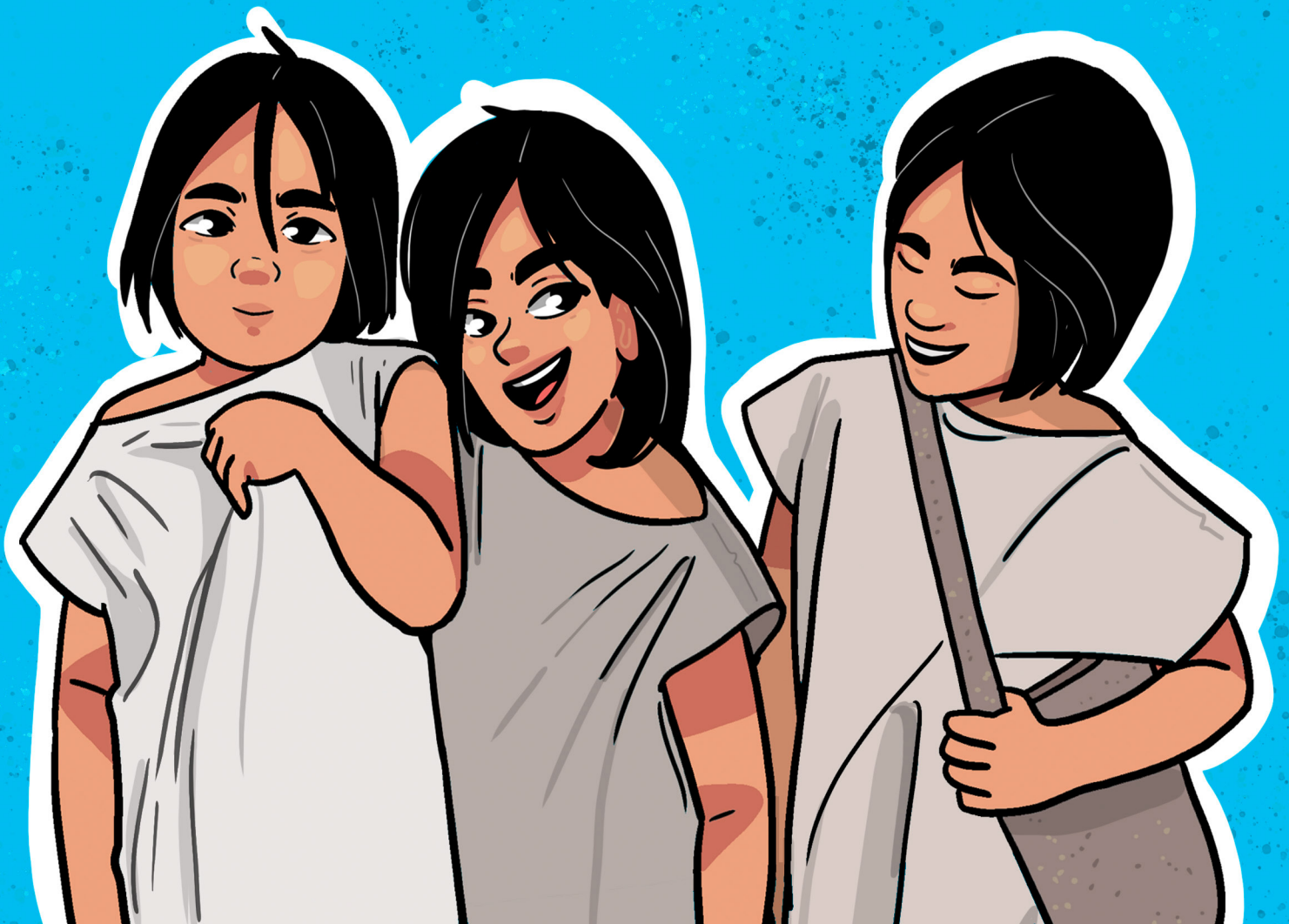


MAUKUE ISHIMA

Volvamos a sonreír



MAUKUE ISHIMA

Volvamos a sonreír

Elia Mercado Bustillo, Rosalía Bustillo Verbel,
Judith Nuvita Coronado, Etna Bayona Velásquez
María José Jánica Acosta, Juliana Palacio Benavides



Colección Santa Marta 500 años



Mercado Bustillo, Elia, autora

Maukue Ishima : volvamos a sonreír / autores e investigadores, Elia Mercado Bustillo [y otros cinco] ; ilustraciones, Gabriela Vergara Flórez, María José Martínez Villam, Liliana Deavila Pertúz. -- Primera edición. -- Santa Marta : Editorial Unimagdalena, 2024.

1 recurso en línea: archivo de texto: PDF. -- (Santa Marta 500 años)

ISBN 978-958-746-782-6 (impreso) -- 978-958-746-783-3 (pdf)

1. Dientes - Cuidado e higiene - Literatura infantil 2. Caries dentales - Prevención - Literatura infantil 3. Promoción de la salud - Literatura infantil 4. Wiwas - Educación 5. Koguis - Educación I. Bustillo Verbel, Rosa Lía, autora II. Nuvita Coronado, Judith, autora III. Bayona Velásquez, Etna, autora IV. Jánica Acosta, María José, autora V. Palacio Benavides, Juliana, autora VI. Vergara Flórez, Gabriela, ilustradora VII. Martínez Villam, María José, ilustradora VIII. Deavila Pertúz, Liliana, ilustradora

CDD: 617.601083 ed. 23

CO-BoBN- 00292

Primera edición, septiembre de 2024

2024 © Universidad del Magdalena. Derechos Reservados.

Editorial Unimagdalena

Calle 29H3 n.º 22-01

Edificio de Innovación y Emprendimiento

(57 - 605) 4381000 Ext. 1888

Santa Marta D.T.C.H. - Colombia

editorial@unimagdalena.edu.co

<https://editorial.unimagdalena.edu.co/>

Colección Santa Marta 500 años

Rector: Pablo Vera Salazar

Vicerrector de Investigación: Jorge Enrique Elías-Caro

Vicerrector de Extensión: Álvaro José Mendez Navarro

Diagramación: Liliana Deavila Pertúz

Ilustraciones: Gabriela Vergara Flórez, María José Martínez Villam y Liliana Deavila Pertúz

Diseño de portada: Liliana Deavila Pertúz

Corrección de estilo: Ricardo Adrián Tete Mieles

Santa Marta, Colombia, 2024

ISBN: 978-958-746-782-6 (impreso)

ISBN: 978-958-746-783-3 (pdf)

DOI: <https://doi.org/10.21676/9789587467826.9789587467833>

Impreso y hecho en Colombia - Printed and made in Colombia

Xpress Estudio Gráfico y Digital S.A.S. - Xpress Kimpres (Bogotá)

La UNIVERSIDAD DEL MAGDALENA, en su calidad de editora y titular de derechos patrimoniales de autor, y en su propósito de contribuir con la difusión y divulgación del conocimiento, la producción intelectual y la educación, dispone autorizar la reproducción impresa o digital del presente libro, de manera total o parcial, así como su distribución, difusión o comunicación pública (puesta a disposición) en medio impreso o digital de manera libre y gratuita, en tanto se mantenga la integridad del texto y se dé la correspondiente cita a sus autores y mención institucional. Queda prohibida la comercialización o venta a cualquier título de este material.



Las opiniones expresadas en esta obra son responsabilidad de los autores y no compromete al pensamiento institucional de la Universidad del Magdalena, ni genera responsabilidad frente a terceros.

DIRECTORA DE PROYECTO

Rosa Lía Bustillo Verbel. Docente de planta tiempo completo de la Universidad del Magdalena, doctorante de Salud Pública de la Universidad CES.

AUTORES E INVESTIGADORES

Elia Mercado Bustillo. Estudiante del Programa de Cine y Audiovisuales de la Universidad del Magdalena.

Rosa Lía Bustillo Verbel. Docente de planta tiempo completo de la Universidad del Magdalena, doctorante de Salud Pública de la Universidad CES.

Judith Nuvita Coronado. Odontóloga de la Universidad del Magdalena. Líder del pueblo kogui, coordinadora de Odontología de GONAWINDUA ETTE ENNAKA IPS INDÍGENA.

Etna Bayona Velásquez. Docente titular de planta tiempo completo de la Universidad del Magdalena.

María José Jánica Acosta. Docente catedrática de la Universidad del Magdalena.

Juliana Palacio Benavides. Docente ocasional de la Universidad del Magdalena.

GUION

Elia Mercado Bustillo. Estudiante del Programa de Cine y Audiovisuales de la Universidad del Magdalena.

ILUSTRACIONES

Gabriela Vergara Flórez. Odontóloga de la Universidad del Magdalena.

María José Martínez Villam. Estudiante del Programa de Cine y Audiovisuales de la Universidad del Magdalena.

Liliana Deavila Pertúz. Ilustradora de Lilo a Color.

DIAGRAMACIÓN

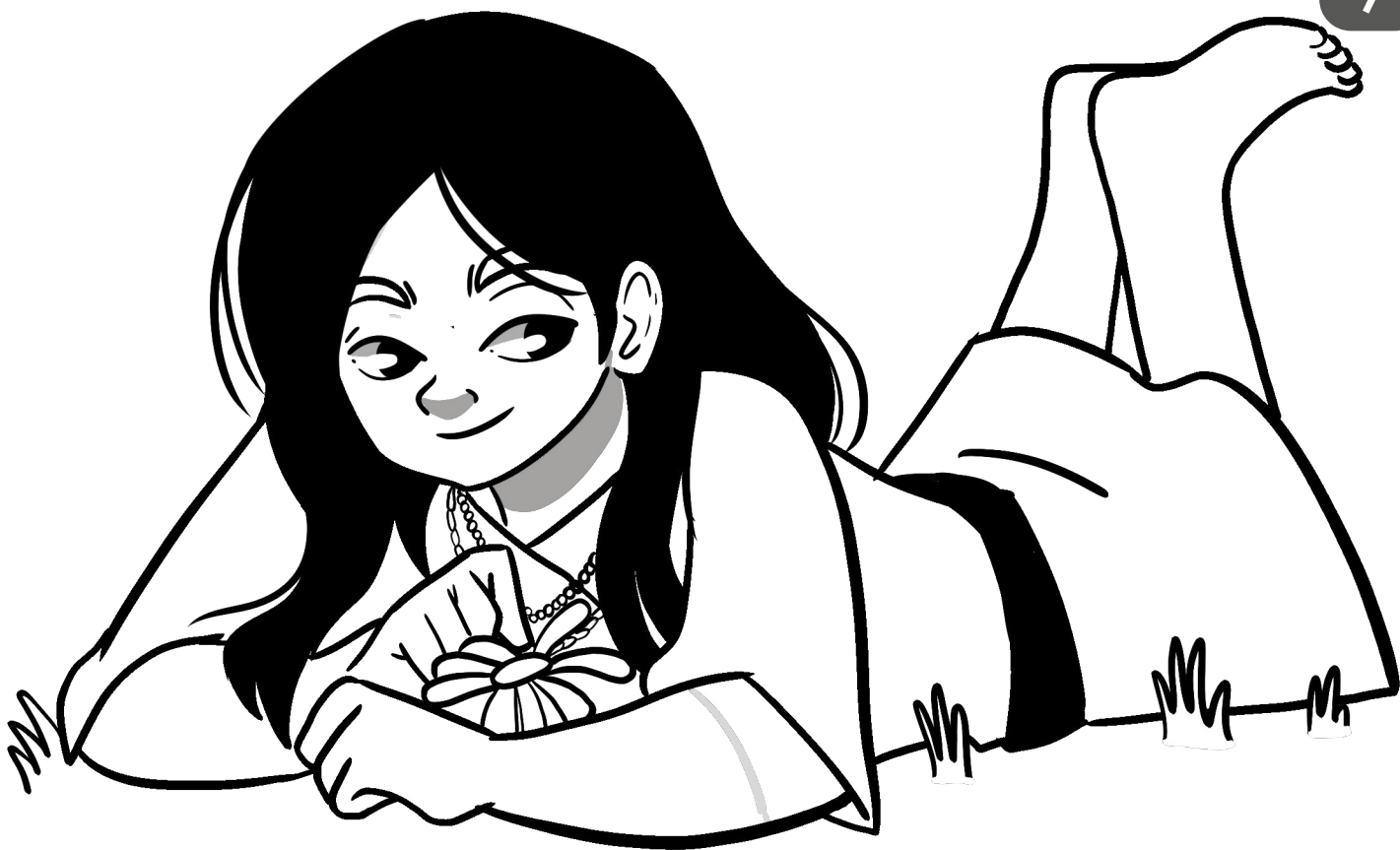
Liliana Deavila Pertúz. Ilustradora de Lilo a Color.

PROYECTO SONRISAS CARIBE

Convenio interinstitucional 3054229
Universidad del Magdalena.

Índice

PRESENTACIÓN	7
AGRADECIMIENTOS	8
INTRODUCCIÓN.....	11
CAPÍTULO 1: LA SABIDURÍA UNIVERSAL KOGUI.....	13
CAPÍTULO 2: ENSEÑANZAS DEL ODONTÓLOGO	46
CAPÍTULO 3: HÁBITOS DE LIMPIEZA BUCAL INTERCULTURAL	64
CAPÍTULO 4: CUMPLIENDO TRADICIONES KAGGOBA.....	84
EPÍLOGO.....	88



PRESENTACIÓN

La salud bucal es un pilar en el bienestar de la población, por lo que se requiere un enfoque que se adapte a las realidades culturales.

Esta cartilla pretende proporcionar información útil para el cuidado oral de los niños, en la promoción y mantenimiento de la salud y la prevención de caries dental, mediados por el intercambio cultural sobre la higiene oral.

Este material busca ser un apoyo para las comunidades, proporcionando información sobre cómo cuidar los dientes para poder mejorar la calidad de vida de los niños.



AGRADECIMIENTOS

A la empresa ECOPETROL: por su apoyo financiero para desarrollar el proyecto social Sonrisas Caribe, que aporta al mejoramiento de la calidad de vida de las comunidades participantes.

A las comunidades Koguis y Wiwas por el trabajo colaborativo realizado con los docentes e investigadores de la Universidad del Magdalena, sin su apoyo no hubiese sido posible el desarrollo de este proyecto.

A las comunidades de Dumingueka y Bukuanque: por el recibimiento y acogida en el desarrollo de las actividades de socialización del proyecto, la realización de los grupos focales, y por permitir que se llevara a cabo el intercambio de saberes, al compartir sus conocimientos ancestrales sobre el cuidado de la salud bucal.

A la líder de la comunidad Kogui Judith Nuvita Coronado, graduada del Programa de Odontología de la Universidad del Magdalena. Su participación permitió estrechar lazos entre la comunidad Kogui y el equipo de trabajo de la Universidad del Magdalena de este proyecto, desde estos espacios participó en la ejecución de cada una de las actividades realizadas en el territorio Kogui y realizó aportes en el proceso de cocreación, en

la elaboración de esta cartilla y en la apropiación social del conocimiento generado.

A *GONAWINDUA ETTE ENNAKA IPS INDÍGENA*: por brindarnos su acompañamiento en las visitas al territorio.

A la comunidad académica de la Institución Etnoeducativa Internado Rural Dumingueka, por la participación de los docentes y escolares en el proceso de cocreación.

A Vicente Daza Coronado por estar presto a colaborar en las actividades de traducción durante el trabajo ejecutado en territorio con la comunidad escolar de Dumingueka.

A todos los investigadores del equipo de trabajo del proyecto *Sonrisas Caribe* que hicieron posible los procesos de cocreación y apropiación social del conocimiento generado:

A Elia Mercado Bustillo, estudiante del programa de Cine y Audiovisuales de la Universidad del Magdalena, por plasmar en esta cartilla el encuentro de saberes, en prácticas del cuidado de salud bucal a través de esta historia.

A las profesoras del programa de Odontología de la Universidad del Magdalena Juliana Palacio Benavides, María José Jánica Acosta y Ana Tette Márquez, por la dedicación y el trabajo realizado con los escolares en cada una de las fases del Proyecto *Sonrisas Caribe*, en la planificación y desarrollo de las actividades de caracterización, ejecución de atenciones asistenciales, talleres de cocreación, su apoyo fue determinante para lograr los objetivos de este proyecto social.

A la Doctora Etna Bayona por sus aportes en el análisis y organización de datos recolectados del proyecto, por la estructuración del proceso de cocreación y sus aportes en la elaboración de esta cartilla.

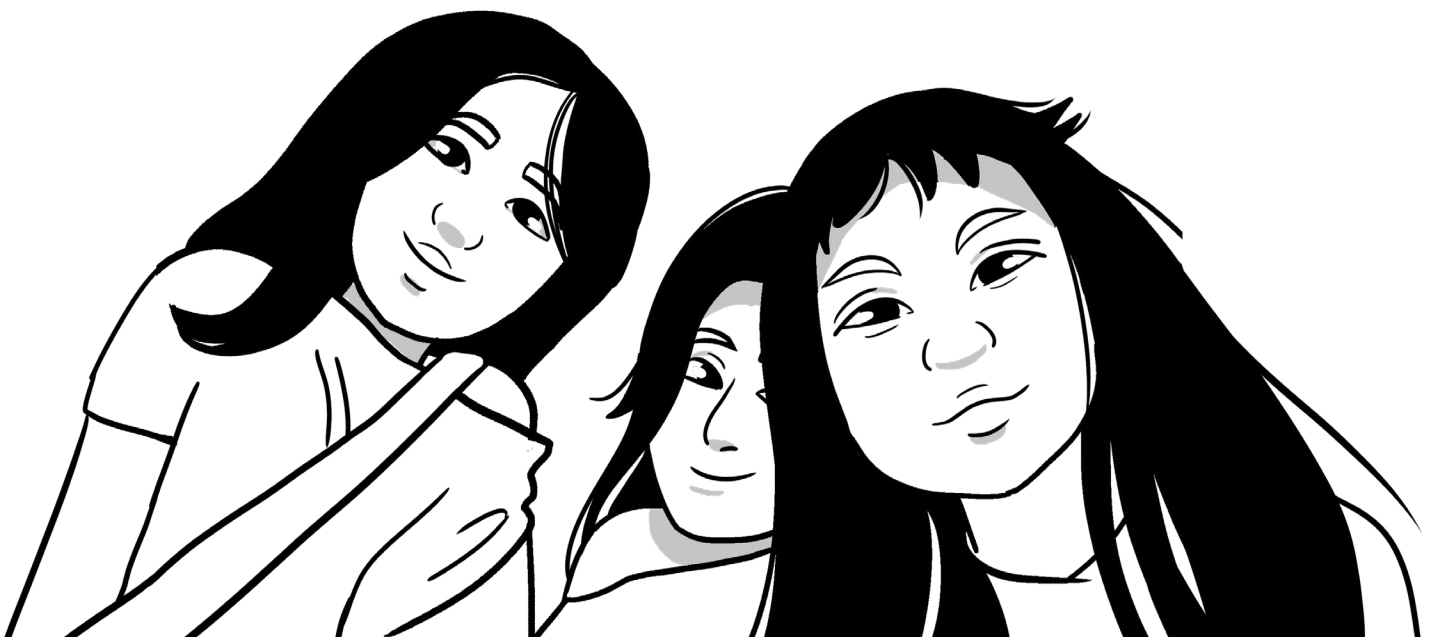
A Fabián Martínez por su colaboración en el proceso de cocreación y registros audiovisuales.

A los estudiantes del programa de Odontología de la Universidad del Magdalena: por apoyar en las actividades planteadas en el proyecto.

A Gabriela Vergara Flórez, María José Martínez Villam y Liliana Deavila Pertuz: por ayudar en gran medida a la realización de esta obra, con su creatividad en la recreación de las ideas planteadas en esta cartilla.

Muchas gracias a todos por su participación y ser parte en la elaboración de esta cartilla.

Rosa Lía Bustillo Verbel





INTRODUCCIÓN

El Proyecto Sonrisas Caribe se derivó del convenio interinstitucional entre la Universidad del Magdalena y Ecopetrol S. A. Se realizó con el objetivo de fortalecer la salud oral de la población de escolares de las comunidades indígenas wiwas y koguis desde un enfoque holístico que incluyó la salud y la educación dentro del contexto cultural de estas etnias.

La decisión de focalizar esta población se sustentó en las limitaciones para acceder a los servicios de salud de manera oportuna. La atención primaria en salud bucal brindada a los niños garantiza la prevención de enfermedades bucodentales. El presente proyecto cumple con los principios y protocolos de ética, bioética e integridad científica y académica exigidos por el Comité de Ética en Investigación de la Universidad del Magdalena.

Sonrisas Caribe ha involucrado a docentes, profesionales y estudiantes del programa de Odontología de la Universidad del Magdalena, a GONAWINDUA ETTE ENNAKA IPS INDIGENA, y las comunidades de las etnias indígenas wiwas y koguis en la realización de la caracterización, la prestación de servicios asistenciales en salud bucal, los talleres de cocreación de hábitos en higiene oral, focalizado en dos escuelas de la población abordada.

En este contexto, se hicieron jornadas de intercambio de experiencias y conocimientos, desde las raíces y saberes ancestrales de la población atendida y las técnicas basadas en el componente profesional y científico de la academia desde la odontología, y se establecieron puntos de encuentros de interculturalidad derivando en la cocreación de hábitos de higiene oral, con el proceso de apropiación social del conocimiento, y se generó la elaboración de la presente cartilla dirigida a escolares de la etnia kogui.

De manera didáctica y desde un contexto cultural, este material presenta una historia que ilustra a los niños de la etnia kogui en la importancia de su autocuidado y promueve la conciencia en sus padres, cuidadores y profesores de proveerles buenos hábitos de higiene oral que más adelante repercutirán en su bienestar social. Al mismo tiempo, de manera entretenida muestra al lector la pertinencia de preservar la cultura y tradiciones familiares, y cómo desde niños se acumulan aprendizajes a lo largo de las experiencias vividas.

La historia de los hermanos Kalawia y Kalashé se desenvuelve en una comunidad indígena kogui a orillas del mar Caribe, al norte de Colombia. Inicia con la caída de un diente de leche de Kalashé. Desde este momento, los niños se adentran en el descubrimiento de sus raíces ancestrales, guiados por sus padres y las enseñanzas del mamo, en cuanto a sus creencias y tradiciones para su autocuidado. Y luego, con el apoyo de un profesional de odontología, y un promotor de salud kogui aprenden sobre la formación de la caries dental y a cómo cuidar sus dientes.

CAPÍTULO 1: La sabiduría universal Kogui

Los hermanos Kalawia y Kalashé juegan en la orilla del mar. Kalawia es una niña de ocho años, Kalashé es un niño de seis años.



Kalawia hace figuras en la arena mientras que Kalashé se moja las manos en el agua.





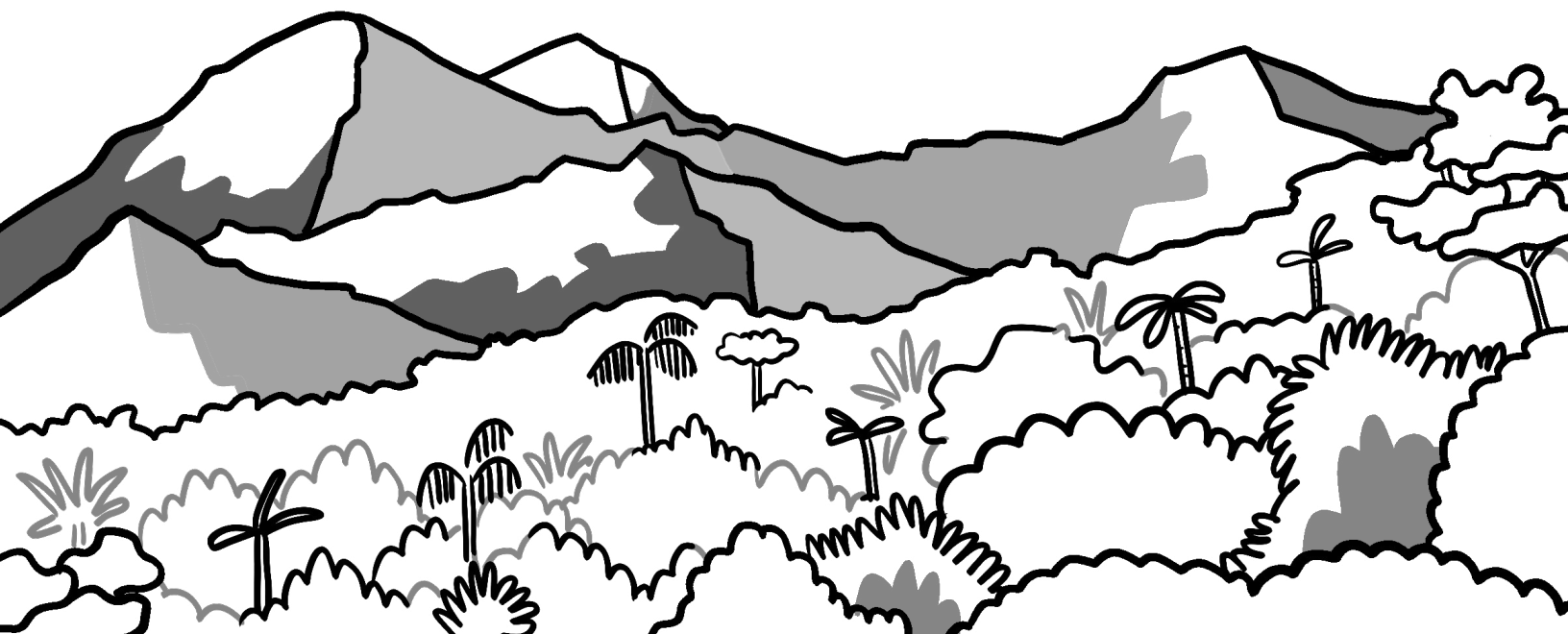
Kalawia siente una fuerte punzada en la boca, y esto hace que suelte el palo que tenía en las manos para sobarse la cara.

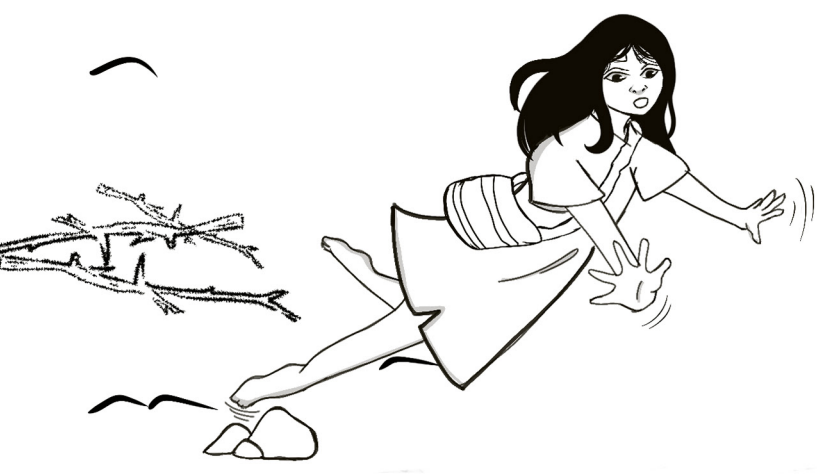
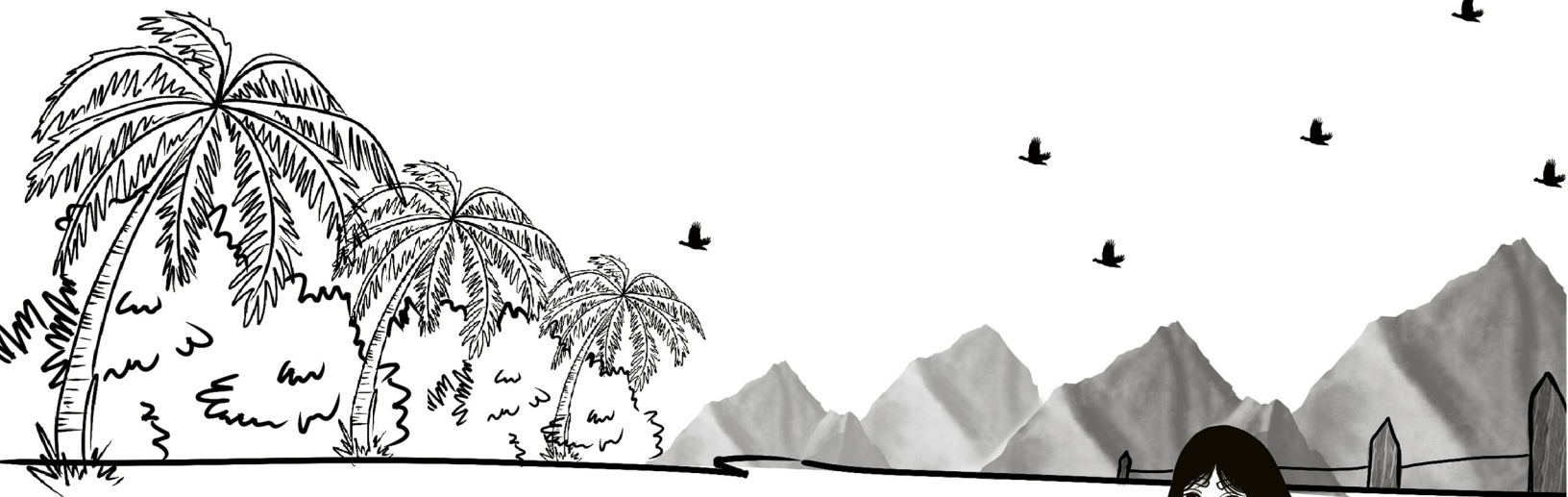
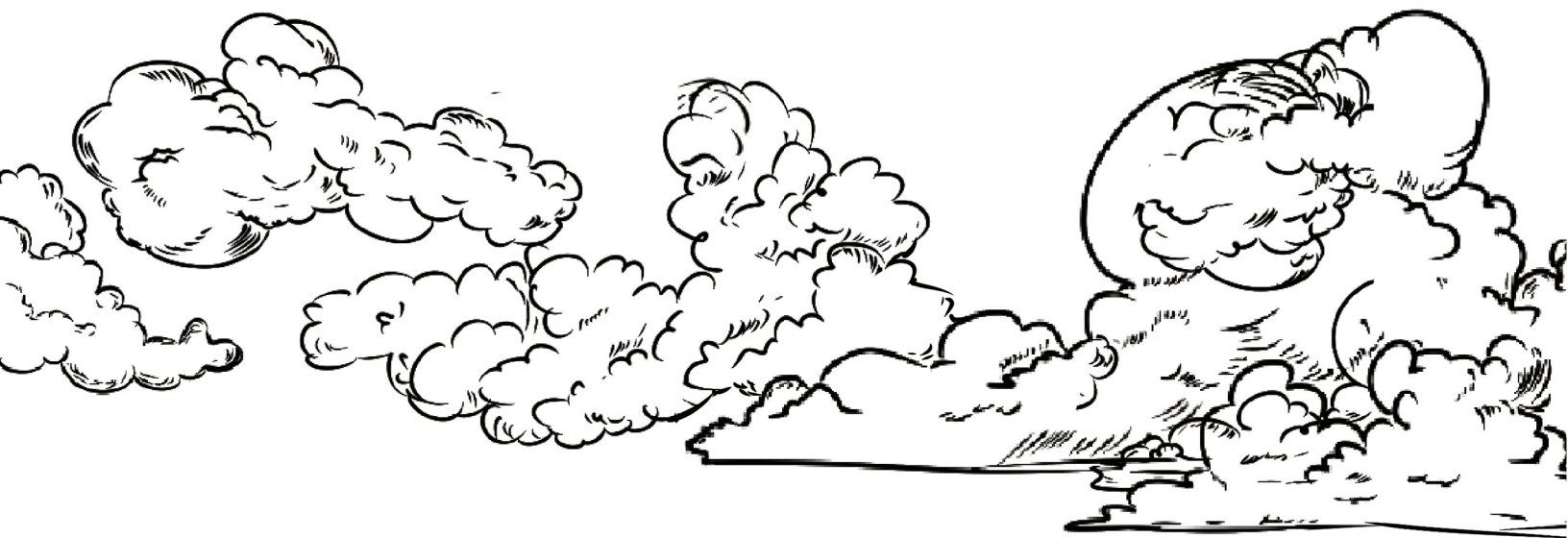




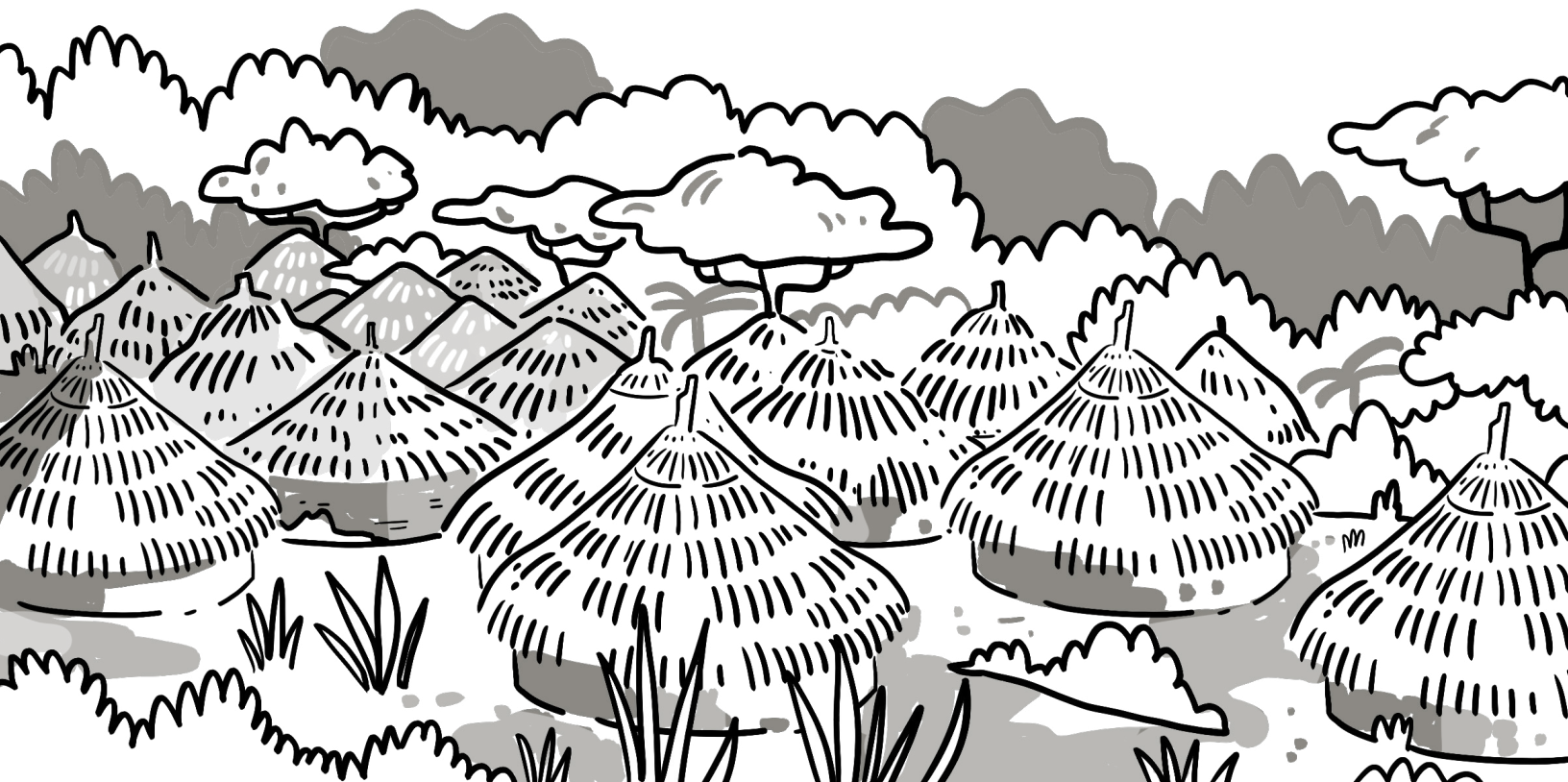
Kalashé sale del agua y camina rápido hacia donde está Kalawia. En su camino hay una pequeña piedra incrustada en la arena, lo que hace que Kalashé se tropiece y caiga.

Kalawia al oír el golpe se acerca corriendo y se sorprende al ver a su hermano con la boca ensangrentada.





Kalashé escupe algo de su boca y llora de manera descontrolada. Ambos miran la mano de Kalashé, ¡en donde hay un diente de leche con sangre! Kalawia, en pánico, trata de limpiar la sangre de la boca de su hermano.





Kalawia y Kalashé entran a su casa en busca de sus padres.

—¡Jaba Aleyubang! —grita Kalawia.

Entretanto, Kalashé se seca las lágrimas que salen de sus ojos enrojecidos.





La madre de los niños se acerca preocupada al ver su estado. Kalawia le muestra el diente de su hermano.

—Es de Kalashé. Se le cayó, ¡y no sé qué hacer!

Kalashé hace pucheros cuando ve a su papá acercándose.

—Jate se —lo llama con la voz entrecortada.





—¿Qué pasó? ¿por qué están llorando?
—pregunta el papá, alarmado.

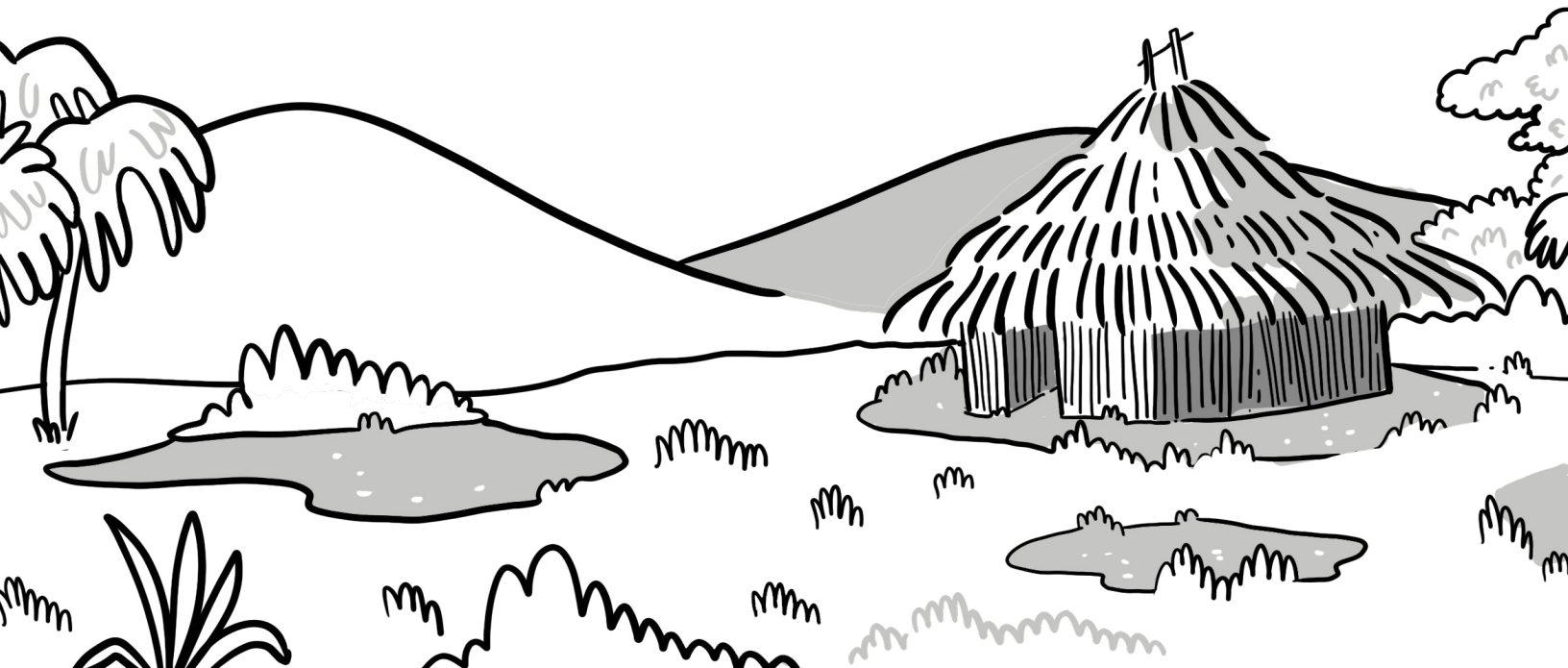
—A Kalashé se le ha caído su primer diente
—responde la mamá con una pequeña sonrisa.

El papá se acerca a inspeccionar el diente.
Kalashé lo observa con lágrimas en sus mejillas.

—¡Felicitaciones, Kalashé! — el padre le sonríe.

Kalashé llora con más fuerza.

—¡Pero yo no quiero que se me caigan los dientes!
—exclama entre hipidos.





Kalawia hala las vestiduras de su mamá para llamar su atención.

—A mí me duele mucho un diente.

La mamá la observa y apoya sus manos en sus caderas.

—¿Has estado comiendo dulces? Te he dicho que tienes que lavarte los dientes.

Kalawia baja su cabeza. Kalashé sigue llorando en el fondo mientras su papá lo consuela. La mamá continúa:

—No se puede comer panela después del mediodía.





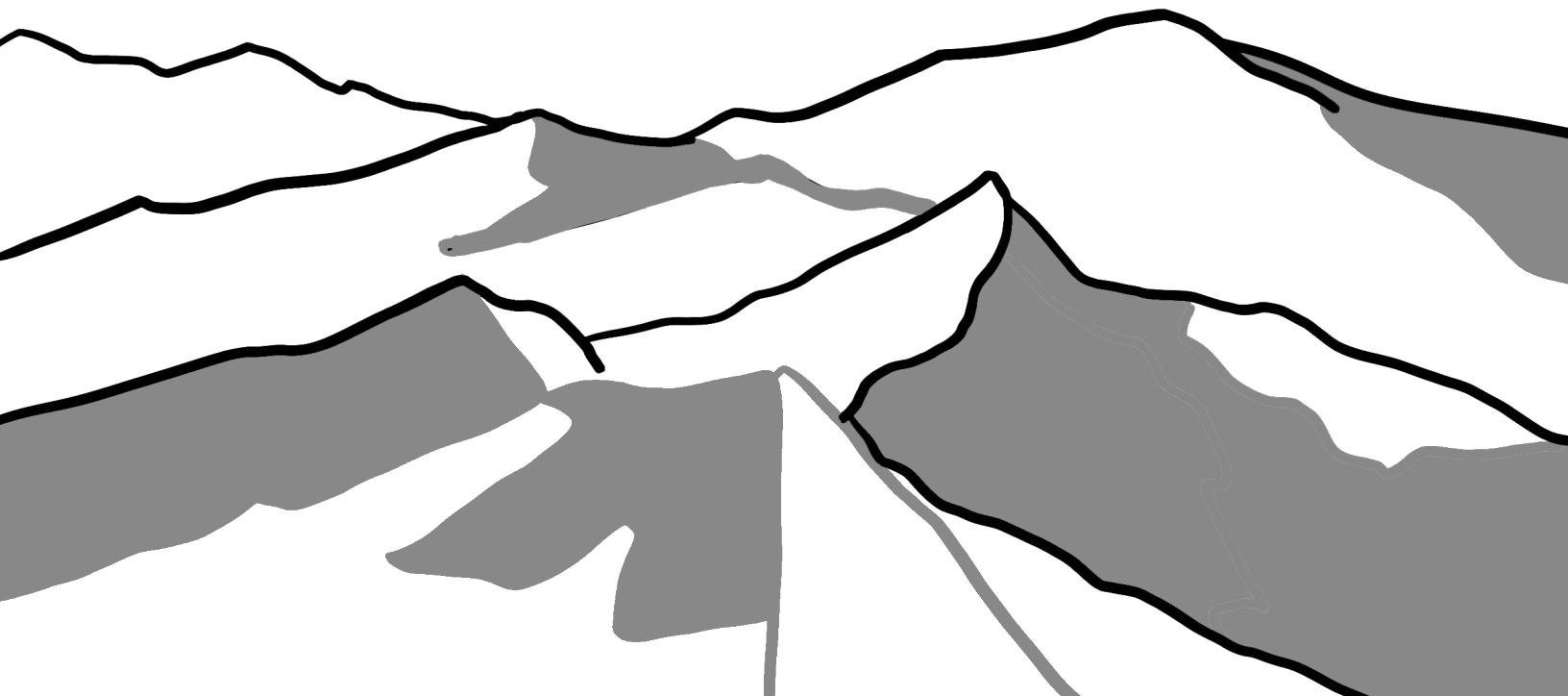
Kalawia hace un puchero.

—Mmmm —suspira la mamá.

—Vamos a tener que ir al puesto de salud.

El papá la escucha y le responde:

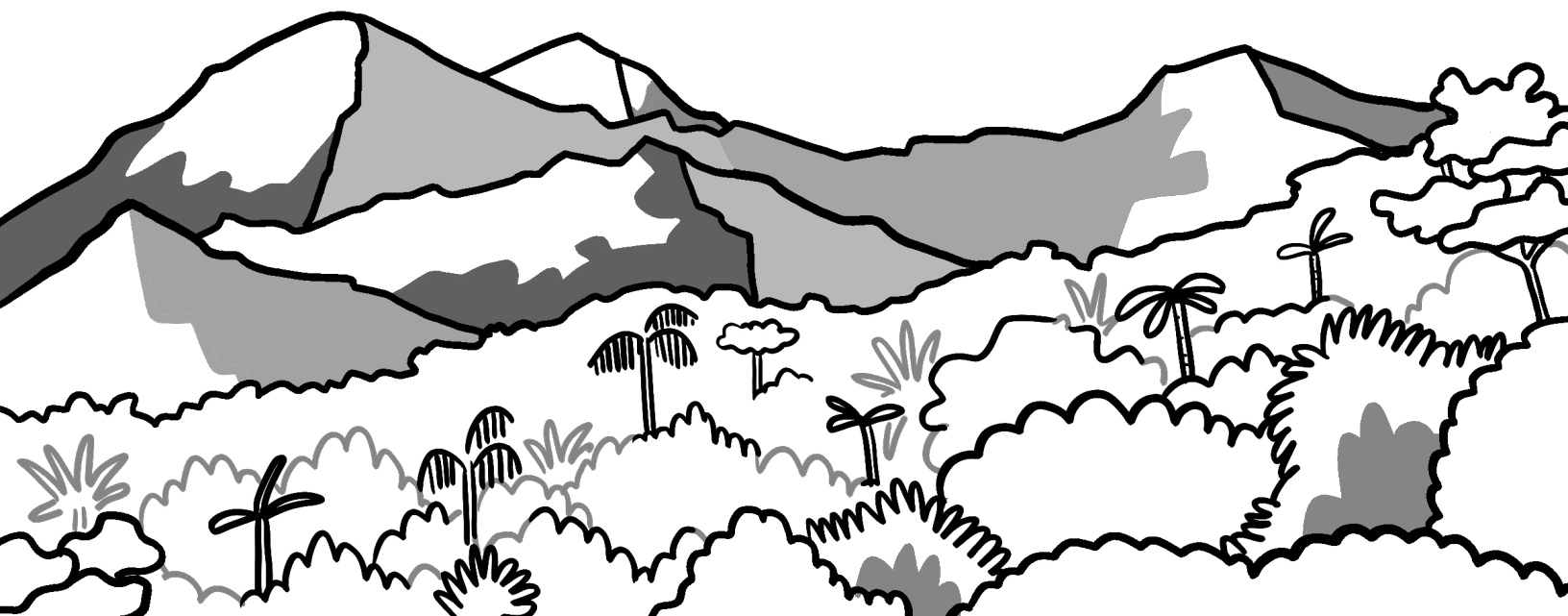
—Sí, tenemos que visitar al odontólogo, pero primero vamos a llegar donde el mamo —expresa mientras Kalashé deja de llorar.



Handwritten text in a stylized script, possibly a form of shorthand or a specific dialect, spanning the top of the page.



Kalawia, Kalashé y sus padres suben la montaña para encontrarse con el mamo y su esposa.

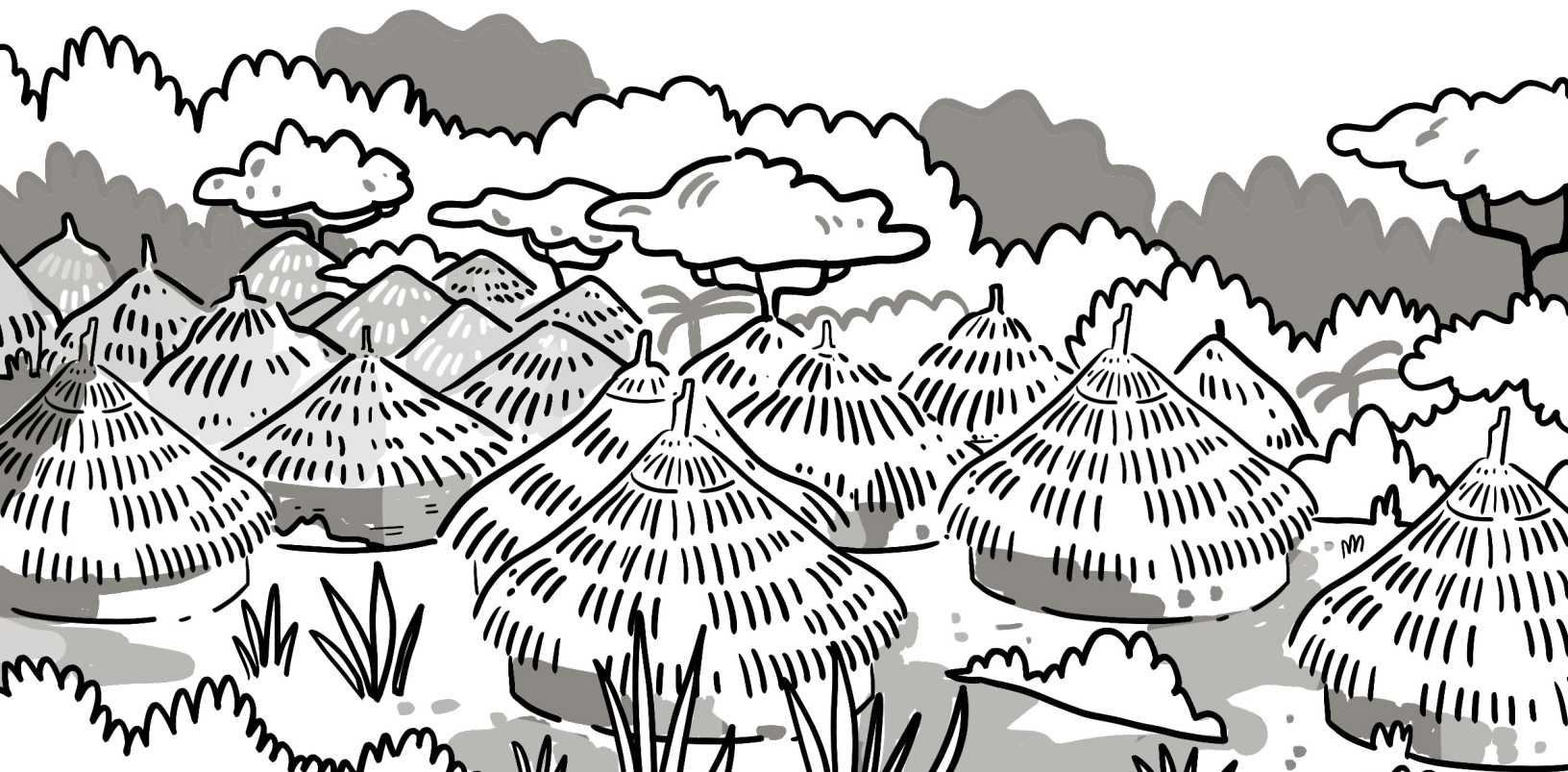




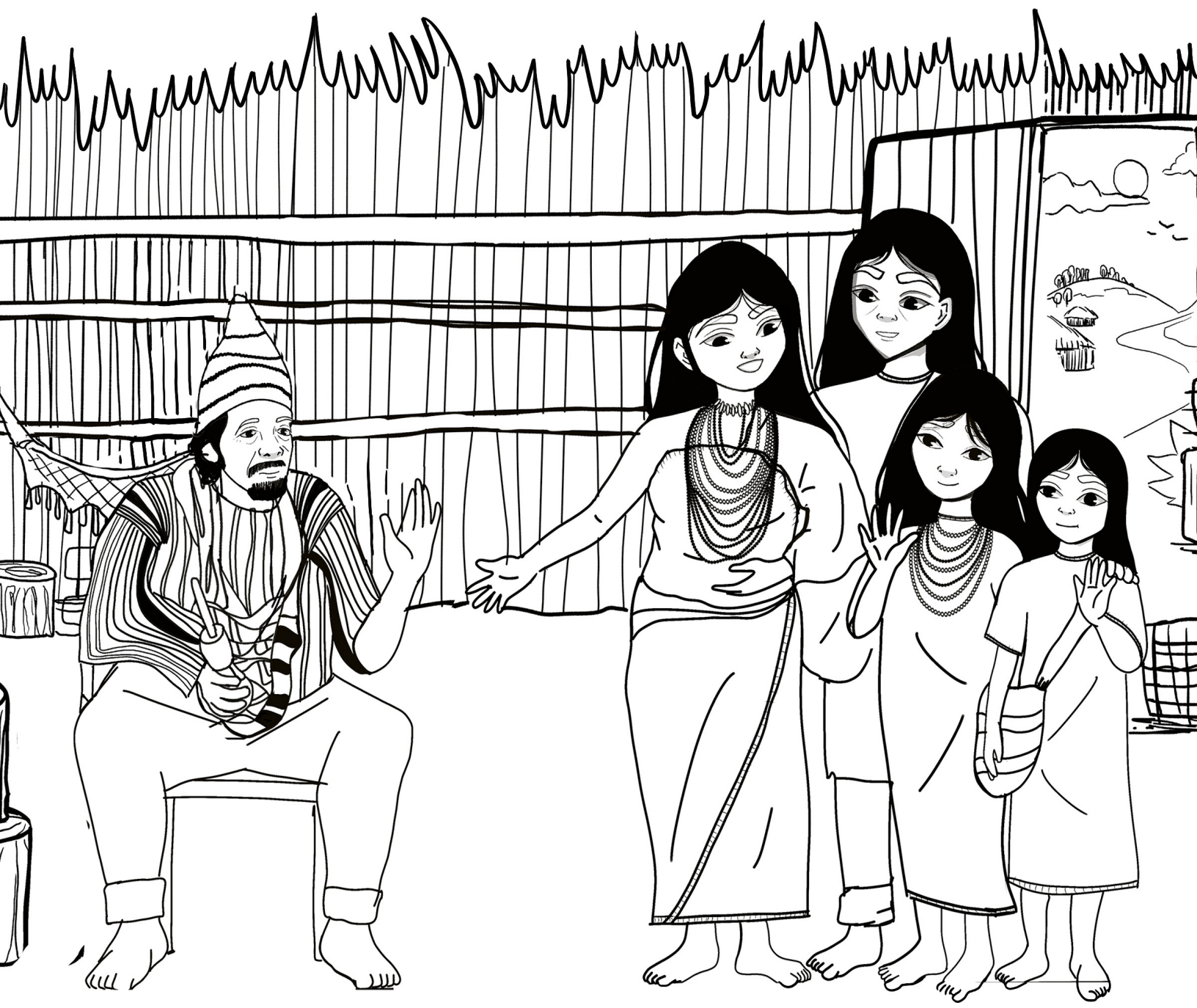
—¡Jate, Jaba! —saluda la familia.

—Juao —responde el mamo.

La mamá señala con la mano a los niños para que se ubiquen frente al mamo.



Handwritten text in a stylized script, likely a title or decorative header, spanning the width of the page.



El papá se dirige al mamo:

—Jate, Kalashé te va a mostrar algo.

Kalashé se acerca y le muestra con sus manitos el diente.

**—Kalashé, tu primer diente se ha caído
—le expresa el mamo—. Debes regalarlo al sol
para que te brinde energía y salud.**

Kalashé mira a su diente y luego al sol.

**—Tienes que limpiar tu diente y decir unas oraciones de agradecimiento —continúa el mamo—.
Kalawia te puede acompañar.**

Kalawia le sonrío a su hermano.



— Kalawia también quiere decirle algo —habla la mamá.

Kalawia se acerca y queda al lado de Kalashé.

—Jate, me duele la boca. Mi mamá dice que es por comer panela —expone Kalawia mientras tiene la mano en su cachete adolorido.

—Tienes un gusanito en la boca que se está comiendo tu diente —explica el mamo.

Kalawia y Kalashé se miran asustados.

—Ese gusano se puede curar, y para que el dolor se vaya debes masticar esta planta —el mamo le regala unas hojas de jualakuina que había encontrado en su bosque.

Kalawia asiente mientras la recibe y la mete en su boca.

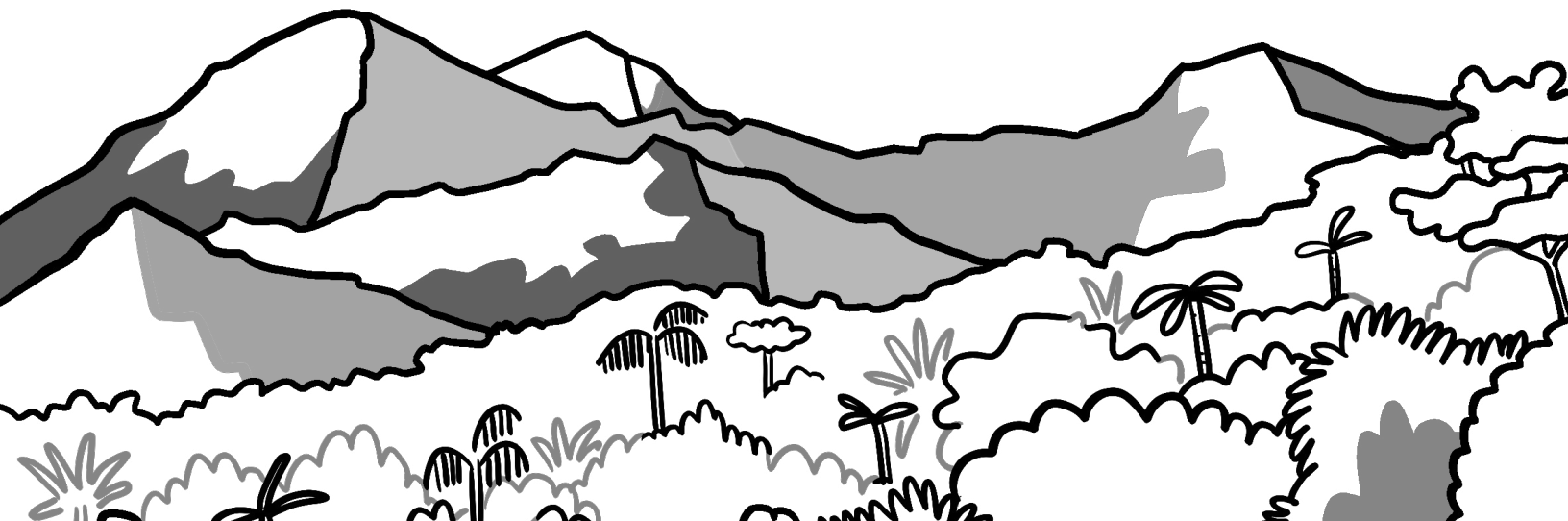


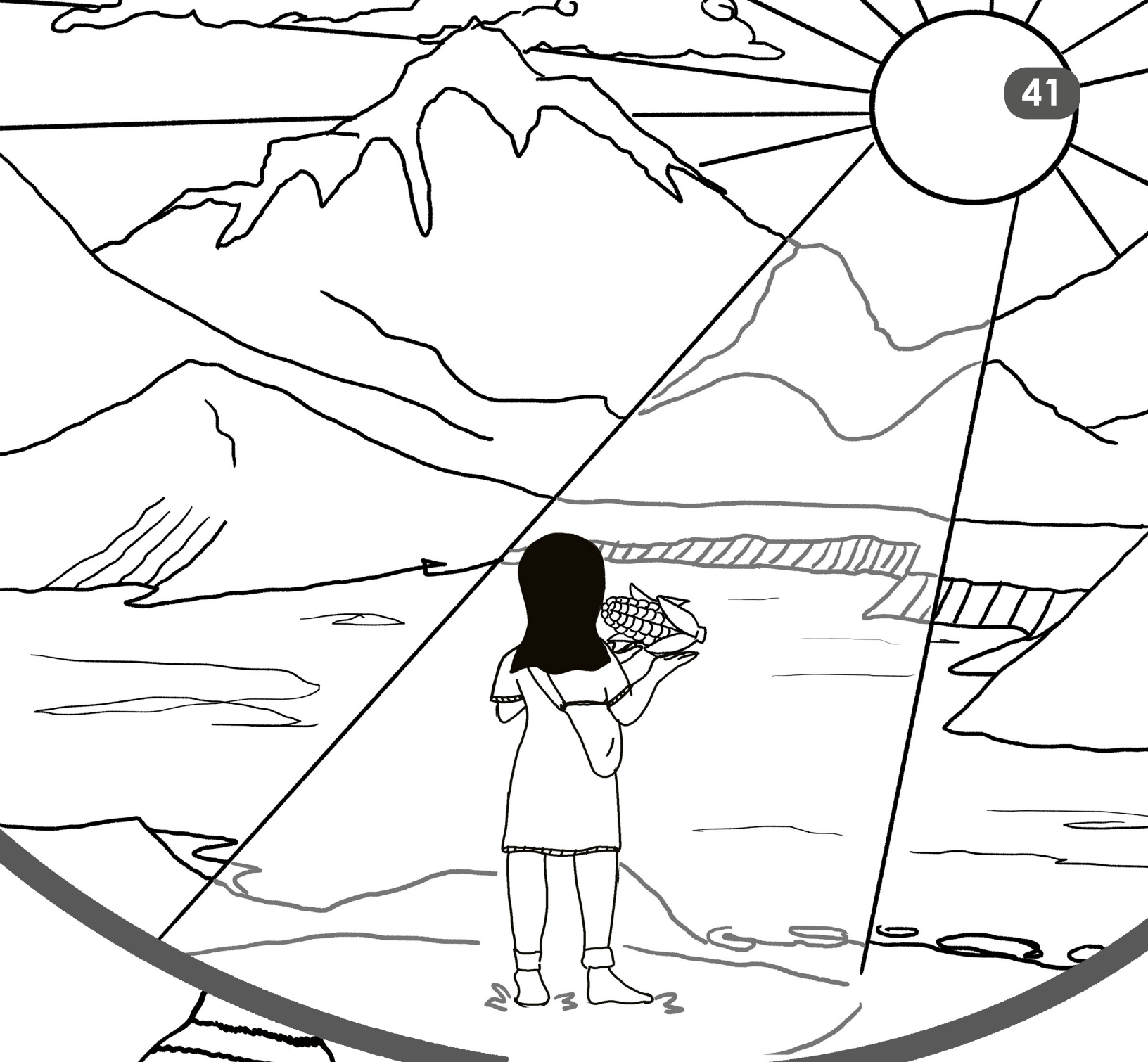


—Les voy a contar una historia importante sobre nuestros dientes —les comenta el mamo.

Kalawia y Kalashé se miran, y vuelven a mirar al mamo de manera atenta.

—En el inicio, los seres humanos compraron los dientes al Padre sol en forma de maíz.





—La salud oral parte desde el principio del territorio, en los lugares sagrados. Ahí también está la laguna Jaba Dumena, pues nosotros primero somos gota de agua, luego empieza nuestra formación para ser seres vivos —continúa el mamo.





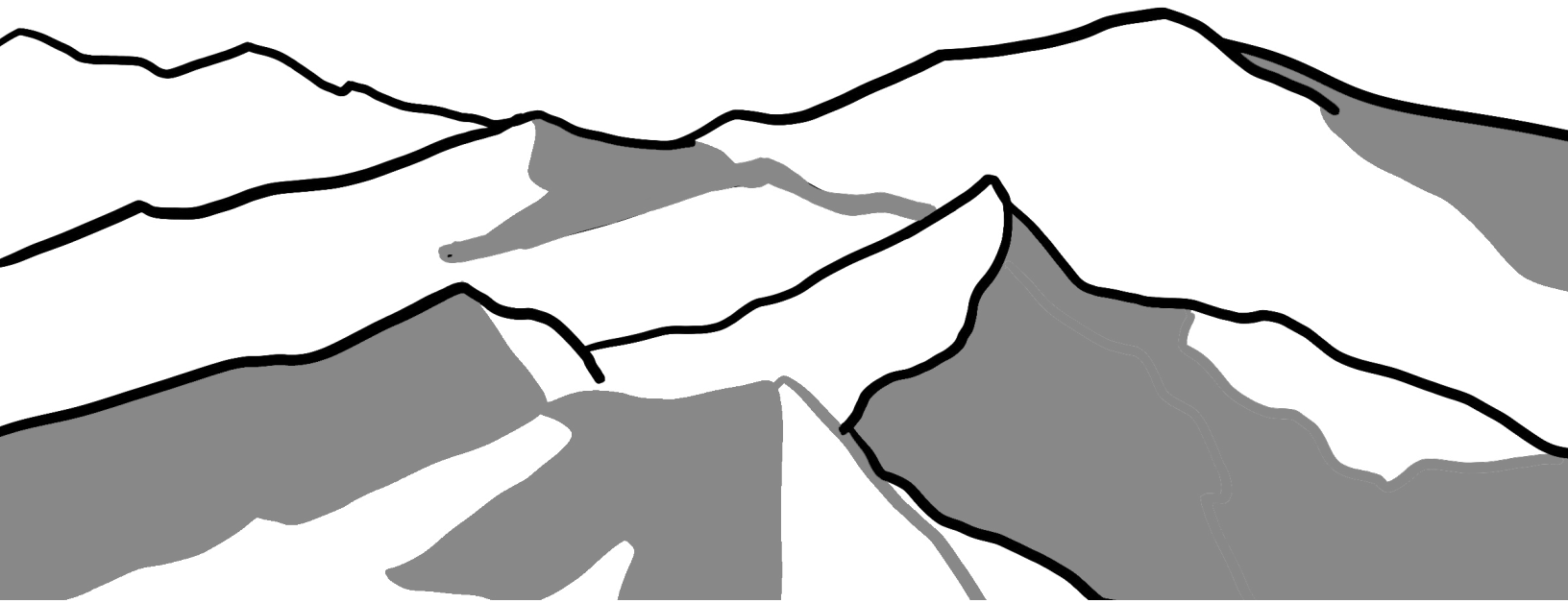
—Por eso debemos cuidar lo que decimos. Al momento de fallecer se va a mostrar todo que ha salido de nuestra boca, pues los dientes también tienen padres. ¡Las palabras negativas traen enfermedades, como la pérdida dental!

Kalashé asustado, abre bastante sus ojos.

—Hay espacios en donde es mejor no hablar. Se tiene que aprovechar el silencio.

Los hermanos asienten.

—Gracias, Jate —agradece el papá.





Capítulo 2: Enseñanzas del odontólogo

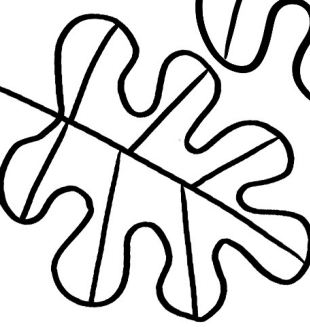
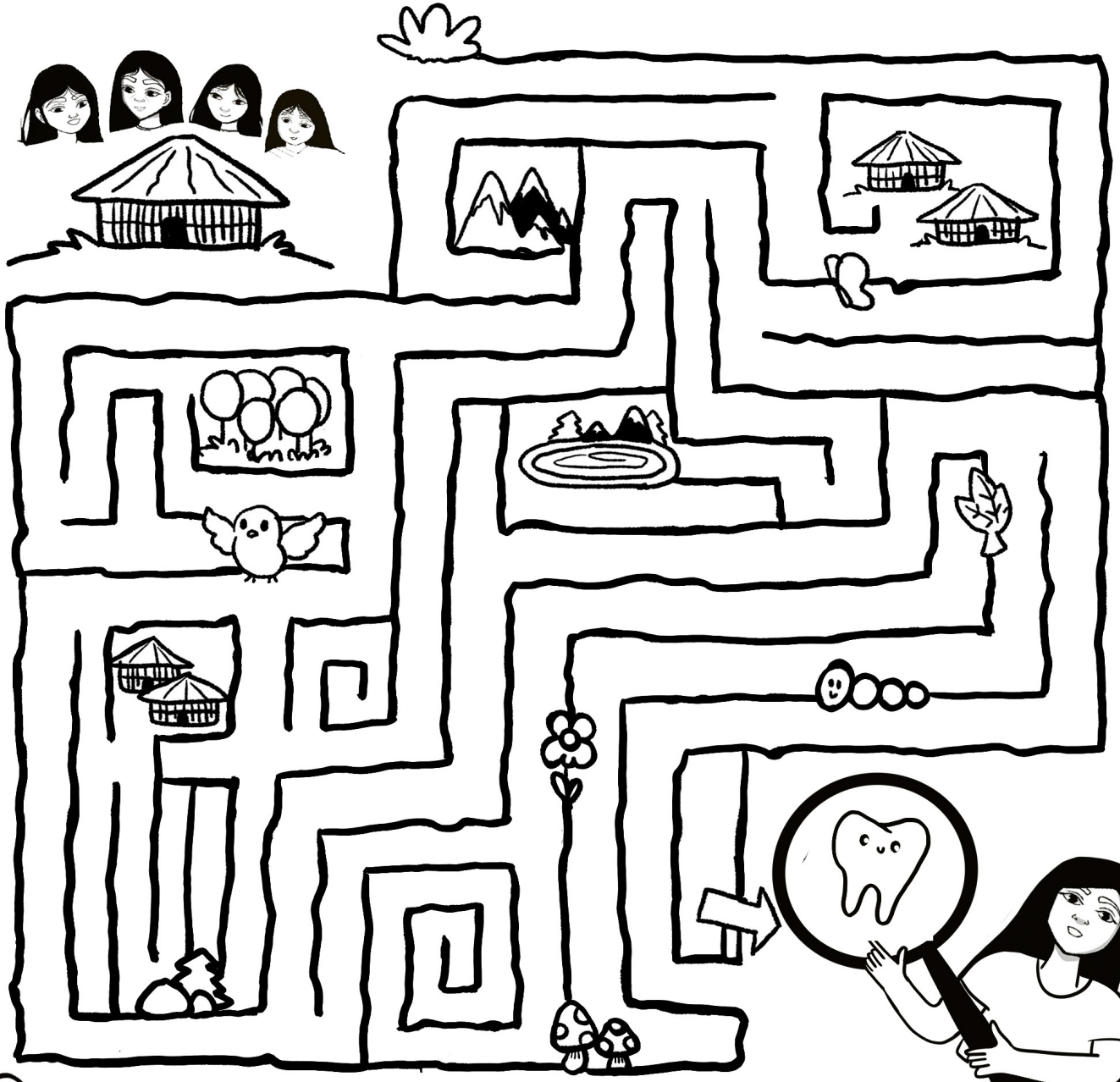
Después de realizado el trabajo tradicional con el mamo Kalawia, Kalashé y sus padres acuden al puesto de salud, en donde pasan al consultorio de la odontóloga.

Kalawia está recostada en la camilla mientras que la odontóloga revisa su boca.

—Veo que nos encontramos con un caso de caries —dice la odontóloga.

Kalawia voltea a mirar a sus padres con los ojos lagrimosos.

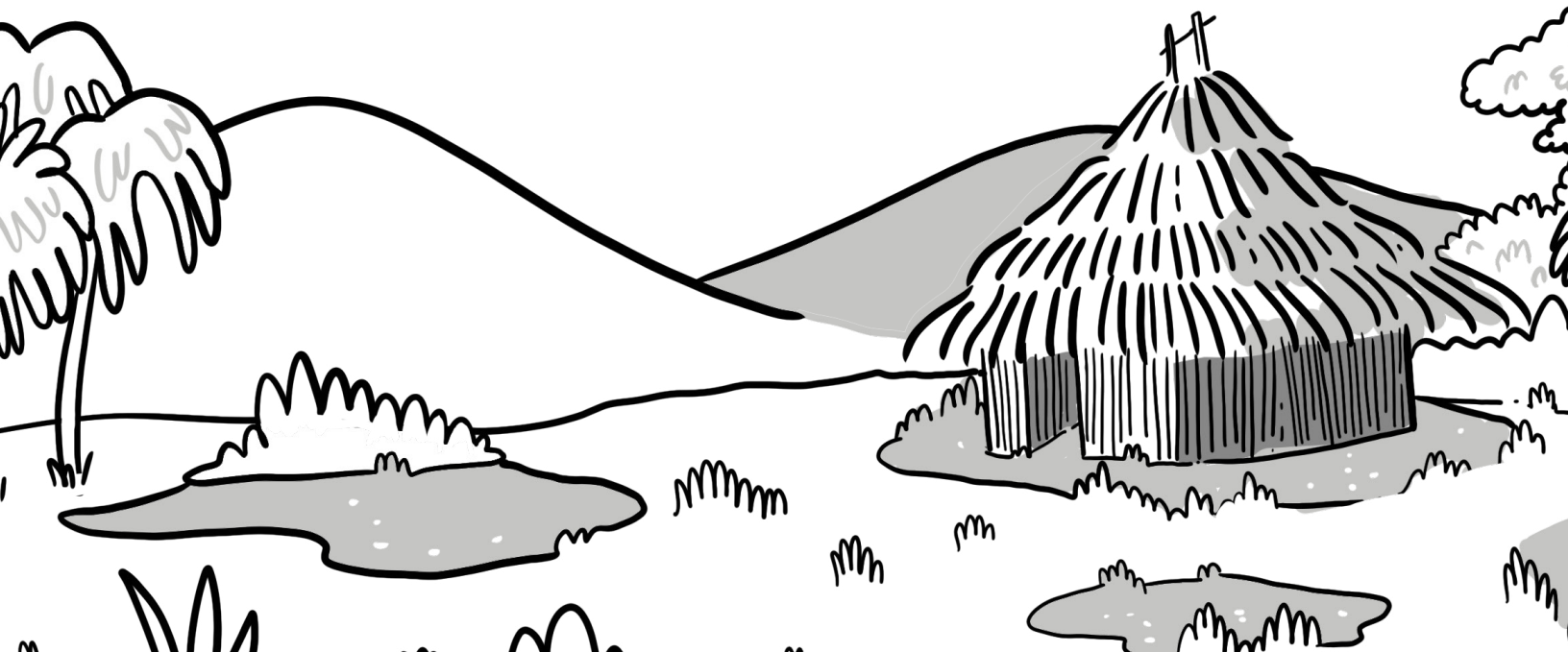
Ayuda a las niñas a encontrar el diente al final del laberinto.

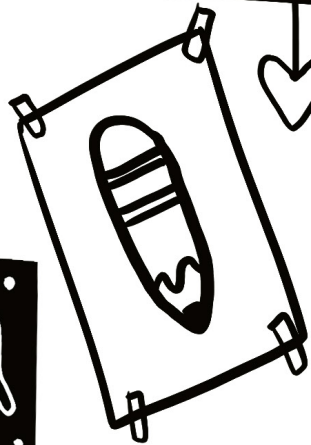
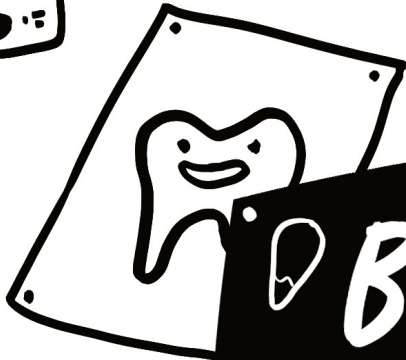


—¿Puede explicarle a Kalawia para que esté más tranquila? —pide la madre.

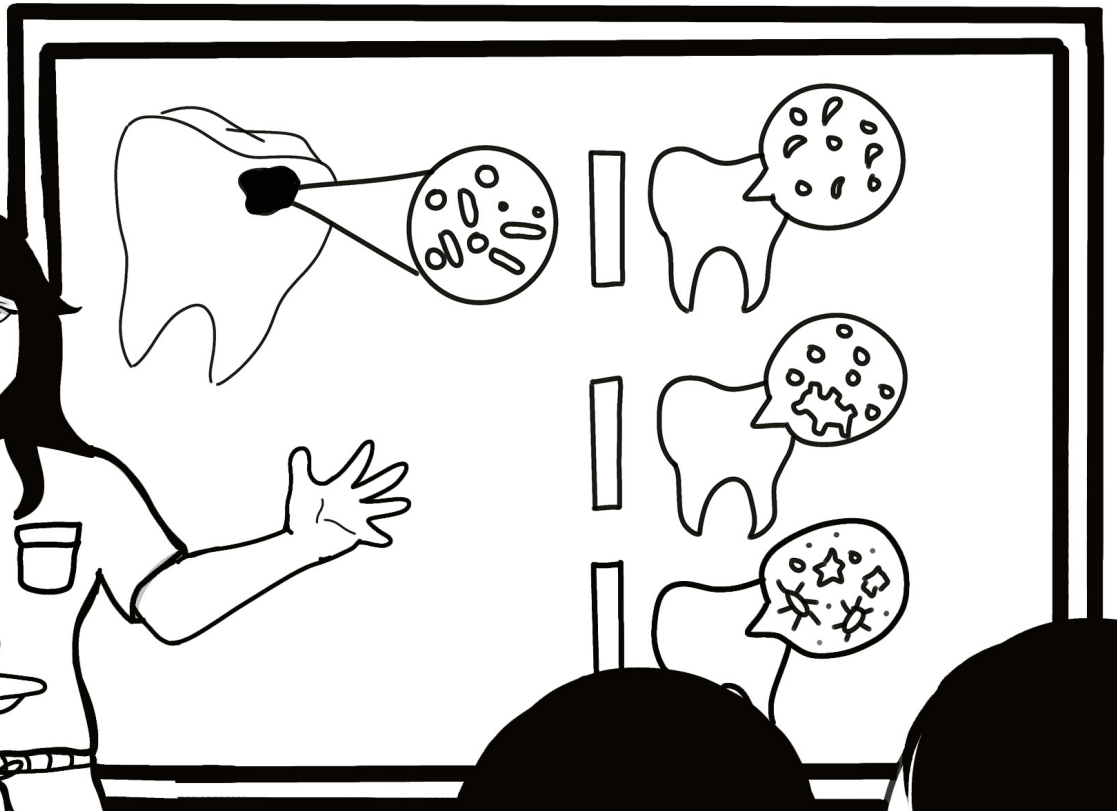
—La caries es una enfermedad que destruye los dientes —empieza a explicar la odontóloga—. Esto sucede cuando no los limpiamos tres veces al día: en la mañana, al medio día y en la noche. Hay unos gusanitos que se alimentan de comida que queda en la boca, y empiezan a destruir la primera, segunda y tercera capa dental; haciendo huequitos y ocasionando dolor.

La odontóloga muestra imágenes con distintos niveles de caries.





BIENVENIDOS

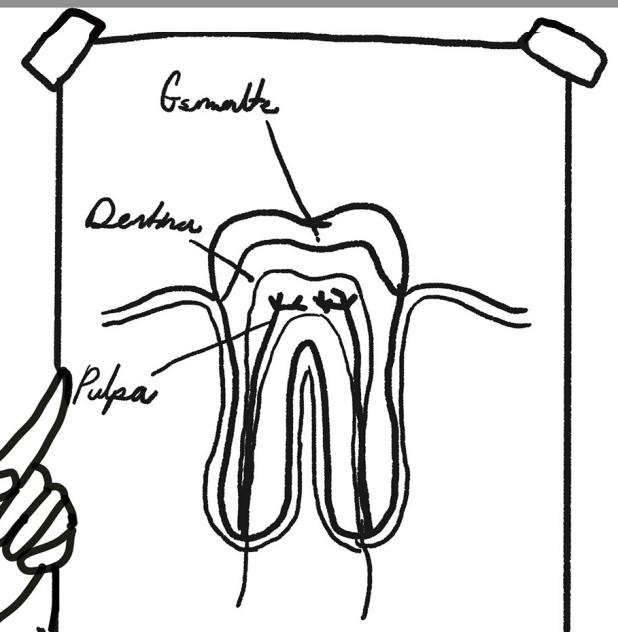
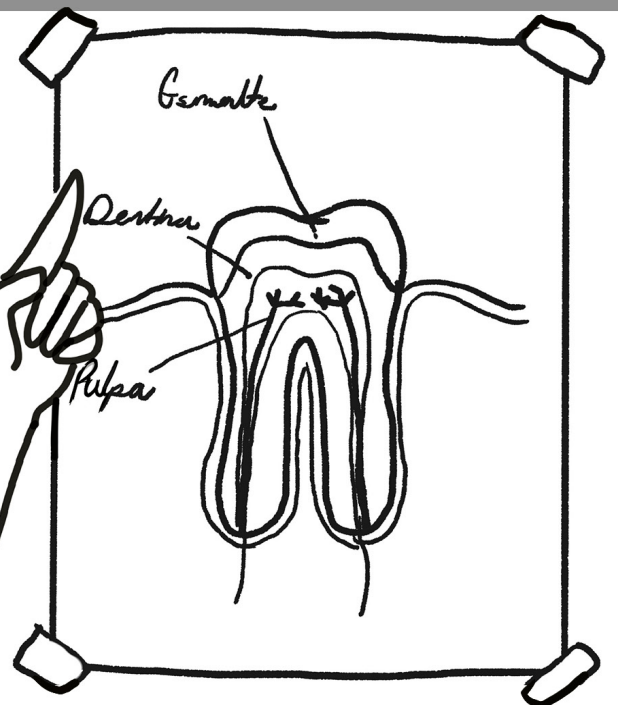
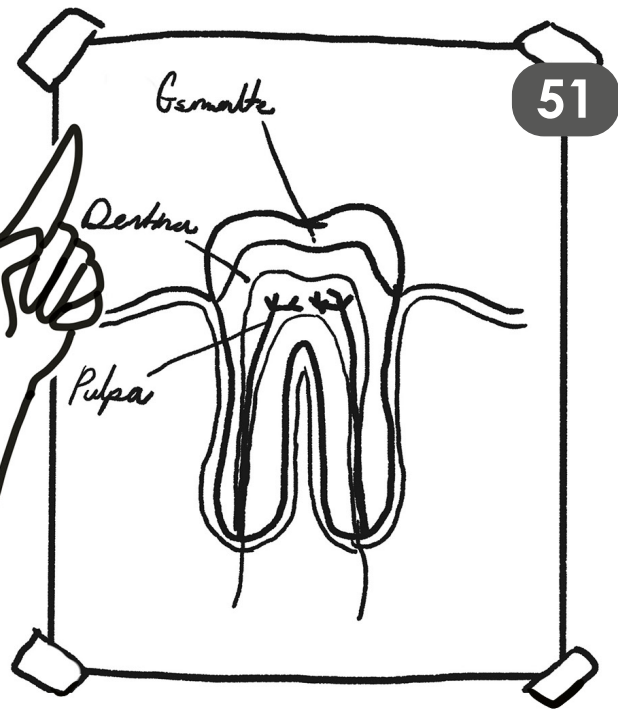


—Los dientes están formados así: —expone al mismo tiempo que señala las partes de las ilustraciones— la primera capa se llama esmalte, es muy fuerte, brillante y tiene muchos minerales. Nos protegen de la caries cuando limpiamos nuestros dientes.

»La segunda capa es la dentina, y no se ve porque está debajo del esmalte. Cuando la caries entra y llega aquí, sentimos algo de dolor al comer alimentos fríos o calientes, al tomar bebidas y al recibir el aire en nuestra boca.

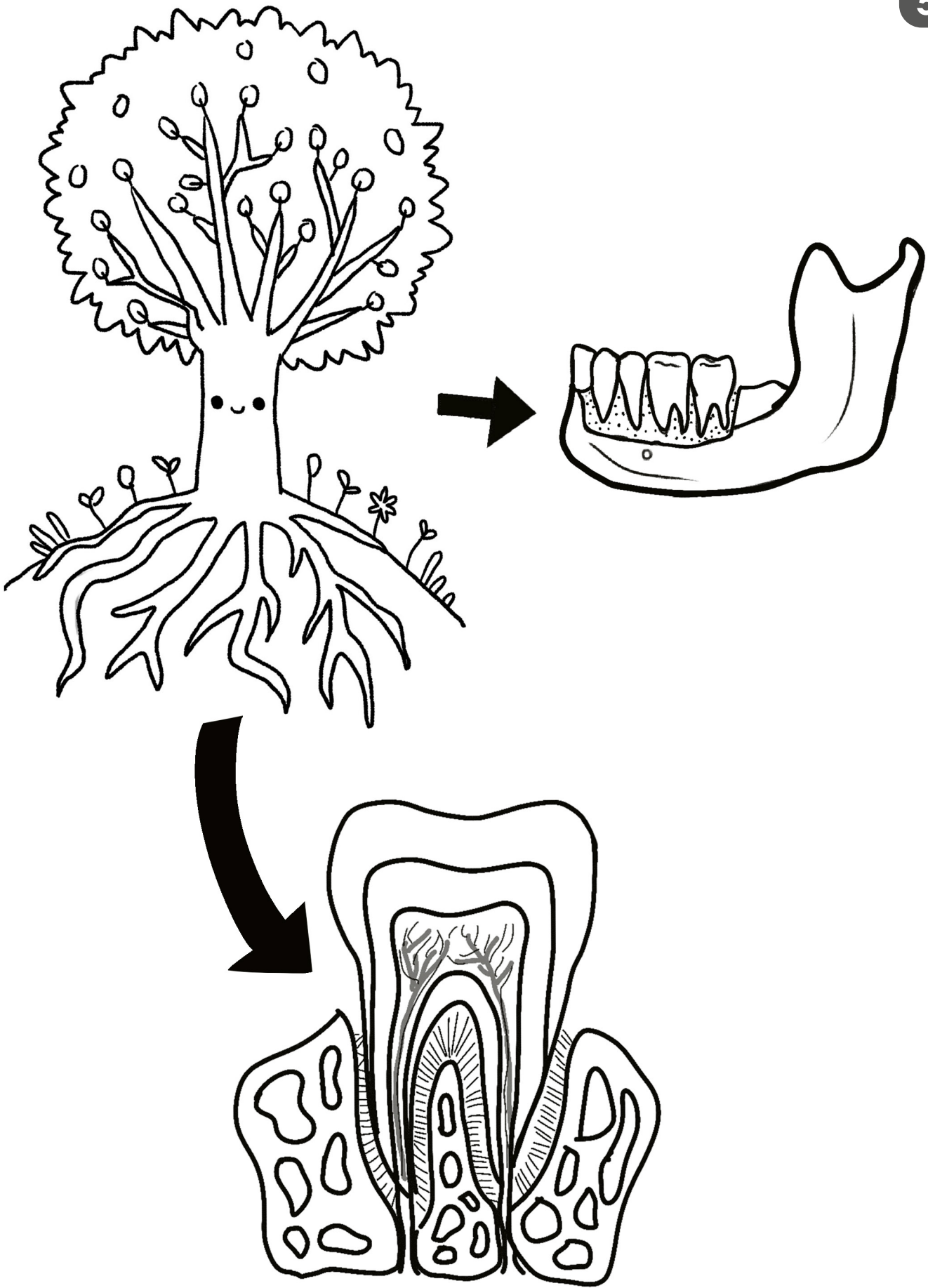
»La tercera capa es la pulpa, donde están los nervios que mantienen vivo al diente. En el caso que la caries esté aquí, vamos a tener dolor todo el tiempo.





»Así como los árboles se pegan al suelo por medio de las raíces, nuestros dientes se pegan a la boca por medio de raíces. Estas son mucho más pequeñas, y cuando llega el momento, disminuyen su tamaño para que tu diente de leche se pueda caer y salga uno nuevo que es permanente. Entonces, si no se trata a tiempo, los huequitos se hacen más grandes.

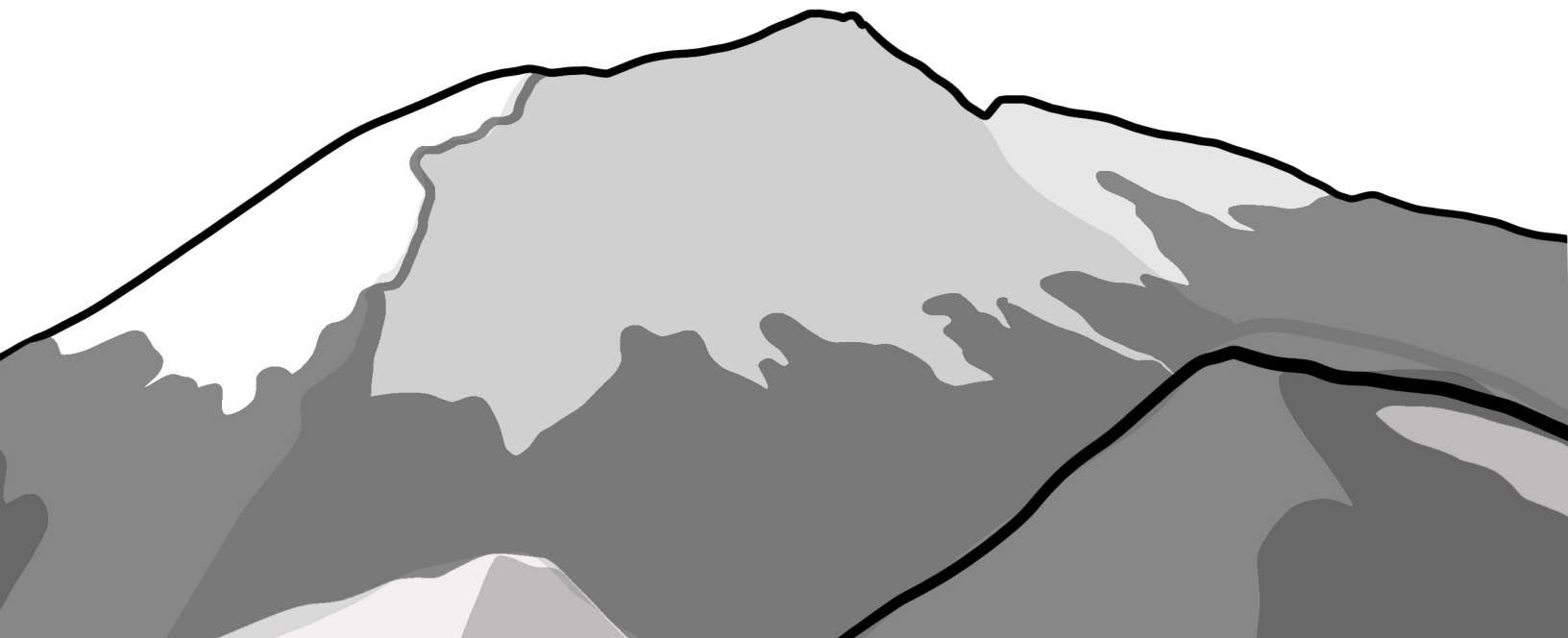


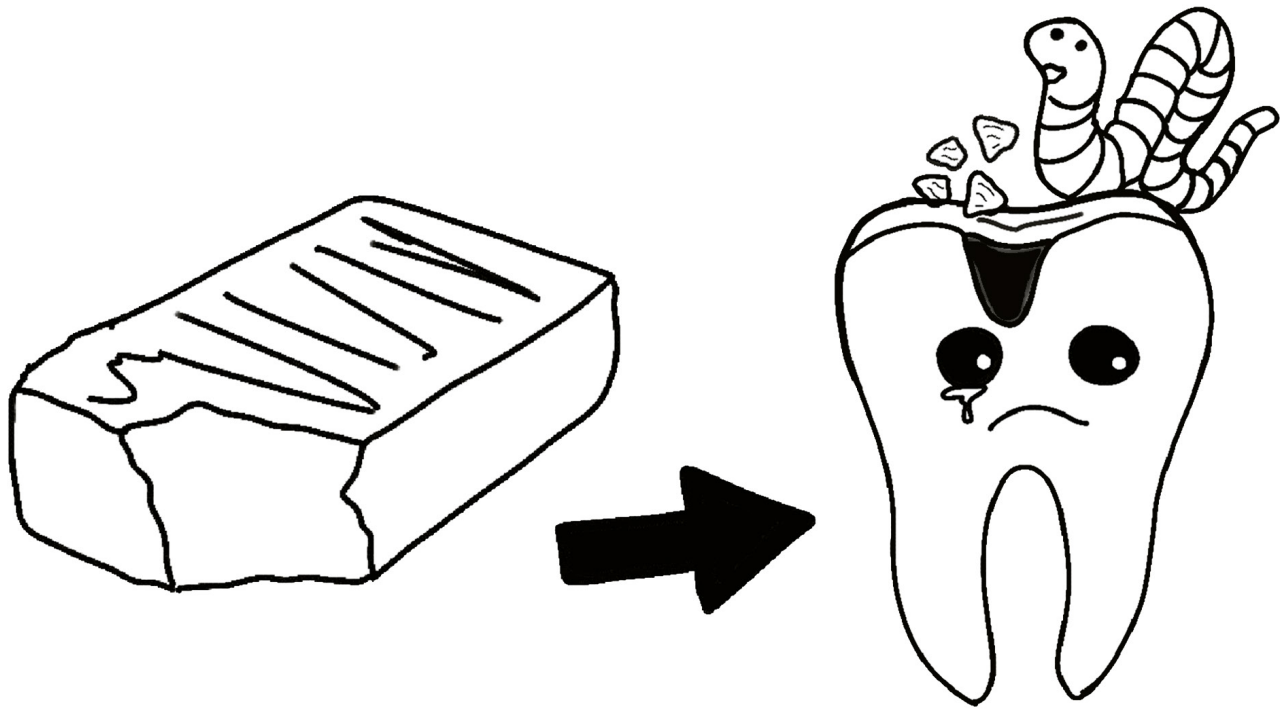


—¿Eso duele mucho? —pregunta Kalashé preocupado por su hermana.

Kalashé se acerca a Kalawia.

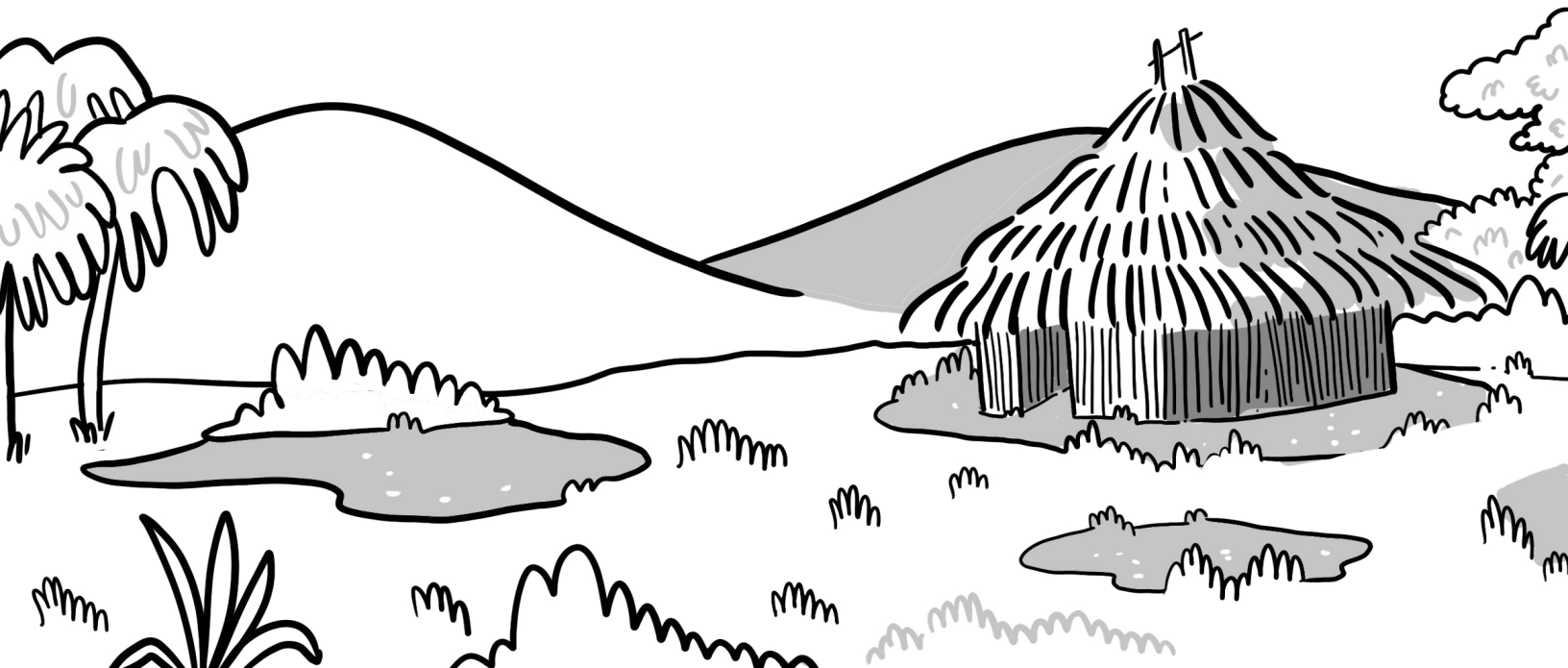
—El dolor aparece cuando el gusanito entra mucho en el diente —le responde la odontóloga—. Eso se debe por comer muchos dulces y no tener buena higiene oral.



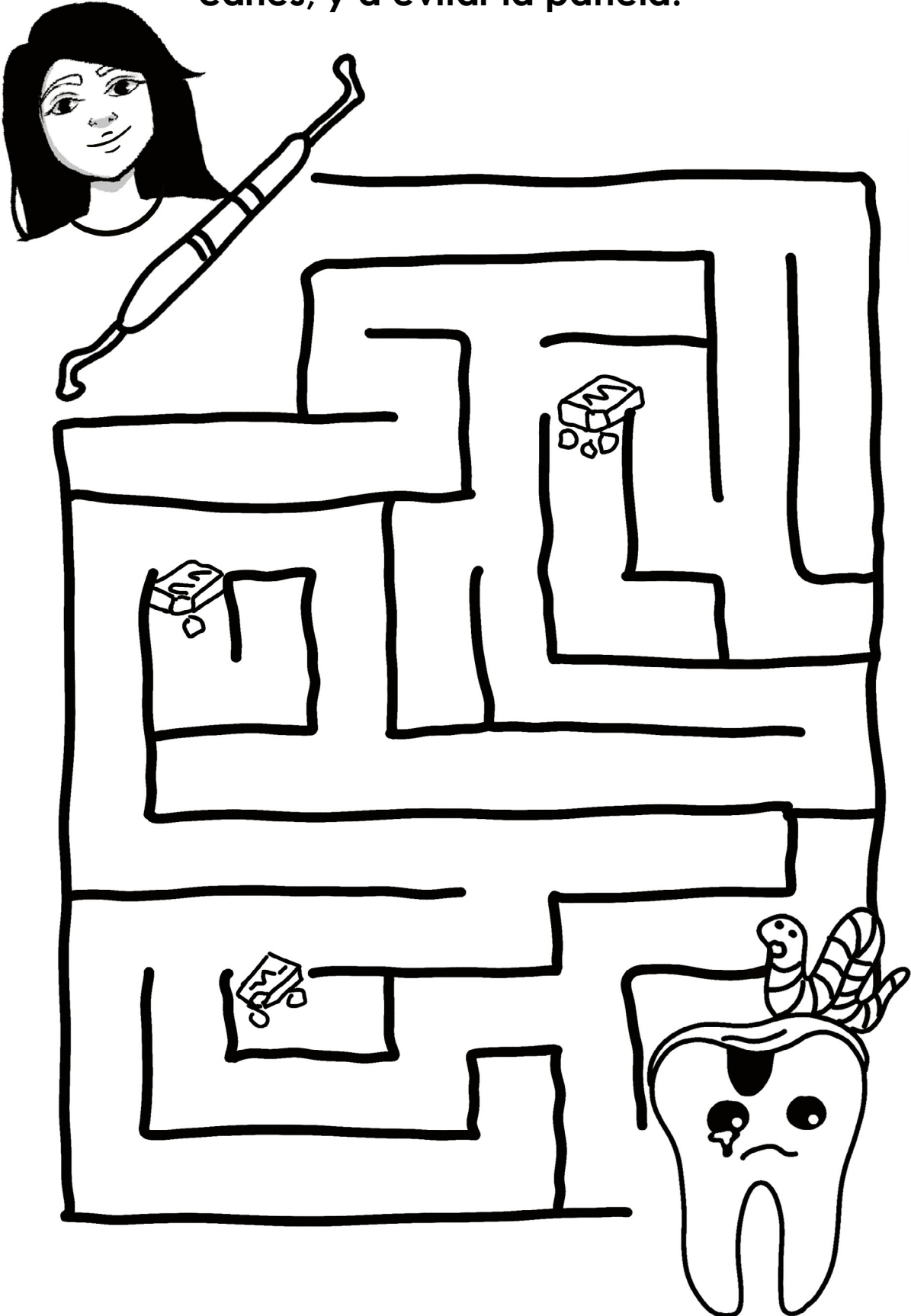


La odontóloga guarda las imágenes y se acerca a la camilla en donde está Kalawia.

—Te voy a explicar cómo te voy a curar el diente — Kalawia asiente—. Voy a quitarte el gusanito que tienes allí adentro, y eso lo voy a retirar con una cucharita. En ese espacio que queda lo voy a rellenar con este material. Y después vas a poder comer, sonreír y hablar sin que duela.



Ayuda a la odontóloga a encontrar la caries, y a evitar la panela.



Kalashé hala la vestimenta de su mamá, esta se agacha y Kalashé le susurra al oído.

—Kalashé pregunta que, si el gusanito hace un hueco muy grande, ¿cuál sería el procedimiento?

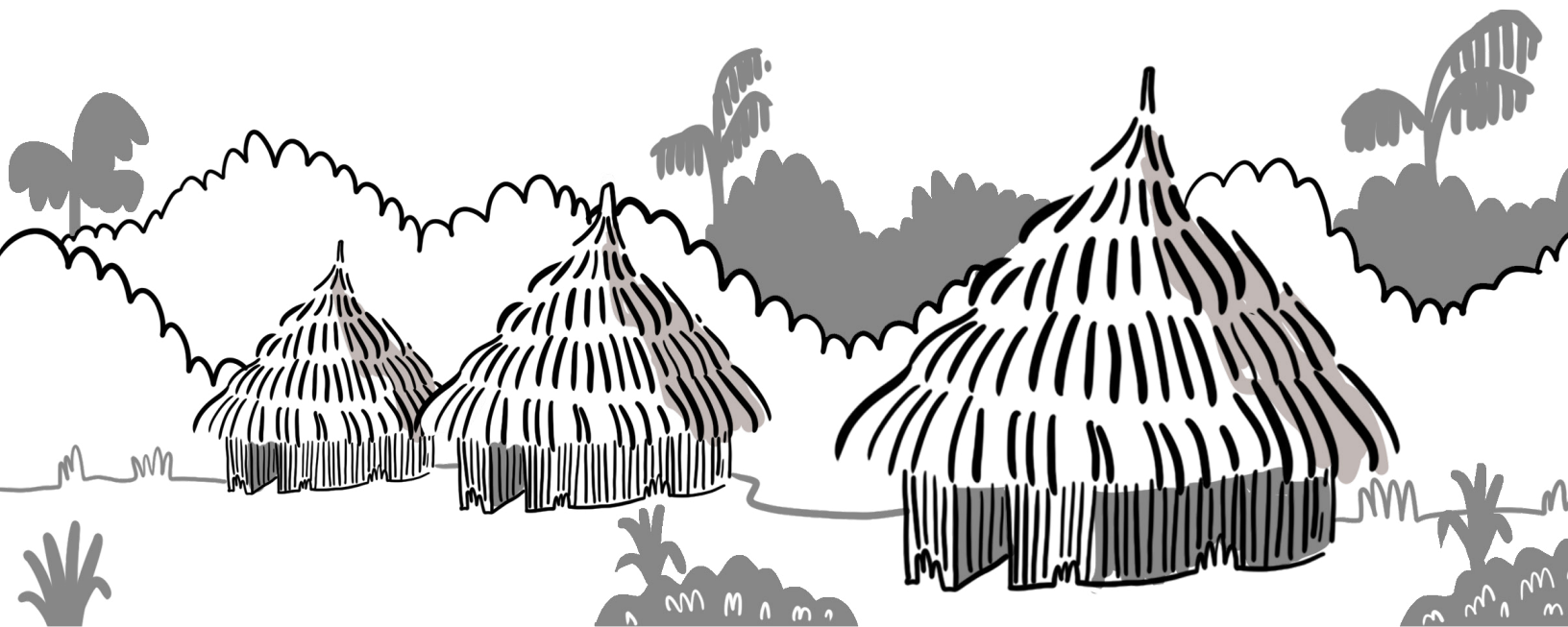
—pregunta la mamá.

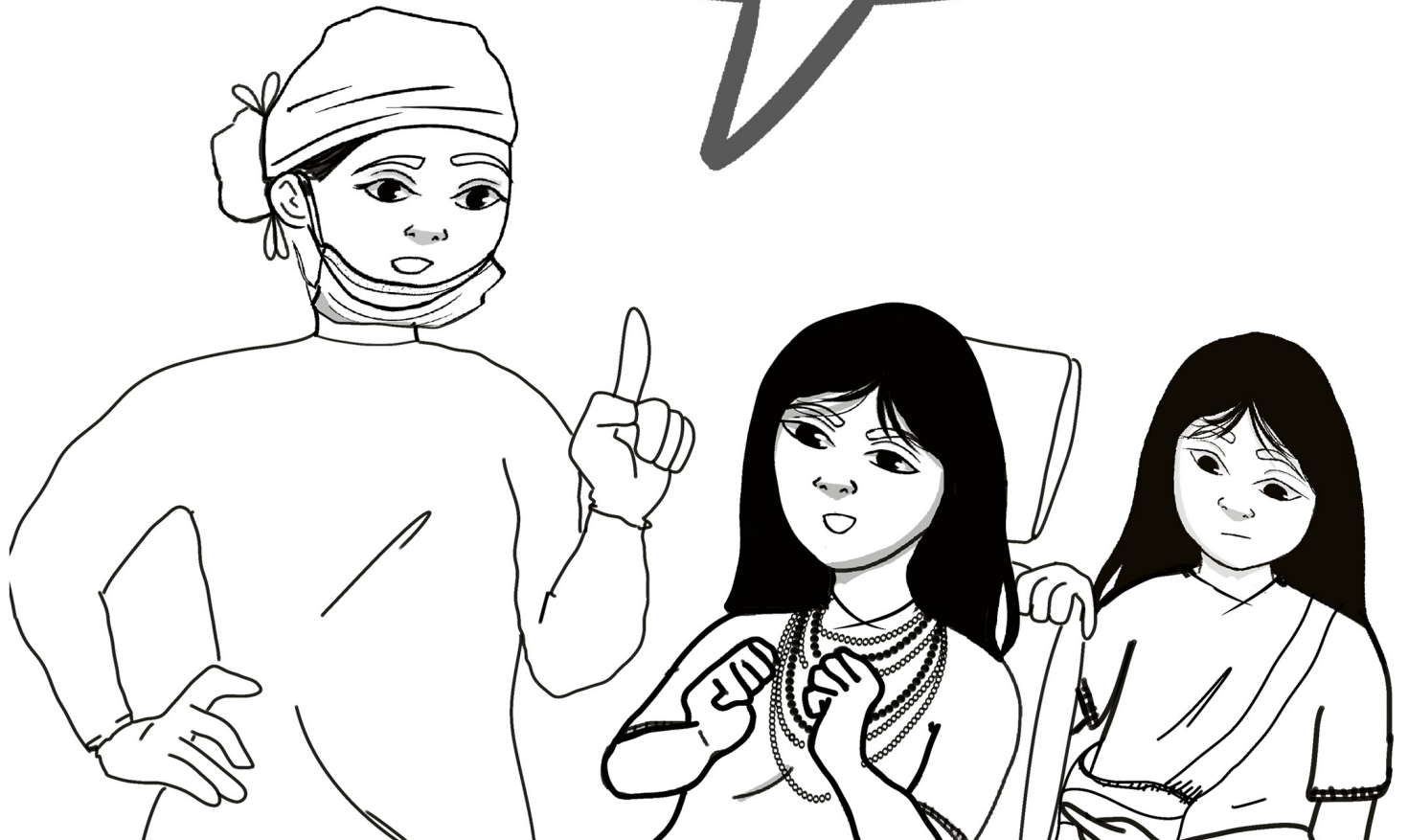
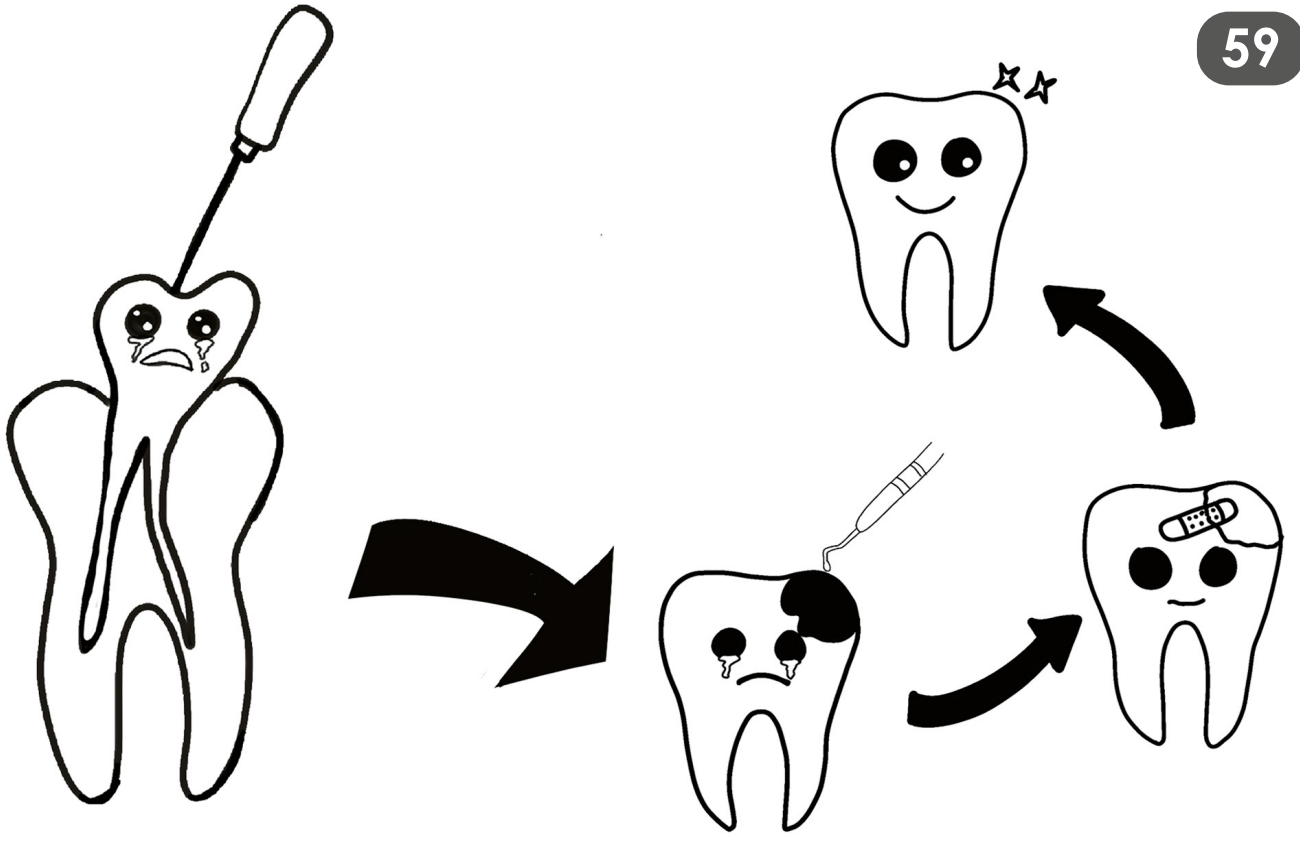
—En ese caso, se tendría que quitar la parte que le da vida al diente —responde la odontóloga.

—¿A Kalawia le va a dejar sin esa parte de su diente?

—interroga la mamá.

—El tratamiento de Kalawia es solo retirar la caries, todavía no afecta la parte vital de su diente —indica la odontóloga.



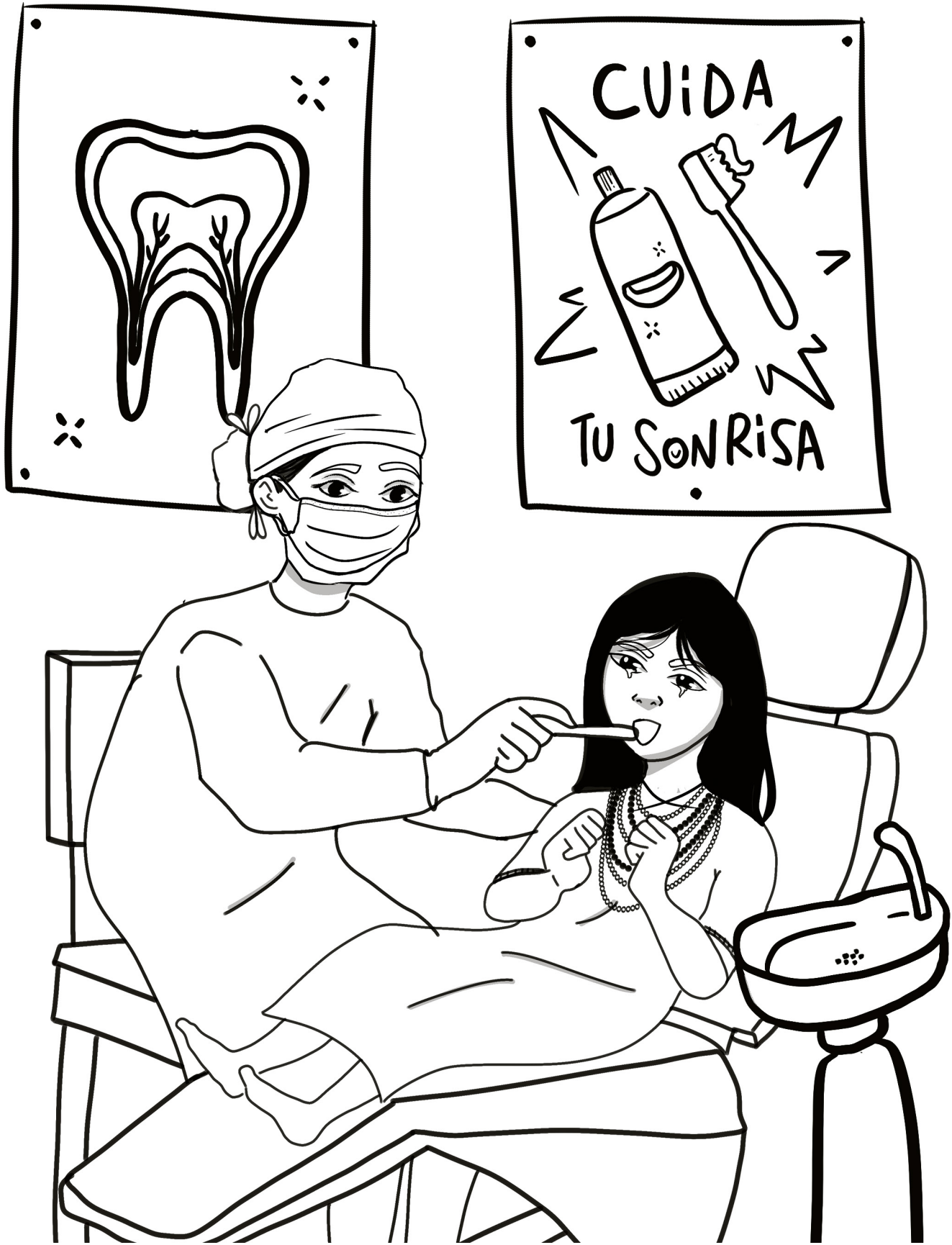


La odontóloga trabaja en la boca de Kalawia, retirando la caries y rellenando el espacio perdido del diente.

Una vez que termina el procedimiento, le da espacio a Kalawia para que se ponga de pie, mientras la odontóloga se retira los guantes y lava sus manos.

Kalawia se levanta de la camilla y camina rápido en dirección a su familia.





—Nos gustaría saber cómo evitar las caries —pide el padre de los niños.

—La mejor manera es que revisen la salud de los dientes, y del cuerpo en general, dos veces en el año —contestó la odontóloga—. Así se puede evitar cualquier enfermedad.

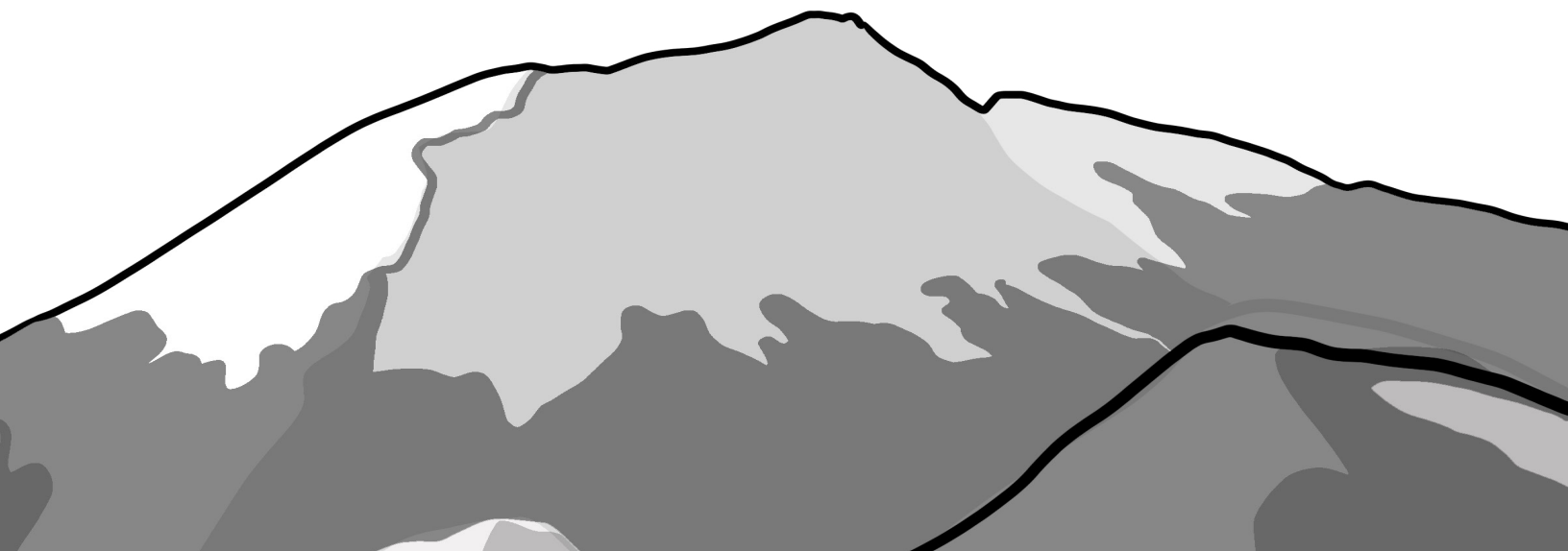
La mamá le sonríe a Kalawia.

—¿Eso quiere decir que ya nos podemos ir? —pregunta Kalashé asomando su cabeza.

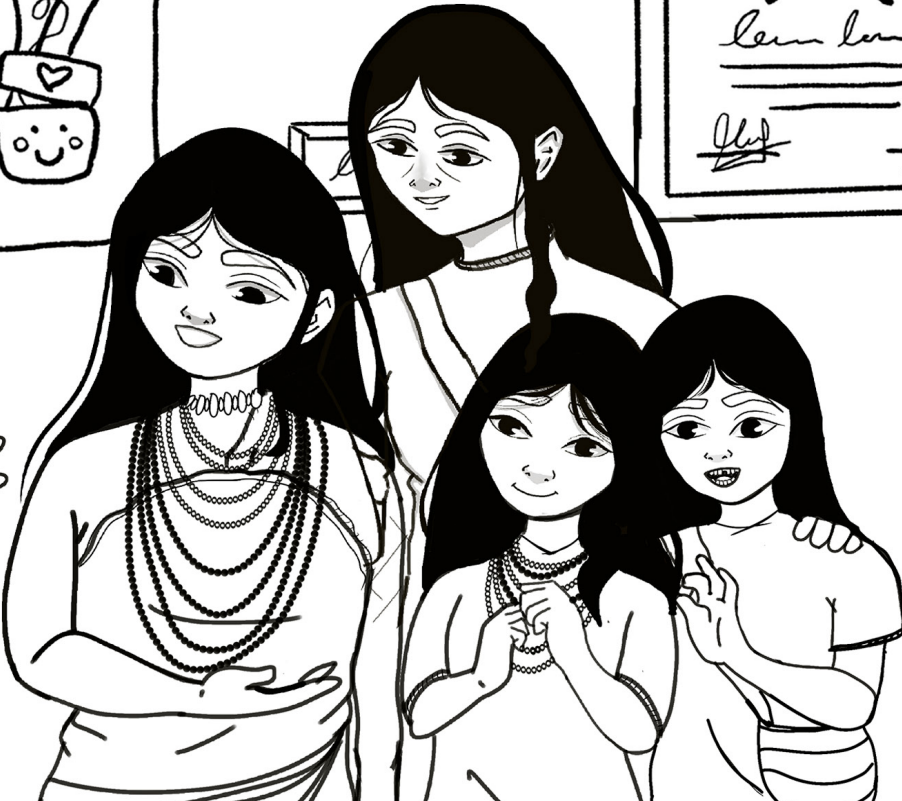
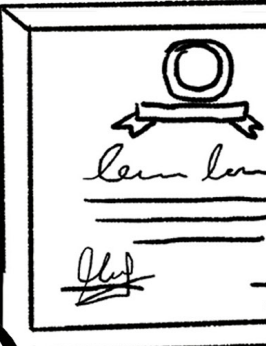
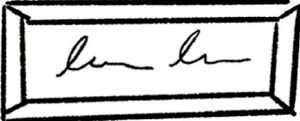
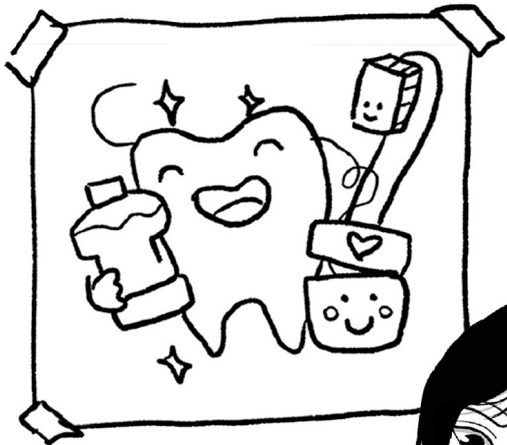
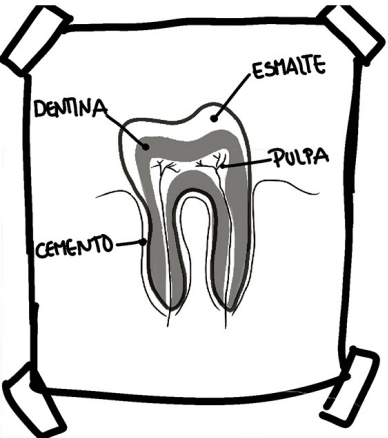
Sus papás y la odontóloga sueltan una risa.

—Dentro de poco, ahora vamos a pasar a la sala de espera. Ahí les vamos a recordar el cuidado de sus dientes —responde la odontóloga.

Kalawia y Kalashé asienten al mismo tiempo.



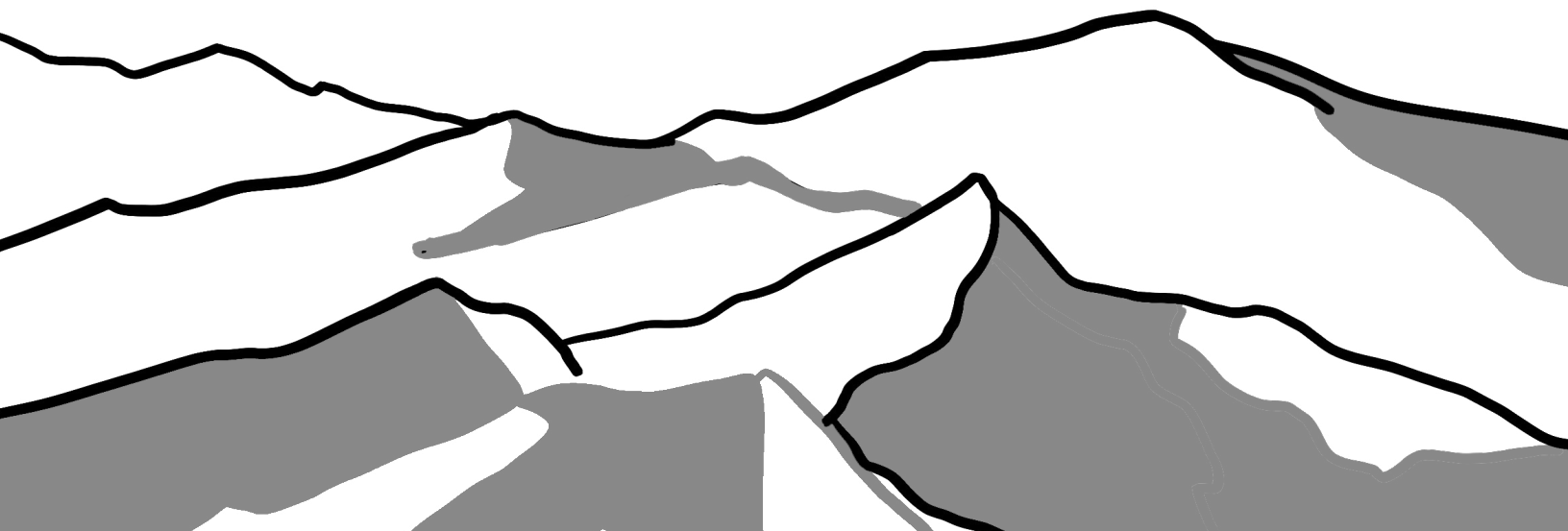
CUIDA TUS DIENTES

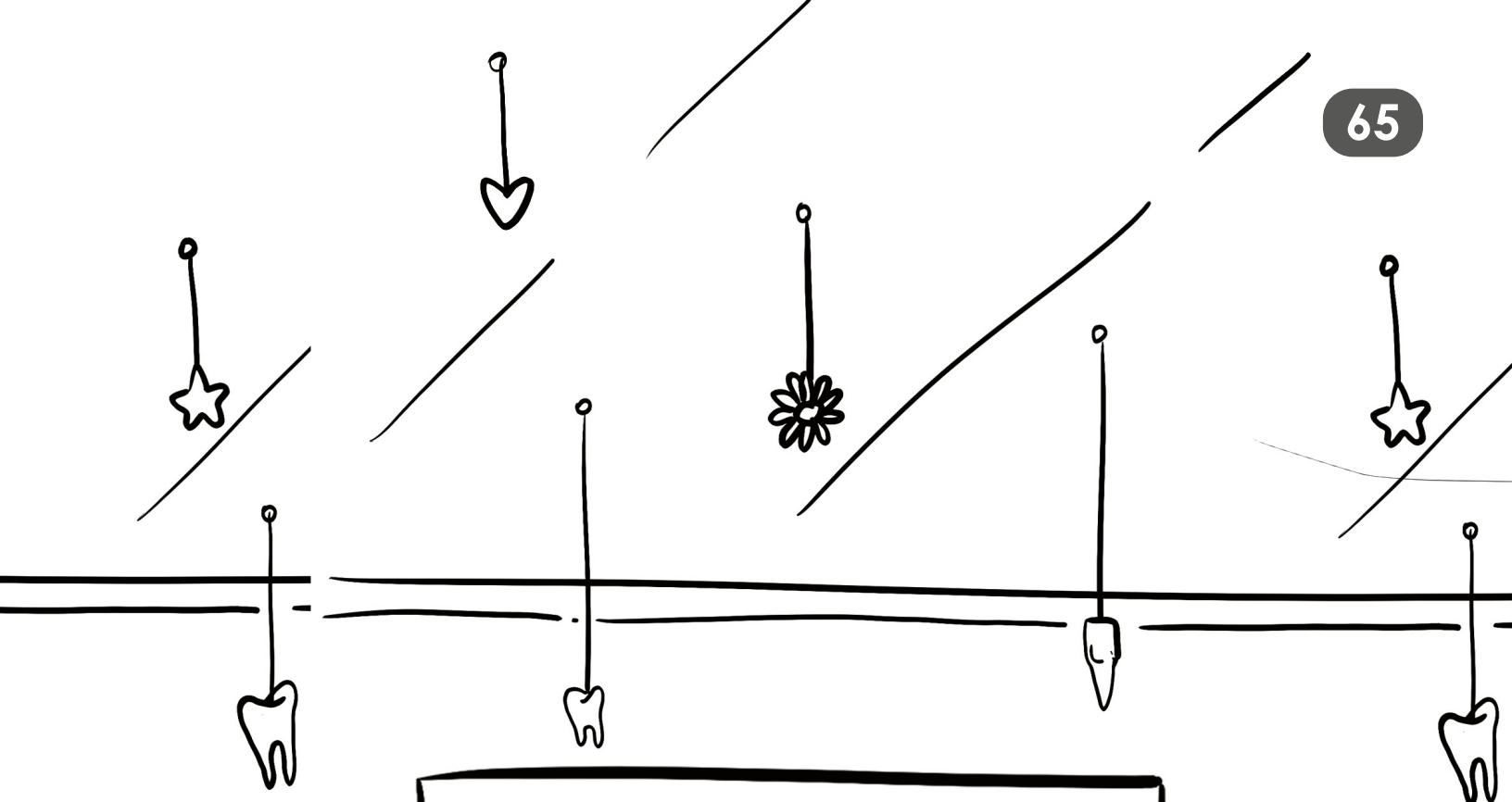


CAPÍTULO 3: Hábitos de limpieza bucal intercultural

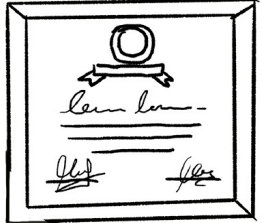
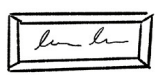
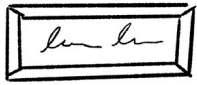
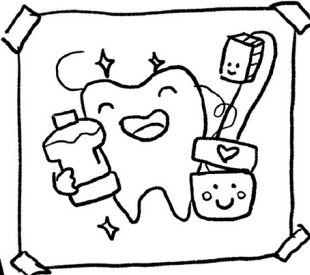
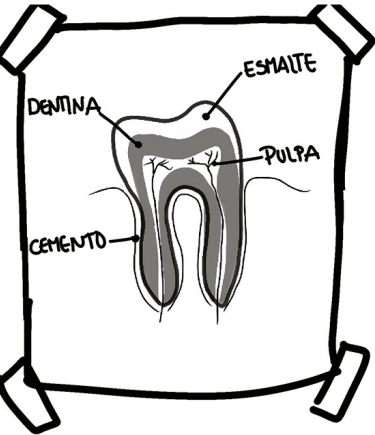
En la sala de espera están reunidos más niños junto con una promotora de salud. Kalawia y Kalashé se acercan a los niños.

La promotora de salud está al frente del grupo de niños. Al costado hay una mesa con varias tazas; algunas contienen ceniza, y otras, agua caliente. También hay varios pañitos de tela.





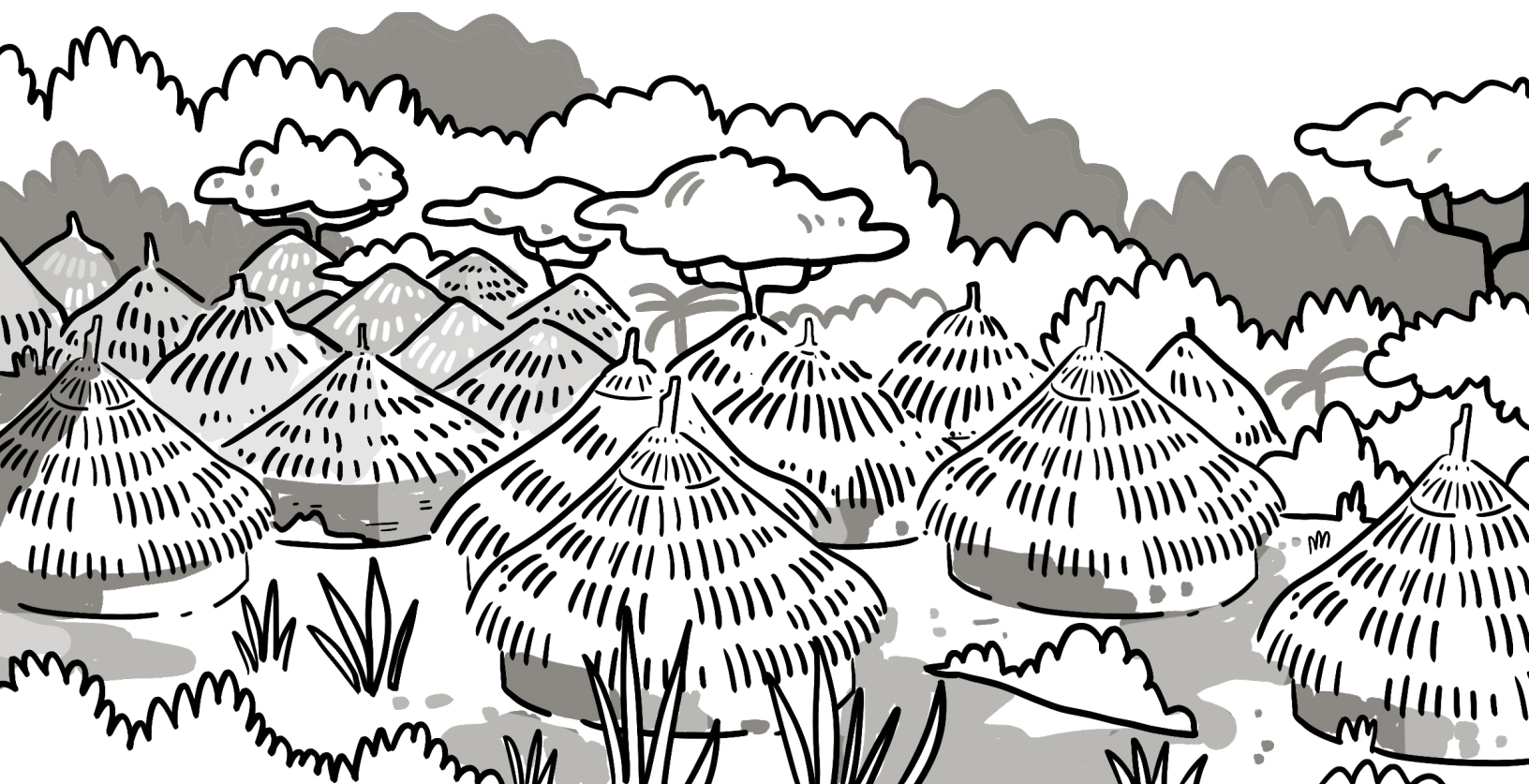
CUIDA TUS DIENTES

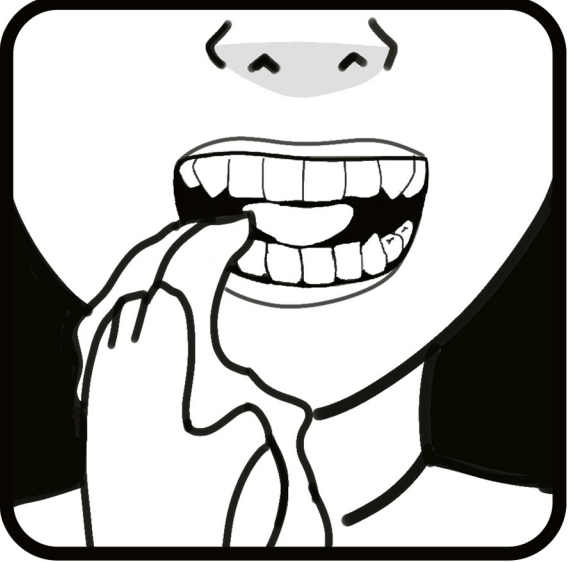
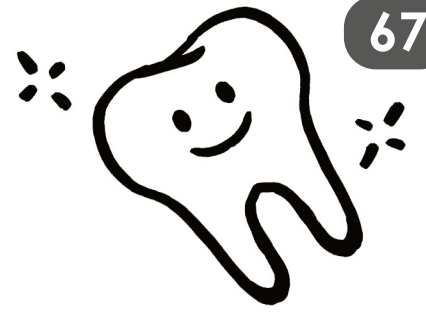


La promotora se acerca a la mesa, agarra varios pañitos y los reparte a los niños.

—Cuando terminen de comer los alimentos, van a tomar unos pañitos como estos y los frotan en cada uno de sus dientes de arriba para abajo, hasta que retiren los restos de comida que quedan en la boca —explica la promotora.

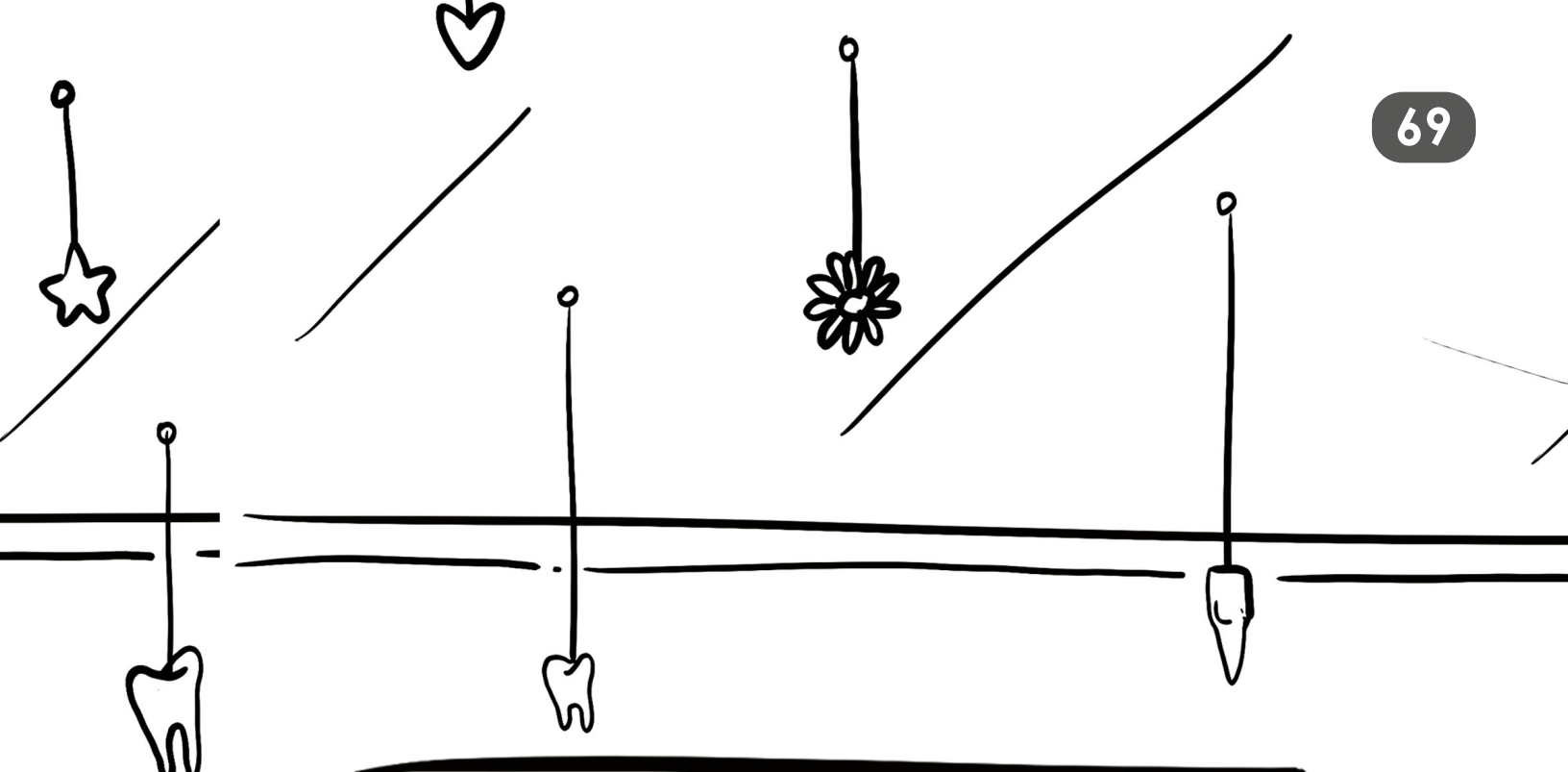
Cada niño lleva el pañito a su boca y realizan los movimientos para poder limpiar sus dientes.



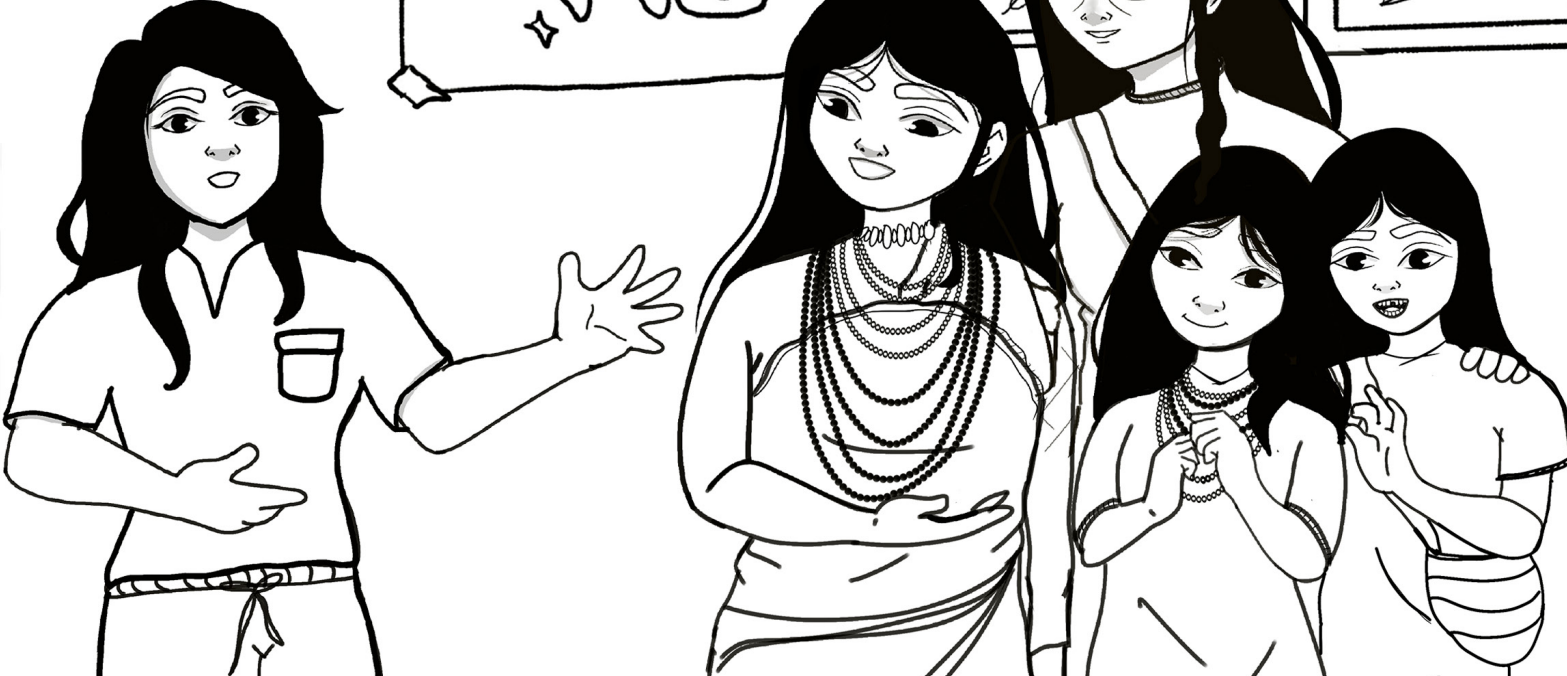
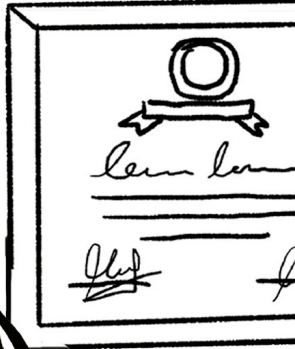
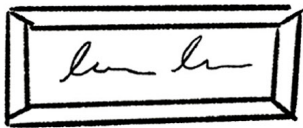
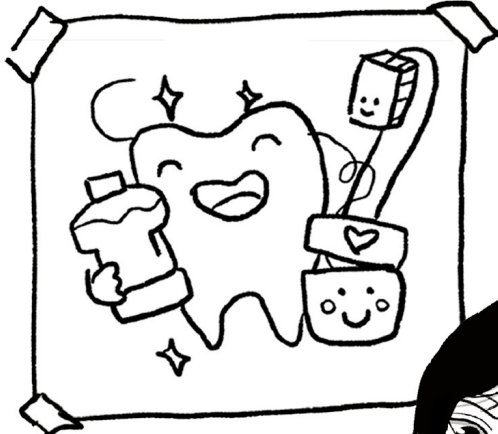
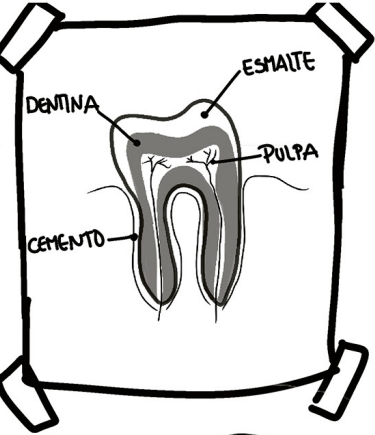


—Otro elemento es el hilo de fique. Este lo pasan entre sus dientes con movimientos de adelante hacia atrás para poder retirar los restos de comida.





CUIDA TUS DIENTES

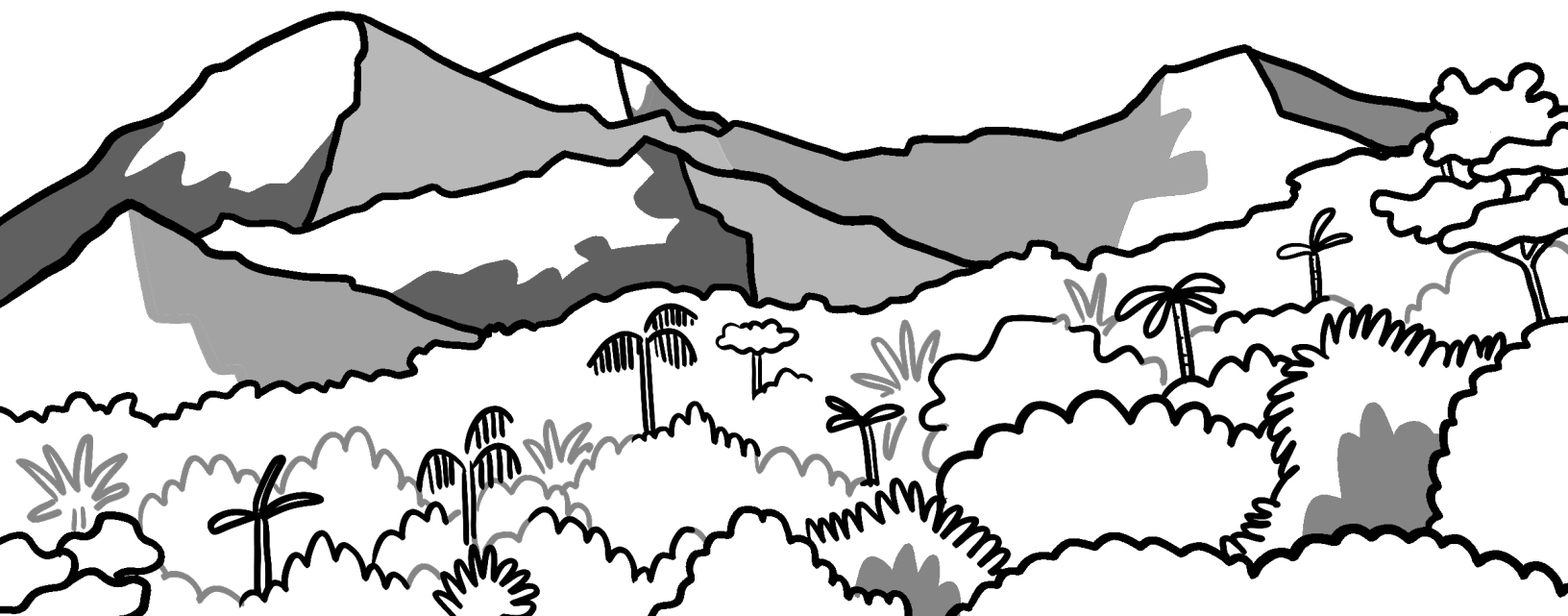


»Cuando no tengan el pañito, pueden utilizar cenizas, así como las que tenemos acá.

Agarra una de las tazas ubicadas en la mesa.

—Las cenizas provienen de la quema de las ramas de los árboles, y ayudan a eliminar la suciedad de los dientes.

Les acerca la ceniza a los niños.



BIENVENIDOS

GUIDA TUS DIENTES



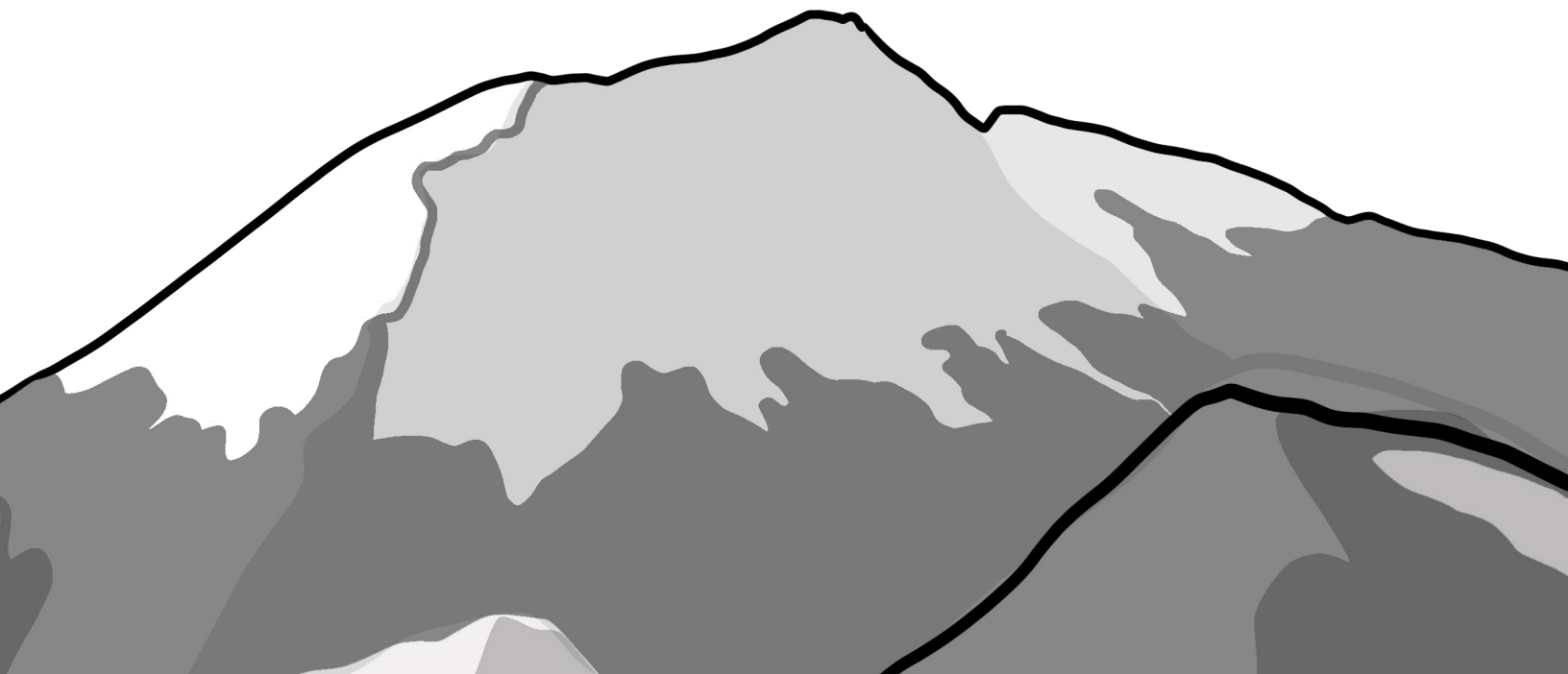
—Las cenizas las frotamos en los dientes con los dedos de arriba para abajo. Cuando terminemos nos enjuagamos con agua tibia.

La promotora utiliza un poco de la ceniza en sus propios dientes.

—No olviden escupir el agua al final.

Los niños copian de nuevo el proceso.

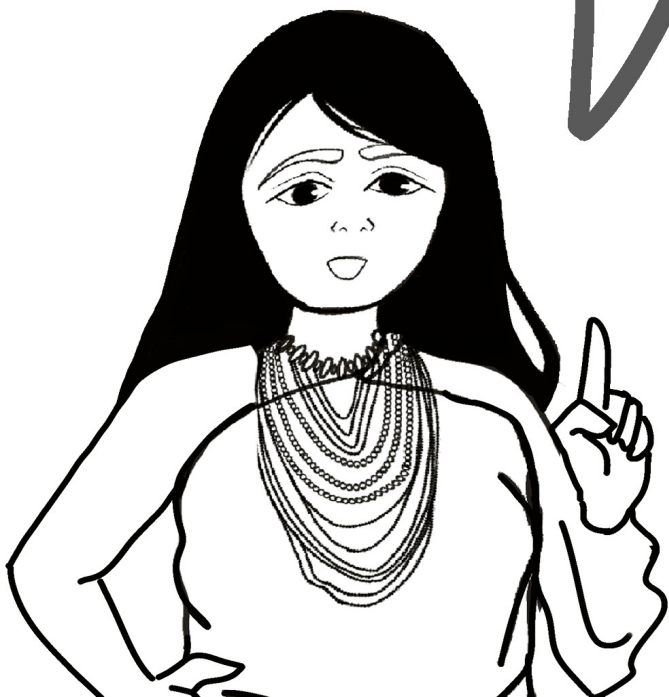
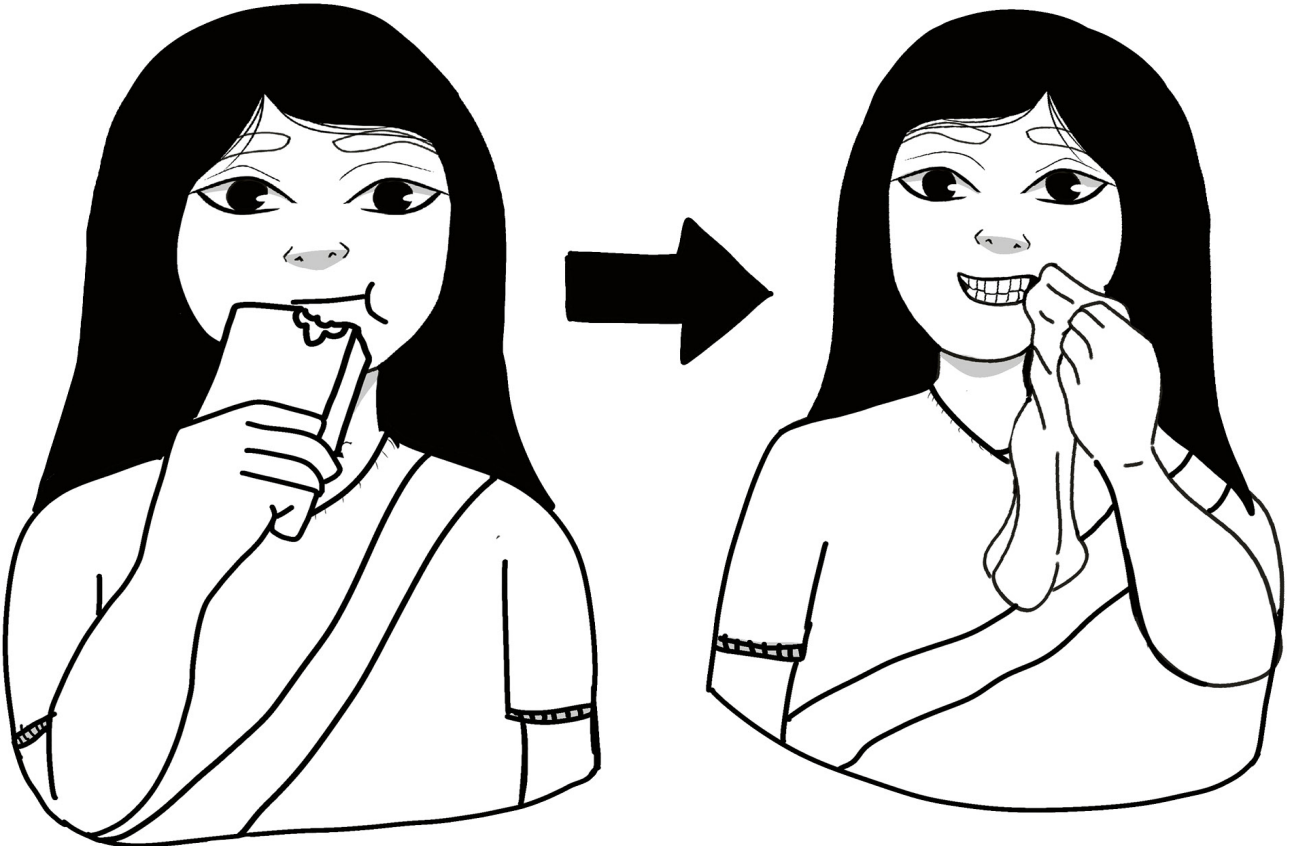
—¡Muy bien! Hicieron un buen trabajo —alienta la promotora—. Recuerden ir al puesto de salud dos veces en el año para revisar sus boquitas. Además, es muy importante que visiten al mamo para que les enseñe los trabajos tradicionales para cuidar su salud.





»¡Cuidar los dientes es muy importante!, porque ellos nos ayudan a comer, hablar, y al estar sanos se ven bonitos al sonreír. Una forma de ayudar a cuidar nuestros dientes es limpiándolos después de cada comida, esto elimina el sucio que queda en la boca. Si no se quita este sucio, los dientes quedarán pegajosos y dolerán.



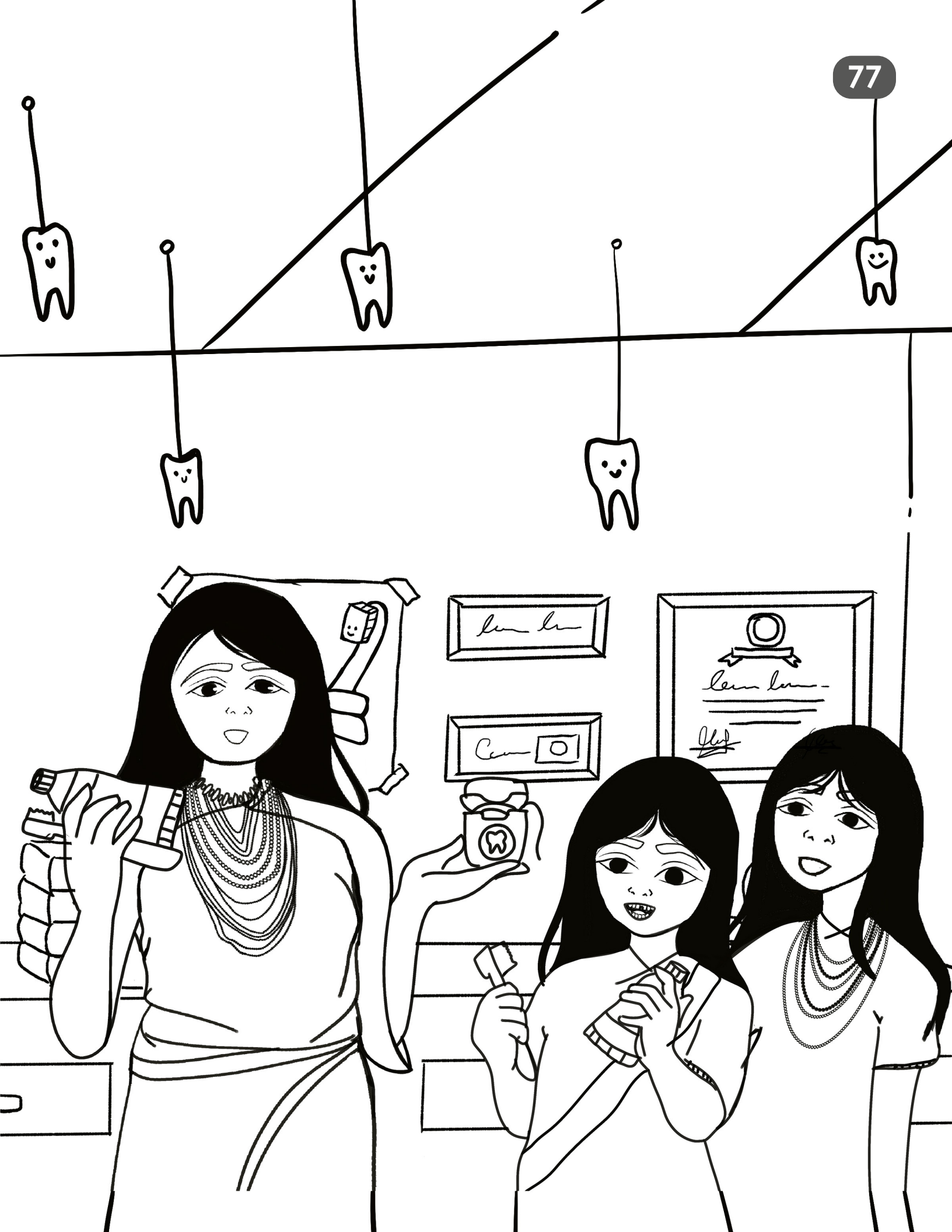


Kalawia mira a la promotora, y le dice:

—¿Existe otra forma de limpiar los dientes?

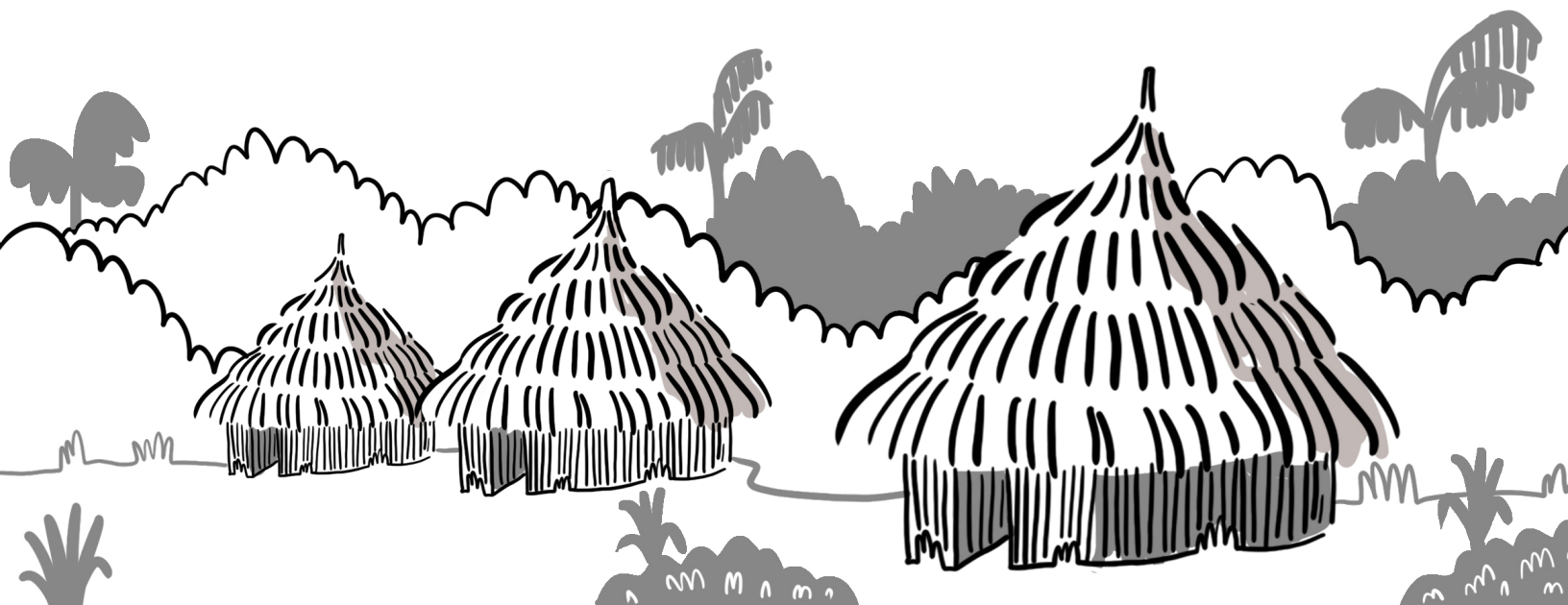
—Así es, Kalawia —la promotora le responde—. Tenemos tres elementos que nos ayudan a mantener los dientes limpios: la seda, el cepillo y la crema dental.





»El cepillo dental es una escoba pequeña que barre el sucio que ha quedado después de las comidas. Se usa parecido al pañito. Junto con este se utiliza la crema dental, solo se necesita un punto del grande de una lenteja en el cepillo.

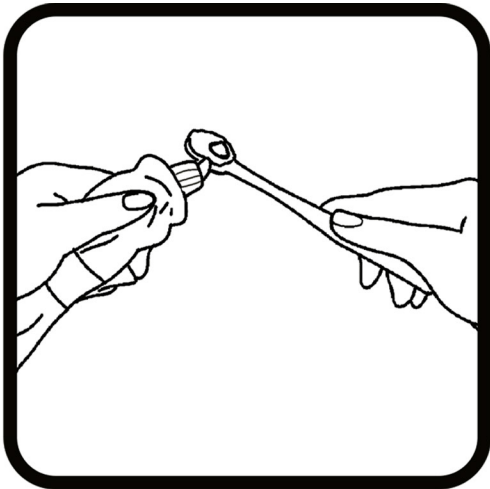
»El uso de la crema dental es similar al de las cenizas, y por eso se debe pasar por todos los dientes.



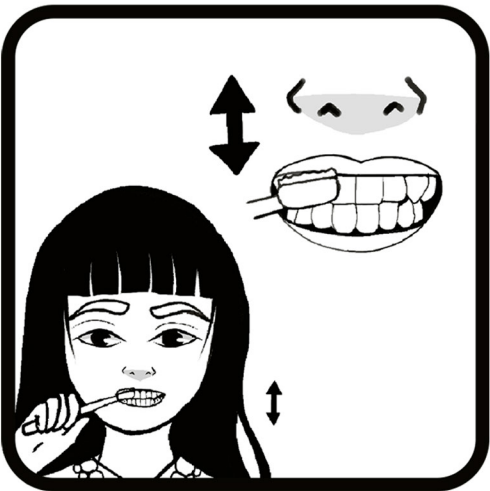
1



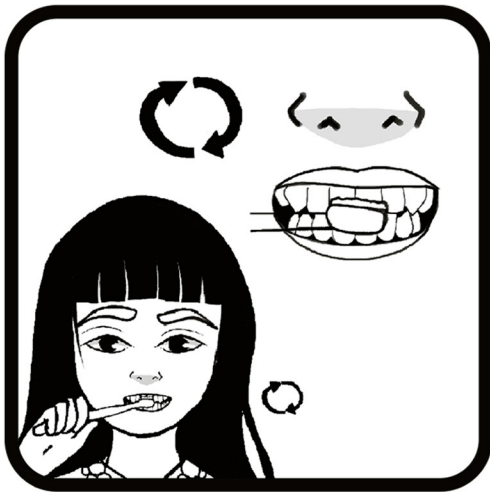
2



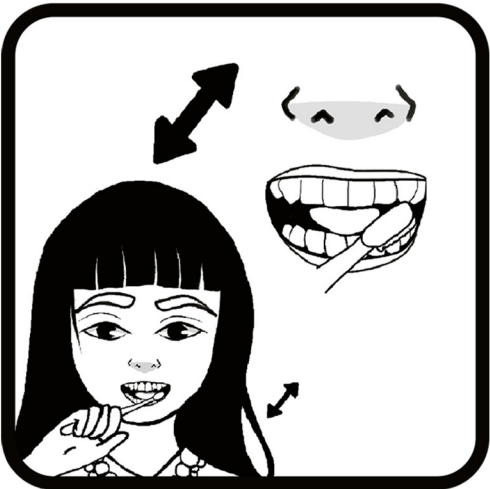
3



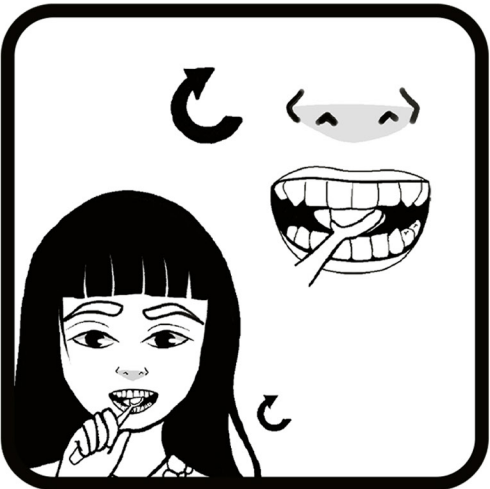
4



5

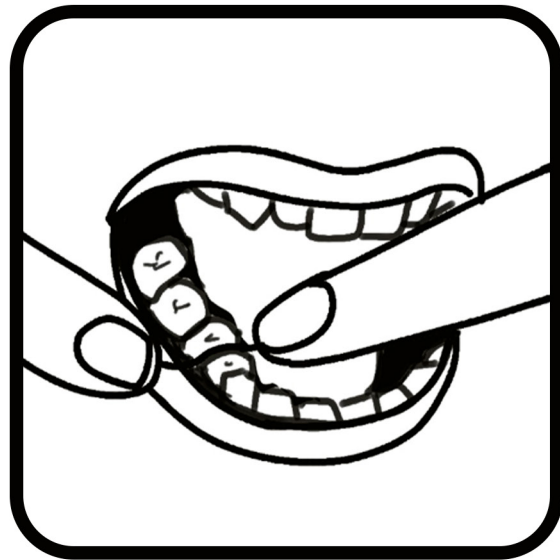
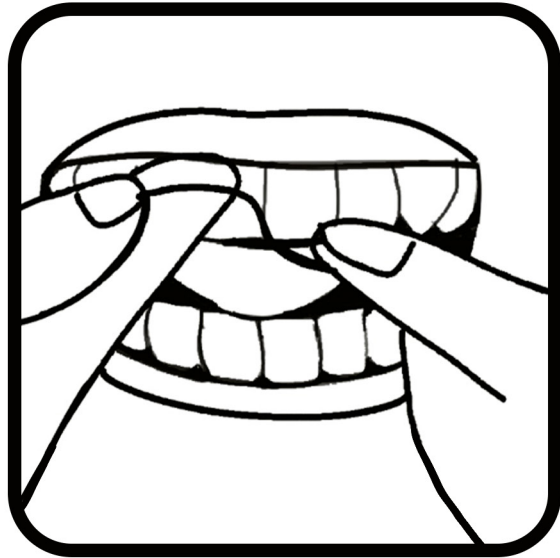
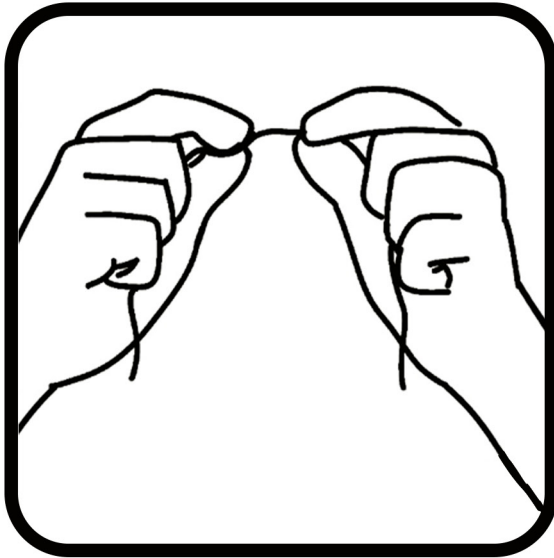
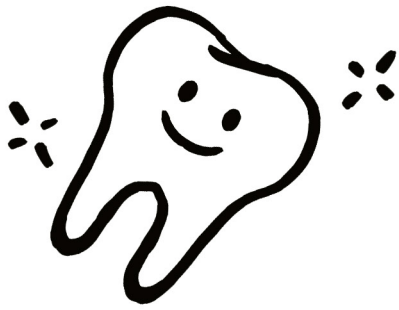


6



»La seda dental es un hilito muy delgado y suave que quita el sucio en los lugares donde el cepillo dental no puede llegar. Se entrelaza en los dedos, se lleva al espacio en medio de los dientes y se mueve el hilo de atrás para adelante.



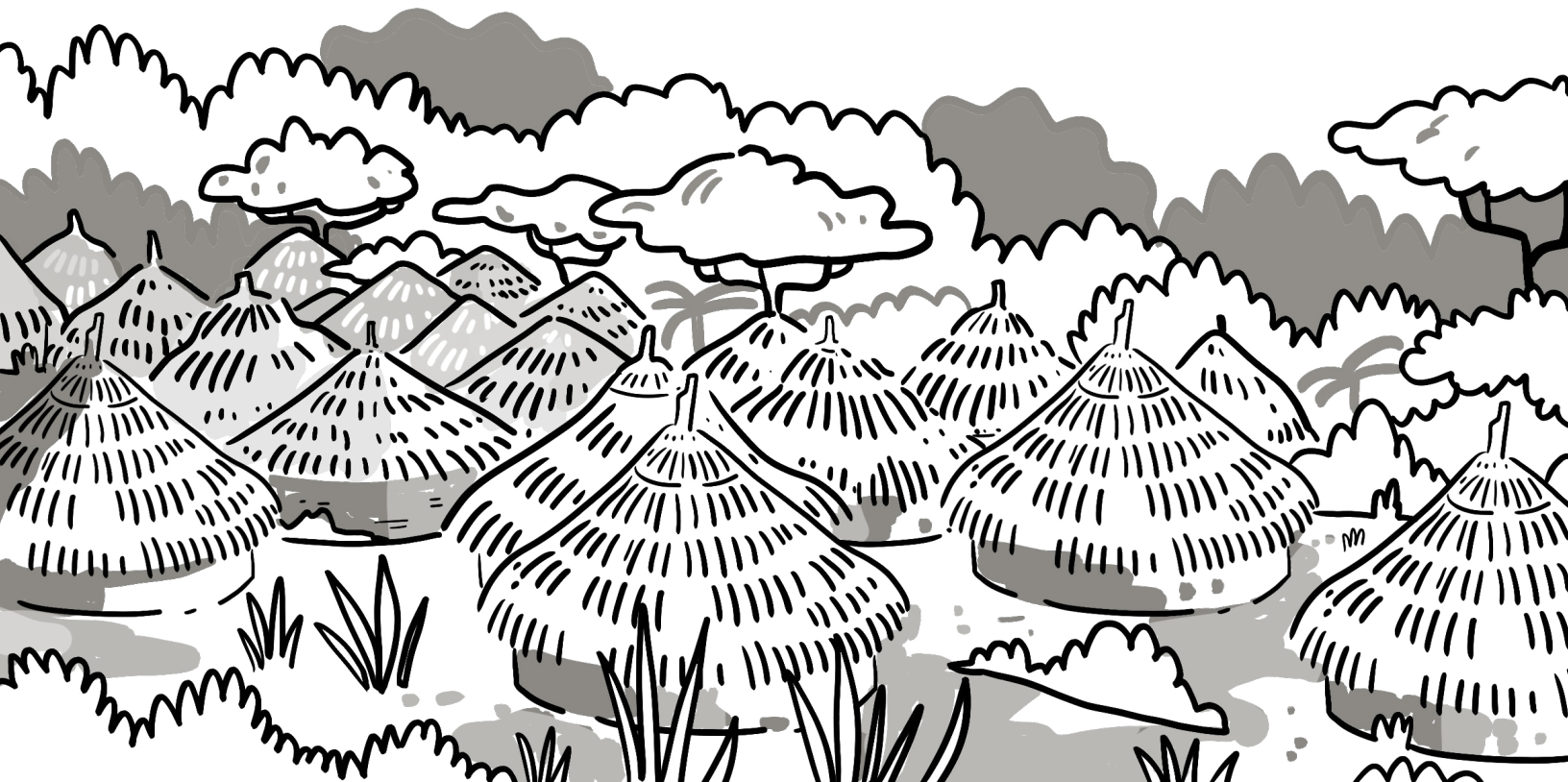


Kalawia mira a Kalashé, y le dice:

—Ya escuchaste.

Kalashé le sonrío.

—Tú también.





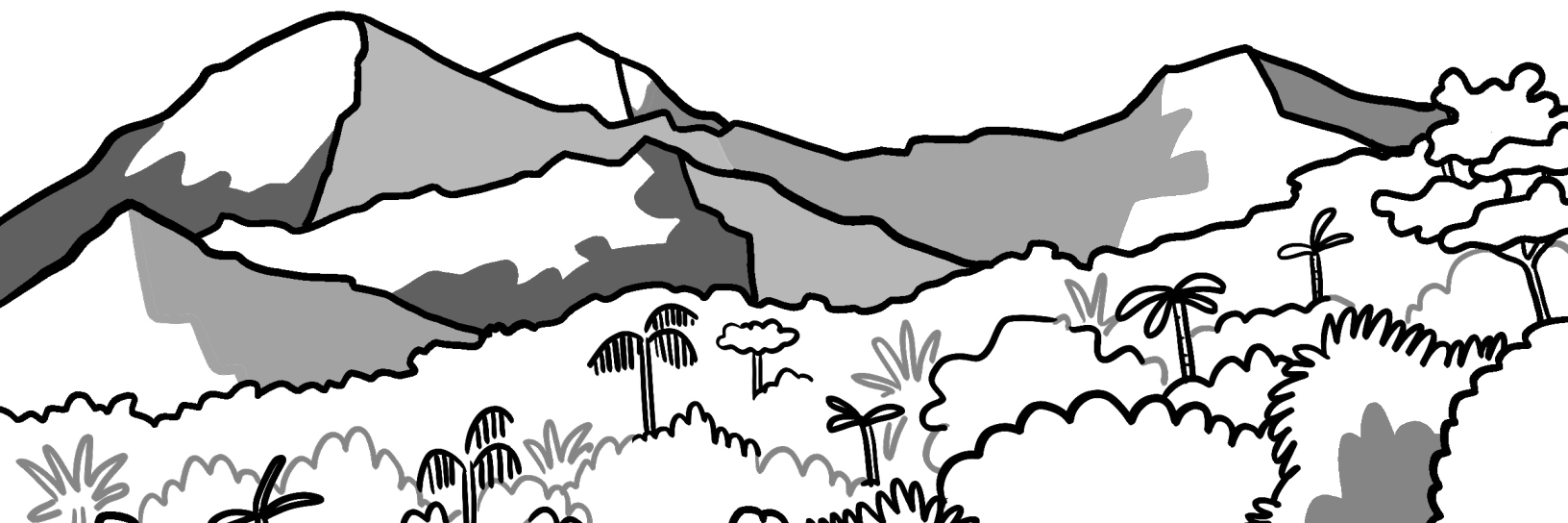
CAPÍTULO 4: Cumpliendo tradiciones kaggaba

Kalawia y Kalashé están en la punta más alta de una loma.

Kalashé tiene en sus manos su diente.

El sol se está asomando.

Kalashé levanta sus brazos en dirección al sol y ofrece su diente.

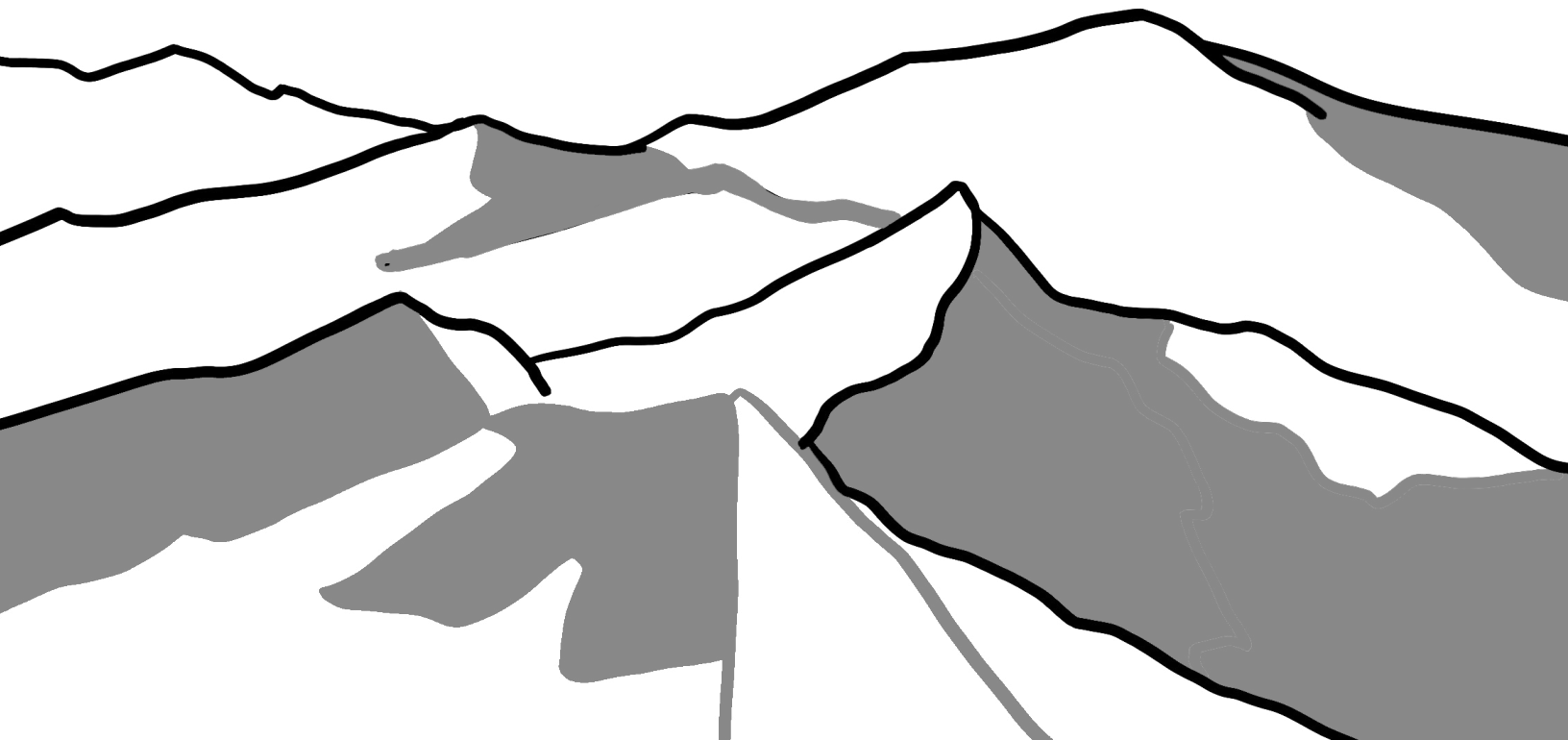




Kalawia y Kalashé se acercan corriendo a la orilla del mar.

Los hermanos se agachan y observan su reflejo en el agua.

Los niños sonrían, y sus reflejos le devuelven las sonrisas mostrando sus dientes.







EPÍLOGO

Amigo(a) lector(a),

A lo largo de su viaje, Kalawia y Kalashé aprendieron varias lecciones:

Las enseñanzas ancestrales y las tradiciones familiares son el tesoro que se trasmite de generación en generación. Estas desarrollan la identidad cultural en las comunidades, guían las decisiones de sus integrantes y muestran el camino hacia el bienestar común.

Adquirir nuevos conocimientos es fundamental, porque enriquece las formas para el autocuidado, sin olvidar conservar las raíces ancestrales.

Las aventuras de Kalawia y Kalashé mostraron que a través de la cotidianidad y la curiosidad se adquieren nuevos aprendizajes, como:

- Las costumbres ancestrales incluyen varios elementos para limpiar los dientes como pañitos, ceniza, hilo de fique y plantas.
- El cuidado de la salud bucal hace que los dientes permanezcan sanos y sin dolor.

- La caries es una enfermedad que destruye los dientes.
- La higiene de los dientes debe realizarse después de cada comida para que los dientes estén sanos.

Esta historia muestra como Kalawia y Kalashé aprenden a cuidar sus dientes a partir de sus conocimientos ancestrales que les transmite el mamo, los cuales complementan con los hábitos de salud bucal que la odontóloga y la promotora de salud les ilustra.



Se diseñó y diagramó en la Editorial Unimagdalena.
Se imprimió en los talleres de Xpress Estudio Gráfico y Digital S.A.S.
carrera 69H n.º 77-40. Bogotá D.C., Colombia.

Esta publicación hace parte de la colección Ciencias Médicas y de Salud, serie: Odontología
En su composición se utilizaron caracteres Century Gothic.
Su portada va en papel propalcote de 320 gramos y las páginas
interiores en papel bond bahía 70 gramos.
Formato 21.5 x 28 cm.