

Las tres hermanas

OBJETIVOS: El estudiante podrá:

- Explicar cómo los nativos americanos que vivían en Nueva Jersey plantaron sus tres cultivos alimenticios principales para reducir la cantidad de trabajo que tenían que hacer para cultivarlos.
- Explicar cómo el maíz, los frijoles y las calabazas se benefician al ser plantados juntos.
- Comparar y contrastar las leyendas que los nativos americanos contaban sobre las Tres Hermanas.
- Explicar cómo las Tres Hermanas ayudaron a los peregrinos.

GRADOS: K-5

MATERIALES:

- Macetas de plástico grandes de 2 galones, una para cada grupo (disponibles gratis en los centros de jardinería)
- Semillas de maíz, frijoles verdes en vara y calabaza (asegúrate de comprar frijoles verdes en vara y no el tipo "arbustivo". Las semillas de calabaza se pueden usar para la calabaza.)
- Tierra para macetas o jardín
- Opcional: Copias de las leyendas de Las Tres Hermanas y el resumen de Los Peregrinos y Las Tres Hermanas para cada estudiante.

PREPARACIÓN: En grupos pequeños, haz que los estudiantes planten semillas de maíz solamente en el medio de las macetas de 2 galones dos semanas antes de esta lección. Cuatro o cinco semillas de maíz plantadas en el medio de la maceta son suficientes. Las semillas de maíz tardan más en germinar que las de frijol y calabaza, por lo que deben tener una ventaja inicial.



PROCEDIMIENTO: Explica que los nativos americanos que vivían en Nueva Jersey se llamaban Lenape. Los Lenape tenían que conseguir todo lo que usaban y comían de la naturaleza. Hacían ropa con pieles de animales, construían casas de madera y corteza, hacían herramientas de rocas y huesos y cazaban o cultivaban toda su comida. Esto significa que los Lenape tenían mucho trabajo que hacer todos los días. Incluso los niños más pequeños tenían trabajos como espantar a los pájaros y animales de los jardines.

Los Lenape comían tres cultivos alimenticios principales: maíz, frijoles y calabazas. Llamaban a estos cultivos las Tres Hermanas. Los plantaban de una manera que hacía que cuidar el jardín fuera mucho más fácil.

Primero, plantaron el maíz. ¿Sabes cómo se ve el maíz cuando está creciendo? (Haz que los niños más pequeños se pongan de pie para parecerse a un tallo de maíz). Luego plantaron los frijoles en un círculo alrededor del maíz para que las vides de frijol se enrollaran alrededor del maíz. De esta manera no tendrían que cortar un trozo de madera para hacer un estaca para los frijoles. (Haz que los niños más pequeños actúen de la manera en que los frijoles crecerían alrededor del tallo de maíz). Los frijoles también ayudan al maíz porque los frijoles dejan un nutriente llamado nitrógeno en el suelo, y las plantas de maíz necesitan mucho nitrógeno. Por último, los Lenape plantaron las calabazas alrededor de los frijoles para ahogar las malas hierbas y para sombrear el suelo y mantener la humedad para las tres plantas. Las plantas de calabaza también usaban el nitrógeno proporcionado por los frijoles. (Haz que los niños más pequeños actúen de la forma en que la calabaza se extiende por todo el jardín). Plantar diferentes cultivos juntos de esta manera se llama *plantación en compañía*.

Dibuja un cuadro en la pizarra para mostrar el tallo de maíz, los frijoles creciendo alrededor del tallo de maíz y la calabaza extendiéndose desde los frijoles por todo el jardín.

Explica que hoy, cuando salgamos, vamos a plantar las Tres Hermanas en macetas para que podamos ver cómo crecen juntas el maíz, los frijoles y las calabazas. Antes plantamos el maíz porque el maíz tarda un poco más en crecer. Esta semana vamos a plantar los frijoles y la calabaza.

En grupos pequeños (de tres a cinco), los estudiantes plantan las Tres Hermanas en grandes macetas de plástico de 2 galones.

Actividades Opcionales:

Las Leyendas de las Tres Hermanas: Explica que los nativos americanos a menudo contaban historias o leyendas para explicar las cosas que sucedían en la naturaleza.

Para los estudiantes más jóvenes: Lee la leyenda #1 y pregunta a los estudiantes qué hermana representa a cuál de las tres plantas. ¿Cómo lo saben?

Para los estudiantes mayores: Pide a los estudiantes en grupos pequeños que lean una de las leyendas de Las Tres Hermanas. Pide a los grupos que narren la leyenda a toda la clase y expliquen cómo la leyenda se relaciona con la forma en que crecen juntos el maíz, los frijoles y las calabazas. Pide a los estudiantes que comparen y contrasten las tres leyendas diferentes.

EVALUACIÓN: Los estudiantes más jóvenes pueden nombrar los cultivos de Las Tres Hermanas y describir cómo y por qué fueron plantados por los nativos americanos. Los estudiantes mayores escriben un párrafo o ensayo sobre el método de jardinería de Las Tres Hermanas. También pueden escribir un párrafo o ensayo comparando y contrastando las leyendas de Las Tres Hermanas y/o explicando cómo los nativos americanos ayudaron a los peregrinos a sobrevivir su primer año en América.

EXTENSIÓN: Hacer un guiso de Las Tres Hermanas.

Estándares de Aprendizaje de Nueva Jersey:

Ciencias: K:LS1.C 1:LS1.A 2:LS2.A 3:LS1.B 4:LS1.A 5:LS2.A

Estudios Sociales: K-2:6.1.2.Geo.HE.2 3-5: 6.1.5.HistoryCC.8:

Artes del Lenguaje: K:RL.K.1-5 1:RL.1.1-4 2:RL.2.1-4

3:RL.3.1-4, W.3.2.A-D, W.3.4,8

4:RL.4.1-4; W.4.2.A-E, W.4.4,8

5:RL.5.1-4,5; W.5.2.A-E; W.5.4,8

Hay muchas leyendas contadas por los pueblos nativos americanos sobre la forma de plantar las Tres Hermanas: maíz, frijoles y calabazas juntos. Aquí están algunas de esas leyendas.

La Leyenda de las Tres Hermanas #1

Hace mucho tiempo había tres hermanas que vivían juntas en un campo. Estas hermanas eran bastante diferentes entre sí en su tamaño y forma de vestir.

La hermana pequeña era tan joven que al principio solo podía gatear, y estaba vestida de verde. La segunda hermana llevaba un vestido amarillo brillante, y tenía una forma de correr sola cuando el sol brillaba y el suave viento le soplaban en la cara. La tercera era la hermana mayor, que siempre estaba muy erguida y alta sobre las otras hermanas y trataba de protegerlas. Llevaba un chal verde pálido y tenía el cabello largo y amarillo que se movía con la brisa.

Sin embargo, había una manera en que todas las hermanas eran iguales. Se amaban mucho y siempre permanecían juntas. Esto las hacía muy fuertes.

Después de un tiempo, un extraño llegó al campo de las tres hermanas, un pequeño niño Mohawk. Era tan recto como una flecha y tan valiente como el águila que giraba en el cielo sobre su cabeza. Sabía cómo hablar con los pájaros y los pequeños hermanos de la tierra: la musaraña, la ardilla listada y los jóvenes zorros.

Las tres hermanas, la que apenas podía gatear, la que llevaba el vestido amarillo y la que tenía el cabello suelto, estaban muy interesadas en el pequeño niño Mohawk. Lo observaron colocar su flecha en su arco, lo vieron tallar un cuenco con su cuchillo de piedra y se preguntaron a dónde iba por la noche.

A finales del verano de la primera llegada del niño Mohawk a su campo, una de las tres hermanas desapareció. Esta fue la hermana más joven de verde, la hermana que solo podía arrastrarse. Apenas podía estar de pie sola en el campo a menos que tuviera un palo al que se aferrara. Sus hermanas lloraron por ella hasta el otoño, pero no regresó.

Una vez más, el niño Mohawk vino al campo de las tres hermanas. Vino a recoger juncos en el borde de un arroyo cercano para hacer flechas. Las dos hermanas que quedaron lo observaron y miraron con asombro las huellas de sus mocasines en la tierra que marcaban su camino. Esa noche, la segunda de las hermanas se fue, la que estaba vestida de amarillo y que siempre quería escapar. No dejó marca de su partida, pero puede haber sido que puso sus pies en las huellas de mocasín del pequeño niño Mohawk.

Ahora solo quedaba una de las hermanas. Alta y recta, se quedó en el campo sin inclinar su cabeza con tristeza, pero parecía que no podía vivir allí sola. Los días se acortaban y las noches eran más frías. Su chal verde se desvaneció y se volvió delgado y viejo. Su cabello, una vez largo y dorado, estaba enredado por el viento. Día y noche suspiraba por sus hermanas para que regresaran a ella, pero no la oyeron. Su voz cuando trataba de llamarlas era baja y lastimera como el viento.

Pero un día, cuando era la temporada de la cosecha, el pequeño niño Mohawk escuchó el llanto de la tercera hermana que había quedado para llorar allí en el campo. Se sintió apenado por ella, y la tomó en sus brazos y la llevó a la cabaña de su padre y madre.

Oh, ¡qué sorpresa la esperaba allí! Sus dos hermanas perdidas estaban allí en la cabaña del pequeño niño Mohawk, sanas y muy alegres de verla. Habían tenido curiosidad por el niño, y se habían ido a casa con él para ver cómo y dónde vivía. Les había gustado tanto su cálida cueva que habían decidido, ahora que se acercaba el invierno, quedarse con él. Y estaban haciendo todo lo que podían para ser útiles.

La pequeña hermana de verde, ahora bastante crecida, estaba ayudando a mantener la olla de la cena llena. La hermana de amarillo se sentó en la estantería secándose, porque planeaba llenar la olla de la cena más tarde. La tercera hermana se unió a ellas, lista para moler harina para el niño nativo. Y las tres nunca más se separaron.

From <http://blogs.cornell.edu/garden/get-activities/signature-projects/the-three-sisters-exploringan-iroquois-garden/a-legend>

La Leyenda de las Tres Hermanas #2

Una vez hubo una familia compuesta por una madre, un padre y tres hermanas. Los padres trabajaban duro para proveer a la familia, pero constantemente tenían que rogar a las hijas que ayudaran. También tenían que detenerlas continuamente de discutir y pelear.

Las tres hermanas eran diferentes entre sí y también únicas a su manera. La mayor era alta y delgada con largo cabello sedoso y brillante. La más joven era pequeña, pero musculosa y atractiva, y la hermana del medio era de altura y apariencia promedio pero hermosa en su naturaleza generosa. Por cualquier razón, aunque se amaban como hermanas, siempre discrepaban sobre cualquier cosa pequeña y se distraían de hacer cualquier trabajo debido a estas peleas.

Los padres intentaron y trataron de que las hermanas ayudaran en el jardín y en las tareas del hogar. Cuando trabajaban juntas siempre peleaban. Cuando estaban separadas se quejaban de las otras. El trabajo no se estaba haciendo, y los padres estaban preocupados de que si esto continuaba no lograrían sobrevivir otro invierno. Era tiempo de plantar y el trabajo tenía que hacerse, pero como siempre, las hermanas estaban demasiado ocupadas peleando.

Los padres necesitaban ayuda, y se les dio, pero no como ellos imaginaban. Mientras las hermanas discutían en el campo, se transformaron en tres plantas. La primera, una planta larga y alta con cabello de borlas de seda; la segunda, una planta de hojas anchas cerca del suelo; y la tercera, una planta de altura media con suaves vides. Las plantas, por supuesto, eran maíz, calabaza y frijoles, las Tres Hermanas.

From Project I'M READY, Northeastern State University

La Leyenda de las Tres Hermanas #3

Una mujer de medicina que ya no podía soportar las peleas entre sus tres hijas le pidió al Creador que la ayudara a encontrar una manera de hacer que se detuvieran. Esa noche tuvo un sueño, y en él cada hermana era una semilla diferente. En su sueño, las plantó en un montículo de la manera en que habrían vivido en casa y les dijo que para crecer y prosperar, necesitaban ser diferentes pero dependientes entre sí. Necesitaban ver que cada una era especial y que cada una tenía grandes cosas que ofrecer por su cuenta y con las otras.

A la mañana siguiente, mientras cocinaba el desayuno, cocinó un huevo para cada hija, pero cada uno era diferente: uno duro, uno revuelto y uno estrellado. Les contó a sus hijas sobre su sueño y les dijo: "Ustedes son como estos huevos. Cada uno sigue siendo un huevo, pero con diferentes texturas y sabores. Cada una de ustedes tiene un lugar especial en el mundo y en mi corazón." Las hijas comenzaron a llorar y se abrazaron, porque ahora celebrarían sus diferencias y se amarían más por ellas. Desde ese día, los pueblos nativos han plantado los tres cultivos juntos: Las Tres Hermanas ayudándose y amándose mutuamente.

From <http://www.ncdcr.gov/Portals/7/Collateral/Database/F05.legend.three.sisters.pdf>
Legends and Myths: The "Three Sisters" as told by Shelia Wilson from Tar Heel Junior Historian 45:1 (fall 2005)

La Leyenda de las Tres Hermanas #4

El término Tres Hermanas surgió del mito de creación iroqués. Se decía que la Tierra comenzó cuando la Mujer del Cielo, que vivía en el mundo superior, miró a través de un agujero en el cielo y cayó a un mar infinito.

Los animales la vieron venir, así que tomaron la tierra del fondo del mar y la extendieron sobre la espalda de una tortuga gigante para proporcionar un lugar seguro para que aterrizara. Esta Isla Tortuga es ahora lo que llamamos América del Norte.

La Mujer del Cielo había quedado embarazada antes de caer. Cuando aterrizó, dio a luz a una hija. Cuando la hija creció y se convirtió en una joven mujer, también quedó embarazada (por el Viento del Oeste). Murió al dar a luz a gemelos.

La Mujer del Cielo enterró a su hija en la nueva tierra de la Isla Tortuga. De su tumba crecieron tres plantas sagradas: maíz, frijoles y calabazas. Estas plantas proporcionaron alimento para sus nietos y, más tarde, para toda la humanidad. Estos regalos especiales aseguraron la supervivencia del pueblo iroqués.

From *Project I'M READY, Northeastern State University*

Los Peregrinos y las Tres Hermanas

Los peregrinos que llegaron a Plymouth, Massachusetts, en el invierno de 1620 no eran agricultores experimentados y no estaban familiarizados con el clima severo y el suelo pobre y rocoso de Nueva Inglaterra. Las semillas que habían traído con ellos: guisantes, chirivías y cebada, no crecieron. Sin embargo, para el otoño siguiente, los peregrinos tenían suficientes verduras para celebrar un banquete de tres días, que se convirtió en el primer Día de Acción de Gracias. Y habían almacenado suficiente comida para durar otros seis meses.



Hicieron esto con la ayuda de un nativo americano llamado Tisquantum, que hablaba inglés.

Los peregrinos lo llamaron Squanto. Una historia bien conocida cuenta cómo Squanto enseñó a los peregrinos a plantar maíz con pescado muerto enterrado debajo de las semillas como fertilizante. Esta no es toda la historia.

Squanto en realidad enseñó a los peregrinos cómo plantar maíz, frijoles y calabazas juntos, en un jardín de Tres Hermanas, como lo planteaban los nativos americanos. Las verduras de Las Tres Hermanas crecieron juntas muy bien. El tallo de maíz sostuvo las vides de frijol, que se treparon. Los frijoles suministraron nitrógeno al suelo, ayudando a las plantas de calabaza y especialmente a las plantas de maíz, que necesitan mucho nitrógeno. Las grandes hojas de las plantas de calabaza sombrearon el suelo, evitando que la humedad se evapora y ahogando las malas hierbas.

El maíz, los frijoles y las calabazas son altamente nutritivos, lo que era importante para los peregrinos y los nativos americanos. Cuando se comen juntos, las Tres Hermanas son una comida completa y equilibrada, rica en carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales. Otro beneficio es que las tres verduras se pueden almacenar durante largos períodos de tiempo.

¿Cómo pudo el nativo americano Squanto hablar inglés y comunicarse con los peregrinos? Esa historia no es feliz. Aproximadamente cinco años antes, Squanto fue secuestrado por uno de los capitanes del mar que trabajaba para John Smith, el mismo hombre que había sido rescatado cerca de la colonia de Jamestown por Pocahontas. Este capitán, Thomas Hunt, engañó a Squanto y a algunos otros hombres de su tribu, los secuestró y los llevó a España para venderlos como esclavos. Pero Squanto fue rescatado por algunos frailes de la Iglesia Católica. Luego fue llevado a Inglaterra, donde comenzó a aprender inglés.

Una compañía comercial inglesa contrató a Squanto como intérprete y lo envió a América. Cuando finalmente regresó a su hogar, descubrió que toda su tribu había muerto de enfermedad.

Squanto fue a vivir con otra tribu local llamada los Wampanoag, que vivían cerca de Plymouth, donde aterrizaron los peregrinos. Squanto sirvió como intérprete y pacificador entre la tribu Wampanoag y los peregrinos, y ayudó a los peregrinos a adaptarse a la nueva tierra.

Guiso de las Tres Hermanas

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cebolla picada
- 1 pimiento verde picado groseramente
- 2-3 tazas de calabaza o cubos de calabaza de invierno (1 calabaza butternut o 2 calabazas más pequeñas)
- 14-16 onzas de tomates en cubos con jugo (o aproximadamente 1 cuarto de tomate fresco)
- 4 onzas de chiles verdes suaves (o 1-2 jalapeños finamente picados)
- 2 tazas de frijoles negros cocidos (si son enlatados, enjuagar y escurrir)
- 2 tazas de granos de maíz (2-3 mazorcas de maíz fresco)
- 2 cucharaditas de comino molido
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta
- 2 tazas de caldo de verduras o caldo de pollo
- 1/4 taza de cilantro fresco

Instrucciones:

En una olla grande, calienta el aceite. Agrega el ajo, la cebolla, el pimiento verde y la calabaza, y saltea durante unos minutos a fuego medio. Incorpora los tomates, los chiles, los frijoles, el maíz, el comino, el orégano, la sal y la pimienta, y cocina hasta que esté caliente.

Agrega el caldo y lleva a ebullición. Reduce el fuego y deja hervir a fuego lento, cubre y cocina durante 30 minutos.

Prueba y ajusta el sazón según lo desees (también puedes agregar más caldo si está muy espeso). Añade una cucharada de cilantro a los tazones individuales justo antes de servir.

