

**LA SECCIÓN  
AMARILLA  
DE LA MIGRACIÓN**

**ALBUQUERQUE, NEW MEXICO**

**2022**

**BIENVENIDO**

**A**

**ALBU**

**QUERQUE**

Este es un libro migrante y de distribución gratuita.  
Ha sido el trabajo colectivo de muchas personas.

Te pedimos mantegas circulando este libro  
entre quien lo pueda disfrutar,  
entre quien lo pueda hospedar,  
entre quien lo pueda necesitar,  
entre quien valore la comunidad  
y la libertad sobre todas las cosas.



Diego-Alonso García, *Correcaminos*, 2021, pluma y tinta

página siguiente:

John Gallegos, *El trabajo está en todas partes*, 2022, collage digital

# ORGANIZACIONES Y SERVICIOS



# ABQ FAITH WORKS

#TRABAJANDOENCOMUNIDAD

**ABQ FaithWorks** trabaja para incrementar la capacidad de ayuda a aquellas personas que no tienen una vivienda y a quienes están solicitando asilo y/o refugio en la comunidad.

El Asylum Program ofrece una variedad de servicios directos a familias e individuos que solicitan asilo y residen en Albuquerque, NM. Estos servicios incluyen: ayudar con sus casos individuales, apoyar con el programa de alimentos y con el alquiler previniendo desalojos, con el transporte, con recursos en la comunidad y brindan información sobre servicios legales, de salud y clases de inglés. ABQ Faith Works también puede ayudar a conseguir trabajo.

## CONTACTO:

+1 505-457-1728

[www.abqfaithworks.org](http://www.abqfaithworks.org)

Facebook:

ABQFaithWorksCollaborative

## SERVICIOS:

Asistencia alimentaria

Alojamiento de emergencia a corto plazo

Prevención de desalojo

Transportación



# CASA FORTALEZA

#ALTOALAVIOLENCIASEXUAL

La misión de **Casa Fortaleza** en el centro de Nuevo México es organizar a las comunidades de habla hispana para poder erradicar todo tipo de violencia sexual por medio de la educación, y también proveer consejería, empoderamiento, apoyo y educación sobre la violencia sexual.

Si has sufrido cualquier forma de violencia sexual (violación, acoso sexual, acecho, incesto, abuso sexual en la niñez, o cualquier contacto sexual que no has querido/consentido), es posible que tenga síntomas de trauma, como los siguientes: sentir miedo, dificultad para dormir, tristeza, sentir coraje, pérdida de interés en la vida, ansiedad, nervios, dificultad para relacionarse con los demás, entre otros.

Casa Fortaleza provee consejería y servicios gratuitos para sobrevivientes de violencia sexual y sus familiares y/o amigos. Adicionalmente, Casa Fortaleza provee educación y empoderamiento a la comunidad de habla hispana para la erradicación de todo tipo de violencia sexual.

**CONTACTO:**

+1 505-910-4031

[www.casafortaleza.org](http://www.casafortaleza.org)

Facebook & Instagram:  
[casafortalezaNM](https://www.facebook.com/casafortalezaNM)

**SERVICIOS:**

Apoyo en casos de abuso sexual  
Educación sobre acoso sexual  
laboral

Apoyo para padres de víctimas  
Consejería sobre acoso en el  
ambiente laboral

## RECURSOS ADICIONALES:

**SANE** +1 (505) 883-8720

Exámenes forenses a sobrevivientes de violencia sexual.

**RAPE CRISIS CENTER** +1 (505) 266-7711 (línea 24h).

Intervención de crisis, apoyo y consejería a sobrevivientes de violencia sexual.

**CASA ALIENTO:** +1 (505) 227-3824

Alojamiento seguro y apoyo a sobrevivientes de violencia sexual y tráfico humano.

**RAINN** 800-656-HOPE (4673)

Línea de ayuda nacional a sobrevivientes de violencia sexual.

**LÍNEA NACIONAL VIOLENCIA DOMÉSTICA** 800-799-SAFE (7233)

## OTROS SERVICIOS

**CYFD** #SAFE (desde el teléfono celular) 855-333-SAFE (7233)

Reportes de abusos o negligencias a menores.

**CATHOLIC CHARITIES** +1 (505) 247-0442

Ayuda con alojamiento, educación para adultos, apoyo legal a inmigrantes.

**LAW ACCESS NM** +1 (505) 998-4529

Asistencia legal telefónica.

**EL CENTRO DE IGUALDAD Y DERECHOS:** +1 (505) 246-1627

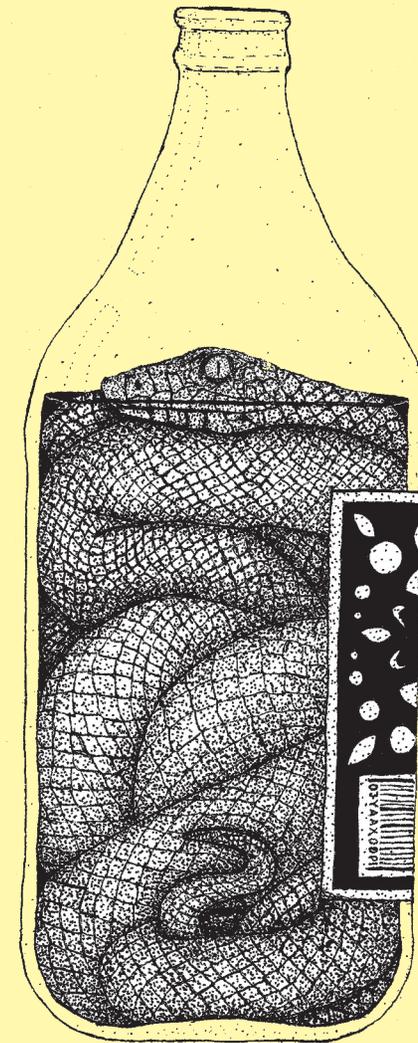
Asistencia y orientación en derechos a inmigrantes.

**ROADRUNNER BANCO DE ALIMENTOS** +1 (505) 247-2052

Asistencia de alimentos y referencias a otros recursos.

**LÍNEA DE CRISIS NM** 855-NMCRISIS (662-7474) o al 855-227-5485

Atención telefónica en situaciones de crisis.



árido

# CASA DE SALUD

#SALUDPARATODOS

**Casa de Salud** ofrece atención médica de salud accesible para la prevención, diagnóstico y tratamiento de enfermedades agudas y crónicas. Casa de Salud también ofrece medicina no occidental como acupuntura, masajes, círculos curativos indígenas y reiki. Casa de Salud atiende principalmente a pacientes sin seguro médico, así como a personas con Medicaid. Las consultas tienen un precio actualmente de \$0-40 para pacientes sin seguro médico y las facturas nunca se envían a colección. Además, Casa de Salud ofrece papanicolau y mamografías sin costo a través del Programa de **Detección de Cáncer Cervical y de Mama (BCC)**. También ofrecemos tratamiento hormonal para la **afirmación de género**, para la comunidad transgénero/no binaria. Todos los servicios se ofrecen en español. Los trabajadores de salud comunitarios en Casa de Salud ayudan con temas del **COVID** y otros servicios. Los pasantes (voluntarios) de Casa de Salud son jóvenes de varias nacionalidades que están interesados en las carreras relacionadas con la salud. También participamos en la organización y apoyo comunitario en relación a la atención médica y las adicciones. El **programa de Raíces Fuertes** de Casa de Salud es un programa de tratamiento holístico en contra de la adicción a los opioides y proporciona tratamiento con medicamentos, curación tradicional y más. Casa de Salud también cuenta con un programa de intercambio de jeringas en el cual todos son bienvenidos a intercambiar agujas usadas por otras nuevas o recibir Narcan (naloxona), una herramienta poderosa para salvar vidas en caso de sobredosis de opioides.

## CONTACTO:

1608 Isleta Blvd. SW  
Albuquerque, NM 87105  
+1 505-907-8311  
[www.casadesaludnm.org](http://www.casadesaludnm.org)  
Facebook and Instagram:  
Casadesaludnm

## SERVICIOS:

Cuidado de salud primario  
Tratamientos en contra de  
adicciones y reducción de  
daños  
Salud de la mujer y  
Salud reproductiva  
Sanación Integral

# CENTRO SÁVILA

#SALUDMENTAL

**Centro Sávila** es una organización bilingüe que ofrece servicios de salud mental de acuerdo con la capacidad de pago de la persona. El personal y red de voluntarios trabajan para mejorar la salud mental de la comunidad brindando servicios en inglés y español, con posibilidades de interpretación para otros idiomas.

El modelo de atención de Centro Sávila es trabajar para disminuir las disparidades de salud en el condado de Bernalillo ofreciendo servicios accesibles como: terapia individual, de pareja y familiar, consejería escolar, grupos de apoyo para el duelo, grupos educativos de habilidades para la vida y asistencia para la inscripción en el seguro médico (Medicaid, Medicare y el New Mexico Health Insurance Exchange) y otros beneficios públicos.

## CONTACTO:

+ 1 505-312-7296  
[www.centrosavila.com](http://www.centrosavila.com)

## SERVICIOS:

Terapia  
Grupo de duelo  
Asistencia de inscripción  
para seguro médico y otros  
beneficios públicos

# ENCUENTRO

#FUERZAPADRESINMIGRANTES

#PARTICIPACIONCOMUNITARIA

**Encuentro** es una organización sin fines de lucro que ofrece oportunidades educativas, profesionales, económicas y de liderazgo a la comunidad Latinx inmigrante adulta del estado con la finalidad de desarrollar las destrezas necesarias para la justicia económica y social.

Cada año, más de 300 padres y trabajadores inmigrantes se inscriben en sus programas de educación básica dirigidos a adultos, integrándose a clases como:

- Inglés como segundo idioma
- Computación
- Ciudadanía
- El programa Asistente de Salud en el Hogar provee certificaciones como: Asistente de Cuidado Personal (PCA por sus siglas en inglés), el de Asistencia de Cuidado de Salud en el Hogar a Domicilio (HHA) y el de Resucitación Cardio Pulmonar (RCPCPR). Actualmente, las clases de Encuentro se imparten de manera híbrida, combinando lo mejor de los dos mundos con clases en personas y en línea.

Otro de los servicios que ofrece Encuentro es acercar a los migrantes a los servicios y recursos que necesitan a través del programa Pathways.

Encuentro también cuenta con un proyecto de periodismo comunitario llamado **Tu voz digital** el cual tiene como finalidad amplificar la voz y las historias de la comunidad a través del periodismo ciudadano.

## CONTACTO:

+1 505 -247-2920

info@encuentronm.org

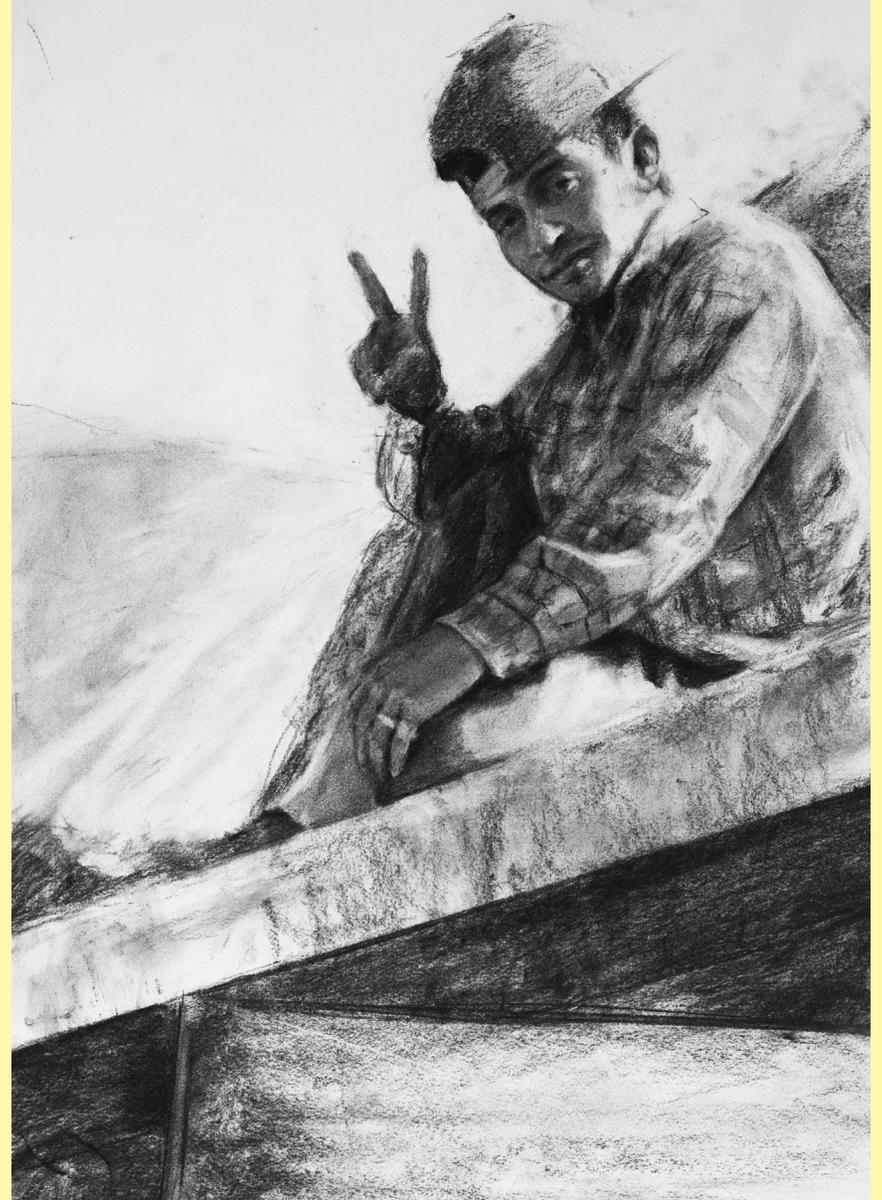
907 4th Street SW

Albuquerque, NM 87102

Facebook: encuentronm

Instagram: Encuentro NM

Twitter: Encuentro NM



Adrián Aguirre, *Por arriba*, Paz, 2020, carboncillo sobre papel

## SERVICIOS:

Educación para adultos

Oportunidades profesionales

Navegación de recursos

Periodismo comunitario

# NM DREAM TEAM

#DEFUNDHATE

El **NM Dream Team (NMDT)** es la mayor red dirigida por jóvenes inmigrantes en Nuevo México comprometida a atender a estudiantes y familias multigeneracionales, indocumentadas y de estatus mixto a través de la construcción de planes educativos, desarrollo del liderazgo, de compromiso cívico, la investigación de políticas y la organización.

NMDT procura la justicia interseccional y de género, ellos te pueden orientar sobre cómo aplicar a becas o cómo actualizar tu información educativa y laboral.

## CONTACTO:

[info@nmdreamteam.org](mailto:info@nmdreamteam.org)  
[www.nmdreamteam.org](http://www.nmdreamteam.org)

## Facebook:

@NewMexicoDreamTeam

Instagram: @nm\_dreamteam

Twitter: @NM\_Dream\_Team

Snapchat: @nm-dreamteam

Tik-tok: nm\_dreamteam22

## SERVICIOS:

Planes Educativos

Becas

Desarrollo de liderazgo

Apoyo a jóvenes inmigrantes y

LGBTQ+

# ENLACE COMUNITARIO

#PREVENIRVIOLENCIADOMÉSTICA

**Enlace Comunitario (EC)** busca transformar la vida de las familias que sufren violencia doméstica trabajando para disminuir la inequidad de género y la violencia de pareja en la comunidad de inmigrantes latinos en Nuevo México.

Los servicios de intervención de EC comprenden compromisos directos con los sobrevivientes de violencia doméstica (VD). Los servicios integrales incluyen la planificación de seguridad, intervención en crisis, cursos de habilidades para la vida, terapia, servicios jurídicos, asistencia para la vivienda y educación financiera.

Los servicios de prevención de EC involucran un compromiso a nivel del hogar y la comunidad, para fomentar prácticas de prevención se centran en las experiencias y las voces de los sobrevivientes de VD, personas que se han acercado anteriormente a EC se ofrecen como voluntarios para capacitarse como educadores y co-facilitan los esfuerzos de divulgación centrados en la prevención.

## CONTACTO:

+1 505-246-8972

2425 Alamo Ave SE,  
Albuquerque, NM 87106

Facebook: EnlaceComunitarioNM

Instagram: enlacenm

## SERVICIOS:

Atención a casos de violencia doméstica

Terapia

Asistencia para la vivienda



Rebecca Cook,  
*Bayou Birds* (garceta grande, cormorán  
de doble cresta, garza azul, pelícano  
pardo, vencejo de chimenea),  
2022  
acrílico sobre lienzo



# NMILC NEW MEXICO IMMIGRANT LAW CENTER

#NUESTRACOMUNIDADNUESTROPODER

La misión de **NMILC** es promover la justicia y la igualdad para las comunidades de inmigrantes de bajos ingresos a través de servicios legales, abogacía legislativa, y educación comunitaria. NMILC provee servicios para solicitantes de asilo, defensa contra la detención, renovaciones y aplicaciones iniciales de DACA, ciudadanía y residencia, inmigración juvenil, y sobrevivientes de crímenes violentos.

## ¿Necesita hablar con un abogado?

Llame a nuestra oficina para programar una consulta y para cualquier pregunta sobre inmigración. ¡NMILC sirve a comunidades en todo Nuevo México incluso a los que están fuera de Albuquerque!

### CONTACTO:

+1 505-247-1023

Lunes: 1pm-5pm

Martes-Viernes: 9am - 5 pm

(Cerrado 12pm para el almuerzo)

[www.nmilc.org](http://www.nmilc.org)

### SERVICIOS:

Defensa contra la detención

Solicitudes de asilo

Renovaciones de DACA

Ciudadanía, y residencia

Ayuda legal para  
sobrevivientes de crímenes

Estatus especial juvenil para  
inmigrantes jóvenes



40

Pico del Hierro-Villa, Llorona, 2019

# ¿CONOCE TUS DERECHOS!

GUÍA POR NEW MEXICO IMMIGRATION LAW CENTER

## ¿QUÉ DEBO HACER SI ICE O LA POLICÍA ME PREGUNTA SOBRE MI ESTADO MIGRATORIO O SI SOY DETENIDO?

### TUS DERECHOS:

- Tiene derecho a permanecer en silencio sin discutir su estado migratorio o de ciudadanía. Si desea ejercer ese derecho, dígalo en voz alta. Todo lo que le diga a un oficial puede ser usado en su contra en la corte de inmigración. Pida un abogado de inmediato. No dé explicaciones ni excusas. No diga nada, no firme nada ni tome decisiones sin un abogado.
- Si no es ciudadano estadounidense y un agente solicita sus documentos de inmigración, debe mostrarlos si los tiene con usted.
- Si un agente de inmigración le pregunta si lo puede revisar, tiene derecho a decir que no. Los agentes no tienen derecho a revisarlo a usted ni a sus pertenencias, pero la policía puede revisar su ropa si sospecha que tiene un arma.
- Si tiene más de 18 años, lleve consigo sus papeles en todo momento. Si no los tiene, dígale al oficial que desea permanecer en silencio o que desea consultar a un abogado antes de responder cualquier pregunta.

### CÓMO REDUCIR EL DAÑO A USTED MISMO

**Mantenga la calma.** No corra, discuta, resista u obstruya al oficial, incluso si cree que se están violando sus derechos.

Mantenga sus manos donde la policía pueda verlas.

**No mientas** sobre tu estatus ni proporciones documentos falsos.

### QUÉ HACER EN TAL ENCUENTRO:

- En algunos estados, debe proporcionar su nombre a la policía si lo detienen y le piden que se identifique. Pero no tiene que responder a otras preguntas.
- Si está conduciendo un vehículo el oficial puede solicitar que muestre su licencia, registro del vehículo y prueba de seguro, pero no tiene que responder a preguntas sobre su estado migratorio.
- Los funcionarios de aduanas pueden preguntar sobre su estado migratorio al entrar o salir del país. Si es un residente permanente legal (LPR) que ha mantenido su estatus, solo tiene que responder preguntas que establezcan su identidad y residencia permanente. Negarse a responder a otras preguntas probablemente cause demoras, pero los funcionarios no pueden negarle la entrada a los Estados Unidos por no responder a otras preguntas. Si no es titular de una visa de ciudadano, es posible que se le niegue la entrada a los EE. UU. si se niega a responder a las preguntas de los oficiales.



## SI SUS DERECHOS FUERON VIOLADOS

Escriba todo lo que recuerde, incluidas las insignias de los oficiales y los números de los patrulleros, de qué agencia eran los oficiales y cualquier otro detalle. Obtenga la información de contacto de los testigos.

Si está lesionado, busque atención médica de inmediato y tome fotografías de sus lesiones.

Presente una queja por escrito ante la división de asuntos internos de la agencia o la junta de quejas civiles. En la mayoría de los casos, puede presentar una queja de forma anónima si lo desea.

## QUÉ HACER SI ES ARRESTADO

- Si la policía lo arresta, tiene derecho a un abogado designado por el gobierno. Tiene derecho a hacer una llamada telefónica local. La policía no puede escuchar si llama a un abogado.
- Si ICE lo detiene, tiene derecho a consultar con un abogado, pero el gobierno no está obligado a proporcionarle uno. Puede solicitar una lista de alternativas gratuitas o de bajo costo. Tiene derecho a comunicarse con su consulado o hacer que un oficial informe al consulado de su detención.
- Recuerda tu número de inmigración (número "A") y dáselo a tu familia. Ayudará a tu familia a localizarte.
- Mantenga una copia de sus documentos de inmigración con alguien de su confianza.
- Si no es ciudadano: Pregúntele a su abogado sobre el efecto de una condena penal o declaración de culpabilidad en su estado migratorio. No discuta su estatus migratorio con nadie más que con su abogado. Mientras esté en la cárcel, un agente de inmigración puede visitarlo. No responda preguntas ni firme nada antes de hablar con un abogado. Lea todos los documentos en su totalidad. Si no entiende o no puede leer los documentos, dígame al oficial que necesita un intérprete.

## QUÉ HACER SI... LA POLICÍA O ICE ESTÁN EN SU CASA

- Tiene derecho a permanecer en silencio, incluso si el oficial tiene una orden judicial.
- No tiene que permitir que la policía o los agentes de inmigración entren en su hogar a menos que tengan ciertos tipos de órdenes judiciales.
- Si la policía tiene una orden de arresto, se les permite legalmente ingresar a la casa de la persona en la orden si creen que esa persona está adentro. Pero una orden de remoción/deportación (Formulario I-205) no permite que los oficiales ingresen a una casa sin consentimiento.

### QUE HACER CUANDO LLEGUEN:

- Pregunte si son agentes de inmigración y para qué están allí.
- Pídale al agente u oficial que le muestre una placa o identificación a través de la ventana o mirilla.
- Pregunte si tienen una orden firmada por un juez. Si dicen que sí, pídale que la deslicen por debajo de la puerta o que la sujeten a una ventana para que pueda inspeccionarla.
- No mienta ni presente documentos falsos. No firme nada sin hablar primero con un abogado.

## CÓMO REDUCIR EL RIESGO PARA USTED MISMO

Mantén la calma y mantén la puerta cerrada.

Abrir la puerta no les da permiso para entrar, pero es más seguro hablar con ICE a través de la puerta.

- No abra su puerta a menos que ICE le muestre una orden judicial de búsqueda o arresto que nombre a una persona en su residencia y/o áreas para ser registradas en su dirección. Si no presentan una orden judicial, mantenga la puerta cerrada. Declare: “No doy mi consentimiento para su entrada”.

- Si los agentes entran a la fuerza, no se resista. Si desea ejercer sus derechos, indique:

*“No consiento en su entrada o en su registro de estas instalaciones. Estoy ejerciendo mi derecho a permanecer en silencio. Deseo hablar con un abogado lo antes posible”.*

- Si está en libertad condicional con una condición de registro, la policía puede ingresar a su hogar.

## ▶ **QUÉ HACER SI... LO DETIENEN MIENTRAS SU CASO DE INMIGRACIÓN ESTÁ EN CURSO**

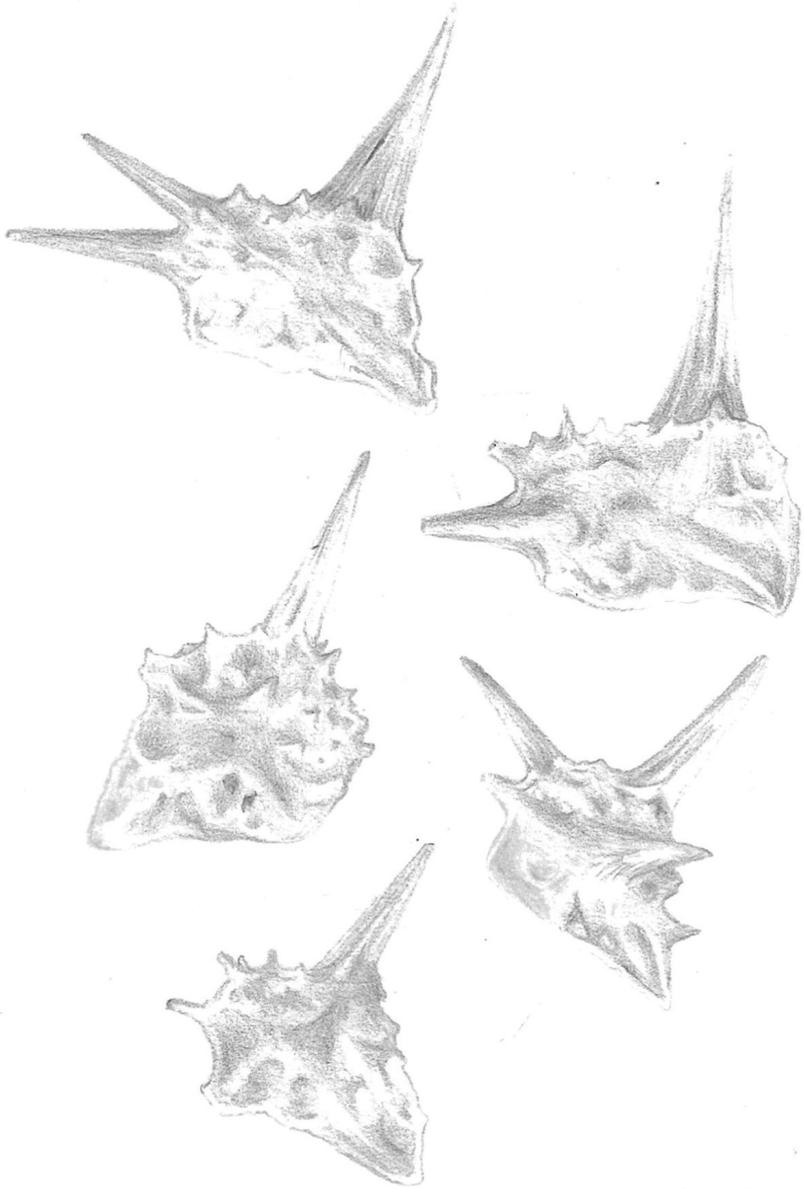
- La mayoría de las personas que son detenidas mientras su caso está en curso son elegibles para ser puestas en libertad bajo fianza o con otras condiciones de presentación de informes.

- Tiene derecho a llamar a un abogado o a su familia si está detenido, y tiene derecho a recibir la visita de un abogado durante la detención.

- Tiene derecho a que su abogado lo acompañe en cualquier audiencia ante un juez de inmigración.

- Si se le niega la liberación después de ser arrestado por una infracción de inmigración, solicite una audiencia de fianza ante un juez de inmigración. En muchos casos, un juez de inmigración puede ordenar su liberación o la reducción de su fianza.





Nayeli Hernández, *¿Cómo hacer para olvidar la tierra?*, 2022, lápiz sobre papel

**ALGUNAS PLANTAS  
COMESTIBLES Y  
MEDICINALES  
DE LA REGIÓN QUE  
DEBES CONOCER**

Esta guía fue escrita por Asha Canalos.

# **PLANTAS BENEFICIOSAS**

# DIENTE DE LEÓN

PLANTAS BENEFICIOSAS



*Taraxacum officinale*



ALIMENTO



MEDICINA

Una de las plantas más conocidas y fáciles de reconocer, es comestible en su totalidad: sus hojas, la raíz, el tallo y sus flores. El diente de león es muy nutritivo ya que contiene altos niveles de vitaminas y minerales. Como la mayoría de las verduras amargas, el diente de león es un digestivo que facilita la absorción adecuada de nutrientes, lo cual a su vez mejora el sistema inmune y la capacidad del cuerpo para generar energía. Así mismo, el diente de león fomenta la salud del hígado y los riñones ya que es un diurético efectivo y seguro que ayuda a eliminar toxinas. Las hojas, el tallo y las flores pueden comerse crudas o cocinadas. La raíz se puede tostar y moler para hacer un té sabroso y nutritivo.

El gordolobo tiene hojas peculiares, de gran tamaño, con pelusa y de color verde-plateado que crecen en forma de rosetón. Es una planta que a menudo crece en las orillas de prados y produce espigas de pequeñas flores amarillas. Las hojas del gordolobo pueden deshidratarse para hacer un té que sirve para tratar enfermedades y malestares respiratorios de todo tipo, incluyendo los efectos de inhalar humo, ya que fomenta la salud pulmonar y su recuperación. Las propiedades antiespasmódicas de esta planta pueden apoyar en el tratamiento de ataques de tos. La flor también tiene propiedades medicinales: deshidratada y triturada, puede imbuirse en aceite para producir una infusión herbal que alivia dolores de oído. Así mismo, las flores también se pueden utilizar para preparar ungüentos que ayudan en el tratamiento de heridas, quemaduras y piel irritada.



PLANTAS BENEFICIOSAS

# GORDOLOBO

*Verbascum thapsus*



MEDICINA

PLANTAS BENEFICIOSAS

# GOBERNADORA

CREOSOTA

*Larrea Tridentata*



MEDICINA

Un arbusto de hojas perennes, ovaladas y rugosas, la gobernadora emana un aroma muy reconocible y potente (hay quienes dicen que el olor se parece al derivado del petróleo, la creosota). Sus pequeñas flores amarillas preceden a las semillas redondas y recubiertas por pelusa. Este arbusto domina muchas áreas del desierto. La gobernadora tiene poderosas cualidades medicinales, como es efectiva en pequeñas dosis tradicionalmente es utilizada tópicamente como un antiséptico efectivo para limpiar heridas y para administrar primeros auxilios. Es también un fungicida agresivo que puede usarse como remedio para el pie de atleta y la tiña. Se debe ingerir solamente en dosis muy pequeñas, por periodos cortos y con mucho cuidado. Su consumo está contraindicado para pacientes con problemas renales y de hígado. Puede combatir la bronquitis, la tuberculosis, el E.coli y las infecciones por estafilococos, también es un antioxidante y antiinflamatorio

PLANTAS BENEFICIOSAS

# VERDOLAGAS

PURSLANE

*Portulaca oleraceae*

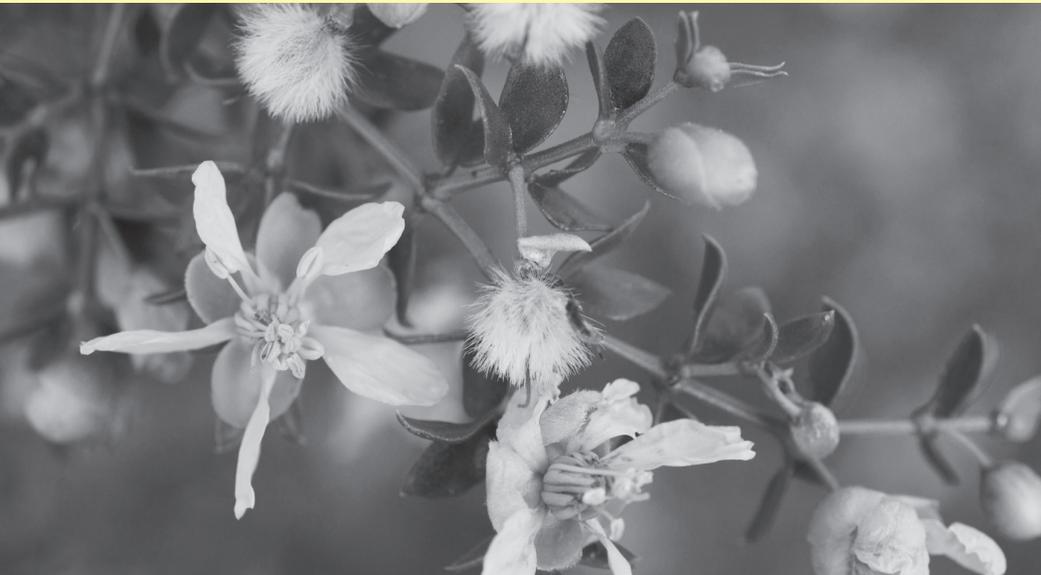


MEDICINA



ALIMENTO

Las verdolagas brotan durante el verano como hierba abundante que cubre el suelo densamente. Tiene ramas que salen de una raíz central y se esparcen en un diámetro de hasta 60 centímetros a la redonda. Sus tallos rojizos, gruesos y carnosos, así como las hojas suculentas, brillantes y en forma de lagrima pueden comerse crudas o cocinadas. Las verdolagas son verduras nutritivas, con mucha vitamina C, calcio y hierro, tienen también un alto contenido de ácidos grasos y omega-3. Ya que son plantas suculentas, también contienen considerables cantidades de agua. Las flores son muy pequeñas y comestibles. Las propiedades mucilaginosas de las verdolagas también ayudan en regular los niveles de azúcar en la sangre y pueden servir para tratar la diabetes. En México, las Verdolagas se preparan tradicionalmente como una ensalada fresca de sabor agrio y ligeramente salado.



# PLANTAS BENEFICIOSAS

# ENEBRO COMÚN

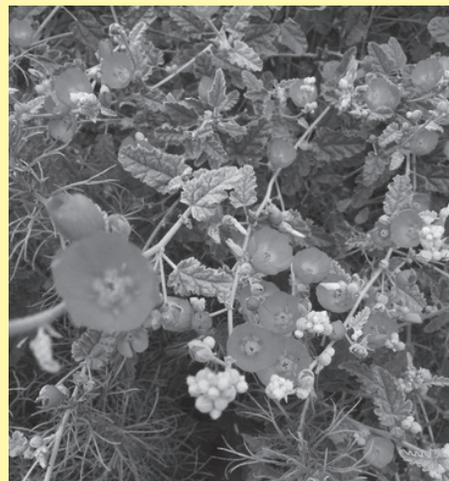


El enebro es un pequeño árbol aromático de hoja siempre verde que crece con múltiples tallos centrales en lugar de un solo tronco. Es tolerante a la sequía y extremadamente resistente, por lo que es muy común encontrarlo en la zona de Norte América. Los frutos comestibles del enebro son pequeños conos redondos de color verde que se oscurecen al año siguiente, cuando están listos para ser cosechados. El fruto tiene un sabor picante a pino que puede disfrutarse en forma de té o como un sabroso complemento de una comida. Como medicina, el enebro tiene propiedades antivirales, antimicrobianas y antiinflamatorias, ayuda a la digestión y alivia la artritis y el reumatismo. Para estos fines, suele prepararse en forma de té. Sin embargo, las bayas de enebro no deben ser ingeridas por personas embarazadas o con enfermedades renales. Los usos tópicos del enebro, preparado como bálsamo o aceite en infusión, ayudan a aliviar el dolor muscular y de articulaciones.

PLANTAS BENEFICIOSAS

# MALVA DEL DESIERTO

YERBA DE LA NEGRITA / *Sphaeralcea angustifolia*



En las regiones desérticas del suroeste de Estados Unidos crecen en abundancia varias especies de malva del desierto; todas ellas sirven como medicina botánica. Las malvas del desierto tienen flores pequeñas, de cinco pétalos y en forma de platillo que florecen en una gama de intensos tonos naranjas, rosas y almendrados. Las hojas, dispuestas en espiral a lo largo de los tallos principales, son como lóbulos, y tanto las hojas como los tallos largos están cubiertos de un suave y difuso vello blanco. Preparada habitualmente en forma de infusión, la malva del desierto puede utilizarse para el dolor de garganta, la artritis, los problemas digestivos, la tos seca, las úlceras y las infecciones del tracto urinario. Sus propiedades mucilaginosas ayudan a calmar la inflamación y favorecer la curación. Las preparaciones tópicas (remojando la planta en agua fría) ayudan a conservar la humedad de la piel y son un alivio refrescante para un amplio espectro de irritaciones cutáneas como picaduras, mordeduras, hemorroides, sarpullidos, rozaduras y quemaduras.

PLANTAS BENEFICIOSAS

# MILENRAMA

*Achillea millefolium L.*



MEDICINA

Con su follaje compacto y plumoso y sus flores en forma de umbela, la milenrama es una planta habitual a las orillas de los campos, bosques y arroyos de la región. La milenrama es una planta medicinal con una amplia variedad de propiedades y acciones, que se infunde bien en agua caliente y puede ingerirse o utilizarse externamente en forma de cataplasma. Induce la sudoración y se utiliza para ayudar a combatir la fiebre, normalmente durante las fases agudas de un resfriado o una gripe. También es antiinflamatoria y antimicrobiana, lo que la convierte en un remedio útil para las infecciones del tracto urinario, y externamente para la curación de heridas. La milenrama ayuda en problemas digestivos de todo tipo y en caso de calambres y dolores menstruales.



Alice Bedard-Voorhees, *Anywhere but THERE*

# PELIGROSAS PLANTAS

## BELLADONA

*Solanum elaeagnifolium*

Esta planta siempre verde, nativa, resistente a la sequía, puede crecer hasta un metro de altura y está cubierta de vellos cortos y espinosos, parecidos a los de la ortiga, que dan a la planta un aspecto gris plateado. La belladona tiene hojas estrechas y con forma de lanza, flores llamativas de color violeta con centros amarillos y frutos que maduran con un color amarillo anaranjado opaco (a veces se oscurecen hasta volverse negros). Esta planta es resistente y se propaga rápidamente, es muy tenaz una vez que se instala en el paisaje. La belladona pertenece a la misma familia de plantas que los tomates, los pimientos y las berenjenas, tiene hojas, flores y frutos de aspecto similar; sin embargo, esta planta es tóxica y puede causar graves enfermedades a los seres humanos y otros animales



¡VENENOSA!



# CICUTA VENENOSA

*Conium maculatum*

La cicuta venenosa, una planta siempre verde que surge en primavera, tiene hojas de color verde oscuro parecidas a las del perejil, flores blancas o de color verde claro dispuestas en racimos, y crece hasta 1.2 metros de altura en esta región. La cicuta venenosa se parece a plantas como el perejil, el anís, la zanahoria y el apio. Sin embargo, la cicuta venenosa es muy tóxica. Por desgracia, la planta se confunde a veces con la mucho más inocua Hierba del espíritu santo, comestible y medicinal ( Oshá). Una característica clave para identificar la cicuta venenosa son las manchas o vetas de color púrpura rojizo presentes en su tallo, especialmente en la base, cerca del nivel del suelo. La principal toxina de la cicuta venenosa está más concentrada en los tallos y las hojas, pero existe en todas las partes de la planta; el consumo de la cicuta venenosa puede ser mortal o causar daños permanentes en el sistema nervioso central. Incluso tocar o manipular ligeramente esta planta puede provocar mareos o náuseas.



# ROSA LAUREL

*Nerium oleander L.*

Es un pequeño árbol con flores fragantes en forma de estrella de colores blanco, rosa y rojo. En el suroeste de Estados Unidos, se confunde a menudo con el sauce del desierto, por su forma de crecimiento, sus hojas largas y estrechas y sus vistosas y aromáticas flores. Sin embargo, a diferencia del sauce del desierto, cuyo consumo es seguro, la adelfa es venenosa. La adelfa contiene un potente y peligroso glucósido cardiaco, entre otras toxinas. La extrema amargura de la adelfa suele impedir que los humanos y la mayoría de los animales la ingieran en un grado que sería letal. Sin embargo, los seres humanos pueden sufrir dermatitis e irritación de la piel o de los ojos con sólo tocar la planta y entrar en contacto con su savia.





Maria Trunk y Catalina Delgado Trunk, *Aplomado Falcon* de la serie *Paper Trail: Endangered Species of the Southwest*, 2022, Impresión en cianotipia de papel picado.