hacer determinado trabajo. La tierra, dice, no distingue entre manos de hombre o de mujer; responde al cuidado, al respeto y al compromiso.

El grupo funciona también como un espacio de aprendizaje y conciencia. Muchos jóvenes se acercan no por un salario fijo, sino por el deseo de aprender. Algunos llegan por pocas horas, otros por temporadas cortas, y cuando surgen oportunidades fuera, Sonia los impulsa a tomarlas. Para ella, compartir el conocimiento es parte del proceso de transformación, y motivar a las nuevas generaciones es una responsabilidad colectiva.

Más allá del trabajo agrícola, Sonia sueña con un futuro distinto para las mujeres de su comunidad. Sueña con mujeres empoderadas, capaces de tomar decisiones propias, de romper con el yugo del patriarcado que aún persiste con fuerza. Habla del derecho a decidir qué comprar, qué comer, cuándo salir, cómo vestirse y cómo vivir. Derechos básicos que muchas mujeres aún no reconocen como propios, porque nunca se les enseñó que los tenían.

Uno de sus anhelos más profundos es que las mujeres agricultoras tengan acceso a la tierra, no solo para sembrar maíz, sino para diversificar los cultivos: plantas medicinales, frijol, yuca, camote, hortalizas. Imagina parcelas integrales, vivas, diseñadas con sabiduría ancestral y pensadas para alimentar a la comunidad de forma digna y saludable. A ese sueño se suma otro: producir sin agrotóxicos, trabajar con métodos orgánicos y devolverle a la Madre Tierra el respeto que merece. Para Sonia, cuidar la tierra es cuidar la vida.

Su identidad indígena la vive con libertad y sin imposiciones. Participa en ceremonias, actividades culturales y espacios comunitarios cuando el tiempo se lo permite, pero mantiene una postura crítica frente a las estructuras de poder que reproducen el machismo y el ego. Para ella, el verdadero liderazgo se mide por el servicio, la humildad y la capacidad de mirar más allá del propio yo.



Cuando habla de sí misma, Sonia no se define desde la grandilocuencia. Prefiere que sean otros quienes nombren lo que ven en ella. Aun así, reconoce en su caminar cualidades que la sostienen: la solidaridad, la paciencia, la amabilidad, el amor por los ancianos, la defensa de la naturaleza y de los animales. Se reconoce como una mujer luchadora, trabajadora y aprendiz constante, convencida de que cada experiencia —buena o mala— deja una enseñanza.

A lo largo de su vida, Sonia también enfrentó la discriminación por atreverse a ocupar espacios tradicionalmente masculinizados. En reuniones o instituciones, muchas veces fue la única mujer, y más de una vez se esperó que guardara silencio o asumiera tareas de servicio. Ella eligió otra ruta: hablar con firmeza, defender su lugar y demostrar que el liderazgo no tiene género. Esa postura no siempre fue bien recibida, pero nunca retrocedió.


Sonia es, en esencia, una mujer libre. Libre en su pensamiento, en su relación con la tierra, en su forma de criar, de trabajar y de amar la vida. Su relato no solo preserva saberes ancestrales, sino que los proyecta hacia el futuro, como semillas que esperan germinar en las nuevas generaciones de mujeres que vendrán.

Ser indígena, para Sonia, no es solo una identidad cultural, sino una forma de estar en el mundo. Aunque reconoce las contradicciones y el patriarcado presente incluso dentro de las propias estructuras indígenas, ella se mantiene fiel a una visión comunitaria basada en el respeto, la solidaridad y el servicio. No busca protagonismo; su compromiso está con la tierra, con las mujeres y con las nuevas generaciones que merecen crecer sin miedo y con libertad de decisión.

En sus prácticas agrícolas y en su vida cotidiana, Sonia encarna una resistencia silenciosa pero constante. Defiende la producción sin agrotóxicos, el uso de semillas criollas, el cuidado del agua y la transmisión de saberes a jóvenes y niños. Cree profundamente que el futuro se cultiva desde ahora, con manos firmes, memoria viva y conciencia colectiva.

ELOIZA






Niña Eloiza forma parte de la comunidad indígena desde hace más de una década. Su vínculo con la Alcaldía del Común inició por invitación del entonces alcalde común, don Rafael, a quien recuerda como una persona comprometida y cercana, alguien que supo abrir espacios para que más mujeres se integraran a la vida comunitaria. Desde entonces, su participación ha sido constante y voluntaria, sostenida por un profundo sentido de pertenencia y responsabilidad colectiva.

Lo que más valora de formar parte de la Alcaldía del Común son las reuniones que se realizan cada sábado, espacios donde se dialoga, se reflexiona y se toman acuerdos de manera colectiva. En estos encuentros participan distintos grupos de la comunidad, lo que fortalece la convivencia y el aprendizaje compartido. Aunque no ocupa el rol de mayordoma, Eloiza apoya activamente en las actividades comunitarias, especialmente en la organización de eventos y en las labores de cocina, donde se expresa buena parte de la tradición ancestral.

Los saberes culinarios ocupan un lugar central en su memoria. En cada celebración se preparan alimentos tradicionales como el pan de tusa, el chocolate, el chuco, el pollo en alguashte y la sopa de chilaio. Esta última, explica, es una receta ancestral elaborada con yuca, plátano cocido, chile chiltepe, apio y cilantro, todo cuidadosamente molido para obtener una sopa con un sabor profundo y original. Aunque reconoce que siempre se aprende algo nuevo en comunidad, estos conocimientos también se replican en casa, permitiendo que las tradiciones se mantengan vivas en la vida cotidiana.

La medicina ancestral es otro de los saberes que Eloiza conserva con respeto. Recuerda cómo el chichipince se utiliza para lavar heridas y la altamisa para aliviar dolores de estómago. En su infancia, su madre recurría a estas plantas para calmar el llanto de los niños, preparando remedios sencillos con hierbas y, en algunos casos, con leche materna. Estos cuidados, transmitidos de generación en generación, formaban parte de una comprensión natural del cuerpo y la enfermedad.

Aunque es la única de su familia que participa activamente en la Alcaldía del Común, Eloiza se reconoce indígena desde la cuna.




Los consejos de su madre marcaron su forma de ver la vida. Hoy, esos valores siguen guiando su comportamiento tanto en el hogar como en los espacios comunitarios.

Está casada y tiene un hijo, así como un nieto, a quienes ha compartido parte de estos conocimientos, especialmente los relacionados con la medicina natural. Recuerda cómo su padre buscaba plantas en los montes para preparar remedios con sábila y otras hierbas, prácticas que hoy se han vuelto más difíciles debido a la desaparición de muchas plantas medicinales, desplazadas por la siembra de caña y otros cultivos. Para ella, esta pérdida ha provocado que muchas personas dependan únicamente de la medicina institucional, dejando de lado los saberes naturales.

Eloíza reconoce que varias costumbres se han ido perdiendo con el tiempo, pero insiste en la importancia de motivar a la juventud para que se integre a la Alcaldía del Común y a las raíces indígenas. Aunque no siempre es fácil, continúa invitando y animando a otros a participar, convencida de que la identidad cultural necesita ser cuidada y transmitida.

También recuerda los esfuerzos por enseñar el náhuatl en la comunidad, impulsados por un joven que, pese a no contar con suficiente apoyo por su edad, logró transmitir algunas palabras básicas antes de retirarse.

En la estructura comunitaria, Eloíza explica que existen roles definidos: las consejeras, las mayordomas y los mayordomos, quienes se reúnen por separado para tratar asuntos relacionados con los santos. Las mujeres, por su parte, se organizan principalmente para apoyar en la cocina y en la preparación de eventos, elaborando platillos tradicionales como ticucos, tamales de cerdo o de pollo. Describe con detalle la preparación de los ticucos, resaltando ingredientes como frijoles blancos dulces, pepesca, salsa de tomate, manteca de cerdo, hoja de chile dulce, cebolla y chipilín, una combinación que refleja la riqueza gastronómica ancestral.



ella comenta que las reuniones dentro de la comunidad indígena se realizan cada sábado y, cuando el alcalde común no puede asistir por motivos de salud, otras compañeras asumen la conducción. La participación suele oscilar entre treinta y sesenta personas, y en eventos especiales se suman comunidades de otros municipios como Nahuizalco y Panchimalco, fortaleciendo los lazos entre pueblos indígenas.

El sostenimiento económico de la Alcaldía del Común se basa principalmente en aportes comunitarios y en el apoyo de los mayordomos. Aunque históricamente no han contado con respaldo constante de la municipalidad, recientemente han recibido apoyo para proyectos básicos como el acceso al agua potable, una necesidad largamente esperada.

Para Eloiza, pertenecer a la Alcaldía del Común es un acto de compromiso. Considera que si las personas dejan de participar, la organización corre el riesgo de desaparecer. Por eso asiste con constancia, convencida de que el crecimiento comunitario solo es posible desde la unidad y el esfuerzo colectivo.


Ella se describe como una mujer alegre, servicial y contenta, siempre dispuesta a apoyar cuando hay celebraciones o invitaciones de los mayordomos. Afirma que el acompañamiento se hace con entusiasmo y sin conflictos, porque la convivencia se basa en el respeto y la colaboración.

En su experiencia personal no ha vivido situaciones de discriminación por ser mujer indígena. Comparte que en su hogar existe respeto y apoyo mutuo; su esposo trabaja largas jornadas como cortador de flores, y aunque no participa en la Alcaldía del Común por motivos laborales, respeta y valora su involucramiento comunitario. Ella complementa los ingresos familiares realizando trabajos de limpieza, organizando su tiempo para no dejar de asistir a las reuniones sabatinas.

La historia de Eloísa es testimonio de una mujer que sostiene la memoria ancestral desde lo cotidiano: la cocina, la palabra, el cuidado, la participación comunitaria. Su vida refleja la resistencia silenciosa de quienes, sin ocupar cargos visibles, mantienen vivas las raíces culturales de su pueblo.

Octavia Domínguez






Niña Octavia Domínguez tiene 85 años y una vida larga marcada por el trabajo, la resistencia y la fe. Desde los ocho años ya trabajaba, lavando, ayudando en casas ajenas, aprendiendo a sobrevivir sin escuela, pero con una enseñanza profunda transmitida desde el hogar. Su padre nunca permitió que asistiera a clases; para él, la escuela no era necesaria. Fue su madre, en silencio y a escondidas, quien intentó que algunos de sus hijos aprendieran a leer y a escribir. Aun así, Octavia creció con dignidad, criada entre la austeridad, la honradez y la certeza de que, aunque fuera con tortilla y sal, lo importante era vivir sin miedo ni vergüenza.

El trabajo la acompañó toda su vida. Vendió productos, peló cocos, ayudó donde la llamaran. Nunca fue de pleitos ni de palabras duras -expresaba- aprendió pronto que la convivencia y el respeto eran caminos más seguros que el enfrentamiento. Esa actitud, dice, le ha permitido que donde quiera que vaya la gente la quiera y la reciba bien. Para ella, la amabilidad es una forma de sabiduría.

Hace apenas tres años se integró a la Alcaldía del Común, invitada por una conocida. Llegó sin grandes pretensiones, pero con disposición de apoyar. Desde entonces colabora en la cocina comunitaria, lavando platos, picando verduras, ayudando en todo lo que sus fuerzas le permiten. Las tareas más pesadas las deja a otras compañeras; dice que la cuidan, que la consideran, que saben hasta dónde puede llegar. Para Octavia, participar es una forma de sentirse útil, acompañada y viva.

Su vida familiar no estuvo exenta de conflictos. Recuerda con dolor los enfrentamientos con una de sus hermanas, los desprecios y amenazas dentro de su propio hogar. Aun así, nunca respondió con odio. Aprendió a callar, a seguir adelante, a sostenerse sola. Fue la única que trabajó constantemente, la que siempre estuvo dispuesta a ayudar. Esa fortaleza silenciosa la acompañó incluso en los momentos de enfermedad.

Hace poco fue operada de una hernia que le provocaba un dolor intenso. Temió, rezó, se encomendó a Jesús Nazareno y pidió no sentir el momento de la operación. Dice que Dios la escuchó: no sintió nada, salió bien y hoy camina sin molestias. Para ella, la fe es una medicina tan poderosa como las plantas.



Niña Octavia guarda conocimientos ancestrales que aprendió observando y practicando desde niña. Sabe preparar alimentos sencillos, pero llenos de historia: arroz con frijoles, carnes y pollos guisados. En la medicina natural conserva saberes valiosos: para la calentura se baña con cinco negritos, cojobito y chichipince; también prepara infusiones que ayudan a bajar la fiebre. Para los problemas del pecho utiliza eucalipto, tizate, orozuz y jengibre, cocidos en agua, remedios que alivian y limpian el cuerpo.


Aunque no se reconoce como curandera, sabe que estas prácticas han sanado a muchas personas. Para ella, la medicina ancestral no es brujería ni superstición, sino herencia. Sin embargo, recuerda con claridad cómo algunas personas la miraron con desconfianza, cómo fue llevada una vez a oraciones porque alguien pensó que le habían hecho un mal. Una profeta le dijo que habían querido dañarla, pero que con Dios nadie podía jugar. Desde entonces, su fe se fortaleció aún más.

Se define como una mujer servicial, alegre y agradecida. Participa en las actividades comunitarias, acompaña a los mayordomos, asiste cuando hay celebraciones y apoya con lo que puede. No guarda rencor, no vive con enojo. Cree firmemente que la comunidad solo se sostiene si hay apoyo mutuo, si nadie se queda solo.

Hoy, Niña Octavia es memoria viva de una generación que aprendió a resistir sin quejarse, a trabajar sin descanso y a transmitir saberes sin escribirlos. Su historia habla de una vida marcada por la pobreza, sí, pero también por la dignidad, la solidaridad y la fe. En su voz se escucha la historia de muchas mujeres indígenas que, aunque invisibilizadas, han sostenido la vida comunitaria con sus manos, su conocimiento y su corazón.

ANA CHAMEL






Ana Esperanza Chamel tiene 56 años y una vida profundamente ligada a la memoria cultural de su comunidad. Nació y creció en El Salto, donde pasó la mayor parte de su vida en la colonia Barrio Asunción, hasta que recientemente se trasladó a la colonia Las Nieves. Aunque el cambio de residencia es reciente, su arraigo con la comunidad permanece intacto, sostenido por años de participación, cuidado y transmisión de tradiciones que heredó, principalmente, de su madre.

Desde muy joven, Ana asumió responsabilidades comunitarias que originalmente correspondían a su mamá. Fue ella quien, con el paso del tiempo, quedó encargada de asistir a reuniones, coordinar actividades y mantener vivas las celebraciones tradicionales, debido a que su madre, ya mayor, encontró cada vez más difícil movilizarse. Este relevo no fue impuesto, sino asumido desde el afecto y el compromiso: apoyar a su madre significaba también defender las costumbres que ambas valoraban profundamente.

Su infancia transcurrió en un contexto muy distinto al actual. Ana recuerda una niñez marcada por el trabajo en el campo, la siembra y la venta de alimentos. Su madre cultivaba la tierra y comercializaba productos, y desde pequeñas, ella y sus hermanas eran llevadas a participar en esas labores. Fue así como aprendió sobre agricultura, cuidados de la tierra y esfuerzo colectivo, conocimientos que hoy reconoce como fundamentales en su formación personal y cultural.

En el ámbito educativo, Ana no tuvo la oportunidad de estudiar mucho. Las condiciones de vida y las responsabilidades familiares limitaron su permanencia en la escuela. Sin embargo, ese aprendizaje fue compensado con una educación comunitaria rica en saberes prácticos, transmitidos de generación en generación.

La espiritualidad y la tradición religiosa también forman parte central de su historia. Su madre heredó la responsabilidad de celebrar a San Francisco, una costumbre que proviene de generaciones anteriores y que se ha mantenido viva durante décadas. Ana acompañó estas celebraciones desde niña y hoy continúa respaldándolas, convencida de que son prácticas que no deben desaparecer. En su familia son cuatro hermanas, todas mujeres, y aunque no todas participan activamente, Ana decidió mantenerse cerca de




estas expresiones culturales, incluso inculcándolas a su hijo, quien participa como cargador en las festividades, siempre que el trabajo se lo permite.

Actualmente, Ana conserva el cargo de encargada, asumido en sustitución de su madre, quien es **la Mayor Rojas de San Francisco**. Antes, su familia también tuvo el cargo del **Padre Eterno**, una responsabilidad que sostuvieron durante años y que incluso les permitió adquirir un terreno gracias al trabajo agrícola que realizaban. Para Ana, estos cargos no son solo títulos, sino compromisos comunitarios que requieren entrega, tiempo y recursos.

Además de su rol organizativo, Ana posee conocimientos sobre medicina tradicional. Reconoce el valor de las hierbas medicinales, aprendidas de su madre y de la práctica cotidiana. Menciona plantas como la ruda y la albahaca, utilizadas para baños contra el susto, así como remedios para el “ojo”, especialmente en niños. Estos saberes incluyen rituales como el uso del huevo, el agua y las hierbas para limpiar energías y aliviar malestares, prácticas que, aunque hoy son cuestionadas, continúan siendo efectivas dentro de la cosmovisión comunitaria.

También conserva conocimientos culinarios ancestrales. Entre los platillos tradicionales que describe se encuentran el chilayo y la sopa de pata, preparados de manera completamente natural, sin condimentos industriales. El chilayo, similar a una sopa de res, se elabora con verduras, chile chintete y jugo natural extraído de ingredientes asados, mientras que la sopa de pata requiere largas horas de preparación y dedicación. Para Ana, cocinar de esta forma no solo es alimentar, sino honrar una tradición que cuida el cuerpo y la salud.

La agricultura sigue siendo parte de su vida. Aunque reconoce que el trabajo es pesado, especialmente para las mujeres, continúa sembrando en su terreno: limpia, cultiva y rota cosechas como col y otros productos. Aprendió observando a sus padres, quienes la llevaban al campo, le enseñaban los tiempos de siembra y la importancia de leer la naturaleza. Ana destaca el papel de la luna y del invierno en los ciclos agrícolas, saberes que hoy se practican cada vez menos, pero que para ella siguen siendo fundamentales.



Como mujer indígena, Ana reconoce que la discriminación existe, aunque muchas veces no se exprese de forma directa. Ha sentido cómo, en algunos espacios, las mujeres son relegadas o no tomadas en cuenta. Sin embargo, con el tiempo, ha aprendido a posicionarse y a ganar reconocimiento por su constancia y compromiso. Considera que, aunque hoy existen más espacios de participación, todavía falta que las mujeres sean plenamente incluidas en los espacios de toma de decisiones.

Sus sueños están enfocados en las nuevas generaciones. Desea que las tradiciones no se pierdan, aunque reconoce que el interés de la juventud es distinto al de antes. Aun así, confía en que, con motivación y apoyo, las nuevas generaciones puedan valorar estas prácticas. Para Ana, participar en la vida cultural no solo fortalece la identidad, sino que da sentido a la vida comunitaria.

Ella se describe como una mujer participativa, colaboradora y comprometida. Siempre que el tiempo se lo permite, apoya actividades, acompaña procesos y aporta desde su experiencia. Finalmente, hace un llamado a las instituciones para que apoyen más a las mujeres que sostienen las tradiciones, pues sin respaldo económico y organizativo, muchas costumbres corren el riesgo de desaparecer.

Ana Esperanza Chamel es, ante todo, una mujer que resiste desde la memoria. Su vida es testimonio de cómo la cultura se sostiene en lo cotidiano, en el trabajo silencioso y en la decisión consciente de no dejar morir lo que da identidad a un pueblo.

RECETAS



PONCHE

El ponche es una bebida que las mujeres preparan en momentos especiales, como fiestas, celebraciones familiares o reuniones comunitarias. Se considera una bebida caliente que ayuda a dar energía, a calentar el cuerpo y a compartir en confianza. Su preparación combina ingredientes sencillos como la leche, el huevo y la panela, a los que se les agrega alcohol, generalmente aguardiente o alcohol de caña.

Para su preparación, se pone a hervir la leche a fuego lento, cuidando que no se derrame. Mientras tanto, se baten los huevos hasta que queden bien integrados. Cuando la leche está caliente, se agrega la panela rallada o en trozos pequeños, moviendo constantemente hasta que se disuelva por completo. Luego, se incorpora el huevo batido poco a poco, sin dejar de mover para evitar que se corte. Cuando la mezcla empieza a espesar ligeramente, se apaga el fuego y, ya fuera del calor, se añade el alcohol poco a poco, mezclando suavemente. El ponche se sirve caliente y con moderación, como una bebida que acompaña la convivencia, el calor del hogar y la tradición compartida.



CHUCO

El chuco, también conocido como shuco, es una bebida tradicional elaborada a base de maíz fermentado. Para su preparación, el maíz se lava y se pone a cocer hasta que esté bien suave. Luego se deja reposar durante varios días para que fermente ligeramente, proceso que le da su sabor característico. Una vez fermentado, el maíz se muele hasta obtener una masa espesa, que se diluye en agua y se pone nuevamente al fuego. La mezcla se cocina lentamente, moviendo de forma constante para evitar que se pegue, hasta que espese y tome una textura cremosa. Tradicionalmente, el chuco se sirve caliente y se acompaña con frijoles cocidos, chile, alguashte o pan.



PAN DE TUSA

El pan de tusa es una expresión culinaria ancestral que las mujeres recuerdan como un arte heredado de sus antepasados. Antes se preparaba directamente sobre la propia tusa hervida, una técnica que aprovechaba al máximo los recursos del maíz, símbolo de vida y sustento en las culturas indígenas. Esta forma tradicional de hornear —colocar la masa dentro de las hojas secas de la mazorca— le daba al pan un aroma profundo a maíz, una textura suave y un sabor único.

Para prepararlo de manera, se comienza con una masa, huevos, azúcar y mantequilla, una pizca de sal hasta formar una mezcla suave y ligeramente pegajosa. Las tusas se remojan previamente en agua caliente para volverlas flexibles y que puedan envolver la masa sin romperse. Luego se coloca una porción de masa sobre cada hoja de tusa, se envuelve con cuidado y se acomoda en el horno o fogón



PESCADO ENVUELTO

El pescado envuelto es uno de los platillos más apreciados por las mujeres de la comunidad. Antes, recuerdan, se preparaba de forma más sencilla, con pocos ingredientes como papa, tomatillo y cebolla. Con el paso del tiempo, la receta se ha transformado, incorporando más especias y variedad de ingredientes.

Para su preparación, el pescado salado se coloca primero en agua durante varias horas para quitarle el exceso de sal. Luego se lava cuidadosamente y se corta en trozos medianos, procurando que no se deshaga. Aparte, se prepara la salsa sofriendo tomate, cebolla y chile dulce picados, a los que se agregan especias al gusto, según la costumbre de cada familia. El garbanzo se cuece por separado hasta que esté suave, y la papa se ralla finamente antes de integrarla a la salsa, lo que ayuda a espesar el guiso y a unir los sabores. Una vez que la salsa está bien cocida y los ingredientes integrados, se agrega el pescado al final, moviendo con cuidado para que conserve su forma. El pescado envuelto se sirve caliente, acompañado de arroz.



HORCHATA DE MORRO

Para elaborarla, primero se lava el arroz y se tuestan ligeramente la semilla de morro en un comal de barro, la semilla de ayote, el ajonjolí, canela y nuez moscada, cuidando que no se quemen, solo lo suficiente para que suelten su aroma. Luego todos los ingredientes ya mezclados pasan por otro proceso y se va formando una mezcla espesa que se cuela para obtener un líquido suave. A esta bebida se le añade nuez moscada o panela rallada para endulzar, ajustando al gusto. Finalmente, se agrega agua suficiente hasta lograr la consistencia deseada.



SOPA DE RES

Para su preparación, se coloca en una olla grande hueso de res y carne con hueso, previamente lavados, junto con suficiente agua. Se deja hervir a fuego lento hasta que la carne esté suave y el caldo haya tomado un sabor profundo. A esta base se le agregan verduras y hierbas, como yuca, elote, güisquil, ajo, papa y cilantro, incorporándolas poco a poco según su tiempo de cocción. La sopa se sazona únicamente con sal, respetando la costumbre ancestral que evita el uso de consomés o sazones artificiales. Se deja hervir hasta que todos los ingredientes estén bien cocidos y el caldo concentrado.



TICUCOS

Para elaborar los ticucos, primero se prepara la masa de maíz nixtamalizado, que se muele hasta quedar suave y manejable. A la masa se le agrega sal y manteca de cerdo, mezclando bien hasta que tome una textura ligera. Aparte, se cuecen los frijoles blancos dulces, que luego se escurren y se reservan. También se limpia el pescado pequeño, que puede ir entero o en trozos, según la costumbre, y se prepara una salsa de tomate con cebolla picada, sofrita lentamente para concentrar su sabor. En cada porción de masa se colocan los frijoles, un poco de pescado, la salsa de tomate y hojas de chipilín y hoja de chile dulce, que aportan aroma y frescura. Luego se envuelve la masa con cuidado en hojas limpias, formando los ticucos, que se acomodan en una olla y se cuecen al vapor o hervidos hasta que la masa esté bien cocida y los sabores se integren.



CANGREJOS EN ALGUASHTE

El alguashte, hecho a base de semilla de ayote tostada y molida, es el ingrediente que da sabor y espesor al caldo, convirtiendo este plato en una comida fuerte y nutritiva. asimismo contiene manteca de tunco, cacao, hoja de huerta y bijao, la semilla de pepitoria se tuesta y se mezcla con tomate, cebolla, chile verde, ajo y nuez moscada

Para su preparación, primero se limpian bien los cangrejos, lavándolos varias veces para quitarles la tierra y el lodo. Luego se colocan en una olla con agua suficiente y se ponen a hervir hasta que estén bien cocidos. Aparte, se prepara el alguaste tostando las semillas de ayote y moliéndolas hasta obtener un polvo fino. Cuando los cangrejos ya están cocidos, se sazona el caldo con sal, ajo, cebolla y, según la costumbre, chile verde o tomate. Después se agrega poco a poco el alguaste disuelto en agua, moviendo constantemente para que no se formen grumos. Se deja hervir hasta que el caldo espese y tome un color característico. El cangrejo en alguashte se sirve caliente, acompañado de tortillas.



SOPA DE CHILAYO

La sopa de chilayo es uno de los mayores orgullos gastronómicos de las comunidades indígenas de El Salvador, especialmente en Izalco. Se distingue por ser un caldo enriquecido con jugo de naranja agria, chile chiltepe y un conjunto de hierbas y verduras nativas que le dan un sabor profundo y distintivo.

Para prepararla, se empieza limpiando y cortando en trozos la carne de res y el hueso, que se colocan en una olla grande con agua. Se deja hervir a fuego lento hasta que la carne esté tierna, se le incorpora el jugo de naranja agria —que aporta un toque ácido y refrescante— junto con chiles chiltepe enteros o picados, que dan el característico sabor ligeramente picante y aromático. Luego se agregan verduras y hierbas frescas como repollo, yuca, elote, güisquil, cilantro, apio y tomate, cortados en trozos medianos, cuidando el orden de cocción. La sopa se cocina hasta que todos los ingredientes estén tiernos y el caldo aromático. Se sirve caliente, acompañada de tortillas recién hechas.





PLANTAS MEDICINALES

ALGUNAS RECETAS DE LAS MUJERES EN LA COMUNIDAD

Para las infecciones de garganta se preparaba té de chichipince, hirviendo sus hojas en agua hasta obtener una infusión que ayuda a desinflamar y aliviar el dolor. La hierbabuena es considerada infaltable, especialmente para desinflamar el colon y calmar problemas digestivos, consumida en té tibio. Asimismo, se utiliza el orozuz, una planta de olor y sabor dulce, reconocida por aliviar la tos, las flemas y los problemas bronquiales; esta puede tomarse en infusión o masticarse directamente para limpiar la garganta. También la epacina, una planta silvestre de aroma fuerte, empleada principalmente para tratar la sinusitis, ya sea en té o mediante vapores, aprovechando su capacidad para despejar las vías respiratorias.

Otra forma para aliviar la tos y problemas del pecho es una infusión, elaborada a base de orozuz, eucalipto, jengibre y pimienta gorda. Para su preparación, las plantas se hierven juntas en agua hasta obtener una bebida concentrada y aromática. Este té se toma en pequeñas cantidades a lo largo del día y también se utiliza en niñas y niños cuando presentan resfriados. En los casos en que no se dispone de jengibre, se emplea un sustituto con efecto similar para aportar calor al cuerpo. Aunque no se considera un remedio curativo total, esta infusión cumple una función importante al aliviar la congestión, facilitar la respiración y brindar bienestar, manteniendo vivo el conocimiento medicinal transmitido de generación en generación.

La hoja de calzoncillo es una planta medicinal utilizada tradicionalmente para ayudar a expulsar cálculos renales. Para su preparación, se hierve agua y se infusionan seis o siete hojas, dejando reposar la bebida antes de consumirla. Este líquido se toma como agua del tiempo a lo largo del día, con el propósito de limpiar los riñones y facilitar la eliminación de las piedras, siendo un remedio sencillo pero valorado dentro del conocimiento comunitario.

Asimismo, dentro de la medicina tradicional se atienden dolencias como el empacho y “el ojo”, padecimientos que no siempre son reconocidos por la medicina formal. Para tratar el ojo, se frota ajo y otras hierbas en agua especial y con esta preparación se flota suavemente el cuerpo del niño, como una forma de limpieza energética.

El proceso finaliza pasando un “huevo indio” por el cuerpo, el cual se utiliza para absorber la enfermedad y restablecer el equilibrio, reafirmando una práctica ancestral que concibe la salud como una combinación de cuidado físico y espiritual.

Entre las plantas medicinales de uso tradicional se encuentra la raíz de limón, empleada especialmente cuando la mujer ha roto fuente, así como la hoja de guarumo. Estas plantas se combinan en baños calientes, preparando un cocimiento que se utiliza para bañar el cuerpo y aportar calor. Este tratamiento se aplica con el objetivo de fortalecer a la mujer, ayudar a relajar el cuerpo y prepararlo para el momento del parto.

por ultimo el **temazcal** es un remedio ancestral utilizado como baño de vapor con fines medicinales y de sanación integral. Para su preparación, se calientan piedras —generalmente volcánicas— que se colocan dentro de una estructura cerrada, sobre las cuales se vierte agua mezclada con plantas medicinales. El vapor que se genera se utiliza para provocar sudoración, ayudando a limpiar el cuerpo, relajar los músculos y mejorar la circulación. Este remedio se emplea para aliviar dolores, tratar resfriados, reducir el cansancio y, de manera especial, para fortalecer a las mujeres después del parto, ya que contribuye a “cerrar el cuerpo” y recuperar energías. Dentro del saber tradicional, el temazcal no solo cumple una función física, sino también espiritual, al considerarse un espacio de purificación, equilibrio y renovación del cuerpo y del espíritu.



TÉ DE OJUSHTE

El té de hojas de ojushte es una preparación medicinal que las mujeres utilizan como parte del cuidado cotidiano del cuerpo, especialmente en tiempos de resfrío o debilidad. El ojushte, árbol sagrado y protector, ha sido valorado ancestralmente no solo por su fruto, sino también por sus hojas, que guardan propiedades curativas transmitidas de generación en generación. Esta infusión se considera un remedio sencillo, pero poderoso, que ayuda a fortalecer el cuerpo y a devolver el equilibrio interno.

Para preparar el té, se seleccionan siete hojas de ojushte, preferiblemente frescas y limpias. Estas se colocan en una olla con agua y se dejan hervir durante varios minutos, hasta que el agua tome el color y el aroma de la hoja. Luego se retira del fuego y se deja reposar. La infusión puede tomarse sola o acompañada de limón o jengibre, según la costumbre y el malestar que se quiera aliviar. Las mujeres lo recomiendan para aliviar resfríos, descongestionar la nariz, regular la presión arterial y fortalecer el sistema inmunológico



Estas plantas son utilizadas principalmente para la sanación del cuerpo, el alivio de dolores, la limpieza espiritual y el fortalecimiento de la salud cotidiana. El **achiote fino**, el **madre cacao**, el **chichipince** y la **chaya** se emplean en cocimientos o baños para aliviar inflamaciones, dolores musculares y cansancio del cuerpo, especialmente en mujeres después de jornadas largas de trabajo o en el posparto. Al combinarse, refuerzan la función de desinflamar, refrescar y devolver fuerza al cuerpo, siendo comunes los baños tibios preparados con varias de estas hojas.

Plantas como la **ruda**, la **albahaca**, el **siguapate**, el **hule de noche** y el **ciprés** se usan tanto para malestares físicos como para la armonización emocional y espiritual. En conjunto, suelen prepararse en baños, limpias o sahumeros para quitar el susto, los nervios, el insomnio o las malas energías. Estas combinaciones forman parte de prácticas ancestrales donde la salud no solo es física, sino también espiritual y emocional.

El **eucalipto**, el **jengibre**, el **orozuz**, el **laurel** y el **alcanfor** son plantas reconocidas para tratar afecciones respiratorias, resfriados, tos y congestión. Usadas en té, vapores o fricciones, ayudan a limpiar los pulmones y a calentar el cuerpo. Al fusionarse, potencian sus efectos, siendo comunes los vapores con eucalipto y jengibre, o los tés combinados con laurel y orozuz para aliviar la garganta y fortalecer las defensas.

La **sábila**, la **savia** y la **hoja de guarumo** se emplean para curar heridas, aliviar problemas digestivos y limpiar el organismo. La sábila es muy valorada para sanar la piel y el estómago; la savia y el guarumo se usan para purificar el cuerpo y apoyar el funcionamiento interno. Juntas, estas plantas representan el cuidado profundo del cuerpo desde adentro hacia afuera, una práctica transmitida por generaciones como parte del autocuidado comunitario.



LA CHAYA

Es reconocida como una planta nutritiva y fortalecedora del cuerpo. Además de su uso alimenticio, las mujeres la emplean en cocimientos para fortalecer la sangre y recuperar energías. Se considera una planta que aporta vitalidad, ayudando al cuerpo a mantenerse fuerte y equilibrado.



EL ACHIOTE FINO

es una planta ampliamente utilizada por las mujeres para aliviar dolores del cuerpo y reducir inflamaciones. Sus hojas y semillas se preparan en cocimientos o baños tibios que ayudan a relajar los músculos cansados, especialmente después de largas jornadas de trabajo. También se le reconoce por su capacidad de refrescar el cuerpo y devolverle equilibrio, siendo una planta asociada al cuidado cotidiano y a la protección del bienestar físico.



MADRE CACAO

Es una planta muy valorada por sus propiedades desinflamatorias y cicatrizantes. Se usa en baños o cataplasmas para aliviar dolores musculares, golpes y malestares del cuerpo. En el conocimiento ancestral, esta planta es considerada protectora y fortalecedora, utilizada especialmente en el cuidado de las mujeres y en procesos de recuperación física.

EL CIPRES

Es una planta que se emplea principalmente para la limpieza espiritual y la armonización del entorno. Las mujeres lo utilizan en baños o sahumeros para alejar malas energías, el insomnio y la intranquilidad. Su aroma fuerte se asocia con la protección del hogar y el fortalecimiento del ánimo, ayudando a recuperar la calma y el equilibrio emocional.



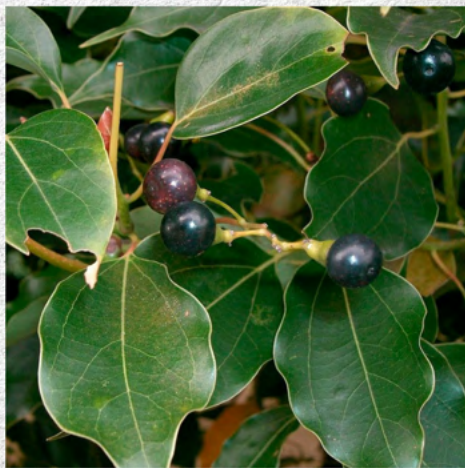
HULE DE NOCHE

Es reconocido por su uso en prácticas de limpieza espiritual y alivio de tensiones profundas. Se utiliza en baños nocturnos para tratar el susto, el nerviosismo y el cansancio emocional. Las mujeres señalan que esta planta ayuda a tranquilizar el cuerpo y la mente, permitiendo un descanso más profundo y reparador.



ALCANFOR

El alcanfor es utilizado para aliviar dolores, despejar las vías respiratorias y activar la circulación. Se emplea en fricciones, vapores o mezclado con otras plantas para calentar el cuerpo y aliviar resfriados. Su aroma penetrante también se asocia con la limpieza energética, ayudando a despejar la mente y el entorno.



CHICHIPINCE

Es una planta tradicionalmente utilizada para tratar inflamaciones, dolores musculares y problemas de la piel. Sus hojas se preparan en baños o emplastos que ayudan a desinflamar y aliviar el dolor. En la sabiduría comunitaria, es una planta de uso frecuente para el cuidado del cuerpo después del trabajo físico intenso y es antihemorrágico, antimicrobiana, evita el sangrado y ayuda en la cicatrización



SIGUAPATE

El siguapate es una planta vinculada al cuidado de la salud de las mujeres. Tradicionalmente se utiliza para aliviar dolores menstruales, regular el ciclo y fortalecer el cuerpo femenino. Se prepara en cocimientos o baños, y su uso se transmite de generación en generación como parte del conocimiento propio de las mujeres.

CANELA

Es una especia utilizada para fortalecer el cuerpo y mejorar la circulación. Se prepara en té para aliviar dolores menstruales, problemas digestivos y resfriados. También ayuda a regular el frío en el cuerpo y a recuperar energía cuando hay debilidad. En el conocimiento tradicional, la canela es vista como una planta que da calor, vitalidad y equilibrio.



RUDA

Es una de las plantas más utilizadas para la protección y la limpieza espiritual. Se emplea en baños, limpiezas para alejar malas energías, el susto y el mal de ojo. También se usa en pequeñas dosis para aliviar dolores y malestares, siendo una planta que simboliza fuerza y resguardo.



ALBAHACA

Es una planta asociada tanto al bienestar físico como espiritual. Se utiliza en té para aliviar malestares digestivos y nerviosos, y en baños para armonizar el cuerpo y el ánimo. Las mujeres la reconocen como una planta que limpia, tranquiliza y atrae equilibrio, siendo muy usada en prácticas de protección y cuidado emocional.



SAVIA

La savia, extraída de ciertas plantas - árbol de arce, abedul, nogal, además de otras como yuca, orquídeas, cactus - es utilizada principalmente para sanar heridas y limpiar el cuerpo. Las mujeres la aplican de forma externa para ayudar a cicatrizar y proteger la piel. En el saber ancestral, la savia representa la fuerza vital de la planta, transmitiendo energía y sanación.

SALVIA

Es una planta medicinal utilizada para aliviar problemas digestivos, dolores menstruales y malestares respiratorios. Se prepara en infusiones y vapores que ayudan a calmar el cuerpo y fortalecer la salud. También es conocida por su uso para regular la sudoración y aliviar molestias de la garganta. En el saber tradicional, la salvia es valorada como una planta de limpieza, equilibrio y sanación, que apoya tanto el bienestar físico como el cuidado integral del cuerpo.



OROZUZ

El orozuz es una planta utilizada para aliviar la tos, la gripe y los malestares de la garganta. Se prepara en tés que ayudan a suavizar la voz y limpiar las vías respiratorias. También se le reconoce por su efecto calmante, siendo una planta que aporta alivio y descanso al cuerpo.



EUCALIPTO

El eucalipto es ampliamente conocido por su uso en afecciones respiratorias. Las mujeres lo utilizan en vapores, baños y tés para aliviar la congestión, la tos y los resfriados. Su aroma fuerte ayuda a despejar los pulmones y a limpiar el cuerpo, siendo una planta clave en el cuidado de la salud familiar.



HOJA DE GUARUMO

Es utilizada para limpiar el organismo y apoyar el sistema digestivo. Se prepara en cocimientos que ayudan a depurar el cuerpo y aliviar malestares internos. Las mujeres la reconocen como una planta que limpia desde adentro, contribuyendo al equilibrio del cuerpo.



JENGIBRE

Es una raíz utilizada para calentar el cuerpo y fortalecer las defensas. Se prepara en té para aliviar resfriados, dolores y problemas digestivos. En el conocimiento tradicional, el jengibre ayuda a activar la circulación y a recuperar la energía cuando el cuerpo está debilitado.



SÁBILA

La sábila es una de las plantas más valoradas por sus múltiples usos. Se utiliza para sanar la piel, tratar quemaduras, heridas y problemas estomacales. En el saber ancestral, la sábila es considerada una planta protectora y sanadora, presente en muchos hogares como parte del cuidado diario.



LAUREL

Es una planta utilizada tanto en la cocina como en la medicina tradicional. Se emplea en té para aliviar problemas digestivos y respiratorios, y en baños para fortalecer el cuerpo. También se le atribuye un valor simbólico de protección y claridad, ayudando a mantener el equilibrio físico y emocional.



ROMERO

Es una planta medicinal usada para aliviar dolores musculares, mejorar la circulación y fortalecer la memoria. Se utiliza en té, baños y friegas para reducir el cansancio físico y mental. Las mujeres lo emplean para dolores de cabeza y malestares corporales, reconociéndolo como una planta que revitaliza y fortalece el cuerpo.



MANZANILLA

La manzanilla es una de las plantas más comunes para calmar dolores y relajar el cuerpo. Se prepara en infusiones para aliviar problemas digestivos, cólicos, nervios y dificultades para dormir. También se usa para lavar los ojos y la piel. En el saber ancestral, la manzanilla representa tranquilidad, alivio y descanso.

MENTA

La menta es una planta refrescante utilizada para aliviar problemas digestivos, dolores de estómago y náuseas. Se prepara en infusiones que ayudan a calmar el cuerpo y la mente. También se usa para aliviar dolores de cabeza y congestión nasal. Tradicionalmente, la menta se asocia con frescura, alivio y bienestar.



ORÉGANO

El orégano es una planta medicinal utilizada para tratar problemas respiratorios, digestivos y dolores menstruales. Se prepara en té para aliviar la tos, la gripe y los cólicos. Las mujeres lo reconocen como una planta fuerte que ayuda a limpiar el cuerpo y combatir infecciones de manera natural entre otras propiedades.



GLOSARIO

Alcalde del común: Autoridad tradicional de las comunidades indígenas, elegida por la mayordomía. Su función principal es coordinar, representar y resguardar las prácticas culturales y tradicionales, organizativas y espirituales, así como convocar reuniones, festividades y acuerdos colectivos.

Alcaldía del común: Estructura organizativa comunitaria indígena conformada por el alcalde del común primero, alcalde del común segundo, regidores y suplentes, mayordomía, milicia y otras personas de apoyo como comadres. Es el espacio donde se preservan las tradiciones, se toman decisiones colectivas y se organizan actividades culturales, espirituales y comunitarias.

Mayordomía: Responsabilidad comunitaria asignada a una persona o familia para el cuidado de una imagen religiosa o santo patrono. La mayordomía implica organizar celebraciones, rezos, comidas y rituales, y es considerada un acto de servicio y compromiso cultural.

Milicia: Grupo organizado que acompaña ceremonias, procesiones o actividades comunitarias tradicionales. En el contexto ancestral, no necesariamente tiene carácter armado, sino simbólico, ceremonial y de resguardo del orden durante las festividades.

Cofradía: Estructura donde hay sincretismo entre lo religioso y ancestral, encargada de preservar y celebrar tradiciones vinculadas a santos, rituales heredados. La cofradía funciona como un espacio de cooperación, fe y transmisión de saberes colectivos.

Ticucos: Platillo tradicional de la cocina ancestral, elaborado a base de frijoles blancos, masa de maíz, hojas naturales y recaudos preparados con ingredientes locales. Se cocina envuelto en hojas y es común en celebraciones comunitarias y rituales.

Polletón de barro: Cocina ancestral utilizada para la cocción de alimentos a fuego lento. Su uso permite conservar el sabor natural de los ingredientes y forma parte de las prácticas culinarias ancestrales, transmitidas de generación en generación.

Calvacillos (Garbanzos): Fruto o vegetal utilizado en la alimentación tradicional y, en algunos casos, con fines medicinales. Se emplea en guisos, sopas o preparados comunitarios.





MISIÓN:


Somos una organización feminista que lucha por las transformaciones sociales, progresista, trabajando en la construcción colectiva del conocimiento crítico, defensa de los derechos humanos de las mujeres, juventudes y niñez, para una vida libre de violencia, erradicar las brechas de desigualdad y lograr la equidad entre los géneros en El Salvador.


VISIÓN:


La Asociación Movimiento Salvadoreño de Mujeres - MSM, contribuye al empoderamiento de mujeres, niñez, adolescencia y juventud, incidiendo en la implementación de las políticas públicas municipales y nacionales, para el cumplimiento y satisfacción de los derechos humanos, desarrollando procesos de pensamiento crítico y posicionamiento político.

 15 Av. Norte y 27 Calle Poniente N° 915, Col. Layco, San Salvador, El Salvador, Centroamérica

 (503) 2235-3756 & (503) 2226-5702

 msmmujeres@gmail.com

 www.mujeresmsm.org

 Movimiento Salvadoreño de Mujeres

 @MSMmujeres

 @mujeres.msm