

MATERIAL DE APOYO

2

**LO QUE PODEMOS HACER
EN FAMILIA PARA CUIDAR
A NUESTROS NIÑOS**



PROSPERIDAD SOCIAL



**TODOS POR UN
NUEVO PAÍS**
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN



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 Roza

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.

Material de apoyo n.º 2**Lo que podemos hacer en familia para cuidar a nuestros niños**

Textos: Germán Zuluaga, Paloma Cruz, 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

© 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.

1 Recuperemos nuestra



La **MEDICINA TRADICIONAL** y los **MÉDICOS TRADICIONALES** tienen como función

- la prevención y el tratamiento de las enfermedades de las personas
- la prevención y el tratamiento de las enfermedades de las comunidades
- la prevención y el tratamiento de las enfermedades de la naturaleza

Las **plantas medicinales** son un regalo que los indígenas hemos aprendido a usar para la prevención y el manejo de las enfermedades personales, de las comunidades y de la naturaleza.

PREGUNTÉMONOS

- ¿Quiénes son los médicos tradicionales, sabedores y sabedoras, ancianos, rezadores, parteras, sobanderos y sobanderas, curanderos y curanderas, etc. en la comunidad?
- ¿Todavía acuden las personas de la familia a los médicos tradicionales?
- ¿Escuchan y obedecen los consejos de los médicos tradicionales? ¿En qué circunstancias?
- ¿Conocemos plantas medicinales, las sembramos, las cuidamos y las usamos?



Recordemos **QUÉ ES SALUD** para los pueblos indígenas

SALUD y **BUENA VIDA** son lo mismo.

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

AUTOCUIDADO es lo que yo mismo hago para tener buena salud, es decir, buenas relaciones conmigo mismo, con mi familia, con las personas de mi comunidad y con los seres visibles e invisibles de la naturaleza.

PREGUNTÉMONOS

¿Qué hago 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 trabajos comunitarios, ceremonias, fiestas, elecciones de autoridades, formulación de planes de vida, veedurías ciudadanas, mesas de concertación, etc.
- 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



3 CUIDADO del niño SANO

LA SALUD DEL NIÑO COMIENZA POR LA SALUD DE LA MAMÁ

CUIDADOS DE LA MUJER EMBARAZADA

- Tener una buena alimentación
- Evitar actividades pesadas y que le puedan hacer daño
- Recibir afecto y respeto: «la mujer embarazada es sagrada»
- Asistir al control prenatal en el puesto de salud para descartar embarazo de alto riesgo
- Consultar a las mamás y abuelas, a las sabedoras, sabedores y a las parteras sobre cuidados tradicionales del embarazo

CUIDADOS DE LA DIETA, CUARENTENA O PUERPERIO

- Evitar el frío y la humedad
- Llevar una alimentación sana y especial
- Recibir remedios de plantas medicinales para disminuir el sangrado, mejorar la lactancia y calentar la matriz
- Preguntar a las mamás y abuelas, a las sabedoras y sabedores y las parteras para recuperar cuidados de la dieta

RECIÉN NACIDO

- Garantizar la lactancia materna
- Garantizar buen abrigo
- Garantizar buen aseo del bebé
- Manejo adecuado del ombligo
- Respetar los cuidados tradicionales que se deben tener con la placenta
- Respetar y obedecer las prácticas tradicionales que recomiendan los sabedores para los recién nacidos: rezos, rituales, ceremonias, prevenciones, etc.

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

- Garantizar la leche materna como el alimento más importante hasta los dos años de edad
- Seguir los consejos de las sabedoras y las abuelas para enseñar al niño a comer la comida de la familia
- Respetar y obedecer las prácticas tradicionales como rezos, ceremonias y rituales para introducir alimentos en la dieta del niño

CRECIMIENTO Y DESARROLLO

- Asistir al control de crecimiento y desarrollo en el puesto de salud
- Conservar y recuperar los ritos de iniciación que enseña la tradición
- Garantizar alimentos nutritivos, balanceados y suficientes para todos nuestros niños
- Con la ayuda de nuestras autoridades, exigir a los servicios de salud que revisen las tablas de peso y talla para que se adecúen a las características raciales y étnicas de nuestros pueblos

VACUNACIÓN

- Recibir todas las vacunas del Plan Nacional de Inmunizaciones
- Recuperar y promover las vacunas naturales: dietas, purgas, limpiezas y rezos

POLIPARASITISMO

- Evitar los parásitos:
 - Disponer de agua limpia
 - Evitar contaminar las fuentes de agua
 - Garantizar un manejo higiénico y adecuado en la preparación de los alimentos
- Recuperar y usar los remedios tradicionales para limpiar de parásitos a nuestros niños

EDUCACIÓN PROPIA

- Garantizar a todos los niños la educación propia que nos da la familia desde el nacimiento con las enseñanzas y consejos de padres y abuelos, especialmente los valores, las normas culturales y la lengua
- Garantizar que todos los niños reciban las enseñanzas y consejos de los sabedores y sabedoras

PROTECCIÓN

- Defender y promover los derechos de los niños
- Brindarles afecto
- Hacer todo lo que sea necesario para evitar el maltrato y el abuso infantil

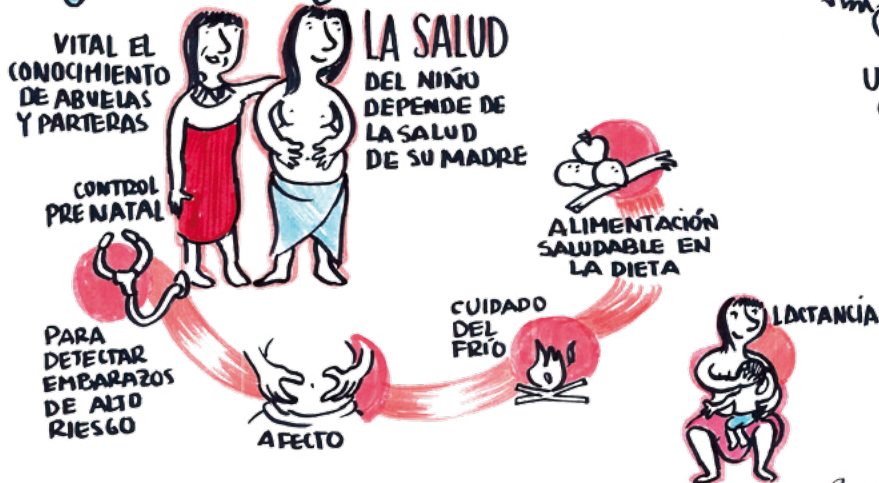
PREGUNTÉMONOS

- ¿Qué hacemos para cuidar la salud de nuestros niños?
- ¿Hay mujeres embarazadas en la familia?
- ¿Hay niños en la familia?
- ¿Las mujeres embarazadas de la familia reciben cuidados tradicionales?
- ¿Las mujeres embarazadas asisten al control prenatal?
- ¿Los niños recién nacidos reciben la leche materna? ¿Hasta qué edad?
- ¿Los niños de la familia han asistido al control de crecimiento y desarrollo en el puesto de salud?
- ¿Los niños de la familia han recibido rezos, ceremonias, rituales tradicionales de parte de los sabedores de la comunidad?
- ¿Los niños de la familia disponen de alimentos suficientes, balanceados y nutritivos?
- ¿Los niños de la familia han recibido las vacunas del Plan Nacional de Inmunizaciones?
- ¿Los niños de la familia han recibido otras vacunas naturales como purgas, limpiezas, dietas especiales, rezos?
- ¿Los niños de la familia han recibido medicamentos antiparasitarios o plantas medicinales para desparasitar?
- ¿Los niños de la familia han recibido la educación propia de parte de los padres, especialmente valores, normas ancestrales y la lengua propia?
- ¿Los niños de la familia reciben enseñanzas de los mayores, sabedores, especialistas de la cultura?
- ¿Los niños de la familia aprenden mediante el juego, el ejemplo, la imitación y las narraciones o por medio del trabajo y el castigo?
- ¿Los niños de la familia son castigados físicamente?
- ¿Sabe de niños abusados en la familia o en las casas de familiares y amigos?
- ¿Cree que es necesario denunciar a las autoridades los maltratos y abusos de los niños en las familias?
- ¿Conocemos en la familia cuáles son los derechos de los niños?

LO QUE PODEMOS HACER EN familia PARA cuidar A NUESTROS NIÑOS



EMBARAZO parto y dieta



BUENA VIDA



CUIDADO del niño SANO



4 CUIDADO del niño ENFERMO

Enfermedad Diarreica Aguda

DEFINICIÓN

La Enfermedad Diarreica Aguda es la misma diarrea. La diarrea consiste en deposiciones más frecuentes y más líquidas, a veces acompañadas de mal olor y cambios en el color.

RECORDEMOS

- La diarrea y la gripa son enfermedades extendidas en todo el mundo
- Si se cuidan en el hogar, mejoran sin necesidad de atención especializada
- Si se descuidan, se pueden complicar y producir la muerte

SÍNTOMAS QUE REQUIEREN CUIDADO ESPECIAL

- Deshidratación
- Vómito
- Fiebre

SEÑALES DE ALARMA

- 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



**LLANTOS
SIN LÁGRIMAS
Y OJOS HUNDIDOS**



**MUCOSA DE
LABIOS Y BOCA
SECA**



**MOLLERA
HUNDIDA**



**MÁS DE 12
HORAS SIN
ORINAR**



**PIEL SECA Y
CON PLIEGUES**



**ADORMECIMIENTO
PERMANENTE E
DIFICULTAD PARA
DESPERTARSE**

- 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

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



REMEDIOS RECOMENDADOS DURANTE LA DIARREA

1. PARA EL CONTROL DEL VÓMITO

Ofrecer 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

2. PARA EVITAR LA DESHIDRATACIÓN

Ofrecer suero casero o suero de rehidratación de los servicios de salud.

Preparación del suero casero

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
- Plantas que ayudan al control del vómito y la diarrea y que mejoran el sabor: canela, guayaba verde o madura o las hojas de la guayaba, zanahoria, hojas de llantén, arroz tostado, hojas de yerbabuena, albahaca o prontoalivio

Preparación

- Hervir las cuatro tazas de agua y agregar el azúcar y la sal
- Aparagar el fogón y agregar una o varias de las plantas que ayudan a controlar el vómito y la diarrea
- Tapar y dejar reposar hasta que tibie
- Ofrecer por cucharaditas cada 10 -15 minutos

3. PARA MANEJAR LA FIEBRE

Hacer fricciones con cocimientos de plantas medicinales. Este remedio no pretende suprimir definitivamente la fiebre, sino aliviarla para que el niño esté más cómodo.

Preparación del cocimiento

- 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 con este preparado mientras dure la fiebre

RECORDEMOS

¿Qué hacemos si el niño presenta señales de alarma?

Llevar inmediatamente al puesto o centro de salud más cercano



5 CUIDADO del niño ENFERMO

Infección respiratoria aguda —IRA— o gripa

DEFINICIÓN

La Infección Respiratoria Aguda se refiere a las diferentes variedades de gripa, también conocida como catarro, resfrío o resfriado.

RECORDEMOS

- La diarrea y la gripa son enfermedades extendidas en todo el mundo
- Si se cuidan en el hogar, mejoran sin necesidad de atención especializada
- Si se descuidan, se pueden complicar y producir la muerte

SÍNTOMAS COMUNES DE LA GRIPA

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.

CONDICIONES QUE REQUIEREN CUIDADO ESPECIAL

1. MANEJO DE LA FIEBRE

Tratarla como se indicó en el capítulo de diarrea

2. CUIDADOS PARA EVITAR EL FRÍO

- No bañar, en especial con agua fría
- No exponer a corrientes de aire frío
- No dar alimentos o bebidas frías con hielo o de nevera
- Evitar aire acondicionado o ventilador en forma directa
- Evitar sacar fuera de la casa en especial si el día es frío o lluvioso, en horas de la

tarde, de la noche o del amanecer

3. MANEJO DE LAS SECRECIONES

- Gotas nasales para la nariz
- Jarabes para la limpieza de los bronquios
- Remedios para lavar los ojos cuando están irritados
- Remedios con plantas medicinales para calentar el cuerpo



- 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

REMEDIOS CASEROS PARA EL CUIDADO DE LA GRIPA



1. GOTAS NASALES

- 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).
- 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

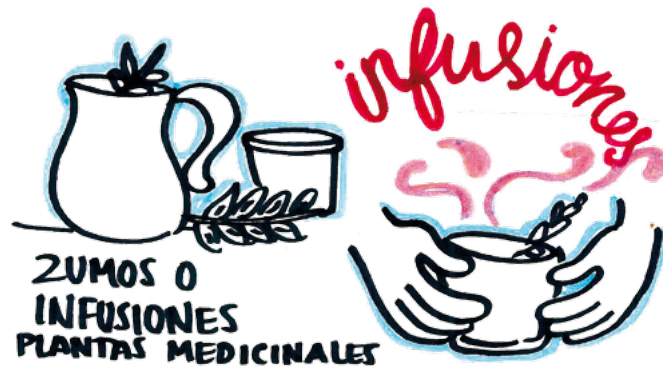
Ingredientes

Panela, agua, sábila y alguna de las siguientes: cebolla cabezona, naranja o mango

Preparación

- Derretir un trozo grande de panela en poca agua y dejar hervir hasta que quede espeso (puede reemplazarse por miel de abejas o melado de azúcar).
- Bajar del fogón y agregar una o varias de las siguientes plantas medicinales:
 - Una cebolla cabezona picada en rodajas delgadas
 - La cáscara de una naranja bien lavada
 - Dos cucharadas grandes del cristal de sábila bien lavado
 - 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

- 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
- Pueden endulzarse con panela, azúcar o miel de abejas
- Tapar y dejar reposar
- Ofrecer una taza tres veces al día

RECORDEMOS

¿Qué hacemos si el niño presenta señales de alarma?

**Llevar inmediatamente al puesto
o centro de salud más cercano**

**ANTE LOS SIGNOS
DE ALARMA**





SIGNOS DE DESHIDRATACIÓN



BATAR DE LA ENFIA

AGREGAR

TAPAR
1 CUCHARADA
CADA 2
HORAS

CONVULSIONES



1 LITRO DE AGUA HERVIDA + **4 CUCHARADAS SOPERAS** & **6 CUCHARADAS DE PANETA RAYADA** + **1 CUCHARADITA DULCERA DE SAL**



