

# AFRO-CUBANAS

LA REVISTA

05/Mayo 2021

Con la fuerza de su  
palabra

*Milagro Alvarez Leliebre*

El banquete

*Ale Mujica Rodríguez*

Miladys

*Miladys Sánchez*

Yudelkis Lafuente:  
maternidad afrovegana  
en Cuba

*Sandra Abd' Allah-Álvarez Ramírez*

# Índice

AFROCUBANAS / No. 05 / MAYO 2021

## EQUIPO DE REDACCIÓN

Yarlenis Mestre Malfrán  
Sandra Abd'Allah-Álvarez Ramírez  
Milagro Alvarez Leliebre

## EDICIÓN

Xenia Reloba de la Cruz

## DISEÑO DE LOGOTIPO

Quepar Creativo

## SOPORTE TÉCNICO

Alejandra Aravena

## FOTO DE PORTADA

Ayamey Mclean Sáenz

Email: [afrocubanas.larevista@gmail.com](mailto:afrocubanas.larevista@gmail.com)  
Website: [afrocubanas.com](http://afrocubanas.com)  
Facebook: [@afrocubanas.larevista](https://www.facebook.com/afrocubanas.larevista)  
Instagram: [@afrocubanas](https://www.instagram.com/afrocubanas)  
Twitter: [@afrocubanas](https://twitter.com/afrocubanas)

# 05

## MILADYS

*Miladys Sánchez*

# 15

## SEPTIEMBRE SIN HABANA

*Elena Martínez Rodríguez*

# 06

## CON LA FUERZA DE SU PALABRA

*Milagro Alvarez Leliebre*

# 16

## YUDELKIS LAFUENTE: MATERNIDAD AFROVEGANA EN CUBA

*Sandra Abd'Allah-A.R.*

# 14

## EL BANQUETE

*Ale Mujica Rodríguez*

# 20

## AFRODESCENDENCIA Y NEGRITUD: VERSE DESDE UNA PERSPECTIVA DE ABUNDANCIA Y PROSPERIDAD

*Afrocubanas*

# MUJERES CON QUIEN TENEMOS LA DICHA DE COEXISTIR

Hace exactamente dos siglos una mujer negra, ex esclavizada, ferviente activista por los derechos de las personas negras, proclamaba en suelo estadounidense: *¿Acaso yo no soy una mujer?* Era la emblemática Sojourner Truth. Es importante notar que cuando Sojourner hizo esta denuncia no estaba intentando pertenecer y ser acogida dentro de una categoría -mujeres- que definía sus contornos siguiendo trazos racistas y clasistas. Al contrario, en ese ejercicio crítico-reflexivo acerca de *¿quién cuenta como mujer?*, la destacada activista denunciaba el modo en que, en este espacio geopolítico dominante llamado Norte global, las mujeres negras no cabían en ciertas definiciones de feminidad. Una importante lección de Sojourner para toda la diáspora africana, inhumanamente secuestrada, es que ese significativo -mujer- sustentado por lógicas clasistas, racistas, nacionalistas, cis-sexistas, resulta una marca de opresión y, al mismo tiempo, es motor de disímiles formas de resistencia.

Es también desde suelo estadounidense que Miladys, una mujer negra, cubana, radicada en Miami, nos relata de su propia resistencia, tejida entre afirmarse en la negritud y rehusarse a caber en clichés de una cubanidad marcada por la dicotomía de ser "de aquí o de allá". Miladys nos enseña que no tenemos la obligación de caber en las definiciones de otros y que la vida misma significa tránsito y reinvención permanente. En esa misma cuerda se mueve el poema de Elena Martínez. "Septiembre sin Habana" es una danza entre dos mujeres, es un susurro sobre gozo, placer, sobre el encanto del encuentro y sus huellas. De la mano de Yudelkis Lafuente conocemos sobre las singularidades de habitar las intersecciones de mujer afrodescendiente, madre, vegana y cubana. Y así, asumiendo el desafío de una alimentación vegana en un territorio del Sur global, Yudelkis desdeña irreverentemente un modelo occidental de maternidad y de familia.

Este número de Afrocubanas es principalmente (aunque no exclusivamente) sobre mujeres negras que toman la palabra para resignificar aquellas otras palabras que no nos hacen justicia. Ese cometido es asumido por Marta Cordiés, quien dirige el Centro Cultural Africano "Fernando Ortiz" en Santiago de Cuba, un trabajo tan inspirador como imprescindible, muy marcado por la construcción de alianzas y solidaridades transnacionales. Es precisamente sobre reinventar otras formas de trabajo más justas y equitativas que nos convoca a pensar Yohana Oviedo. No hay que olvidar que trabajo expropiado y explotación de la fuerza laboral femenina y racializada han sido los pilares de las sociedades desiguales en las que vivimos. Pensar y materializar formas de emprendimiento para mujeres negras forma parte de una justa reparación histórica.

Este número trata de posicionamientos y saberes que se construyen en espacios de diálogo, rehusando el monólogo occidental de la "mujer" considerada de forma homogénea y universal. Justamente porque esa ficción universalizante es falsa y casi siempre habla en nombre de unas pocas privilegiadas, escogimos otras voces. Como parte de ese diálogo sobre lo que implican algunos signos culturales –curvas, cuerpos, deseos– nos acompaña Ale Mujica, quien nos invita a persistir en la plenitud de lo que queremos ser, sin ninguna obligación de rendirnos ante la estrechez de esos códigos. Ale nos ofrece un banquete, una apertura a la multiplicidad y diversidad que, sin dudas, son matices de nuestras existencias. Buen provecho y buena lectura...

Equipo de Redacción

Planeta Tierra, mayo de 2021.

# MILADYS

## MILADYS SÁNCHEZ

Soy una mujer muy capaz. Soy madre, abuela, hermana, tía, sobrina, amiga, colega y mucho más. Tengo dos hijos. Mi hija Ángela tiene 31 años y tiene un varoncito (Jorge) de 10 años. Como abuela, entenderás que lo amo con mi vida. Y mi hijo Ray (Osauré) tiene 28 años y aún no tiene hijos. Diría que soy "regia", dispuesta y me educo sobre temas que no sé o quisiera saber más, especialmente sobre las injusticias raciales. Soy maestra de segundo grado. Me alegra ver a mis estudiantes, enseñarles y aprender de ellos.

Yo cuido mucho mi energía, no la brindo fácil. Siempre he participado en algún tipo de deportes, me alimento saludablemente pero sin privarme de mis buenos antojos. Hace año y medio empecé a practicar yoga. Hasta mi apartamento ha cambiado. Estupenda decisión, por cierto. También hago pesas para mantener mi salud mental. No salgo mucho y menos en estos tiempos.

Vine de Cuba en mayo de 1980 durante el Mariel, con apenas 8 años. Mi mamá, Ana Lourdes (EPD), vino con cuatro niños: mi hermano Julio, de once años; mi hermana Sandra, con nueve años, yo con ocho y mi tía Tessy, su hermanita, de 14 años. Nuestra familia nos reclamó y fuimos para Newark, en el estado de New Jersey, allí nació la "americana" de la familia, mi hermanita Reyna.

Unos años después mis familiares tomaron la decisión de venir a Miami con la esperanza de tener un mejor porvenir. Y aquí me quedé. Este 4 de junio cumpla mis 49 años.

A mí me enseñaron cómo ser cubana pero no a ser negra. Y de ahí nació mi inmenso deseo de saber más de mis raíces, mis ancestros, de dónde vengo, etc. Al hacerlo, abrí la caja de Pandora. Una gran cantidad de información que nunca llegué a imaginar. Me sentí como una traidora. Yo tenía conocimiento sobre los cubanos pero no sobre los afrocubanos. Tantas personas afrocubanas me han ayudado sin ni quisiera saberlo.

Miami es esencialmente racista, lamentablemente, porque proviene mayoritariamente de los mismos cubanos. Chistes desagradables que estamos programados para aceptar porque estamos entre cubanos. En Miami, siendo una persona negra, como que no aceptan que vivas en ciertas áreas. Te miran y te tratan como si fueras extraterrestre. No perteneces. Frecuentemente personas de origen cubano me dicen "ah, pero ya tú no eres cubana" –en alusión al tiempo que llevo en Estados Unidos– y otras negras como, de cualquier país, me han dicho que soy una negra diferente porque soy cubana. Muchos tienen una noción de mí que, según ellos, yo debería tirar más hacia mi hispanidad y menos hacia mi negritud. Atrevidos que son. Yo sé elegir, y si tengo que hacerlo, siempre voy por mi negritud.

Tengo un hijo y un nieto negro. Ser negro es ser culpable *a priori*, sin hechos. Escala rápido. La única razón por lo cual sabemos de más casos es por nuestras cámaras móviles y por las redes. Tanta injusticia. Ser negro es pasar más trabajo en el mundo.

Nunca más he vuelto a Cuba. Mi hija y nieto sí han visitado la isla. Quisiera volver con mis hijos y mi nieto, visitar mi memorias de niña y el barrio donde vivía. Pero tengo miedo.

# CON LA FUERZA DE SU PALABRA MILAGRO ALVAREZ LELIEBRE

¿Quién es Marta Cordiés Jackson? Me preguntaba, mientras se me otorgaba la tarea de entrevistar a esta mujer para nuestra revista. Busqué en los sitios donde usualmente encontrarías una reseña sobre la vida y la obra de personas de las que, a priori, sabes que han hecho cosas importantes. Nada apareció. Entonces puse su nombre en el buscador y dejé que me sorprendiera. Inmediatamente se abrió un abanico, disperso y copioso, de trabajos, estudios y eventos de los que esta mujer había sido parte y protagonista.

La autora de textos como "Soundjata y yo" y "Los recursos de orquestación en Heredia y la poesía negrista" fue también merecedora del "Premio Juglar por la Obra de Toda la Vida" que otorga el Festival Afropalabra, dedicado al arte de la palabra viva. Ha sido autora de importantes conferencias como "Presencia africana en la cultura cubana", en la I Jornada de la Diversidad Cultural para el Diálogo y el Desarrollo que se realizó en Camagüey en 2011, "Entre cuentos y tambores. Comunicación y discurso en la narración oral", en el XII Simposio Internacional de Comunicación Social, y en el encuentro cienfueguero de sincretismo e identidad Aggó Ilé, dedicado al patrimonio inmaterial vinculado con los cultos sincréticos de origen afrocubano.

Recientemente organizó, junto al Centro Cultural Africano, la XVIII Conferencia Internacional de Cultura Africana y Afroamericana celebrada del 11 al 15 de abril de 2019 en Santiago de Cuba. En esta hubo ponencias presentadas por los miembros del Cuerpo Diplomático Africano acreditado en Cuba a través de Etiopía, Nigeria, Namibia, Ghana, y Gambia. También sesionó una importante Comisión de Género, Raza e Identidad, con fuertes debates sobre la violencia de género.

Siguiéndole la pista a Marta Cordiés se abre un mundo maravilloso a la creación cultural, académica y narrativa que se desarrolla en el oriente del país, la cual escapa muchas veces de nuestras miradas habano-centristas. De esta manera también conoces cómo la problemática racial cubana, además de su carácter nacional, tiene particularidades regionales, elemento fundamental si se quiere una comprensión cabal del racismo en Cuba, así como su solución integral.

Y todo esto nos lo reescribe, transmite y deja como legado, a través de su palabra.

La historia de Cuba no puede entenderse ni estudiarse sin la historia del continente africano y de su diáspora. Sin embargo, ¿por qué sabemos tan poco de África en Cuba? ¿Por qué cree Ud. que nuestros currículos escolares (en cualquier nivel de enseñanza) no incluyen de manera contundente la historia de ese continente?

Esa es una pregunta que yo me he hecho muchas veces, sin encontrarle una respuesta satisfactoria.

Desde la posición del Centro hemos tratado de introducir el tema. Como profesora de la facultad, hubo una asignatura que ya desapareció en el nuevo plan, Estudios afrocaribeños, que impartí durante varios cursos. En ella conseguí, haciendo honor a su nombre, introducir los temas de cultura africana en relación con el Caribe. Abordábamos la creación del Caribe y lo que aportó el etnos africano en su constitución e identidad, transculturación, religiosidad, música, arte y literatura, lo que permitía a los estudiantes establecer un contacto básico con esta parte de sus raíces.

En la actualidad la facultad imparte Cultura Caribeña; queda a discreción del profesor, en el tanto por ciento que el programa permite al docente incluir temáticas, proponer temas que aborden la presencia africana en nuestra cultura.

La institución, además, está desarrollando un proyecto infantil con alumnos del segundo ciclo de enseñanza primaria, de tercero a sexto, que se denomina "Mi abuelo negro", por el poema de Guillén, y que trata de lograr de manera didáctica acercar a los niños al conocimiento no solo sobre el legado africano, sino también sobre el continente. Ellos comienzan estudiando y profundizando en un país, luego tratan de relacionar ese conocimiento con los elementos del etnos africano presentes en nuestra cultura, trabajan con cuentos, adivinanzas, revisan historia, geografía, etc.

He sabido que varias veces en todos los niveles de educación se ha tratado el tema y la necesidad de lograr una presencia más activa de estos; sin embargo, lamentablemente, aún son poco o nada tratados.



A raíz de la divulgación del pensamiento decolonial, una de las acciones es poner la mirada en África contemporánea, en sus intelectuales, científicos, escritores y escritoras, artistas y profesionales en general, como también en las sociedades del continente africano, sus particularidades, logros, etc. ¿Qué cinco figuras o voces Ud. recomendaría para acercarnos al pensamiento africano que nos ayuden en el proceso de decolonizarnos?

Lo primero que recomendaría, sin lugar a dudas, es revisar la colección de ocho volúmenes de la Historia de África, editada por la UNESCO, porque en esos libros están representadas las voces de los intelectuales africanos más avanzados y con una visión de los problemas del continente actualizada.

Aquí tuvimos una importante colección que publicó Letras Cubanas, donde estuvieron muchos autores, no solo literarios, como Amos Tutuola, Thomas Mofolo, entre otros.

Es que el tema de lo descolonial en relación con el Continente precisa un estudio profundo, porque cada país tuvo y tiene una forma de enfrentarlo.

Desde Hampate Ba, cuando estudia sobre la tradición oral, Ki-Zerbo abordando los temas históricos, todo cuanto escribe Obenga sobre la cultura Bantu. Creo que el pensamiento africano debe ser estudiado desde todas las voces. Para mí, en mis años de estudio, no es que una voz sea más alta que otra, es que cuando me acerqué a ellos, ávida de conocimientos, todos y cada uno tuvieron algo importante que decirme, algo que no solo me ayudó a comprender África, sino también mi propia realidad de afroamericana, el "ser" caribeño que todos portamos dentro.

En la XV Conferencia Internacional de Cultura Africana y Afroamericana, Ud. expresó que "África no nos queda tan lejana como pensamos", y una de esas cercanías pasa necesariamente por el Caribe. Cuba a lo largo de su historia ha sido puerto de importantes migraciones procedentes de Haití, Jamaica, también de la República Dominicana. De esas migraciones, culturas y vidas, ¿qué se mantiene en Santiago de Cuba o en el Oriente del país?

Me alegra esta pregunta porque me permite abordar un aspecto que es la sedimentación de la cultura, proceso que se inicia como Ortiz describió, como transculturación. Es decir, la cultura que surge de un contacto intercultural prolongado cuya matriz simbólica comienza desde su primaria formación hasta asimilar y refuncionalizar todos los elementos nuevos necesarios para darle una conformación y una identidad propia.

Cuando expresé que África no nos era tan lejana, me refería justamente a eso, a todos esos elementos que heredamos pero que en la lógica de la sedimentación cultural y funcionamiento de una matriz simbólica ya hemos hecho nuestros, tanto que para descubrir un origen definido tenemos que detenernos en la vida cotidiana: para saber si exactamente, como describía ese maravilloso investigador Fernando Boytel Yambu, el congrís nos viene de Haití, porque al frijol negro se le decía congo y riz es arroz, formando una voz congoriz que con el tiempo quedó congrís.

Sin embargo, en Ghana, en una visita, comí un arroz que se cocina con el mismo principio del congrís, la diferencia es que ellos le añaden una alta dosis de picante. Tendríamos que detenernos a saber si nuestro congrís, que cada ama de casa en Cuba hace de una forma diferente, es haitiano o africano. Yo prefiero pensar que ese sustrato que hace que África no nos quede tan lejana se debe justamente a eso, porque está sedimentada, firmemente asentada en la matriz simbólica que nos define como cubanos.

En su muro de Facebook tiene un cartel cuyo slogan propone decir "no a la discriminación racial en el ámbito educacional". Es sabido que los planes de estudio en Cuba no brindan la merecida atención a la participación de la población afrodescendiente en nuestra sociedad, historia y cultura, etc. ¿Qué opiniones tiene sobre este asunto?

Ese cartel, al que alude, fue porque compartí una campaña organizada por la UNESCO en la que abordaba justamente ese problema en su contexto global, como corresponde a la organización. Muchos países enfrentan problemas serios en ese campo y yo creo que si cada cual pone su granito de arena en contribuir a la lucha para erradicarlos sin duda estamos tratando de crear un mundo mejor para todos en todos los ámbitos y contextos.

Uno de mis libros preferidos ha sido siempre *Piel Negra Máscaras Blancas* de Frantz Fanon, sobre todo por ese párrafo final que me atrevo a citar en esta entrevista:

*El negro no es. No más que el blanco. Los dos tienen que apartarse de las voces inhumanas que fueron las de sus antepasados respectivos a fin de que nazca una auténtica comunicación. Antes de empeñarse en la voz positiva, la libertad tiene que empeñarse en un esfuerzo de desalienación. (...) los hombres pueden crear las condiciones ideales de un mundo humano mediante un esfuerzo de reasunción de sí, y de desprendimiento voluntario, y de tensión permanente de su libertad.*

La problemática racial cubana, además de histórica, tiene sus particularidades atendiendo al espacio geográfico-cultural donde se ha desarrollado. En La Habana tiene sus especificidades, así como en Camagüey y en Santiago de Cuba. ¿Podría explicarnos un poco sobre las características de la problemática racial en Santiago?

La problemática racial en Santiago de Cuba se ha movido durante mucho tiempo basada en la segregación de estamentos sociales, es decir, había una población de clase media de profesionales, que tenían sus propios espacios, una población de ricos que tenían los suyos, las clases trabajadoras se concentraban alrededor de sus barrios y los grupos marginales, entiéndase los más pobres, se quedaban en sus espacios. Esta segregación cambia radicalmente al triunfo de la Revolución, pues al abrirse un abanico de posibilidades materiales e intelectuales, al crearse espacios de integración e intercambio social, necesariamente una serie de patrones caen. Por otra parte, el santiaguero, por idiosincrasia, siempre ha sido gregario y social, de manera que había una serie de vasos comunicantes de un estamento social a otro, había, y lo sé por mi propia familia, un sentido humano de ayuda y convivencia de los unos con los otros.

Una parte importante de la relación con África es la religiosidad y conocemos su interés en dicha temática. Hace unos meses se suscitó un debate acerca de las Iya Oni Ifa, ¿cuáles son sus consideraciones al respecto?

No tengo ninguna, lo que estudio sobre la religiosidad son los fundamentos orales que han posibilitado la transmisión y conservación de la misma. Las Iya Oni Ifa son personas que tienen una manera de demostrar su fe y en ese punto, creo que cada cual tiene el derecho de profesarla como considere. Es un debate que no me concierne.

¿Nos podría hablar acerca de su relación con la narración oral?

MARAVILLOSA. Narrar cuentos, historias, forma parte de mí misma desde siempre, porque el acto de narrar me ha permitido desarrollar un trabajo investigativo, pues cada vez que me acerco a una historia, antes de contarla tengo que saber sobre ella, sobre su surgimiento, seguir la cadena de transmisión, etc. Así es que los cuentos, las leyendas me han demostrado que existe otra cara de la vida.

Amo, profundamente, mi trabajo de narradora oral y en relación con esta y la pregunta anterior, muchas de mis narraciones, además de cuentos africanos, están basadas en los patakíes o historias de santo, con los que hice un disco que tiene sello de la EGREM.

A veces la academia, con fuerte apego al documento, suele resistirse a incorporar la tradición e historia oral como fuentes legítimas de conocimiento y saberes. ¿Qué opina usted sobre esto? ¿Qué importancia le concede a la oralidad en la construcción e investigación históricas? ¿Y para la reconstrucción de las diferentes historias de la población afrodescendiente cubana?

Me parece muy importante, ya se ha demostrado que las fuentes orales juegan un papel importante en la investigación histórica y en la reconstrucción del ethos social de un grupo humano dado. Para mí, estudiar oralidad es importante en tanto que es una forma de comprender mi entorno, de poder valorar hasta qué punto, solo con su memoria, esos hombres y mujeres que llegaron a nosotros hace tantos siglos en franca inferioridad, lograron ganar una batalla tan compleja como es conservar y transmitir su cultura. Lo que hoy tenemos del legado africano lo debemos en una gran parte a la oralidad, a ese cuento que fue transformando los grandes felinos africanos en el perro jíbaro, el antílope en el venado, que logró que el polvo de marfil que en África cubría el tablero de Ifa aquí se hiciera con el ñame.

Ellos, nuestros antepasados, se adueñaron de un medio ambiente que les era totalmente desconocido y no solo lo adaptaron, sino que en ese sistema de sustituciones que crearon lograron conquistar ese mundo, ponerlo a su favor y legárnoslo solo con la fuerza de su palabra.

Suave,  
tócame,  
con todos tus poros,  
con todas las ganas,  
con todas tus curvas,  
con todos tus gordos,  
con todas tus estrías,  
con todas tus tristezas  
y alegrías.

Suave,  
tócame,  
bébeme,  
siénte-me,  
mi panza moviéndose al compás de tu música,  
de las ondas de tu cuerpa,  
de tu pelo,  
de tus vellos,  
de tus piernas,  
de tus dedos,  
de tus deseos.

Suave,  
tócame,  
tócate,  
mójame,  
mójate,  
con el sudor de nuestras frentes,  
de las entrepiernas,  
de las sombras.

Gota a gota  
efervescente.

Suave,  
tócame fuerte.  
Siente entre tus dedos  
mi grasa rebelde.

## EL BANQUETE ALE MUJICA RODRÍGEZ

No quería esperar  
estaba ausente en sus miedos  
rompiendo el intento  
temblando en su mar habanero  
en una esquina de sus ansias.  
Dijo mi nombre en silencio  
le escuche más allá de las millas  
vacilo a través de imágenes  
las curvas carentes de mi vida  
y yo seguía escribiendo  
mientras sudaba en el viento.  
Algo de mí quedará en secreto  
cuando me atrape la furia  
cuando me atrape el intento.

ELENA MARTÍNEZ  
RODRÍGUEZ

## SEPTIEMBRE SIN HABANA

Quiero llorar en sus brazos  
cuando se acabe el momento  
cuando se vuelva oculta.  
Las mañanas volverán a ser las noches  
y las noches se desvanecerán en la eternidad  
de los sueños.  
Te presiento alegre, me presiento ida.  
Sacudiendo mis semillas colgadas en el cielo  
déjame abrazarte sin sufrir la partida  
sin quemar el deseo.  
Le canto aunque no lo sepa  
le quiero a pesar de los misterios  
con cautelas, con verdes miradas  
con una sed de amar  
que desafío todo el tiempo.  
No te alejes de la ventana  
aunque el invierno congele el momento.  
Observa acechadas olas  
como si esperaras, como si volviera  
como si el adiós fuera el comienzo.

# YUDELKIS LAFUENTE: MATERNIDAD AFROVEGANA EN CUBA SANDRA ABD´ALLAH-ÁLVAREZ RAMÍREZ

A Yudelkis y a mí nos une la música, ella como cantante y compositora, yo como una simple espectadora, y el veganismo. Pero yo la tengo fácil: vivo sola, cocino mayoritariamente solo para mí, compro lo que deseo en cualquier mercado de la ciudad europea donde vivo. Yudelkis es mi heroína. En la Cuba que no acaba de salir de su crisis alimentaria y donde el buen comer implica necesariamente tener un trozo de carne para llevárselo a la boca, ella cría a Evan y a Livia, junto a su compañero Fernando, tanto dentro del veganismo como de la cultura afro.

Hace poco Yudelkis, Fernando, Evan y Livia hacían una directa a la cual, lamentablemente, no pude acceder en vivo. No supe cómo conectarme. Así que, aunque pude ver más tardíamente, me quedé con ganas de hacerle preguntas puntuales a la integrante de Sexto Sentido, una mujer negra, cubana, vegana y madre de dos criaturas, quienes gracias al Universo y al esfuerzo suyo y de Fernando, crecen veganamente.

En la transmisión explicabas que llevas cinco años siendo vegana: teniendo en cuenta aquello, te pregunto ¿qué significa para ti ser vegana? En el caso de tu niña, hiciste su embarazo vegano. ¿Escuchaste comentarios indeseados a propósito de tu alimentación estando encinta?

Primero, muchas gracias por esta entrevista, y por el maravilloso trabajo de *Afrocubanas*. Ser vegana para mí significa empoderamiento, resistencia, justicia y también responsabilidad, conciencia, disciplina y humildad, que son cualidades que he desarrollado gracias al veganismo. Los comentarios indeseados durante mi segundo embarazo fueron varios, de doctores, personas cercanas y familiares, en la mayoría de los casos bien intencionados, pero incómodos sobre todo para una mujer embarazada, por tanto, muchas veces respondí y otras veces decidí ignorarlos, sobre todo cuando me parecían violentos de alguna manera. Te dejo aquí algunos ejemplos:

*¿A la bebé no la vas a hacer vegana, verdad?*

*Espera a que crezcan para que ellos decidan si quieren o no ser veganos (refiriéndose también al mayor de mis nenes).*

*¿Qué vas a hacer si la salud de tu bebé está en peligro y necesitas comer carne?*

*La leche (de vaca) es súper importante para los bebés.*

*¿A tu bebé sí le vas a dar proteína verdad?*

*La carne es lo que desarrolla la inteligencia en los niños.*

*¿Eso es una religión?*

Ejerces la maternidad vegana por partida doble. Recuerdo que hace unos años entablamos una comunicación en la cual ese fue el tema principal. Aprovecho y te pregunto: ¿qué significa en un entorno social como el cubano, donde el consumo de carne es una de las preocupaciones existenciales de las familias, ser vegano e intentar que tus hijos también lo sean?

Definitivamente es un reto porque, como dices, en Cuba la carne se ha vuelto casi una obsesión. La crisis de los noventa y las prohibiciones alrededor de algunas carnes empeoraron esa situación y en la mayoría de los casos, la proteína animal, que es la gran preocupación, la relacionan directamente con la carne, como si no existieran otras fuentes, y muchos piensan que su salud depende de ello. En ese sentido, es difícil para muchos entender el veganismo en el contexto cubano. Al principio fue más difícil para nosotros porque intentábamos vivir como antes, salir a comer fuera, en casa de amigos y familiares, hasta que la experiencia nos enseñó que lo mejor es cocinar todo en casa y así evitar los accidentes, porque "no te va a pasar nada" porque te comas un pedacito o "no tiene nada de animales" pero lo hicieron con el caldo del pollo y pensaron que eso no contaba. Además, a algunas personas hasta les parece descortés que rechaces algo que te brinden.

Sin embargo, para nosotros ha sido una experiencia positiva y creo que es importante poder servir de referencia a personas cercanas, quienes han podido comprobar que se puede vivir sin comer animales y sin contribuir a su explotación. A pesar de la crisis actual en Cuba, he visto crecer en los últimos meses la preocupación por el medio ambiente y la sostenibilidad, sobre todo en nuevos proyectos y emprendimientos, y he visto también un creciente movimiento animalista activo, así que tengo fe en que pronto muchas de estas personas adoptarán el veganismo como solución y ayudarán a cambiar la visión de mucha más gente.



En el imaginario social, el veganismo está muy lejos de las poblaciones afrodescendientes, se plantea que las personas negras son carnívoras *per se*. ¿Qué crees de esa afirmación?

Creo que es todo lo contrario. Nuestros ancestros en África conocían todo sobre las plantas y sus beneficios para la salud, vivían en perfecta sintonía con la naturaleza, la mayoría de las poblaciones negras mantuvieron antes del colonialismo una alimentación principalmente basada en plantas. Rastafari, con su alimentación Ital, y otras culturas de resistencia negra han tenido siempre sumo respeto por la vida de otros animales. El problema es que con la colonización, las personas negras que fueron esclavizadas eran obligadas a consumir los restos de los animales que los europeos desechaban, por lo cual se fue volviendo una costumbre y pasó a ser parte de la cultura, además de convertirse también en un medidor de estatus social. Pero actualmente hay una gran cantidad de personas negras en el mundo, principalmente mujeres, volviendo a la alimentación basada en plantas y adoptando el veganismo.

¿A qué problemáticas te enfrentas cada día, por ejemplo, cuando llevas a tus hijes a consulta médica y expones que ellos tienen una dieta vegano-vegetariana? ¿Cuáles son los principales obstáculos que has tenido que enfrentar en este sentido?

Recuerdo que cuando hablamos hace unos años, todavía mi hijo mayor era vegetariano, porque aunque en casa comía vegano, en el círculo ofrecían lácteos en las meriendas y no aceptaban que los padres llevaran alimentos, pero ya hace más de 1 año y medio que es vegano y estamos felices.

La problemática principal se da cuando salimos a la calle, que tenemos que estar muy pendientes porque las personas, tratando de ser amables, acostumbran a brindarles de todo a los niños, desde un caramelo hasta una croqueta y muchas veces sin preguntar, como cuando le regalaron a Evan en la playa un sandwich de jamón y queso, tenía solo 2 años cuando aquello. Y luego en las fiestas de cumpleaños, donde el bufet casi nunca es apto para veganos, hemos optado por llevar siempre algún pastel casero y jugos, para que los niños puedan comer algo en caso de que no haya otra opción y así compartir con los demás.

A consulta, la verdad, es que vamos muy poco, y ahora con la situación, menos. Cuando hemos ido al pediatra con Evan por fiebre, siempre era algún catarro y en ese caso recomendaban mucho líquido y dieta "sana", que para ellos significa alimentos hervidos incluyendo carnes, pero para nosotros son frutas y vegetales. En las consultas de rutina los primeros 6 meses de Livia el tema de la alimentación vegana tampoco venía al caso porque estaba con lactancia materna exclusiva. Solo lo tuvimos que mencionar cuando empezamos con los alimentos sólidos y nos decían que debíamos empezar a darle pollo, huevos, etc., pero nuestro plan para introducir los sólidos lo teníamos muy claro y obviamente no incluía ninguno de esos.

**Dinos, a manera de ejemplo, ¿qué comen tu niña y tu niño en un día cualquiera de su existencia?**

Nuestros desayunos son frutas (frutabomba, melón, guayaba, platanito o piña), avena con leche de coco, o pan con vegetales (casi siempre tomate o aguacate, según la temporada). Cuando se puede hacemos algún jugo verde o un batido de vegetales y frutas.

En el almuerzo arroz, lentejas o frijoles, vegetales salteados o al horno y vianda hervida, asada o frita. Compota de postre, preferiblemente casera (plátano burro, guayaba, piña, o cualquier otra fruta o combinación). En la merienda comemos tostadas con hummus, o mantequilla de maní, o paté de berenjena o tahini, depende de lo que haya, y alguna fruta, o abrimos un coco y compartimos el agua y la masa. En la comida, arroz con ensalada de vegetales crudos (tomate, lechuga, rúcula, espinaca, cebolla, pepino) y alguna semilla (ajonjolí o calabaza). Todas las comidas las sazonamos con mucha cúrcuma y mucho jengibre. Y cuando se puede, las ensaladas las aliñamos con limón.

**¿Cómo lidiar con un mercado agrícola que no tiene las mejores legumbres, vegetales, así como tampoco una variedad extensa de productos?**

Hay que ponerse creativos en la cocina, como lo hicieron nuestros padres en el período especial. No desperdiciar nada, aprovechar lo que se consiga al máximo: usar el agua de los garbanzos, de las viandas, la parte dura de las hojas verdes, las semillas de la calabaza, la cáscara de la piña, etc.

# AFRODESCENDENCIA Y NEGRITUD: VERSE DESDE UNA PERSPECTIVA DE ABUNDANCIA Y PROSPERIDAD AFROCUBANAS

No recuerdo cómo llegue al Instagram de Yohana Oviedo. Seguramente es amiga de una amiga. Lo cierto es que desde que vi a esta joven afrocubana manejarse tan diestramente en aquella plataforma no he dejado de darles "likes" a sus posts. De esa condición de fan, unida a la curiosidad que me despierta el tema del emprendimiento, la innovación empresarial, etc. nace esta conversación con ella.

Empiezo por el principio: ¿Quién es Yohana Oviedo?

Yohana Oviedo es un ser humano y además una mujer negra y cubana, radicada en México, que eligió el escenario empresarial para impactar positivamente a través de los conocimientos, dejar una impronta en el mundo de los negocios y empoderar e inspirar a las personas con alma emprendedora y a los afrodescendientes de una manera diferente, con la invitación a que se acerquen a un mundo en el cual están muy poco representados. Por eso hago lo que hago, y por eso decidí lanzar lo que por ahí llaman marca personal.

¿Qué formación tienes?

Hice la Licenciatura en Periodismo en la Universidad de La Habana. También estudié varios idiomas como el inglés, portugués y francés, y pasé diplomados en variados temas. Me encanta estar en constante aprendizaje y por eso cuando llegué a México, a través de un contrato de trabajo con una empresa agrícola para llevar su estrategia de comunicación, sentía que necesitaba otras y nuevas herramientas para seguir creciendo.

Se me despertó el interés por el emprendimiento después de una crisis existencial, cuando me percaté de que no quería trabajar para nadie más, que quería generar cambios en el escenario empresarial desde diferentes puntos de vista.

Aunque esa necesidad siempre estuvo latente: honestamente, en Cuba nunca duré más de un año en ningún trabajo y, qué te puedo decir, no me gusta que me manden; me gusta que me escuchen, por eso hablo tanto y por eso doy mentorías, conferencias, talleres y etc.

Me percaté de que quería eso mismo que vi en esa empresa que me contrató, y a lo cual contribuí; quería hacerlo de una manera diferente y original. Entonces me fui a estudiar en lugar de una maestría en Comunicación, que era un terreno conocido, una en Negocios que, aunque digan que si las finanzas y que si los números y que si nada que ver con el Periodismo, las herramientas de interpretación y comunicación que adquieres en el Periodismo, en la Filosofía y en las llamadas "habilidades blandas", que no sé por qué les llaman así, pero en fin..., son las que más me ayudaron a procesar toda esa información. De hecho, los negocios van más del análisis y otras habilidades que de números, para eso están los expertos en finanzas, administración y áreas afines a esa parte mal llamada numérica; porque los números van también de emociones, mentalidad, etc. Obviamente, debes conocer ciertos conceptos, saber ejecutarlos si es posible, pero no tienes que ser todólogo; para lograr tus metas desarrollas un equipo de trabajo con habilidades específicas.

Además, en lugar de centrarme en los números yo me enfocaba en buscar para qué me iba a servir esa información y cómo podía generar un cambio positivo con ella. Aquí hay que entender algo importante: muchas veces nos han impuesto limitaciones y estas se han instalado en parte de nuestra mentalidad, y es normal, le pasa a la mayoría de las personas. Sin embargo, cuando te preguntas la razón y el motivo detrás de algo, empiezan a llegar muchas respuestas. Si hay algo que resuelve, yo creo, la mayoría de los problemas que hoy tenemos, se llama conocimiento, y la manera de procesarlo se llama recursos de pensamiento. Y ahí empezó esta travesía.

¿Qué es la innovación de negocios?

Lo interesante de la innovación en negocios, más allá de lo cool y poder literalmente agarrar empresas y lograr que crezcan y facturen más, es ponerle a esa innovación un propósito.

Es entender que detrás de esto hay una intención de que las empresas se cuestionen más, entiendan más su responsabilidad social, cultural y obviamente, económica. Entonces, la innovación de negocios es, para mí, poder incidir directamente en que una empresa, negocio o emprendimiento sea trascendental desde un propósito noble y no el típico negocio de moda o para un rato. Hacer que encuentre un propósito, una visión y se apoye en constantes estrategias que le permitan crecer, convertirse en referente en el sector y, al mismo tiempo, inspirar a otros negocios. Ahora, ¿cómo se hace? Lleva trabajo, mucho trabajo, pero es posible. La metodología propia en la que he trabajado para innovar es la parte del modelo de negocio, propósito, diseño de productos o servicios y procesos. Básicamente, si tienes un modelo tradicional, lo que vendes es una *commodity* y realmente no resuelve problemas reales y que hagan de este mundo un lugar mejor; no sabes por qué, para qué nació tu negocio, te preocupa la competencia, y además tiene el típico jefe o director general de ordeno y mando, tienes personal con potencialidades pero que no con los resultados esperados, entre otras cosas más, entonces necesitas innovación de negocios.

En una escala del 0 al 10, ¿cómo evalúas tu propio emprendimiento?

Yo creo que más que evaluar mi emprendimiento en términos de números asumiendo que cero es mal y 10 es el emprendimiento *top*, lo evaluaría en base a su propósito y congruencia y en eso voy en un 6. Siempre digo que lo más difícil es predicar con lo que crees y ese es uno de los mayores retos de los emprendedores. Y aquí viene otro tema y es el de la facturación o el dinero, y me gustaría transmitir lo siguiente: el crecimiento de un emprendimiento es directamente proporcional al crecimiento como persona. Entonces, si me preguntas, que creo que es lo que quieres saber: ¿ya tienes el emprendimiento que quieres tener? Yo te diría: estoy en el proceso. Por cierto, el dinero es una consecuencia de... Siempre digo que hay dos tipos de negocios: los basados en una filosofía y un propósito noble y los creados solo para generar dinero. Los primeros se enfocan en trascender, los segundos, en facturar. ¿Cuál está bien o mal? Pues qué te digo, tú eliges qué tipo de emprendimiento quieres y entonces empiezas a poner tus propias reglas del juego.

¿Dinos tres razones por las cuales crees que a la gente le cuesta trabajo emprender, personas con intereses y con plata, claro.

Según las estadísticas, los emprendedores en Latinoamérica representan solo el 10 %; de hecho, entre el 3 y el 5 % de los puestos de CEO son ocupados por mujeres. Así que los emprendedores somos una "especie" extraña, se podría decir. El tema es que nos han convencido de que el emprendimiento es duro, arriesgado, que es para generar mucho dinero, que el camino es tortuoso. En fin, todo un rollo.

El emprendimiento no es solo un tema de dinero, jamás me cansaré de decirlo; es importante querer generar cambios positivos más allá del beneficio económico. Se necesita querer plantar bandera de autonomía, libertad y justicia en un espacio donde se pueda tener una intención que rebote en, como decía, hacer de este mundo un lugar mejor. El emprendimiento es un tema de mentalidad, conocimiento, propósito, cuestionamiento, inquietud, de querer dejar una impronta positiva, más allá del ego, más allá de la fama, más allá de lo *top*. Para mí, un verdadero emprendedor o emprendedora tiene la nobleza en una mano y el billete en la otra, pero ambas cosas para generar cambios positivos. Entonces, si te dijera tres razones por las que a la gente le cuesta trabajo emprender serían: 1. desconocimiento, 2. miedo y 3. falta de criterio.

¿Por qué las personas afrodescendientes emprenden menos?

Por la misma razón por la cual casi no hay presidentes negros en esta parte del mundo, o existe poca o nula presencia de personas negras en muchísimos escenarios, como efectivamente en el de los negocios, emprendimientos u otras maneras de generar ganancias. Precisamente, esa es una de las razones por las cuales decidí entrar al mundo de los negocios, porque así soy: me gustan los retos y mientras más difíciles son las cosas más insisto en hacerlas.

No domino las cifras, pero estoy casi segura de que si solamente el 10 % de la población de la región es emprendedora, menos del 1 % serán afrodescendientes, y especulo que mujeres menos todavía.

El tema de que las personas afrodescendientes emprendan menos es primeramente estructural, o sea económico, y luego de mentalidad, es un tema emocional, de *status quo*, de desconocimiento y de limitaciones que nos han generado a lo largo del tiempo, pero no de talento. Como te decía anteriormente, hay que despertar la consciencia. No se trata de caer en ese positivismo tóxico de motivación de tú puedes y bla bla bla. Es entender que hay muchos espacios donde puedes dejar una impronta, un mensaje y generar cambios positivos y desde las herramientas del emprendimiento se puede hacer. Para lo anterior se precisa gestionar recursos, hacer mucho trabajo interno, generar nuevos hábitos, aprender habilidades, documentarnos, indagar, cuestionarnos qué queremos hacer, por qué y para qué, y así llegar al siguiente nivel.

Creo que la afrodescendencia y la negritud tienen que verse también desde una perspectiva de abundancia y prosperidad, donde se pueda demostrar a través del emprendimiento y de este escenario el merecimiento y el talento de las personas negras, y una manera de hacerlo es desde la representación responsable, con propósito, en el mundo de los negocios. Existe un orden social de evaluación, de privilegios y además patriarcal y todos lo sabemos, aunque algunos no lo reconocen, pues el emprendimiento de las personas negras es una manera de mostrar otro lado de la realidad para que este escenario no sea otro más para inclinar la balanza hacia un solo lado.

¿Qué políticas públicas implementarías para estimular el afroemprendimiento?

Ufff, complicado, y no sé qué tanto quepa esto que voy a decir dentro del concepto de políticas públicas pero sería fundamentalmente un sistema educativo más centrado en herramientas emocionales, impulsar "habilidades blandas", generar criterio propio y una cultura del verdadero conocimiento. Y aunque estas políticas sean públicas, insisto en la responsabilidad de cada quien de asumir el conocimiento como una bandera en todas las batallas. Es mi mayor recomendación.

¿Conoces de afroemprendimientos escandalosamente exitosos? ¿Nos podrías mencionar alguno?

Sí, claro, estoy dando una entrevista para uno de ellos. Aquí hay un tema que algunas personas necesitan entender y es cuál es tu concepto o definición de éxito, qué es éxito para ti y defínelo en letra y en papel. ¿Generar un cambio es éxito? ¿Generar millones de dólares es éxito? ¿Ser auténtico es éxito? Cada quien debe definir su concepto de éxito y sobre eso se podrá saber con claridad hasta dónde se quiere llegar. Asumir un concepto de éxito generalista es un peligro y por eso mucha gente no emprende, porque no quiere pasar por el dolor y la vergüenza del fracaso de no tener los millones y los súper carros y las cuatro empresas.

Todos los emprendimientos creados o fundados por afrodescendientes o donde los afrodescendientes tengan participación y estén generando cambios positivos de mentalidad, a nivel individual, en sus comunidades, de la vida en general y con un mensaje poderoso, son exitosos.

En tu página, cuando hablas de legado, reconoces que el escenario empresarial cambió tu perspectiva sobre la vida y cómo querías vivirla. ¿A qué te refieres?

Sí, definitivamente el escenario empresarial cambió mi perspectiva sobre la vida. Lo más importante es que me hizo darme cuenta de que hay espacios donde se pueden hacer grandes cosas no por ego, o fama, sino con la intención de enviar un mensaje que la gente necesita escuchar. Cuando tú envías un mensaje poderoso y contrario a lo que tradicionalmente se hace ya estás impactando, y cuando lo hace alguien que no es habitual que esté en ese espacio, pues más probabilidades hay de que la gente deje de estar como zombie consumiendo más de lo mismo y voltee la mirada a algo que le haga caer en consciencia. Además de todo esto, el mundo de los negocios me ha aportado increíbles herramientas para poder focalizar y expandir mis talentos. Siempre digo que el conocimiento mata el miedo, y es algo que siento que aún no se comprende.

Cuando hablo de legado en el escenario empresarial estoy hablando de que los negocios no son para un rato. Yo creo firmemente en que se pueden construir negocios que dejen una impronta positiva, originales, que trasciendan y dejen una huella para la posteridad, que tengan una filosofía y una ideología que humanice algo que al final te voy a vender en forma de producto o servicio.



El mejor negocio y el mejor marketing no es el que te indica que un producto o servicio te va a resolver un problema, el mejor marketing es el que entiende cuáles son los problemas que nos están deshumanizando y hace algo al respecto.

¿Crees que sea productivo crear una comunidad afrocubana en línea, tipo grupo de Facebook, donde se trabaje para fortalecer las habilidades, competencias para el afroemprendimiento?

Sí, definitivamente. De hecho no solo afrocubana, afro en general. Los afrodescendientes deben entender que el mundo de los negocios también es para ellos, y así como han ido ganando representación en el arte, la ciencia, las comunicaciones, también en el emprendimiento lo pueden hacer. Y una de las premisas que tengo es apoyar los proyectos afro, y una de las deudas pendientes es impulsar el afroemprendimiento con más fuerza, aunque siendo honesta ya lo estoy haciendo y, congruentemente, empecé por mí, por mi marca personal. No podría hablar de afroemprendimiento solo por ser negra y haber participado en dos o tres proyectos; sería una gran incongruencia.

Por último, ¿quisieras hacer un pronóstico acerca de las próximas tendencias del emprendimiento? ¿En qué sectores se van a concentrar las experiencias más exitosas?

Honestamente, no me gusta hacer pronósticos, es muy propio de los gurús y tal, aunque a la mayoría de las personas les encanta que les den una visión de experto sobre el futuro del campo donde ese experto se desempeña. Experiencias exitosas pudieran haber en todos los sectores, depende más de la consciencia y la voluntad humana que de otra cosa. Ahora, si tomamos como concepto de éxito la facturación y las industrias que generan mucho dinero, te diría que obviamente la de la tecnología, la de la educación (jajaja), de la cual a fin de cuentas formo parte, la musical, obviamente. Aunque ya sabes lo que pienso cuando hablamos de éxito.

Volviendo a lo de las tendencias del emprendimiento te diré algo: no hay malos ni buenos negocios; hay emprendimientos con propósito y sin propósito, los que generan talento y otros que no, hay negocios para un rato y los que sí quieren trascender.

El mundo está cambiando y las empresas también. La innovación de negocios es la búsqueda del cambio. Las personas van a necesitar empresas radicalmente diferentes y que sean una extensión de ellos mismos. Nosotros como humanos, al fin y al cabo, necesitamos sentirnos parte de una idea, y los emprendimientos que entiendan bien esto son los que verdaderamente van a impactar positivamente en el mundo de los negocios y en la vida de las personas.