CAPÍTULO 3

Aprendiendo con la familia y los amigos

La gente mayor recuerda la época cuando muy pocas personas tenían problemas en los dientes y en las encías. Los dientes de los niños eran fuertes y los ancianos conservaban completa su dentadura.

Los tiempos cambian. En estos días hasta los niños tienen la dentadura podrida. En muchos países, los dientes picados, las postemillas y la inflamación de las encías son algunos de los problemas de salud que aumentan con mayor rapidez.

Esta triste situación se agrava cada vez más por dos razones: una es por la clase de comida que comemos, y la segunda es por no limpiarnos bien los dientes después de comer.

ANTES, la gente comía más alimentos naturales, cultivados y preparados por ellos mismos.

Aún la caña de azúcar no era tan dañina como los dulces pegajosos que los niños comen ahora. Aunque el azúcar de la caña era mala para los dientes, la fibra de la caña ayudaba a limpiarlos.

AHORA, más gente compra comida dulce y suave. Esta clase de comida se pega más fácilmente a los dientes. Tiene más tiempo para atacar los dientes y las encías.

Todos debemos tener más cuidado y limpiarnos bien los dientes de la comida suave y dulce. Sin embargo, muchas personas no saben cómo, o simplemente no lo hacen.

Si no puede evitar que los niños coman dulces, enséñeles que los coman todos juntos, de una sola vez, después de la comida y que después se laven bien los dientes.

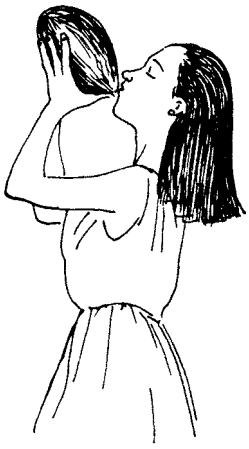
www.hesperian.org /home-espanol

Ponga el buen ejemplo

Todo el mundo quiere ver hacer las cosas antes de intentarlas. Enseñe primero a todos los miembros de su familia y entonces ellos serán un buen ejemplo para los demás. Por ejemplo:

1. En lugar de comprar dulces y comida enlatada en la tienda, compre frutas frescas y verduras en el mercado o, sería mejor aún cultivarlas en su propia huerta o jardín.

   Acostúmbrese a comer diferentes tipos de alimentos en cada comida. El mezclar y combinar alimentos es una buena idea. Invite a sus amigos a comer con usted para que vean los diferentes alimentos que come.



2. No compre refrescos o bebidas embotelladas. Contienen azúcar que perjudica los dientes de los niños.

   Tampoco agregue azúcar a la leche o al té de la niña/niño. Desde pequeños los niños pueden acostumbrarse a tomar bebidas que no sean dulces.

   El agua fresca, el té, la leche o el agua de coco son bebidas mucho mejores. Las frutas frescas son deliciosas cuando uno tiene sed.

Es importante NO darle al niño el biberón o mamila con bebidas endulzadas (ver página 24).

3. Lave los dientes de sus niños. Sus amigos pueden darse cuenta de la diferencia entre los dientes que están limpios y los dientes sucios o que están picados. **Recuerde que los dientes limpios son dientes sanos.**

   Un niño ya mayor puede limpiarse los dientes solo, si usted le enseña cómo hacerlo.

   Un niño pequeño no lo puede hacer. Necesita que lo ayuden. Alguna persona mayor debe limpiarle los dientes diariamente. (Ver páginas 47 a 48).

> Recuerde que los que aprenden, después también pueden enseñar. Cada uno debe enseñarle a otro.

Anime a sus compañeros a enseñarle a otros lo que aprendieron de usted. Las mamás les pueden enseñar a la familia y a los amigos. Los niños pueden enseñarles en casa a sus hermanos, a sus familiares y también a sus amigos.

DEL CENTRO DE SALUD...

... A LA CASA

DE LA ESCUELA... **... A LA CASA**

Si todos los que aprenden se deciden a enseñar, una idea sencilla y útil puede comenzar en el Centro de Salud o en la escuela y llegarle a mucha más gente en sus casas.

Mucha gente no entiende que los problemas de los dientes y de las encías son causados por cierto tipo de comida y por la falta de aseo. De hecho, muchas personas tienen creencias totalmente diferentes.

www.hesperian.org /home-espanol

Muchas tradiciones, como el uso de ciertas hierbas, son a veces más saludables que algunas ideas modernas. En lugar de decirle a la gente que una de sus creencias es falsa, recuérdele otras costumbres saludables.

Ayude a su familia y a sus amigos a reconocer costumbres saludables. Ayúdeles a buscar nuevas maneras de utilizar esas mismas tradiciones para mejorar su salud.

CÓMO ENCONTRAR LA MEJOR MANERA DE ENSEÑAR

Decidir **qué** enseñar es importante, pero también lo es **cómo** enseñar.

La gente no puede aprender cuando se usan palabras que no entiende. Solamente aprenderán algo que tenga que ver con su modo de vivir.

Recuerde usted todo esto cuando trate de enseñar algo acerca de comer alimentos sanos y de limpiarse correctamente los dientes. Planee bien lo que va a explicar, pero esté preparado para cambiarlo si la gente no está entendiendo o aceptando lo que usted dice.

Aquí le damos 5 sugerencias para enseñar bien:

1. Primero aprenda de la gente

Participe en las actividades de la comunidad. Aprenda acerca de los problemas de la gente y después ofrezca ayudar en su solución. Ellos le escucharán cuando se den cuenta de que usted se preocupa por sus problemas y desea ayudar.

Siéntese y platique con las personas. Aprenda sobre sus costumbres, tradiciones y creencias. **Respételos.**

Aprenda sobre sus hábitos relacionados con la salud, quizás se necesita cambiar algunos hábitos y reforzar otros.

Dése cuenta de los problemas de la dentadura y encías que más molestan a la gente.

Haga que la gente sonría y entonces mire sus bocas.

Averigüe cuántos niños y cuántos adultos tienen problemas con sus dientes y sus encías. Si quiere llevar a cabo una encuesta vea la página 255 de este libro.

2. Presente nuevas ideas relacionadas con las costumbres

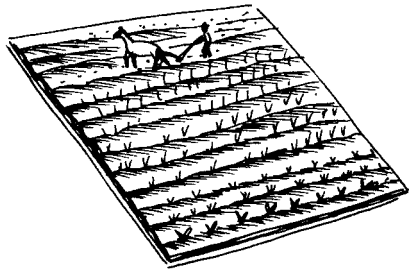
La gente encuentra sus propias maneras para mantenerse sana. Muchas tradiciones son buenas, resultan útiles y deben conservarse, pero algunas otras no lo son.

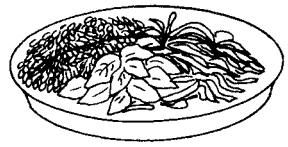
Cuando usted enseñe, comience con lo que la gente ya entiende y hace. Siga después con las ideas nuevas.

Este método consiste en comparar las nuevas ideas con las que ya se conocen. De ésta manera es mas fácil que la gente acepte, recuerde y siga sus recomendaciones.

UNA TRADICIÓN SALUDABLE	Sirve como base para introducir →	NUEVAS IDEAS Y NUEVAS MANERAS

Así como el barrer la casa la hace un lugar limpio y sano para vivir	de esta misma manera →	Cepillarse los dientes y las encías sirve para tenerlos limpios y sanos





Cuando se siembran ciertas plantas juntas, como el maíz y la calabaza, unas a otras se ayudan a crecer	de esta misma manera →	El acostumbrarse a comer diferentes tipos de alimentos nos ayuda a crecer mejor y tener los dientes más fuertes

UNA HISTORIA

Un ejemplo: Embarazo y cuidado de los dientes

En muchos lugares se enseña por tradición a través de historias. Muchas de las cosas que creemos las hemos aprendido a través de las historias contadas por nuestros padres, amigos y profesores. Eso es bueno, **pero a veces las historias hablan de algunas cosas falsas.** Por ejemplo cuando una mujer está embarazada oye muchos mitos sobre el embarazo: como por ejemplo que es normal que se tengan problemas de dientes durante el embarazo.

Vamos a contarles una historia para que vean cómo eso no es tan cierto.

Los dientes de Lupita

Lupita era promotora de salud dental en su comunidad. Ella era joven y a todos les agradaba porque era cuidadosa y sabía hacer obturaciones y sacar dientes sin lastimar a las personas. Ella también pasaba bastante tiempo enseñando a otros cómo evitar los problemas dentales. "Cepille sus dientes todos los días", decía en el puesto de salud, en la escuela, en las reuniones de la comunidad. "Coma una dieta variada, principalmente mucha fruta, legumbres y verduras. Dulces, chocolates, refrescos y café con azúcar acaban con los dientes".

Cuando Lupita tenía 23 anos, se casó y pronto quedó embarazada. Al mismo tiempo comenzó a tener problemas con sus dientes. Vio que la encía sangraba cuando se cepillaba los dientes y aparecieron pequeñas caries. Como promotora de la salud dental, estaba avergonzada de tener los dientes enfermos; pero entonces una mujer mayor, le dijo: "Es normal que pierdas un diente, bien lo dice la gente: cada hijo cuesta un diente".

Un día Lucía, una promotora de salud de otra comunidad, vio pasar a Lupita. Como Lucía ya tenía un bebé, Lupita aprovechó para preguntarle sobre bebés y embarazo. Lupita le contó que estaba teniendo, como era normal, muchos problemas con los dientes.

www.hesperian.org/home-espanol

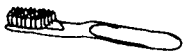
“¿Pero, por qué dices que es normal?” le replicó Lucía. “Bueno, porque ya me dijeron que por cada hijo un diente”. “¡Pero eso no es verdad!” respondió Lucía. “Te achacas tus problemas de dientes a tu embarazo, pero te apuesto que las caries te están apareciendo como a todo el mundo”.

“¿Por los mismos motivos que la demás gente?” “Sí”, dijo Lucía, “¿Cuántas veces comes ahora que estás embarazada?” “Mucho más que antes - ahora como más veces al día”, dijo Lupita.

“¿Y la limpieza de tus dientes, es igual?” “No, ahora estoy más cansada... !Eso! ¿será que estoy teniendo problemas por esa razón? ¿Cómo lo sabes Lucía?”

“Porque tuve los mismos problemas, Lupita. Yo tuve una infección severa en un diente y la infección pasó a otros lados. En el Centro de Salud me explicaron que no es el embarazo el que provoca problemas dentales y que es peligroso tener problemas con los dientes durante el embarazo. ¡Tienes suerte de no haber perdido tu bebé! Eso puede pasar cuando no se tratan esas infecciones. Tienes que ir ahora mismo a tratarte esas caries”.

“¿Quieres decir que vaya antes que nazca el bebé?”

1. 
2.
3.

4.

“Claro”, dijo Lucía. “Tu debes cuidar mejor tus dientes. Por el embarazo tu encía está más débil y se puede infectar más. Tienes que cuidar más tus dientes y tu comida. Debes enjuagarte bien la boca con agua salada. Si no puedes conseguir frutas y verduras frescas, entonces toma comprimidos de vitamina C”.

Lucía le ofreció a Lupita hacerle una limpieza dental y obturarle las caries. Las encías de Lupita comenzaron a sangrar con el tratamiento, pero Lucía le explicó:

“Al principio van a sangrar más, pero si están limpias siempre, se van a ir haciendo fuertes. Las encías que sangran son peligrosas para una mujer embarazada, porque puede aumentar la anemia”.

“¿Y si un diente tiene un absceso, me lo puedo quitar antes de tener al bebé?”, preguntó Lupita. -”Sí”, dijo Lucía, “aunque en los primeros meses de embarazo hay que tener cuidado porque mucha anestesia puede perjudicar al bebé”. (Ver capítulo 12).

3. Presente sus ideas en forma sencilla y corta

En lugar de enseñar demasiadas cosas a medias es mejor tratar pocas cosas pero bien presentadas. Después de saber cuáles son los problemas que la gente piensa que son los más grandes, considere qué información les puede ayudar a resolverlos. Después piense **cómo** puede transmitir esa información. Trate de hacer lo siguiente:

- **Utilice palabras sencillas** (ver páginas 41 a 42). Si tiene usted que usar una palabra grande o difícil, trate siempre de explicarla.

- **Enseñe a la gente cuando esté más dispuesta a aprender.** Una persona enferma, por ejemplo, tiene interés de saber cómo prevenir su propia enfermedad, para que ya no le vuelva a dar. Seguramente no se olvidará.

- **Repita las ideas más importantes varias veces.** Siempre que usted enseñe cómo mantenerse sano, insista en la importancia de comer buenos alimentos y conservar los dientes limpios. **La repetición ayuda a la gente a recordar.**

- **Ayude a la gente a ver lo que usted quiere decir.** En el capítulo 5 encontrará las maneras de utilizar dibujos, títeres, juegos y sociodramas.

4. Enseñe en el lugar donde la gente acostumbra reunirse

El saber **dónde** enseñar algunas veces es tan importante como el **cómo** enseñar. En lugar de pedirle a la gente que vaya a la clase que usted ha organizado, mejor vaya usted a donde están ellos. Busque maneras de participar en su modo de vivir. Tanto ellos como usted se beneficiarán. Ellos harán más preguntas, y usted aprenderá sobre cómo trabajar con la gente para resolver mejor sus problemas.

www.hesperian.org
/home-espanol

Platique con la gente donde se reúnen cerca de sus casas.

Platique con las mujeres en el Centro de Salud, en el mercado y en sus reuniones en la iglesia.

Platique con los hombres donde se reúnen para discutir sus asuntos. Vaya también a sus juntas de trabajo.

Enseñe a hombres y mujeres en los grupos de lectura.

5. Enseñe algo que la gente pueda hacer inmediatamente

Es importante explicar a la madre cómo debe limpiar los dientes de su hijo, pero es mucho mejor demostrarle cómo hacerlo. Ella recordarà mejor si ve cómo usted le limpia los dientes al niño.

Una mejor manera de que una madre aprenda, es hacer que ella misma limpie los dientes de su hijo mientras usted la observa. **Se aprende mejor si lo hace usted mismo.**

Escoja un niño y límpiele los dientes mientras la madre observa.

Utilice un cepillo suave (para un niño pequeño un pedazo de tela limpia) y limpie sus dientes en forma suave pero rápidamente. Hágalo lo mejor que pueda aunque el niño llore un poco.

Si las mamás hacen de eso un hábito, los niños se acostumbrarán a que les limpien los dientes y pronto cooperarán de la misma manera como cooperan para que los despiojen o los bañen.

Ahora pida a la mamá que limpie los dientes de su hijo. Enséñele a limpiar todos los lados de cada diente.

En la próxima visita, vea los dientes de los niños y revise cómo están limpiándolos las madres. Siempre reconozca y anime a aquellas que lo están haciendo bien.

www.hesperian.org
/home-espanol