







Edición
ONAY
Avda. Baja Navarra 64, 1º
31006 Pamplona – Navarra
(+34) 948 176 048

onay@onay.org
www.onay.org

Autoría y elaboración de contenidos
Mónica Nuño Viguria

Ilustración y maquetación
Ivette Idayari Guardado Henríquez

Colaboración
Myriam Cameros Sierra

Impresión
Gráficas Allo

Depósito legal
NA 28-2026

Cofinanciación
Gobierno de Navarra

Aviso:

*Se permite libremente copiar, distribuir y comunicar públicamente esta obra, siempre y cuando se reconozca la autoría y no se use para fines comerciales.





En una comunidad rural de El Salvador, donde las montañas se pintaban de verde y los caminos de tierra conducían a casas de adobe, vivía Mariana.



Cada mañana, Mariana se despertaba
con el canto del gallo y el aroma
a café de maíz recién hecho,



mientras su madre, Juana, preparaba tortillas en el comal. Con su delantal anudado y una cesta en la mano, Juana la llamaba siempre con la misma frase:

¡¡ Hoy toca ir
al HUERTO!!





A Mariana le encantaba acompañarla.
El huerto, situado junto a su casa, estaba lleno de vida:

tomates
rojos
como el
sol de la
tarde,

y ayotes gordos
escondidos entre
sus hojas.

milpas altas
que susurraban
con el viento

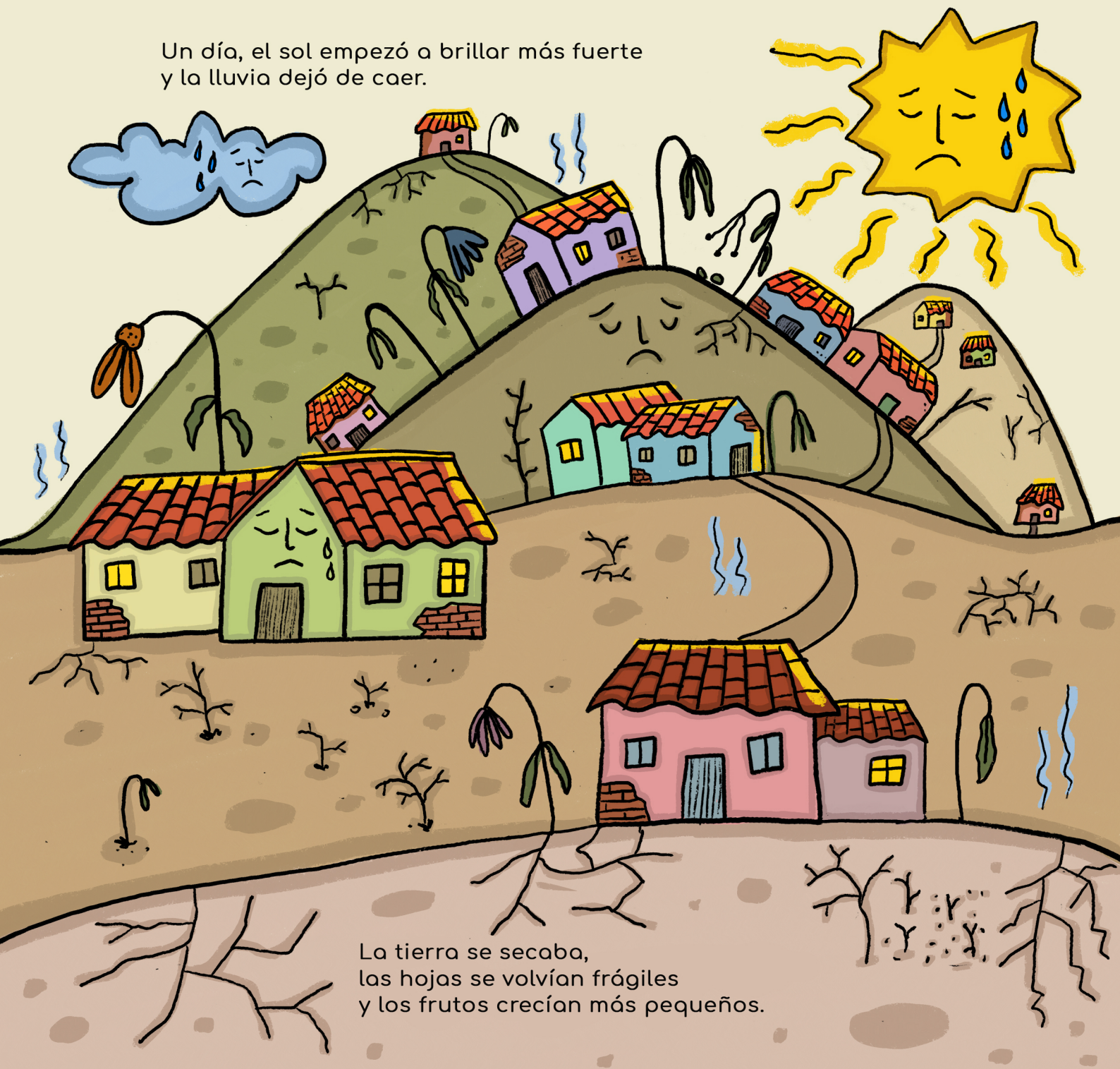
Pero lo más especial para Mariana
eran las semillas. Su madre le
había enseñado que:

¡Cada Semilla
es un TESORO!

—Aquí dentro hay un futuro, hija. Con agua, sol y cuidado, esta pequeña semilla se convertirá en alimento para nuestra familia y muchas más.



Un día, el sol empezó a brillar más fuerte
y la lluvia dejó de caer.



La tierra se secaba,
las hojas se volvían frágiles
y los frutos crecían más pequeños.

Las mujeres de la comunidad
intentaban mantener sus huertos.
Las jornadas de trabajo eran largas
y cansadas, pero las plantas
no lograban resistir al calor.



—Mamá, ¿qué pasa con nuestros huertos?
—preguntó Mariana, preocupada.

—Es la sequía, hija
—respondió Juana con tristeza.

El clima está cambiando
y cada vez llueve menos.



Pasaron los días y la tierra se agrietaba más. Mariana sintió miedo. Esa noche, mientras miraba la montaña desde la ventana, le pareció escuchar una voz suave, como un susurro en el viento:

— Las Raíces
FUERTES Resistem

Escucha
a las
Mujeres

Confía en la
Tierra



A la mañana siguiente, Juana reunió a las demás mujeres. Compartieron miedos, pero también reflexionaron juntas y tuvieron grandes ideas. Decidieron trabajar unidas:

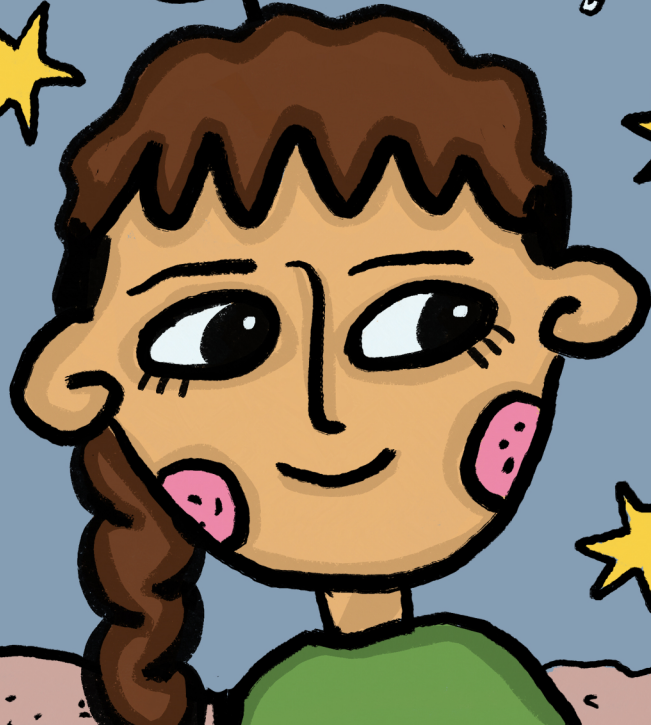


Una de ellas sabía cómo recoger el poco AGUA de la Lluvia y guardarla
en Tinajas para NO desperdiciarla



Luna Creciente para Sembrar

Otra conocía los secretos de la luna
y enseñó cuándo sembrar y cuándo
dejar descansar la tierra.



Luna Nueva
descanso
para la Tierra

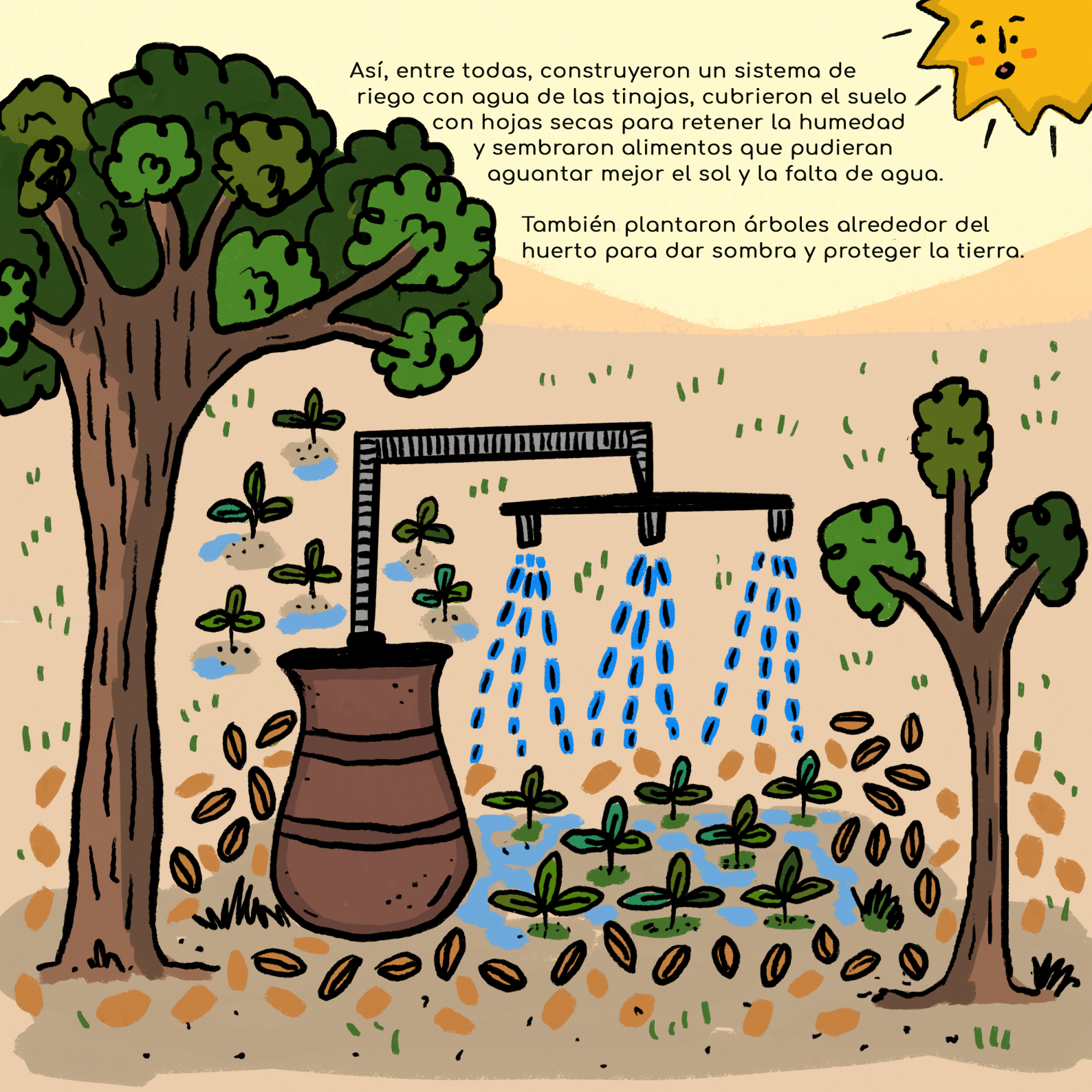
Y otra más, llamada Rosa, decía que las plantas crecían mejor cuando se les hablaba con cariño...

*y les cantaba mientras regaba
repartiendo un poco de agua
a cada una*



Así, entre todas, construyeron un sistema de riego con agua de las tinajas, cubrieron el suelo con hojas secas para retener la humedad y sembraron alimentos que pudieran aguantar mejor el sol y la falta de agua.

También plantaron árboles alrededor del huerto para dar sombra y proteger la tierra.



Mariana ayudaba en todo lo que podía.
Llenaba cubetas con agua, recogía semillas con
su madre y escuchaba las historias de
las demás mujeres sobre cómo habían aprendido
a cuidar la tierra juntas.

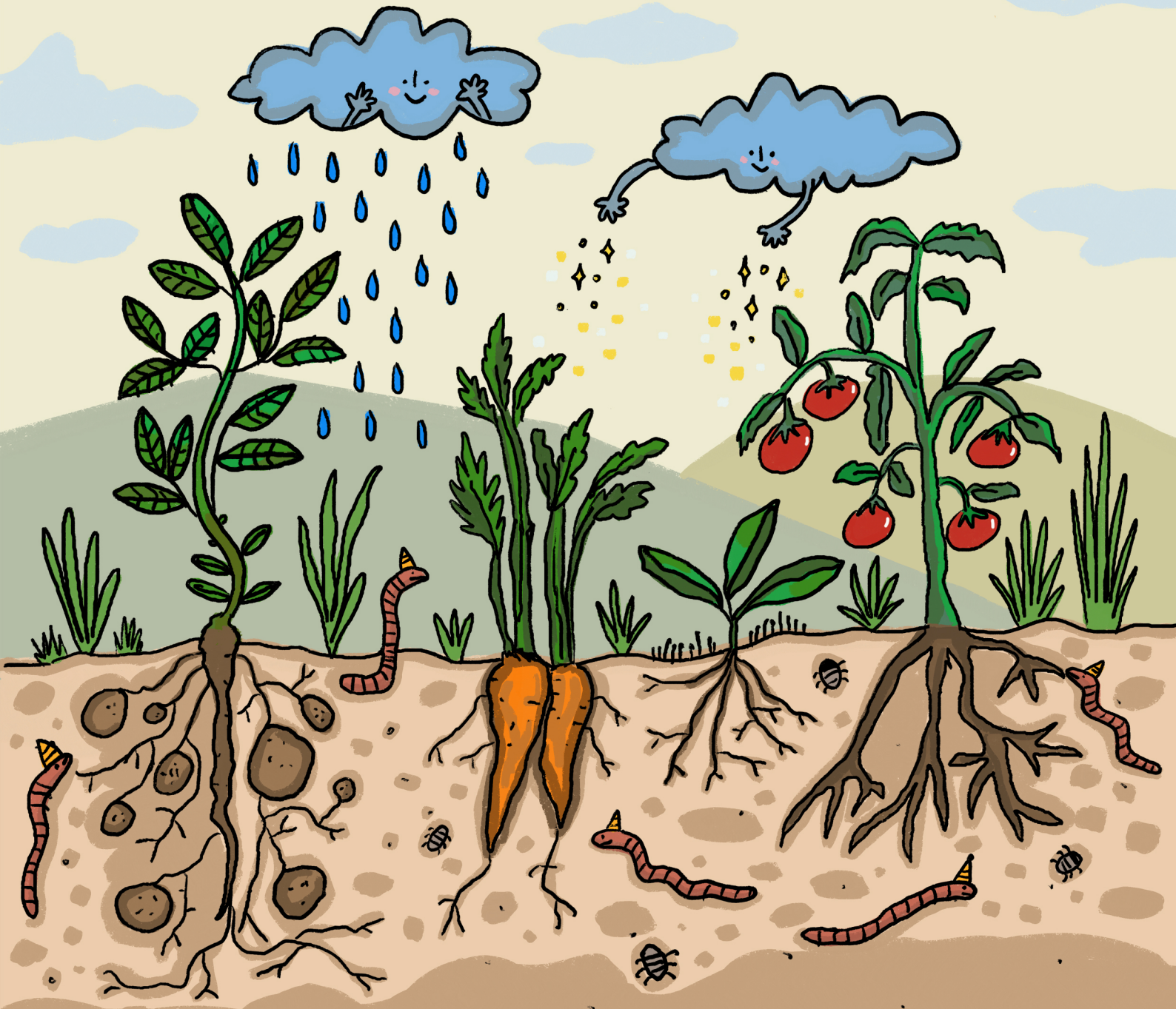




—Trabajar unidas
nos hace más fuertes—
le decían con orgullo.



Poco a poco, las plantas volvieron a crecer. No tan rápido como antes, pero con raíces más profundas y hojas más resistentes.

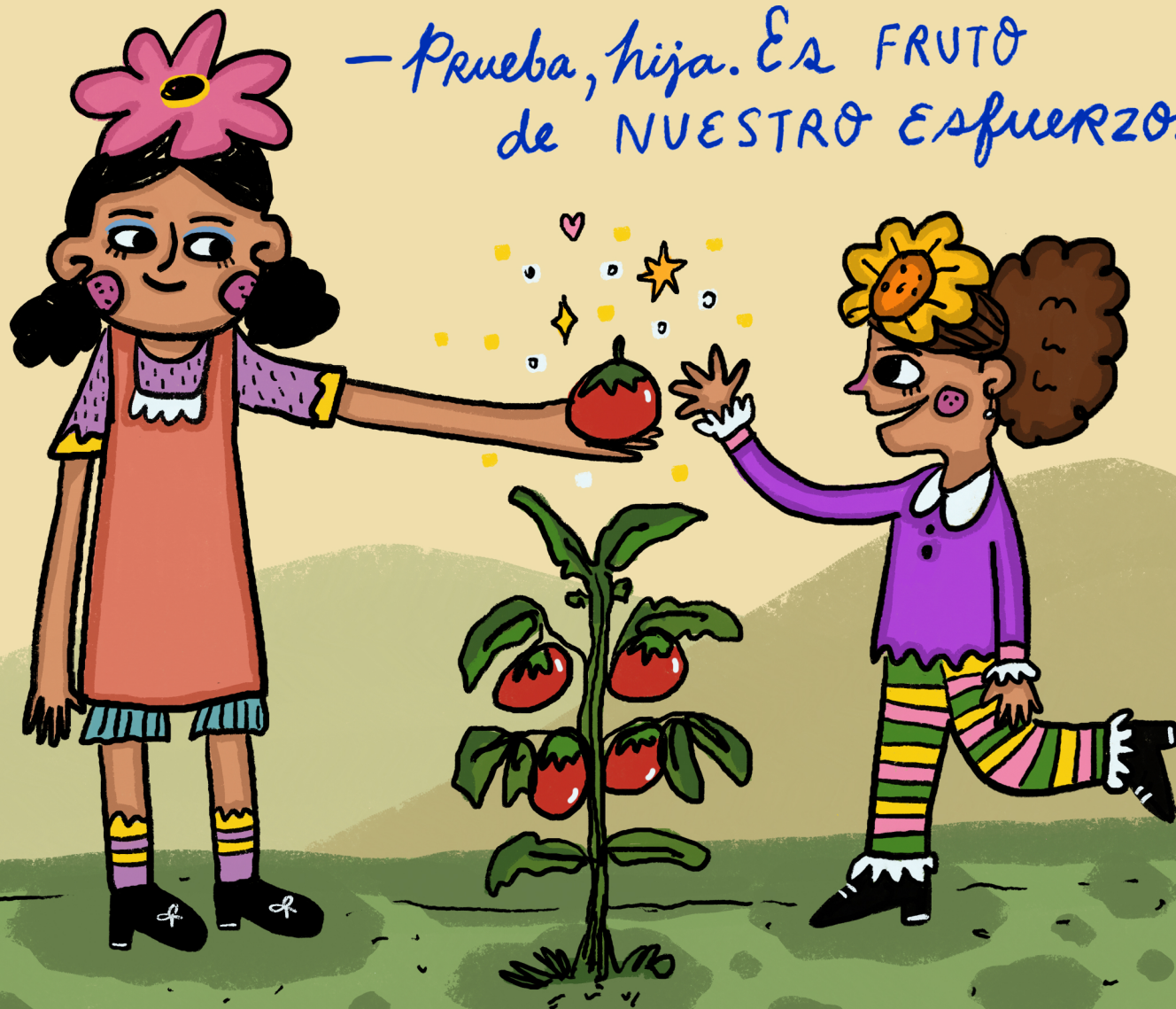


Con cada cosecha, las mujeres cargaban canastos en sus cabezas y caminaban hasta el mercado del pueblo, donde no solo vendían alimentos frescos, sino que también compartían sus conocimientos sobre el cultivo sostenible con otras familias.



Cuando por fin cosecharon los primeros tomates después de la sequía,
Juana le dio uno a Mariana.

— Prueba, hija. Es FRUTO
de NUESTRO ESFUERZO.



Mariana mordió el tomate y sintió su jugo dulce y fresco. Miró a su madre y a las demás mujeres, y comprendió algo importante: su trabajo no solo llenaba la mesa de su familia, sino que también protegía la tierra y el futuro de su comunidad.



Desde entonces, cada vez que veía una semilla, Mariana recordaba las enseñanzas de su madre y de las mujeres de su comunidad.

Mariana ayudaba a colocar los tomates en el mercado y observó cómo las vecinas escogían los productos con una sonrisa mientras escuchaban cómo los habían logrado cultivar a pesar de la sequía.



— Ahora sé que cada semilla guarda los alimentos
y la esperanza de nuestra comunidad.



Trabajar unidas
nos hace más fuertes







