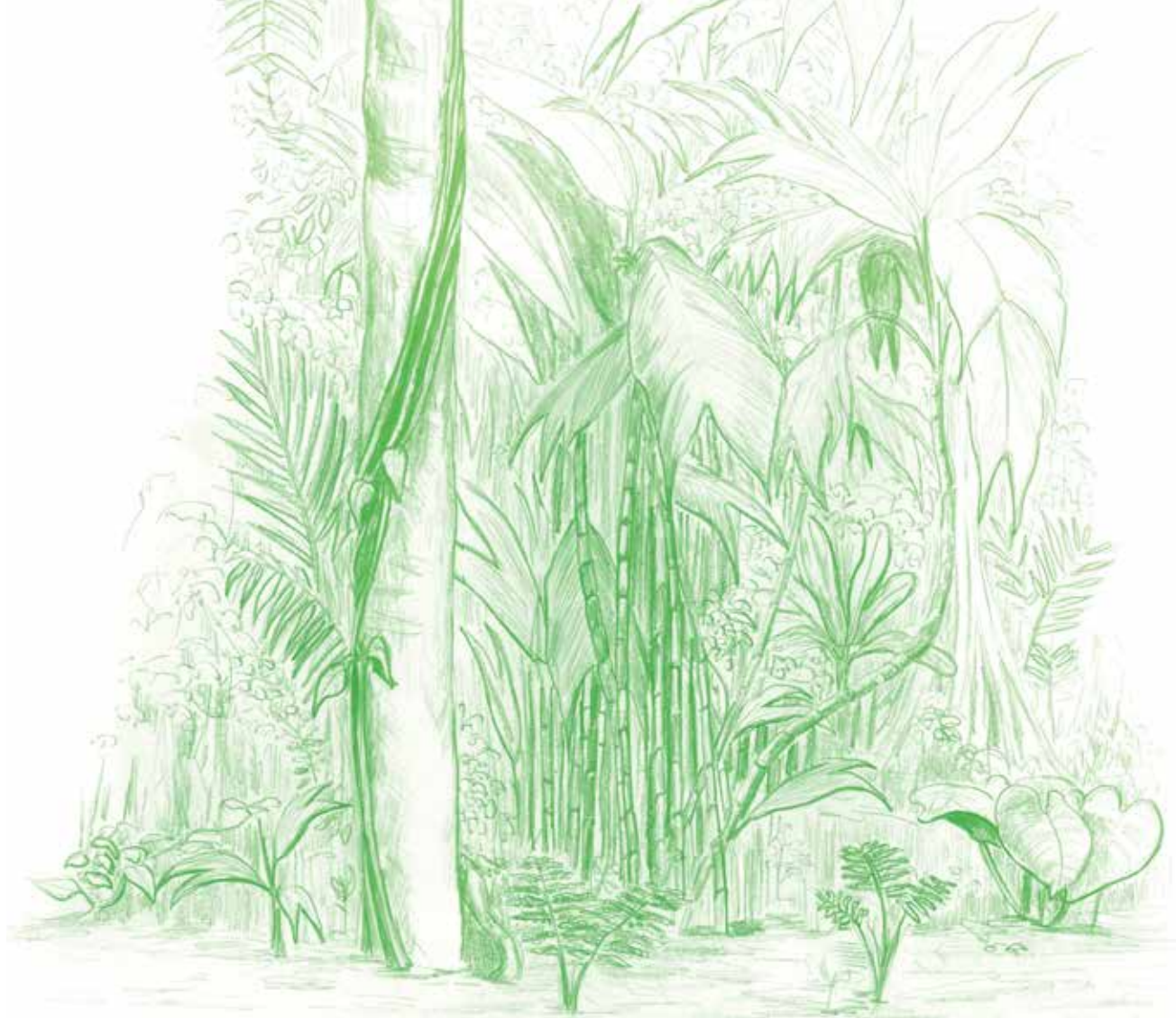




# Alakölpa Kabata Könuk

*« mujeres cuidando montaña »*

Marietta Fonseca F.  
Edith López O.



Diagramación: **Laura Hidalgo y Pablo Porta**  
fotografías: **Xenia Luthy**  
Impresión: **Master Litho S.A.**

Organización

**Alakölpä  
Kabata Könuk**

« mujeres cuidando montaña »

El Guabo de Yorkín, provincia de  
Bocas del Toro, Panamá.  
+506 8494 3586  
+507 6421 1293  
alakolpaguabo@gmail.com

# Alakölpä Kabata Könuk

*« mujeres cuidando montaña »*

Marietta Fonseca F.  
Edith López O.



*Al servicio  
de las personas  
y las naciones*

# Tabla de contenidos

- 5 — Agradecimientos
- 6 — Introducción
- 8 — • La Cultura Bribri
- 10 — • La Organización ALAKÖLPA, ¿Quiénes Somos?
- 12 — Integrando el paisaje con la Conservación
- 13 — • ¿Qué es y qué encontrará en El jardín para la salud?
- 14 — • Plantas para la salud
- 16 — El Albergue Etnoturístico
- 20 — • ¿Cómo llegar?
- 21 — • Hospedaje y otros
- 22 — Bibliografía consultada

*«Cada vez que nace algo o alguien nuevo le ponemos un nombre. Y por eso el Espíritu del Conocimiento nos regaló un nombre.»*



## Agradecimientos

### **Para no olvidar...**

La Historia es muy importante para nosotros, el pueblo Bribri, en ella guardamos la memoria del relato del origen y de los distintos momentos de nuestra transformación como seres humanos. La historia sirve también para recordarnos que gracias al trabajo comprometido de muchas personas amigas, organizaciones e instituciones logramos completar en muy poco tiempo los requisitos para la constitución y operación de ALAKÖLPA, según los mecanismos que la Ley nos otorga para ejercer nuestros derechos

y nuestros deberes. Así también desarrollar proyectos para mejorar nuestros medios de vida y seguir conservando nuestro entorno natural y cultural.

Por lo tanto agradecemos a las entidades que han colaborado y acompañado este emprendimiento: al Corredor Biológico Talamanca Caribe, Proyecto Binacional Sixaola Costa Rica-Panamá, Oficina Regional de Bocas del Toro de la Autoridad Nacional del Ambiente, la empresa arquitectura e ingenierías VALDESOL S.A. Organización STIBRAWPA.

Especial agradecimiento al Programa de Pequeñas Donaciones (PPD) del Fondo Mundial para el Ambiente (GEF) y el Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) quienes han brindado apoyo financiero y técnico para la ejecución del proyecto y hacen posible la continuación del mismo.

A Ibo Bonilla, Rafael Ocampo, Benigno Villamonte, Juan Carlos Barrantes, Abelardo Franco, Carlos Borge. Gracias a todos...



## Introducción

El Guabo de Yorkín, ubicado en la Provincia de Bocas del Toro: pequeño pueblo Bribri panameño, situado en la microcuenca del Río Yorkín, frontera natural entre Panamá y Costa Rica. El río Yorkín es tributario del Río Sixaola y se ubica en la parte media de la cuenca del Sixaola, en el límite entre Costa Rica y Panamá.

La comunidad apuesta por el Etnoturismo, como una alternativa para conservar su cultura, en armonía con la naturaleza.

La región es poco accesible, intensa y pacífica al mismo tiempo, es un punto de convergencia de valores culturales y biológicos importantes.

Este territorio indígena está comenzando a tener sustento en el etnoturismo. Sin embargo, es una actividad que ha llevado muchos años de preparación y aún no está consolidada, en parte por la dificultad de acceso, ya que se debe llegar solo en bote por el Río Yorkín.



Tradicionalmente han vivido de la pesca, cultivo de banano, plátano, cacao, producido en forma natural, aprovechando la riqueza de los márgenes del río Yorkin, y la elaboración de artesanía.

Su cercanía al Parque Internacional La Amistad le ha permitido conservar una importante área de bosque primario, así también

colaborar en las acciones de protección que realiza la Autoridad Nacional del Ambiente.

Históricamente han mantenido relaciones de buena vecindad, con las comunidades Bribris del lado costarricense, en términos políticos, la población Bribri no reconoce el límite político, e internamente existe una colaboración muy fuerte

en la toma de decisiones conjunta a ambos lados del Río; su población escasamente llega a 64 personas. La escuela de la comunidad fue cerrada por baja matrícula. Es frecuente observar que niños y jóvenes van a la escuela y colegio del lado costarricense, así también a recibir servicios de salud, en muchos casos también cuentan con cédula de ambos países.

# La cultura Bribri panameña

Constituyen un grupo étnico minoritario, representan el 1.1% de la población indígena del país. La población Bribri en el sector Caribe está geográficamente ubicada en las comunidades de: El Guabo de Yorkín, Dackle, Namú wökir, y Bris. La organización política la conforman el Rey o “BLU” que representa la Autoridad y un Consejo General, conformado por siete miembros de la comunidad y elegidos por el pueblo. Están en un proceso para determinar la categorización política de su territorio. Los bribri de Panamá forman un solo conjunto con los de Costa Rica.

Los bribri no tienen religión, sino que cuentan con un código ético y filosófico llamado Siwá que contiene todas las enseñanzas, normativas y explicaciones sobre el mundo natural y sobrenatural, existe un solo Dios que es Sibö, que es omnipotente y omnipresente pero no omnisciente. Sibö tiene una ayudante principal que es su hermana SuLá y varios ayudantes menores como el dueño de las selvas DuaLök y el que cuida los animales ShuLakma.

Por otro lado, los awapa son los médicos, los encargados de preservar la salud de los miembros

de la comunidad. La salud no solo de sus cuerpos, sino también de sus espíritus, ya que la enfermedad para los Bribri tiene un origen espiritual. Existe gran interés por parte de la comunidad por rescatar el papel del AWA.

Ritos y creencias: Los Bribris, creen que descienden de un grano de maíz, que Sibö (Dios), habría lanzado desde el Monte Namásul y que en la germinación dio a luz a los clanes de Talamanca.

Para las celebraciones se baila la danza Sorbón, en la que hombres y mujeres forman un gran círculo





marcado por sus pasos, y simboliza la solidaridad y la pertenencia a la tierra. Tradicionalmente se hace después de la construcción de un rancho comunitario o la reparación de un puente colgante y va acompañada de la chicha, que es una bebida de maíz, fermentado con bajo grado de alcohol.

Las casas están tradicionalmente construidas con materiales producto del bosque. Los techos están cubiertos de hojas de palma de suitea, unidas y atadas entre ellas por lianas y otras fibras vegetales, conservándose algunos elementos productos de

la Madre Natura, sin embargo debido a la influencia externa esta ha sufrido modificaciones. Desde su cosmovisión ellos hacen una distinción entre los usos de los animales domésticos y los animales silvestres. Los animales domésticos como el puerco o la gallina sí se pueden comerciar, pero los silvestres son solo para el autoconsumo. Si ellos los venden o hacen algún tipo de negocio van a ser castigados por los dueños de los animales (Palmer et al 1992).

*«El nombre Bribri se escribe dri-dri y significa literalmente duro-duro, pero se puede usar para decir fuerte o valiente »*

(Stone 1961: 16)."

# Alakölpä Kabata Könuk

## ¿Quiénes Somos?

Somos una organización de hombres, mujeres y familias, unidos para proteger el medioambiente, fortalecer nuestra cultura y mejorar la calidad de vida de nuestras familias y comunidad, a través de la agricultura orgánica y el turismo rural comunitario. Durante varios años deseamos constituirnos como una organización legalmente reconocida, pero no es sino hasta el año 2012, cuando apoyadas por el Proyecto Binacional Sixaola, logramos tramitar y obtener la personería jurídica a través del Ministerio de Desarrollo Agropecuario (MIDA). Así también animadas por las mujeres de la organización costarricense “STIBRAWPA” (o personas artesanas de Yorkín), quienes impulsaron la conformación. Puede considerarse, que existe un vínculo importante,

entre STIBRAWPA, organización que ya desarrolla un modelo reconocido de Ecoturismo en la Cuenca del Río Yorkin, esta hermandad, fortalece a la Organización y contribuye con los objetivos compartidos de conservación del PILA.

Actualmente recibimos apoyo del Programa de Pequeñas Donaciones/GEF/PNUD.

Apostamos por el desarrollo del turismo rural étnico y comunitario, que permita aprovechar la rica biodiversidad del sitio, en paseos por las montañas y cascadas de los alrededores, para luego descansar en una posada atendida por personas locales que brindan platillos propios de la gastronomía Bribri, elaborados con productos de manejo orgánico; y compartiendo con los visitantes tradiciones como

el conocimiento y uso de las plantas medicinales Bribris, el procesamiento del banano hasta convertirlo en harina para la preparación de crema, la elaboración de chocolate artesanal, la extracción del jugo de caña en un trapiche rústico o la práctica del tiro con el arco y flecha que solían usar nuestros ancestros, por mencionar algunas de las interesantes actividades culturales que podemos compartir.

***“El acompañamiento nos ha permitido acercarnos a ese sueño que parece transformarse en realidad”. 1»***

---

*Sandra Cerrut .Presidenta ALAKÖLPA*



*«Aspiramos a que la conservación de la diversidad cultural y biológica, se traduzca en beneficio para las personas, garantizando una buena calidad de vida a la tierra, agua, aire, que conlleve a reducir los recursos de consumo e incremente la eficiencia en el uso de recursos naturales y culturales.»*

# Integrando el paisaje con la conservación

ALAKÖLPA, en conjunto con sus socias y vecinos de la comunidad ha realizado diferentes actividades para proteger y conservar los recursos naturales:

- Apoyo como voluntarios, para proteger el PILA-CARIBE.
- Acciones de Conservación in situ, con variedad de plantas medicinales nativas.
- Educación ambiental en la comunidad.

- Interpretación de sendero.
- Identificación y establecimiento de un jardín para la salud, en su propia casa, es decir en su habitad.

## ¿Qué es y qué encontrará en El Jardín para la Salud?

ALAKÖLPA tomo la iniciativa de proponer la constitución de un área para la conservación de la flora medicinal, como una estrategia que combinara la protección del

hábitat y del recurso biológico, a la vez que contribuyera a la permanencia de los sistemas medicinales tradicionales, a la unión, preservación y rescate de su patrimonio cultural.

Esta actividad se desarrolló con el apoyo del proyecto financiado por el Programa de Pequeñas Donaciones (PPD) armoniza el enfoque occidental de conservación de biodiversidad con el manejo tradicional e integrado de la cosmovisión del pueblo indígena



Bribri. Ellos poseen costumbres y tradiciones del uso y manejo de las plantas, para cuya conservación y supervivencia necesitan de estos espacios. “En la gran mayoría de los casos, la efectividad curativa de las plantas medicinales depende de que éstas sean recolectadas directamente del medio natural, pues se considera que solamente allí están cargadas de la energía vital de la naturaleza”.

En el área del jardín se realizó la caracterización y validación de más

de cuarenta y tres plantas en un trabajo conjunto con los abuelos/as y jóvenes y adultos. Adicional el área rica en fauna, de las cuales ya se han registrado más de 67 especies de aves.

Lo hemos llamado así porque no solo encontrará plantas medicinales que usamos para curarnos, sino también para comer, para condimentar la comida, como tintes naturales, para ritos ceremoniales... en general es como un “Paisaje Alimentario”.

*« El paisaje está tan arraigado en nosotros que forma parte de nuestra historia y de nuestra cultura, el paisaje somos todos, la gente, la naturaleza, los animales y hasta la casa. »*

*Cirilo Cerrut Socio.*

## Plantas para la salud

Nombre común / Nombre científico

- **Achiote** / *Bixa Orellana* L.
- **Albahaca** / *Ocimum basilicum*
- **Almendro** / *Terminalia catappa*
- **Altamisa** / *Ambrosia* sp.
- **Árnica** / *Chaptalia nutans*
- **Bejuco de estrella** / *Jockokicha Aristolochia gigantea*
- **Cacao** / *Theobroma cacao* L.
- **Calalú** / *Phytolacca rivinoides*
- **Caña agria** / *Costus spicatus*
- **Carambola** / *Avrehoa carambola*
- **Carao** / *Cassia grandis* L.
- **Caraño** / *Trattinickia aspera*
- **Coco** / *Cocos nucifera* L.
- **Cuculmea** / *Smilax* ssp.
- **Culantro de coyote** / *Eryngium foetidum*
- **Cúrcuma (Introducida de India)** / *Curcuma longa* L.
- **Dormilona** / *Mimosa pudica*
- **Escalera de mono** / *Sibökaparumo Bauhinia guianensis*
- **Frailecillo** / *Jatropha gossypifolia*
- **Gavilana** / *Neurolaena lobata* (L.) R.Br
- **Guanábana** / *Annona muricata*
- **Guayaba** / *Psidium guajaba*
- **Hierba buena** / *Menta* sp.
- **Hierba de limón (Procede India)** / *Cymbopogon citratus*
- **Hombre grande** / *Quassia amara*
- **Hombrón- alamokol** / *Dracontium gigas*
- **Indio dormido** / *Bursera simaruba* (L.) Sargent
- **Jengibre (Procedente de India)** / *Zingiber officinalis*
- **Juanilama** / *Lippia alba*
- **Malva** / *Slida rhombifolia* L.
- **Mastranto** / *Lippia Alb* (Mill)
- **Mozote** / *Triunfetta* spp
- **Orégano** / *Lippia berlandieri*
- **Pix bae** / *Bactris gassipaes*
- **Sauco** / *Sambucus mexicana*
- **Sahinillo** / *Dieffenbachia seguine*
- **Sarangundí** / *Senna reticulata*
- **Sorosí** / *Momordica charantia* L.
- **Tilo** / *Justicia pectoralis* Jacq.
- **Tirokicha** / *Pasiflora* sp.
- **Valeriana (Asia Tropical)** / *Vetiveria zizanoides* L.
- **Zarzaparilla** / *Smilax chiriquense*
- **Zorrillo** / *Petiveria alliacea* L.



# El Albergue Etnoturístico

## ¿Qué ofrecemos?

Debido a su poca densidad poblacional, El Guabo es un sitio ideal para el avistamiento de muchas especies del bosque, permitiendo su aprovechamiento en senderismo interpretativo de montaña y paseos de navegación en bote sobre las vibrantes aguas del Río Yorkín, lo que ha motivado la conservación de la belleza paisajística del lugar.

Los paquetes turísticos que ALAKÖLPA ofrece incluyen:

- **“Tour del chocolate”**, en el cual los visitantes tienen la oportunidad de hacer chocolate con las semillas de cacao que ahí mismo se recolecta. A partir de la cosecha de frutos de cacao de los propios árboles, quebrar el fruto y obtener las dulces semillas, para su procesamiento y elaboración del cacao amargo tradicional.
- Caminatas por el bosque primario.
- Conocer, diversas frutas tropicales, tanto nativas como el sonzapote o introducciones de Asia Tropical, como el Rambután, mangostán o de Amazonas en América del Sur, como el Arazá Boi, Abiu y muchos otros más.
- Recorrido por el sendero y jardín de plantas para la salud.






*O simplemente... inspírese con el canto de los pájaros o escuchando las historias y leyendas, en medio de una catedral verde ¡Anímese!*

- Tiro con arcos y fechas elaborados por nuestros Septis (Artesanos).
- Intercambio de culturas: Noches mágicas, con las historias y cuentos del gran abuelo Cirilo.
- Gastronomía autóctona con productos orgánicos: Disfrute del pescado asado en hojas de bijao, plátano o banano ahumado en parrillas de madera verde; puré de pixbae o yuca majados en bateas de laurel o cedro, comidas ancestrales y semillas sagradas.
- Visitar algunas áreas como las plantaciones de cacao orgánico y de banano: podrán observar cataratas que le refrescarán el espíritu.
- Un recorrido por nuestro sendero le mostrará nuestra diversidad de plantas tropicales, desde las muy raras y exuberantes, hasta

las altas palmeras y árboles llenos de flores u olores. Se sorprenderá con los ruidos y cánticos de nuestra fauna y sus particularidades.





*« Aquí se siente el transcurrir de la cotidianidad en la cosecha del plátano, la elaboración de artesanía, y los juegos de los niños (as) con las iguanas y mariposas, como un diálogo ininterrumpido con la naturaleza.*

*El atrapar una mariposa es como atrapar un instante donde el huésped era amigo de SIBÖ. »*



## ¿Cómo llegar?

A El Guabo se llega en bote, por el río Yorkín, es un hermoso trayecto en donde parecen converger el canto de todos los pájaros y el verdor de la naturaleza, como una promesa de que cualquier cosa que se asome por su imaginación... puede transformarse en realidad.

- 1.Desde ciudad de Panamá: En bus a Changuinola, se toma en la terminal de Albrook, luego hasta la comunidad de Las Delicias. También hay vuelos en avión todos los días a Changuinola, desde el aeropuerto de Albrook.
- 2.Se debe coordinar previamente el traslado en bote hasta El Guabo.

- 3.Desde San José, Costa Rica, tome el bus a Sixaola y bajar en Bríbri (Línea Mepe). Desde allí tomar otro bus o taxi hasta Bambú, donde se debe coordinar previamente el traslado en bote.



## Hospedaje y Otros:

- Contamos con un albergue con capacidad para 25 personas.
- Un centro para diversas actividades como reuniones
- Tiendas para acampar.

### *Paquete 1: Paseos de un día.*

**Una persona / 5 personas**

- Traslado en bote desde Las Delicias \$120.00 / \$120.00
- Comidas (1 almuerzo por persona) \$5.00 / \$25.00
- Merienda \$2.00 / \$10.00
- Guía acompañante \$10.00 / \$15.00

- 2 Presentaciones agroturísticas \$10.00 / \$10.00

### *Pago a personal:*

- Cocinera \$5.00 / \$8.00
- Leña (1 rollo) \$4.00 / \$4.00
- Costo del paquete \$156.00 / \$192.00

# BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

Borge, C.; Castillo, R. 1997. **Cultura y conservación en la Talamanca indígena**. San José, Costa Rica, EUNED. 259 p.

Bozzoli, M. E. 1987. **Muerte y nacimiento de los Bribris**. San José, Editorial Universidad de Costa Rica. 254 p.

Chízmar Fernández, Carla. Allys Lu Modestin y Mireya D.

Correa Arroyo 2009. **Plantas de uso folclórico y tradicional en Panamá**. / - 1 ed. - Santo Domingo de Heredia, Costa Rica: Instituto Nacional de Biodiversidad, INBio.

Ocampo, R.A., And A.Maffioli.1987.**El uso de algunas plantas medicinales en Costa Rica**. Costa Rica: Imprenta LIL.

Ocampo, R., R. Villalobos, M. Cifuentes, edic. 1997. **Productos no maderables del bosque en Baja Talamanca**. Costa Rica. Turrialba, Costa Rica: CATIE.

M, Fonseca. 2014. Comunicación personal





# Alakölpa Kabata Könuk

« mujeres cuidando montaña »