

CARTILLA 2

LO QUE PODEMOS HACER
EN FAMILIA PARA CUIDAR
A NUESTROS NIÑOS



PROSPERIDAD SOCIAL



TODOS POR UN
NUEVO PAÍS
PAZ EQUIDAD EDUCACION



Juan Manuel Santos Calderón

Presidente de la República

Tatyana Orozco de la Cruz

Directora General para la Prosperidad Social

Lina María Castaño Mesa

Directora General Agencia Nacional para la Superación de la Pobreza Extrema

Carolina Blackburn Cardona

Directora de Inversión Social Privada

Liliana Pulido Villamil

Directora de Gestión de Oferta Institucional

Juan Felipe Yepes Gonzales

Director de Innovación Social

Claudia Marcela Ruiz Carmona

Jefe Oficina Asesora de Planeación

Sandra Yanneth Bermúdez Marín

Asesora Dirección General Implementación Estratégica y Enfoque Diferencial

Rocío Acosta Rozo

Coordinadora Grupo de Relaciones Corporativas y Comunicaciones

Supervisores:

Carlos Alberto Garzón Riveros

María Fernanda Torres Torres

Colaboradores:

Este documento fue elaborado con el apoyo del Centro de Estudios Médicos Interculturales —CEMI—, bajo la coordinación de la Dirección de Inversión Social Privada y del Grupo de Implementación Estratégica y Enfoque Diferencial de la Dirección General de la ANSPE.

Revisión y Aportes:

Equipo técnico ANSPE Nacional: DISP, DIGOI, DIPROM, GIEED y OAP.

Cartilla n.º 2

Lo que podemos hacer en familia para cuidar a nuestros niños

Textos: Germán Zuluaga, Carolina Amaya

Ilustraciones: Juliana Serrano

Amazink Studio www.amazinkstudio.co

Diseño y diagramación: Ana María Zuluaga

Corrección de estilo: Santiago Zuluaga

Bogotá, diciembre de 2015

ISBN: 978-958-58681-9-9

© Agencia Nacional para la Superación de la Pobreza Extrema (ANSPE)

© Centro de Estudios Médicos Interculturales (CEMI)

Se autoriza la reproducción de esta publicación con fines educativos y otros fines no comerciales sin permiso escrito previo de quien detenta los derechos de autor, siempre que se cite la fuente en su totalidad. Está prohibida la reproducción de esta publicación para la venta o para otros fines comerciales sin permiso escrito previo de quien detenta los derechos de autor.

CARTILLA N° 2

LO QUE PODEMOS HACER EN FAMILIA PARA CUIDAR A NUESTROS NIÑOS



CONTENIDO

- 5 Presentación
- 9 Recuperemos nuestra medicina tradicional
- 10 Recordemos qué es salud para los pueblos indígenas
- 13 Cuidemos a nuestros niños



PRESENTACIÓN

En su tarea de diseño y coordinación del esquema y los mecanismos de implementación de la Estrategia Nacional de Superación de la Pobreza Extrema, la ANSPE (Agencia Nacional para la Superación de la Pobreza Extrema) ha tenido la responsabilidad de incluir a los grupos étnicos, en particular a los pueblos indígenas de Colombia. Con este objetivo, la Agencia ha formulado un Modelo Rural Étnico que forma parte de los lineamientos de acompañamiento comunitario de la Estrategia Red UNIDOS. Dicha estrategia busca establecer un proceso colectivo, participativo, incluyente y con enfoque diferencial para guiar la definición del acompañamiento institucional frente a las prioridades definidas conjuntamente con los beneficiarios.

Es paradójico que las comunidades indígenas estén incluidas en la categoría de pobreza extrema. En efecto, es preciso tener en cuenta las difíciles condiciones de vida a las que han sido sometidas debido al largo proceso de colonización, aculturación y pérdida de sus territorios y sus sistemas tradicionales de supervivencia. No obstante, muchas de estas comunidades han logrado sobrevivir y conservar mucho de su identidad indígena y cuentan con una serie de valores tangibles e intangibles que nos conduce a afirmar su verdadera riqueza. Los que poseen sus tierras aún tienen aire puro, aguas limpias, selvas y paisajes conservados, además de un enorme tesoro de conocimientos tradicionales derivados de sus leyes de origen y sus visiones de mundo.

Demasiado ricos, demasiado pobres también, los indígenas reclaman un acompañamiento del Estado colombiano que les permita recibir lo mejor de Occidente, sin por ello perder lo mejor de sus valores y de sus tradiciones ancestrales. Por eso la ANSPE ha visto la necesidad de que los cogestores sociales que se desempeñan en territorios en donde hay presencia de comunidades indígenas ofrezcan elementos adicionales de apoyo a problemas que han sido identificados por las mismas comunidades como prioritarios, proceso que ha de realizarse a partir de un respetuoso diálogo intercultural. Fue así como la Agencia recibió el llamado a colaborar con programas que contribuyan a la seguridad alimentaria, la protección de la primera infancia y el fortalecimiento de las autoridades tradicionales.

Diseñamos entonces un proyecto para «elaborar y validar una estrategia pedagógica en seguridad alimentaria, protección de la primera infancia y fortalecimiento de las autoridades tradicionales que refuerce las capacidades de los cogestores sociales en territorios indígenas». Para dicha tarea contamos con la colaboración del Centro de Estudios Médicos Interculturales (CEMI), una organización no gubernamental que ha trabajado desde hace varios años con pueblos indígenas y que tiene amplia experiencia en el diálogo intercultural dada su tarea de contribuir a la protección de la diversidad cultural, la conservación de la diversidad biológica y el mejoramiento de la salud humana.

Como resultado del proyecto, presentamos aquí un material pedagógico singular, pues no se trata simplemente de llevarles a las comunidades el modelo occidental de desarrollo, sino de procurar que puedan seguir viviendo según sus tradiciones. No se trata por tanto de fórmulas para que adopten los criterios ajenos y dejen los propios. En cambio hemos procurado construir reflexiones que alienten la interculturalidad y que permitan que, basados en el autocuidado, los indígenas oigan el consejo de sus autoridades ancestrales y tomen decisiones que les permitan gozar de una buena alimentación y de la sostenibilidad generacional al conseguir que sus hijos crezcan sanos y alegres con lo mejor de su identidad indígena.

Es difícil ofrecer reflexiones generales para la gran diversidad de pueblos indígenas que afortunadamente permanecen en Colombia. Sabemos que son casi dos millones de indígenas, cerca del 2% de la población nacional, con 87 grupos que se expresan en 64 lenguas indígenas pertenecientes a 13 familias lingüísticas. La mayoría, que habita en zonas rurales de casi 230 municipios repartidos en 27 departamentos, con tierras en resguardos indígenas legalmente constituidos, en parcialidades indígenas o en áreas no delimitadas legalmente, ocupa el 30% del territorio nacional. Algunos grupos tienen una amplia base poblacional, mientras que otros son minorías con gran riesgo de extinción. Algunos sostienen con fuerza sus tradiciones; otros están cerca de la condición campesina mestiza. Algunos apenas están en contacto inicial con el mundo occidental, mientras que otros ya están sumergidos en los criterios y valores de la economía de mercado. Son distintos los paisajes y ecosistemas en que habitan, así como diferentes son sus costumbres y los alimentos y plantas que consumen. Mientras hay indígenas que viven desplazados y perdidos en la maraña de los cinturones de miseria de las ciudades de los blancos, otros permanecen en sus exuberantes selvas, desiertos y páramos rebosantes de vida.

Es entonces una locura pretender que un solo lenguaje dé cuenta del fortalecimiento de autoridades, de la seguridad alimentaria y de la protección de la niñez de todos los pueblos indígenas de Colombia. Por ello la información aquí ofrecida debe ser adaptada y adecuada a la situación de cada pueblo, de cada familia y de cada individuo. Algunas reflexiones vienen bien a unos y no son compatibles para otros. Tendríamos que trazar un camino para cada cual, incluso en su propio idioma, tarea que nos resulta imposible por ahora. Permítannos pues ofrecerles este proyecto como un primer intento general que les sirva a todos y no excluya a ninguno.

Esta publicación propone el desarrollo de contenidos que se recogen en tres cartillas, cada una con su material de apoyo, y una guía explicativa sobre cómo usar los materiales en los hogares y las comunidades para la promoción de la seguridad alimentaria, la protección de la primera infancia y el fortalecimiento de las autoridades tradicionales. Queremos presentar algunas recomendaciones iniciales:

- En aquellas comunidades indígenas que cuentan con la presencia y el acompañamiento de un gestor social de la ANSPE, será él quien, siguiendo la guía general del proyecto, promoverá su lectura y reflexión, de modo que todos aquellos que lean las cartillas puedan hacer ejercicios personales, familiares y comunitarios de reflexión. Pero allí donde no alcanzamos a llegar con gestores sociales, confiamos en que la lectura de las cartillas promueva la reflexión y, quizás, líderes, profesores, jóvenes o mujeres entusiastas asuman la responsabilidad de su lectura y la realización comunitaria, familiar y personal.
- Para todos, recomendamos que lean las cartillas y procuren seguir los consejos que allí presentamos. Invitamos a los gestores sociales y a los líderes a que se animen a tomar la guía explicativa y a intentar aplicarla en las familias y comunidades; el material de apoyo para cada cartilla podrá servirles para comprender mejor su contenido, información y consejos. En todos los casos, sepan que siempre habrá algún funcionario de la ANSPE listo y dispuesto para acompañarlos.

Para seguir siendo indígenas y vivir mejor vale la pena escuchar, respetar y valorar el sabio consejo de las autoridades tradicionales: los sabedores, las mamás, los médicos tradicionales. Para seguir siendo indígenas y vivir mejor es necesario cuidar y cultivar lo que el Creador nos ha dado: el territorio, los paisajes, las plantas. Para seguir siendo indígenas y vivir mejor hay que cuidar de todos los niños y las niñas, para que conserven su identidad como indígenas y como seres humanos ricos en tradiciones y cultura. No se trata de cerrarse al mundo moderno; se trata de que sigan viviendo con salud y alegría, de que aporten su voz para construir entre todos la Casa Común, nuestro planeta, con un Padre y una Madre de todos, aunque seamos hijos diferentes.

1 Recuperemos nuestra



The illustration features a central bowl containing a traditional medicine, with a flame rising from it. To the left, there are some leaves or herbs. Below the bowl, a red banner with white text reads 'MEDICINA TRADICIONAL'.

Los pueblos indígenas afirmamos que todo lo que tenemos procede del mundo espiritual. En el Origen recibimos el territorio y los conocimientos para poder vivir de lo que este nos brinda. Desde entonces hemos desarrollado verdaderos sistemas de conocimiento que se han enriquecido a través de los siglos gracias al trabajo de los especialistas de la cultura, que son quienes reciben el entrenamiento para comunicarse con el Espíritu del Conocimiento y para manejar las situaciones de la vida diaria según las indicaciones que proceden de ese mundo espiritual.

La medicina tradicional y sus especialistas, que hacen parte de los sistemas tradicionales de conocimiento, tienen como función la prevención de las enfermedades individuales y colectivas y su tratamiento cuando se presentan. Muchos de los médicos tradicionales tienen también bajo su responsabilidad la prevención y el tratamiento de las enfermedades de la naturaleza y las enfermedades de la sociedad. Por eso les debemos respeto y obediencia.

Los pueblos indígenas nos hemos caracterizado por el profundo conocimiento que tenemos de las plantas medicinales y de otros recursos terapéuticos que hemos aprendido a usar desde hace miles de años y que la medicina occidental ha ido reconociendo. Un ejemplo de esto son las plantas medicinales, que son ahora la base de muchos medicamentos indispensables de la medicina moderna así como de conceptos y prácticas que se han ido probando como válidos y ciertos.

Precisamente por su sabiduría, desde la Conquista los colonizadores persiguieron particularmente a nuestros médicos y especialistas de la cultura con la convicción de que allí donde desaparecen los sabedores muere la cultura. Con preocupación vemos que esa situación se sigue repitiendo de maneras quizás diferentes pero igual de efectivas y vemos cómo perdemos definitivamente conocimientos, lenguas, tradiciones y culturas completas por cuenta del abandono de nuestros sabedores, médicos tradicionales y recursos terapéuticos.

La vida en este planeta depende en gran medida de que recuperemos y protejamos nuestros conocimientos porque quizás en ellos se encuentran algunas de las claves para sanar la Tierra y la sociedad, ambas heridas de muerte.

2 Recordemos QUÉ ES SALUD para los pueblos indígenas

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha definido la salud como «el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». Si bien esta definición ya incluye el ámbito social, vemos que es muy poco lo que verdaderamente hacen los servicios de salud por mejorar aspectos de la vida diaria de las personas que garanticen el completo bienestar que pretende esta definición.

Los pueblos indígenas hemos manejado un concepto de salud mucho más amplio en donde se incluyen aspectos individuales, colectivos, ambientales y espirituales que no están contemplados en la definición de la OMS ni en el ejercicio de la atención médica. Este concepto de salud se ha asimilado al concepto de **buena vida** o **buen vivir** que encontramos de manera consistente entre la mayoría de los indígenas del mundo.

Los pueblos de la Sierra Nevada de Santa Marta, por ejemplo, consideran que *vivir bien* es tener tranquilidad, estar alegres, estar bien en el pensamiento y en el cuerpo y en armonía con el territorio. Asimismo, consiste en vivir para cumplir un mandato que recibimos desde el origen de los tiempos.

Para los nasa, la *Wët wët fizenxi kiwe* se refiere a vivir con alegría en el territorio y en armonía con todos los seres de la naturaleza. La oposición, lo que hace daño al *Wët wët fizenxi kiwe*, es el mal vivir, que degrada el corazón humano y rompe las relaciones en la comunidad y que se asimila con el capitalismo.

Los tukano oriental del Vaupés consideran que salud es perseguir la *buena vida*, descrita así: estar sin enfermedad, tener comida y comer bien, purgar y limpiar el organismo regularmente; trabajar y descansar; mantener buenas relaciones con los demás con base en el respeto, el diálogo, la obediencia y el buen trato; respetar y manejar el territorio; tener familia; tener maloca; vivir la cultura, es decir, saber de rezos y participar en las ceremonias; tener buenas relaciones con el mundo de los seres invisibles y cumplir y practicar los usos y costumbres.

Hay muchas definiciones en el mundo que coinciden con la noción de la buena vida, que debe buscarse no solamente en las cosas materiales sino en las relaciones adecuadas consigo mismo, con los demás, con la naturaleza y con el mundo espiritual. Por eso proponemos la siguiente definición de salud que recoge la noción de buena vida de los pueblos indígenas:



Salud es tener una buena relación consigo mismo, con los demás, con la naturaleza y con el mundo espiritual.

Este concepto de salud parte de aceptar la responsabilidad de cada uno de nosotros en el cuidado de esas relaciones. En Occidente esta idea se conoce como **autocuidado**. Nosotros lo reconocemos como el derecho que tenemos y el deber que asumimos de participar responsablemente en la vida familiar, comunitaria y de la naturaleza. Aquí van algunas ideas sobre lo que debemos tener en cuenta para cuidar la salud:

CONMIGO MISMO

- Comer bien.
- Trabajar con ánimo.
- Adoptar prácticas de prevención como el deporte o la actividad física, el aseo, dormir bien.
- Practicar los consejos de la cultura: dietas, ayunos, rezos, purgas, amargos.
- Evitar drogas, alcohol y otras adicciones.

CON LOS DEMÁS

- Tener buenas relaciones con todos los miembros de la familia.
- Participar con ánimo en las actividades de la comunidad, como por ejemplo en trabajos comunitarios, ceremonias, fiestas, elecciones de autoridades, trabajos de formulación de planes de vida, veedurías ciudadanas, mesas de concertación, entre otros.
- Escuchar y obedecer a las autoridades ancestrales.
- Elegir con responsabilidad a las autoridades tradicionales o civiles y exigirles una efectiva representación de nuestros intereses.
- Buscar la unión con los demás hermanos indígenas, propiciar intercambios y uniones alrededor del territorio, uniones de médicos tradicionales, de mujeres, de jóvenes.
- Buscar espacios de encuentro y entendimiento con las personas no indígenas mediante el diálogo intercultural.

CON LA NATURALEZA

- Cuidarla.
- Mejorarla.
- Arreglarla o curarla cuando la hemos maltratado.

CON EL MUNDO ESPIRITUAL

- Reconocer y defender el mundo visible y el mundo invisible.
- Mantener la fe en que el mundo espiritual nos enseña a vivir bien.
- Conocer y aprender la Ley de Origen.
- Participar en las ceremonias y rituales.
- Escuchar y obedecer los consejos de los sabedores.
- Promover un sano diálogo intercultural con las religiones.

Vemos entonces que para promover, conservar y mejorar la salud hay que hacer mucho más que traer hospitales y administrar una EPS. Lo primero es el autocuidado, es decir, lo que yo mismo hago individualmente, en familia, en comunidad y en el territorio para cuidar y fomentar la salud teniendo en cuenta la definición ampliada e integral que manejamos los pueblos indígenas.

En los siguientes módulos nos vamos a detener en algunos consejos para el cuidado de los niños y para tener una buena alimentación.

3

CUIDEMOS A NUESTROS NIÑOS



La salud del niño se garantiza desde el momento mismo de la fecundación y durante el desarrollo en el vientre de la mamá. Así, lo primero y más importante es que ella pueda tener un embarazo tranquilo y saludable.

La salud del niño comienza por la salud de la mamá.

Los pueblos indígenas hemos observado unos cuidados tradicionales para el embarazo y el parto y, aunque durante mucho tiempo nos dijeron que eran creencias y supersticiones sin valor, hoy nos damos cuenta de que por haberlos abandonado han aparecido muchas complicaciones y enfermedades de la mujer durante el embarazo, el parto y hasta en la menopausia. Invitamos primero que todo a recuperar y mantener esos cuidados, para lo que debemos consultar de nuevo a nuestras mamás y abuelas, quienes conservan aún muchos conocimientos y buenos consejos.

En algunos de nuestros pueblos contamos con las **parteras** o **comadronas**, que pueden ser las mismas mamás y abuelas, quienes se han especializado en el cuidado del embarazo, el parto y el recién nacido. Debemos también promover y respetar a las parteras.

EL CUIDADO DE LA MUJER EMBARAZADA INCLUYE:

- procurarle una buena alimentación,
- evitarle actividades pesadas y que le puedan hacer daño,
- demostrarle afecto y respeto.

Es triste ver cómo en muchas partes se maltrata a la mujer embarazada, no solo física sino también emocionalmente. Es deber de todos defender y proteger a la mujer embarazada, que es sagrada no solo por ser mujer sino también porque lleva dentro de sí una vida nueva.

Actualmente contamos en muchas de nuestras comunidades con los servicios de la medicina occidental. Se recomienda que la mujer embarazada asista al **control prenatal** y acepte los consejos del personal de salud sin dejar de lado los consejos de las abuelas y parteras. A veces los profesionales de la salud no nos entienden, pero tenemos el derecho a conservar nuestras costumbres y tradiciones.

El control prenatal puede servir para detectar si la mujer embarazada tiene riesgos graves, lo que se llama **embarazo de alto riesgo**, en cuyo caso será conveniente seguir recibiendo la atención de la medicina occidental hasta el momento del parto.

Si en el control prenatal sabemos que el embarazo va bien y no es de alto riesgo, podemos seguir los cuidados en nuestra comunidad e incluso tener el parto en la casa. Sabemos de muchos programas que se están realizando con pueblos indígenas del mundo que buscan un diálogo entre la medicina occidental y nuestra medicina tradicional para defender y promover el parto en casa.

Sin importar si el bebé nace en la casa o en un centro de salud, es necesario realizar los cuidados tradicionales para la mamá y el recién nacido, sobre todo las primeras semanas después del parto. Este tiempo se conoce como **dieta**, **cuarentena** o **puerperio**. Nos

enseñan los mayores que los cuidados de la dieta son muy importantes para que la mujer siga teniendo buena salud. Aunque las prácticas pueden cambiar de un pueblo a otro, en general reconocemos que la mujer debe:

- cuidarse del frío y la humedad,
- llevar una alimentación sana y especial,
- recibir remedios preparados con plantas medicinales que ayudarán a disminuir el sangrado, a mejorar la lactancia y a calentar la matriz.

Desde tiempos antiguos se ha dicho que los cuidados de la dieta garantizan la salud de la mamá y también la del bebé previniendo problemas como cólicos, pujo, resfríos, regurgitaciones y reflujos, tan frecuentes entre los bebés de las ciudades y los pueblos.

Muchos de nosotros los indígenas consideramos que la placenta debe recibir un manejo especial. Creemos que es importante para la salud del niño y por ello tenemos derecho a seguir esas prácticas e incluso a exigir en los hospitales que la entreguen si así lo deseamos.

CUIDADO
del niño
SANO

RECIÉN NACIDO

Son muchas y variadas las prácticas tradicionales que ayudan a la salud del niño, como el corte del cordón umbilical, la ombligada, los ritos de purificación, los baños especiales con plantas, los rezos y prevenciones como el rezo de leche y muchos más. Nosotros tenemos el derecho de seguir practicándolas, aunque debemos cuidar siempre que no haya riesgos para la salud del bebé con prácticas como el aseo o la higiene necesarios para evitar infecciones.

El niño comparte los cuidados especiales que se le dan a la madre:

- buen abrigo,
- buen aseo,
- **y, sobre todo, la lactancia materna.**

A diferencia de lo que sucede en los hospitales, que apartan al bebé de la mamá durante las primeras horas después del parto, nosotros acostumbramos a poner el bebé al pecho en cuanto nace para comenzar a amamantarlo. Siempre hemos sabido que esa primera leche es muy importante para garantizar la salud futura del niño y para ayudar a que la matriz de la mamá se pueda contraer, lo que permite la expulsión de restos y evita sangrados.

La leche materna es el primer alimento y el más importante para el bebé, y por eso hemos tenido la costumbre de alimentarlo al pecho incluso hasta los dos años o más.

La leche materna es el primer alimento y el más importante durante los primeros años de vida.

La alimentación complementaria es la que se le ofrece al lactante para irle enseñando a comer otros alimentos diferentes de la leche materna. En cada pueblo tenemos costumbres diferentes para iniciar la alimentación complementaria, determinar la edad a la que se inicia y elegir los alimentos más convenientes. En muchos casos esas costumbres se hacen con rezos especiales de las abuelas y los sabedores para que no le hagan daño los nuevos alimentos que se van introduciendo en la dieta del lactante y para garantizar la buena salud del niño por el resto de su vida. Aunque a veces el personal de salud occidental no entiende estas costumbres, tenemos el derecho y el deber de seguir manteniéndolas, sin por eso dejar de escuchar los buenos consejos que nos puedan dar y, sobre todo, sin olvidar que la leche materna es el alimento más importante.

CRECIMIENTO Y DESARROLLO

También hay otras costumbres que tienen que ver con el cuidado del niño desde que nace hasta que llega a la juventud y que son nuestras formas propias de hacer seguimiento a su crecimiento y desarrollo e incluso de brindarle vacunas naturales y tradicionales que ayudan a tener una buena salud a lo largo de la vida. Por eso proponemos que el niño reciba estos cuidados que incluyen, por ejemplo, la participación en ceremonias tradicionales, el consumo de plantas medicinales —que no solo usamos para curar sino para proteger la salud— y de alimentación tradicional y la aplicación de los objetos de protección para andar tranquilos y seguros por el territorio sin considerarlos amuletos supersticiosos.

En casi todos los pueblos hemos tenido la costumbre de hacer un rito de iniciación a la vida adulta, en especial para las mujeres cuando tienen su primera menstruación. Aunque los hemos dejado de lado, incluso la ciencia occidental comienza a reconocer la importancia personal, social y cultural de estos ritos para tener una buena vida.

Invitamos a conservar y recuperar los diferentes ritos de iniciación que enseñan nuestras tradiciones.

Los servicios de la medicina occidental también proponen el control médico de los niños con el programa de **control de crecimiento y desarrollo** e invitan a que los llevemos al puesto o centro de salud por lo menos dos veces al año. Debemos aceptar esta invitación a controlar el crecimiento y desarrollo de los niños sin dejar de lado los cuidados propios.

Muchas de las comunidades indígenas tienen graves problemas nutricionales pues no disponen de una buena y suficiente alimentación tradicional. Esto es debido a que ya no tienen territorio suficiente o simplemente a que han abandonado las prácticas tradicionales. Consideramos que es importante que primero nos ayuden a conservar y recuperar los territorios y las prácticas para garantizar la disponibilidad de los alimentos tradicionales. Mientras tanto, cuando no sea posible conseguirlos, conviene aceptar los alimentos complementarios que nos ofrecen en el Centro de Salud, en el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar o en los centros educativos, ojalá adecuándolos según nuestras costumbres para garantizar que verdaderamente se aprovechen.

En muchas ocasiones se nos ha dicho que la mayoría de nuestros niños son desnutridos. Tristemente en ocasiones esto es cierto. Es importante tener en cuenta que las medidas de peso y talla pueden ser diferentes de las de la población occidental sin que signifique siempre que estamos desnutridos. Tenemos el derecho de solicitar a los servicios de salud que diseñen estudios adecuados para definir mejor los criterios de peso y talla normales para los pueblos indígenas.

Sobre todo no podemos desconocer que ahora la gran preocupación en la mayoría de los países occidentales es que con la alimentación que propone el mundo desarrollado están teniendo cada vez más niños con graves problemas de salud como la obesidad, la diabetes y el colesterol alto, entre otros. Para proteger a nuestros niños de estas nuevas enfermedades, debemos defender el derecho a promover las prácticas de alimentación sana como las que enseñan nuestras tradiciones.

No necesariamente todo lo que nos propone Occidente es lo que más nos conviene para tener buena salud. Por eso necesitamos construir un modelo de salud propio que recoja lo mejor de nuestra medicina tradicional y las cosas buenas que nos pueden servir de la medicina occidental.

VACUNACIÓN

Otro aspecto importante que nos ofrecen en los centros de salud es el **programa de vacunas**. Aunque a veces los indígenas las rechazamos, es importante que conozcamos sus riesgos y beneficios. Sabemos que muchas de estas vacunas sirven para prevenir graves enfermedades y por eso aconsejamos recibirlas según el plan nacional de vacunación.

No olvidemos que también tenemos nuestras propias vacunas naturales e insistimos en conservarlas y promoverlas para beneficio de los niños: dietas especiales en los diferentes momentos de la vida, purgas, limpiezas y rezos son algunos ejemplos de prácticas tradicionales con las que contamos para evitar enfermedades y promover la salud.

POLIPARASITISMO

Un problema frecuente que sufren los niños es la **enfermedad por parásitos intestinales**. Sabemos que para evitarlos es importante disponer de agua limpia, evitar contaminar las fuentes de agua y garantizar un manejo higiénico y adecuado en la preparación de los alimentos. En los centros de salud nos ofrecen también los medicamentos para desparasitar regularmente a los niños mayores de dos años. Sin embargo, también nuestros abuelos y sabedores conocen remedios naturales para eliminar los parásitos, en especial plantas como el paico, la leche de higuerón, la verdolaga y las semillas de papaya, que por cientos de años han sido eficaces.

Invitamos a que en cada comunidad recuperemos y usemos los remedios tradicionales para limpiar de parásitos a nuestros niños.

EDUCACIÓN PROPIA

La salud de los niños también depende de que tengan una buena educación. La primera y más importante educación es la que reciben desde que nacen y por el resto de sus vidas en el seno de su propia familia con las enseñanzas y consejos de padres y abuelos. Los valores, las normas culturales y la lengua, por ejemplo, son muy importantes para forjar la identidad, y no está bien que los padres piensen que sus hijos serán menos si los aprenden desde pequeños. Una de las principales luchas de los pueblos indígenas ha sido exigir que los niños no sean separados de las familias para ser llevados a centros e internados escolares distantes. Debemos seguir insistiendo en ello en todas las comunidades del país.

El segundo pilar de la educación son las enseñanzas y consejos que recibimos de nuestros sabedores y sabedoras y que nos permiten conocer la historia, las tradiciones, las costumbres y los valores propios. Queremos asegurar nuestra educación tradicional. Solo así podremos construir los modelos de educación propia que garanticen que nuestros hijos reciban todas las enseñanzas tradicionales y también las enseñanzas que necesitamos del mundo occidental.

PROTECCIÓN

La salud de los niños depende de que les brindemos una **buena protección**. Debemos defender y promover los derechos de los niños y ante todo brindarles **afecto** y hacer todo lo que sea necesario para **evitar el maltrato y el abuso infantil**. Es algo que no ha formado parte de nuestras tradiciones, por lo que no podemos tolerar que en las comunidades haya violencia contra nuestros niños.

Allí donde no se han perdido las tradiciones y la cultura, encontramos que el aprendizaje de los niños se hace a través del juego, el ejemplo, la imitación y las narraciones y que el respeto y la alegría son fundamentales para una vida sana

Los pueblos indígenas tenemos derecho a nuestra propia jurisdicción especial para juzgar y castigar los delitos según los usos y costumbres, aunque todavía en muchas comunidades no hemos logrado aplicarla de manera adecuada y completa, en especial cuando se trata de estos delitos graves de maltrato y abuso infantil. Si no tenemos las adecuadas herramientas propias, necesitamos la ayuda de la justicia ordinaria del Estado colombiano.

El castigo físico y el abuso no forman parte de nuestra cultura y de nuestra Ley de Origen.
¡Rechazamos el abuso y el maltrato infantil!



CUIDADO del niño ENFERMO

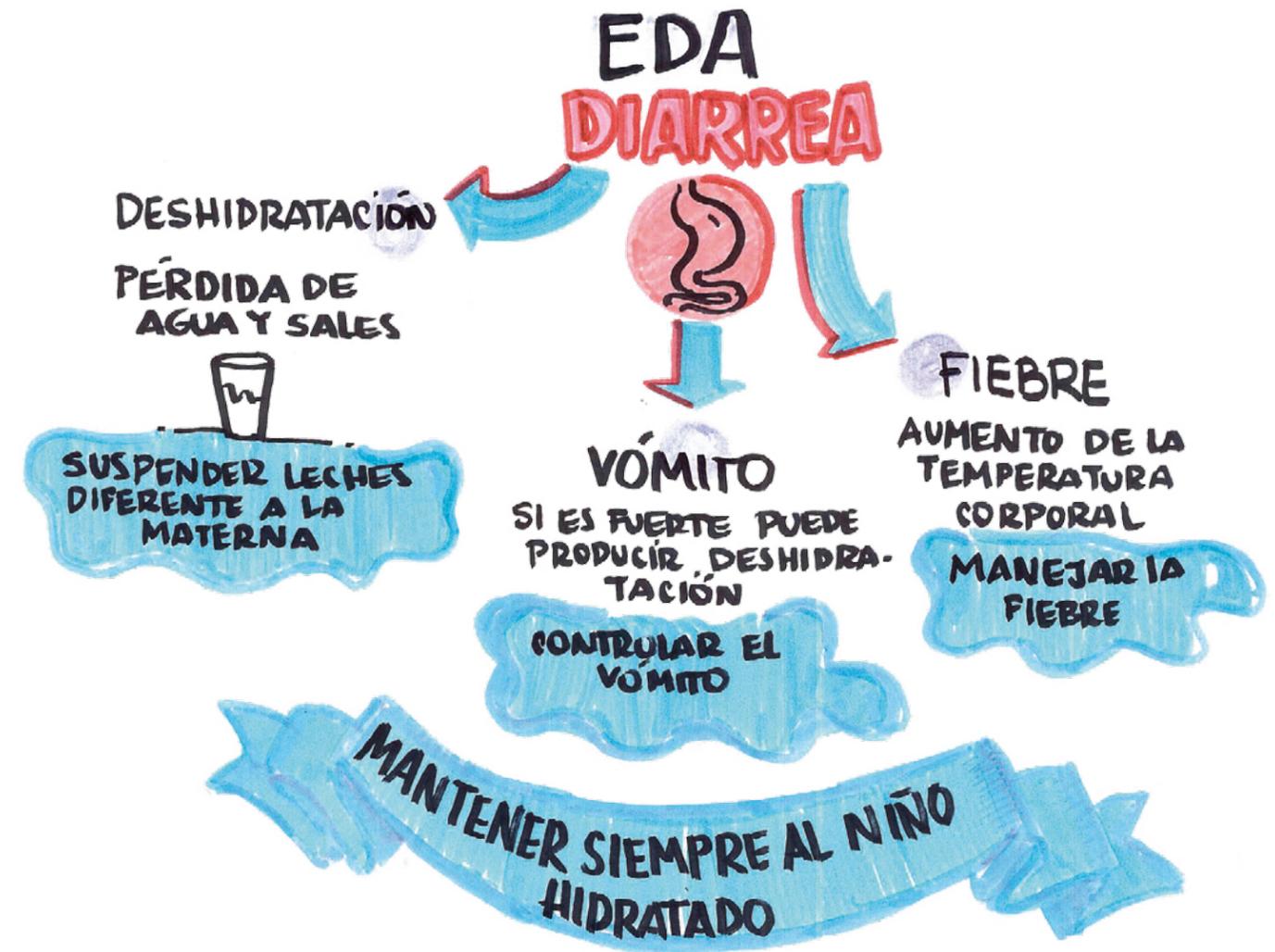
Las dos principales enfermedades que afectan a los niños de todo el mundo, y no solo a los indígenas, son las diarreas y las gripas. La mayor parte de las consultas que llegan a los servicios de urgencias y hospitales se deben a estas dos enfermedades y sus complicaciones. Sin embargo, cuando son bien cuidadas no requieren atención médica o especializada. Por eso es importante que aprendamos a reconocerlas y a cuidarlas desde la casa para evitar complicaciones y para no depender tanto de los servicios occidentales de salud.

En aquellas comunidades donde la medicina tradicional está fuerte y bien conservada, aconsejamos el tratamiento de los niños por sus médicos tradicionales.

En nuestras medicinas tradicionales usamos otros términos y otras categorías para identificar la diarrea, la gripa, sus causas y la manera de prevenirlas. No necesariamente hay contradicción, por lo que se hace necesario un buen diálogo intercultural que nos permita entender el lenguaje del mundo occidental y que permita al personal de salud occidental entender y aceptar las formas tradicionales de explicación y tratamiento de las enfermedades. Para eso también es importante que nosotros mismos en familia y en comunidad conozcamos bien el manejo tradicional de la diarrea y la gripa y las formas más adecuadas de prevenirlas. Igualmente, debemos promover el uso de estos conocimientos y tradiciones entre las nuevas generaciones.

Como en muchos de los pueblos esta sabiduría se ha perdido y ya no hay sabedores o médicos tradicionales que puedan ayudarnos, tenemos que recurrir a los conocimientos de la medicina occidental. En ese caso proponemos aprender a manejar las diarreas y las gripas en la casa y a reconocer las señales de alarma que nos indican si el niño se está complicando o se puede morir para, entonces, acudir lo más pronto posible a un centro de salud de la medicina occidental.

ENFERMEDAD DIARREICA AGUDA



La medicina occidental reconoce las **diarreas** de los niños como **Enfermedad Diarreica Aguda (EDA)**.

Lo normal es que nuestro organismo expulse la materia fecal una o dos veces al día, aunque en los niños pequeños puede ser más frecuente. La diarrea es el aumento del número de deposiciones diarias con cambio de consistencia, aspecto, color y olor.

La diarrea consiste en deposiciones más frecuentes y más líquidas, a veces acompañadas de mal olor y cambios en el color.

CAUSAS

Para la medicina occidental hay muchas causas de diarrea, en especial las infecciones por virus, bacterias y parásitos. También hay diarreas por intoxicación alimentaria y por otras causas menos comunes.

SÍNTOMAS QUE REQUIEREN UN CUIDADO ESPECIAL

En general, las diarreas tienen tres problemas que debemos conocer y manejar, pues de eso depende que los niños no tengan complicaciones o se mueran: la **deshidratación**, el **vómito** y la **fiebre**.

1. Deshidratación

La complicación más frecuente de la diarrea es la deshidratación, que es la **pérdida de agua y sales** por las deposiciones líquidas, por el vómito y por la fiebre. Esta es la primera causa de mortalidad en todos los niños del mundo.

Lo más importante es aprender a prevenir y controlar la deshidratación en la diarrea.

La mayoría de las veces la diarrea infantil no dura más de cinco días y suele mejorar sin necesidad de que usemos medicamentos para curarla. Incluso no se recomiendan los jarabes antidiarreicos, es decir, los jarabes para parar la diarrea. Lo que se recomienda es aprender a manejar bien la hidratación y la fiebre y a controlar el vómito.

Un primer consejo importante es suspender cualquier leche que el niño esté tomando diferente de la leche materna. **No se debe suspender la leche materna**: por el contrario, esta ayuda a mantener hidratado al niño.

Durante la diarrea el niño suele perder el apetito y no conviene obligarlo a comer más de lo que quiera recibir. Lo importante, sin embargo, es poderle dar líquidos como los que recomendamos más adelante para reponer los que pierde con la diarrea.

2. Vómito

El vómito suele presentarse en las primeras horas o días de la diarrea y puede ser tan fuerte y frecuente que provoque una deshidratación rápida y grave. Es **muy importante controlar el vómito**. Para ello podemos seguir las siguientes recomendaciones:

- No dar alimentos sólidos en las primeras horas de la diarrea.
- Ofrecer líquidos (como los que más adelante explicaremos) en pequeñas cantidades. Evitar darlos de una sola vez, pues se corre el riesgo de inducir más vómito.
- En la mayoría de nuestras comunidades podemos preparar remedios con plantas medicinales para el control del vómito. La infusión o el zumo de plantas como yerbabuena, prontoalivio, albahaca, limoncillo o manzanilla administrados por cucharaditas cada diez o quince minutos puede ayudar a controlar el vómito.

3. Fiebre

La fiebre es el aumento de la temperatura corporal. Aunque no se presenta en todos los casos de diarrea, suele ser un síntoma frecuente en la mayoría de los niños. En las diarreas generalmente se presenta en los primeros dos o tres días.

Si el niño tiene fiebre después del cuarto día podemos pensar que su enfermedad es más complicada y convendría acudir a los servicios de la medicina occidental.

Hasta hace muy poco la medicina occidental insistía en que había que eliminar la fiebre de cualquier manera: con gotas, jarabes o pastillas, con inyecciones o bañando al niño con agua fría. Pero hoy estamos entendiendo que la fiebre no es necesariamente mala y que por el contrario es un mecanismo de defensa que debemos manejar para el bien del niño. La recomendación inicial, entonces, es **no quitar la fiebre sino manejarla** de manera que refresquemos al niño mientras la fiebre hace su trabajo. Para eso tenemos recetas tradicionales que consisten en el cocimiento de algunas plantas como la verbena, el sauco, el matarratón y la malva para aplicar en la cabeza y el tronco del niño.

El buen manejo de la fiebre y el control del vómito garantizan que no tengamos que preocuparnos tanto por la diarrea sabiendo que puede durar hasta cinco días. El consejo más importante es mantener al niño hidratado con sueros caseros que podemos preparar con sal, azúcar y algunas plantas medicinales o los sueros de rehidratación oral que podemos solicitar en el servicio de salud más cercano. Los sueros que se consiguen en las droguerías y farmacias son costosos y no ofrecen ventajas sobre el suero casero o los sueros de rehidratación de los servicios de salud.

SEÑALES DE ALARMA

Es importante que conozcamos bien las señales de alarma que nos dicen que el niño se está complicando e incluso que se puede morir:

- que la fiebre dure más de tres días;
- que el vómito persista fuerte por más de doce horas;
- que las deposiciones tengan sangre o pus;
- que el niño esté adormecido permanentemente con dificultad para despertarse;
- que el niño convulsione,
y sobre todo
- que el niño muestre signos de deshidratación

Signos de deshidratación

Los signos de deshidratación más fáciles de reconocer son los siguientes:

- que tenga llanto sin lágrimas y ojos hundidos;
- que la mucosa de los labios y la boca estén secos;
- que la mollera o fontanela esté hundida, si el niño es menor de dos años;
- que el niño lleve más de doce horas sin orinar,
- que la piel esté seca y con pliegues.

Durante la diarrea conviene seguir con la leche materna y suspender cualquier otro tipo de leche que el niño esté consumiendo. Si ya no tiene vómito, se le pueden empezar a dar de a poquitos ciertos alimentos suaves.

Si el niño presenta cualquiera de estos signos de alarma o incluso si tenemos dudas, es preferible acudir de urgencia al centro de salud más cercano.



ALIMENTOS RECOMENDADOS DURANTE LA DIARREA

- leche materna
- jugo de guayaba
- bocadillo
- sopa de plátano verde, guineo o colicero
- caldos de arroz, papa o plátano verde con pescado, carne flaca o pollo sin cuero
- aguadepanela
- colada de avena en agua
- puré de papa
- galleta de soda
- jugo de manzana
- té en agua con azúcar



Como los alimentos cambian según las regiones y los distintos pueblos indígenas, invitamos a aprender de los sabedores y las abuelas cuáles alimentos reconocen como **no irritantes** y que, por lo tanto, no hacen daño durante la diarrea.

REMEDIOS RECOMENDADOS DURANTE LA DIARREA

1. Para controlar el vómito

Zumo o infusión de yerbabuena, albahaca, prontoalivio, flor de manzanilla, limoncillo.

Preparación del zumo

- Machacar y exprimir un puñado de hojas frescas y humedecidas con agua limpia o hervida de yerbabuena, albahaca o prontoalivio hasta obtener media taza de jugo
- Colar
- Dar cucharaditas cada 5-10 minutos

Preparación de la infusión

- Hervir una taza de agua
- Cuando esté hirviendo, apagar el fogón, agregar cuatro hojas de albahaca, yerbabuena o prontoalivio, una hoja de limoncillo o seis flores de manzanilla
- Tapar, retirar del fogón y dejar reposar para que tibie
- Dar por cucharaditas cada 5-10 minutos hasta que el vómito se calme

Una vez calmado el vómito, se puede seguir ofreciendo el suero de rehidratación oral, que puede ser el que se consigue en el puesto o centro de salud, o simplemente el suero preparado en casa.



2. Para evitar la deshidratación: suero casero

El suero para rehidratación se prepara fácilmente en la casa con ingredientes que usualmente tenemos a mano:

Ingredientes

- Un litro de agua hervida, que equivale a cuatro (4) tazas de agua
- Cuatro (4) cucharadas soperas de azúcar o seis (6) cucharadas soperas de panela rallada.
- Una (1) cucharadita mediana de sal.



Podemos agregarle al suero algunas plantas que ayudan al control del vómito y la diarrea y que mejoran el sabor con el fin de asegurar que el niño lo reciba. Pueden escogerse uno o varios de estos ingredientes dependiendo de los que se tengan a mano en la casa:

- una (1) astilla de canela
- dos (2) guayabas verdes o maduras picadas
- cuatro (4) hojas de guayaba
- una (1) zanahoria pequeña en trozos
- dos (2) hojas de llantén
- seis (6) cucharadas de arroz tostado
- ocho (8) hojas de yerbabuena, albahaca o prontoalivio

Preparación

- Hervir las cuatro tazas de agua y agregar el azúcar y la sal.
- Apagar el fogón y agregar los otros ingredientes.
- Tapar y dejar reposar hasta que tibie.
- Ofrecer por cucharaditas cada 10-15 minutos.



3. Para el manejo de la fiebre: fricciones con plantas medicinales

El remedio para la fiebre no pretende suprimirla definitivamente sino aliviarla para que el niño esté más cómodo:

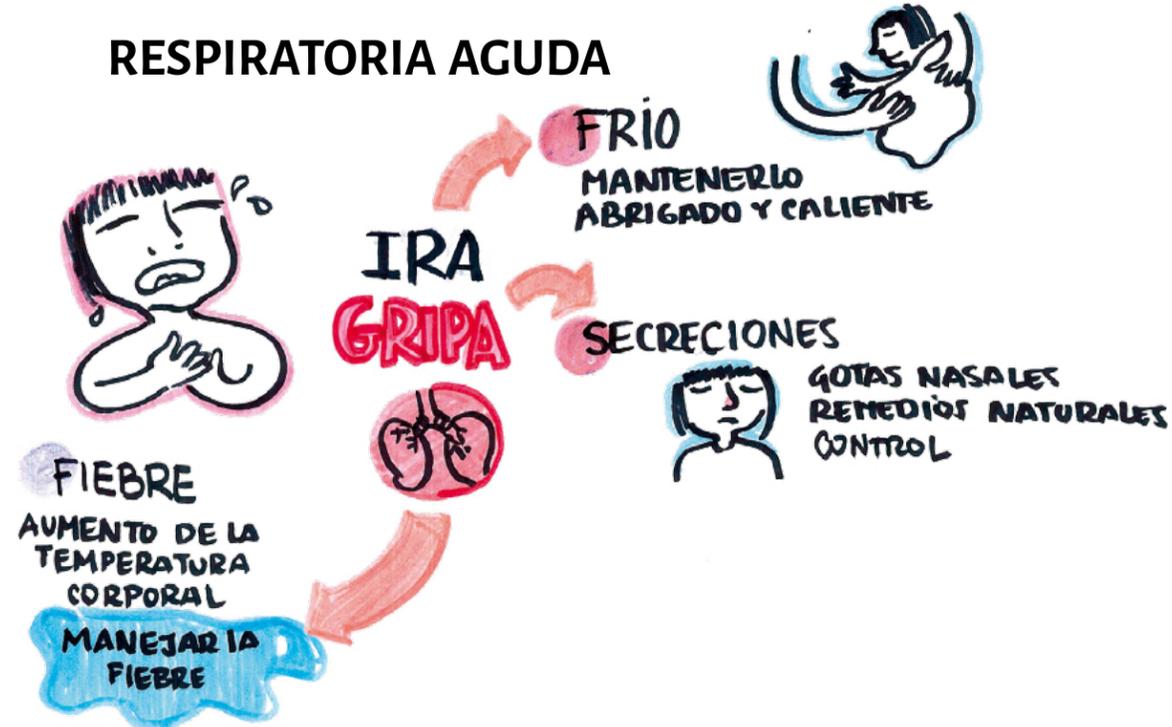
Preparación

- Un litro o cuatro (4) tazas de agua.
- Machacar las plantas en el agua tibia o hervirlas con el agua durante unos minutos y dejar reposar hasta que esté tibia. Se puede usar cualquiera de las siguientes plantas:
 - 20 hojas de verbena
 - 10 hojas de sauco
 - 20 hojas de matarratón
 - 10 hojas de malva
- Friccionar o sobar la cabeza y el tronco cada dos (2) horas con un paño humedecido mientras dure la fiebre.

Seguramente en nuestras comunidades hay muchas otras plantas para el control de la fiebre y por eso invitamos a consultar con los sabedores y las personas mayores para conocerlas y aprenderlas a usar.



INFECCIÓN



La otra enfermedad importante es la llamada **Infección Respiratoria Aguda**, conocida por sus siglas como **IRA**, y que nosotros conocemos con los nombres comunes de **gripa**, **resfrío**, **resfriado** o **catarro**, entre otros.

CAUSAS

Para la medicina occidental las causas de las infecciones respiratorias incluyen principalmente distintos tipos de virus como la influenza y, con menos frecuencia, otros microorganismos llamados bacterias.

La gripa también suele ser una enfermedad que bien manejada no dura más de cinco días. No existen medicamentos especiales para curarla. Se aconseja entonces aprender a manejarla y cuidarla bien para evitar complicaciones, especialmente la muerte por falla respiratoria.

SÍNTOMAS COMUNES

Los **síntomas más comunes** son fiebre, malestar general, dolor de cabeza y de todo el cuerpo, secreción nasal (mocos), dolor de garganta, tos y en algunos casos irritación de los ojos. Hasta hace muy poco la medicina occidental insistía en quitar a toda costa estos síntomas, pero hoy se acepta que no necesariamente son malos y que por el contrario podemos verlos como mecanismos naturales de defensa del niño. Así que más que quitarlos invitamos a aprender a manejar con remedios tradicionales y caseros algunos de los síntomas.

CONDICIONES QUE REQUIEREN UN CUIDADO ESPECIAL

1. MANEJO DE LA FIEBRE

Una vez más, la fiebre suele ser el síntoma más frecuente y, como se mencionó arriba al hablar de diarrea, no hay que quitarla con medicamentos o con baño de agua fría, sino refrescar al niño con remedios caseros (ver página 26). Si la fiebre persiste más de tres días es probable que el niño se esté complicando o que se trate de una enfermedad diferente, por lo que recomendamos llevarlo al centro de salud más cercano.

2. CUIDADOS PARA EVITAR EL FRÍO

En nuestras tradiciones seguimos hablando de resfrío o resfriado para señalar que la gripa está relacionada con el frío. Por eso la recomendación más importante que siempre nos han dado los mayores es que protejamos al niño del frío durante los cinco días que dura la enfermedad:

- no bañarlo, en especial con agua fría;
- no exponerlo a corrientes de aire frío;
- no darle alimentos o bebidas frías con hielo o de nevera;
- evitar aire acondicionado o ventilador en forma directa,
- evitar sacarlo fuera de la casa en especial si el día es frío o lluvioso, en horas de la tarde, de la noche o del amanecer. Como nos dicen los mayores: «evitar que reciba el sereno».

3. MANEJO DE LAS SECRECIONES

El tercer consejo para un adecuado manejo de la gripa es aprender remedios caseros como los que presentamos más adelante, que incluyen gotas nasales para mantener limpia la nariz, jarabes para estimular la limpieza de los bronquios y controlar la tos, remedios de plantas para el lavado de los ojos si están irritados y remedios con plantas medicinales para calentar al niño y aliviar la mayoría de los síntomas.

SEÑALES DE ALARMA

Si manejamos correctamente la fiebre, evitamos el frío y damos los remedios caseros, es muy poco probable que el niño se complique y en cinco días ya puede estar completamente restablecido. Cuando no se tienen los cuidados es probable que la gripa se complique. La complicación más grave es la **insuficiencia o falla respiratoria aguda**, que consiste en que el niño no puede respirar bien debido a la inflamación de las vías aéreas que produce secreciones o moco en exceso e impide el paso del aire hasta los pulmones.

Es importante entonces que conozcamos las señales de alarma de una posible insuficiencia respiratoria para acudir inmediatamente al centro de salud más cercano:

- Color morado de los labios o de las uñas de las manos
- Tiraje de las costillas mientras respira
- Uso de los músculos del cuello para respirar
- Quejido cuando bota el aire
- Movimiento intenso de las ventanas de la nariz
- Adormecimiento permanente y dificultad para despertarse
- Convulsiones

Muchas otras enfermedades respiratorias tales como bronquitis, bronquiolitis, laringotraqueítis, amigdalitis, sinusitis e inflamación de los oídos suelen ser **complicaciones de gripas o IRA mal cuidadas**. Los médicos tradicionales y nuestros mayores insisten en que estas enfermedades que resultan de gripas mal cuidadas se curan con gripas bien cuidadas. Por eso insistimos en que aprendamos a cuidar bien las gripas de nuestros niños para que sigan gozando de buena salud.



REMEDIOS CASEROS PARA EL CUIDADO DE LA GRIPA

1. Gotas nasales

En las farmacias y los hospitales nos recomiendan el suero fisiológico nasal para aplicar en ambas fosas nasales varias veces al día con el fin de ayudar a mantenerlas limpias y despejadas. También podemos preparar las gotas nasales en la casa:

Preparación

- Una (1) taza de agua hervida.
- Una (1) pizca de sal (pizca es la cantidad que se coge entre los dos dedos índice y pulgar).
- También se le puede agregar alguna planta medicinal como:
 - tomillo
 - flor de sauco
 - albahaca
 - limoncillo
- Dejar reposar hasta que esté tibia.
- Aplicar varias veces al día en cada fosa nasal con un gotero, un algodón o un trapo limpio teniendo cuidado de hacerlo con las manos limpias.



2. Jarabe para la tos

Tiene como fin ayudar a humedecer y movilizar las secreciones, flemas o mocos que están en las vías respiratorias del niño como consecuencia de la inflamación. Aunque puede prepararse con miel de abejas o con melado de azúcar, aquí recomendamos el melado de panela, que es más fácil de conseguir.

Preparación

- Derretir un trozo grande de panela en poca agua y dejar hervir hasta que quede espeso.
- Bajar del fogón y agregar una o varias de las siguientes plantas medicinales, dependiendo de las que tengamos a mano en casa:
 - Una cebolla cabezona picada en rodajas delgadas
 - La cáscara de una naranja bien lavada
 - Dos cucharadas grandes del cristal de sábila bien lavado para quitar la mancha amarilla, que es amarga
 - Un mango bien lavado y picado con pulpa y cáscara
- Se deja reposar y se ofrece una cucharada cada dos horas del melado solo.
- Es bueno mantenerlo tapado y en un lugar fresco para evitar que se fermente muy rápido.
- Conviene preparar una taza nueva para cada día.
- Se puede ofrecer este jarabe durante cinco días.



3. Infusión de plantas medicinales calientes para la gripa

Si el niño no tiene tos no es necesario preparar el jarabe y conviene más bien preparar infusión de plantas que pueden endulzarse con panela, con azúcar o con miel de abejas, o que simplemente pueden darse sin endulzar.

Preparación

- Hervir una taza de agua, apagar y bajar del fogón.
- Agregar alguna de las siguientes plantas conocidas para el manejo de la gripa:
 - tomillo
 - poleo
 - flor de sauco
 - flor de borraja
 - flor de veranera
 - limoncillo
 - cáscara de limón
 - hoja de naranjo
 - eucalipto
- Tapar y dejar reposar.
- Ofrecer una taza tres veces al día.



Invitamos a preguntar a los sabedores y mayores otras plantas que ellos conozcan para el manejo de la gripa



Para concluir, queremos insistir en que la salud de los niños se debe garantizar desde el mismo momento en que la madre queda embarazada. Además de los programas que ofrece el Estado, es importante que mantengamos y recuperemos nuestras tradiciones de cuidado de los niños que nos han servido para prevenir y manejar las enfermedades de la infancia desde hace cientos de años, sobre todo en aquellas comunidades en las que no se dispone de los servicios oficiales de atención.

Para garantizar niños sanos, lo más importante es asegurarnos de que las madres y los niños reciban afecto, respeto y atención según los valores y las normas culturales que han promovido el valor sagrado de la vida.



