



JORGE SARSANEDA DEL CID

Nun tä sribire ni ngäbegroge

**ALGUNAS SUGERENCIAS
PARA LA ATENCIÓN EN SALUD
EN IDIOMA NGÄBERE**



PROGRAMA PARA CONTRIBUIR A REDUCIR LAS MUERTES MATERNAS EN LA COMARCA NGÄBE-BUGLÉ

JORGE SARSANEDA DEL CID
(editor)

Nun tä sribire¹ ni ngäbegroge

**ALGUNAS SUGERENCIAS
PARA LA ATENCIÓN EN SALUD
EN IDIOMA NGÄBERE²**

Diciembre 2012

Nun tä sribire ni ngäbegroge

Algunas sugerencias para la atención en salud en idioma ngäbere

© Acción Cultural Ngöbe.

Se permite la publicación, reproducción y difusión de este material siempre que se cite la fuente y se avise a los autores.

La publicación de este escrito ha sido posible por la ayuda de Acción Cultural Ngöbe y el Fondo de Población de las Naciones Unidas. También cuenta con el apoyo del Ministerio de Salud y la Asociación de Mujeres Ngäbe (Asmung).

Edición al cuidado de:

Jorge Sarsaneda del Cid.

Fotos en páginas 10, 19, 25, 31, 44, 46, 48, 50, 51:

Jorge Sarsaneda del Cid.

Fotos en páginas 12, 14, 22, 27, 28, 32, 35, 42, 47, 53, 55, 56, 58 y portada/contraportada:

Héctor Endara Hill.

Otras fotos:

Programa de Reducción de Muertes Maternas MINSA-UNFPA

Dibujo página 39:

Benito Santana

Diseño y diagramación:

Lorenzo Barría.

Primera edición: diciembre 2012.

1,000 ejemplares.

Impreso en Panamá: Diseños e Impresiones Jecicos.

¹ Traducción: "Trabajamos por el pueblo ngäbe". Este trabajo se ha construido en base a un Glosario publicado en 2011 y elaborado por Jorge Sarsaneda y el Equipo de ACUN (ver Bibliografía al final). En esta ocasión se han realizado talleres para ampliar el Glosario y situarlo culturalmente.

² La Comarca Ngäbe-Buglé (en Panamá) está formada por tres regiones: Nedri, Kädiri y Nö Kribo. El ngäbere que se transcribe en este pequeño libro es el que se habla en las regiones Nedri y Kädiri y la escritura responde a esa forma dialectal del idioma. Los de la región Nö Kribo lo entenderán pero van a encontrar algunos giros y palabras diferentes. Aunque en la Comarca hay una población significativa de hermanos Buglé, en este escrito no se contempla el uso de este idioma.

ÍNDICE

Introducción	5
Capítulo I. Entrada	9
1.1. Saludos – Recibimiento – Establecer relaciones	9
1.2. Gramática	10
+ Ortografía	10
+ Sonidos	13
1.3. Glosario	14
Capítulo II. Conociendo el cuerpo.	
Iniciando procedimientos	15
2.1. Forma de diálogo / Nombres de las partes del cuerpo (cabeza)	15
2.2. Forma de diálogo / El cuerpo humano	17
2.3. Preguntas y frases	19
+ Peticiones para exámenes	19
+ Procedimientos	21
2.4. Glosario	22

Capítulo III. Historia clínica en general	23
3.1. Desarrollo de algunas preguntas + Historia clínica	23
3.2. Glosario	27
Capítulo IV. Cultura y salud. Medicina tradicional y leyes	29
4.1. Relación entre cultura y salud	29
4.2. Sobre medicina tradicional	30
4.3. Preguntas relacionadas con este tema	32
4.4. Leyes y salud.....	33
4.5. Violencia hacia la mujer.....	34
4.6. Glosario	35
Capítulo V. Salud sexual y reproductiva.....	37
5.1. Las embarazadas.....	37
5.2. Enfermedades relacionadas con lo sexual.....	40
5.3. Planificación familiar.....	41
5.4. Glosario	42
Capítulo VI. Recomendaciones generales.....	43
6.1. Recomendaciones generales	43
6.2. Medicinas y formas de aplicación.....	45
6.3. Glosario	
Anexos	49
+ Frases útiles	49
+ Frases idiomáticas.....	49
+ Frases comunes	52
Bibliografía	57

INTRODUCCIÓN

“No se respetan nuestros derechos en el conocimiento de la salud”. Esta frase, dicha por un krägä bianga –médico tradicional ngäbe-, ilumina una pequeña parte del camino largo por el que todavía hay que transitar para llegar a una atención integral en salud en las poblaciones indígenas de Panamá.

¿Qué tenemos entre las manos? Se ha elaborado un conjunto de frases que pueden ayudar a mejorar la atención en salud y sobre todo la atención materna y temas como salud sexual y reproductiva, entre la población de habla ngäbere. Pero también se hacen sugerencias y se plantean reflexiones en torno al tema cultura y salud y la importancia fundamental que tiene para la vida del pueblo, el tener en cuenta diversos aspectos de la cultura, no sólo el idioma.

¿Cómo se ha hecho? A partir del conocimiento profundo que tienen algunos sabios ngäbe, krägä bianga, ngübüaga (ngibiaga), dirigentes comunitarios, hemos logrado elaborar este documento, luego de varias reuniones de trabajo. En esta elaboración hemos participado algunos no indígenas que tenemos años de convivir y escuchar mucho en la Comarca Ngäbe-Buglé y hemos aportado también nuestros conocimientos y reflexiones.

¿**Para qué se hizo?** Lo hicimos para que la atención en salud a la población ngäbe sea mejor, con mayor comprensión de su cultura, modo de ser y cosmovisión. Se hizo para que se dé un paso más en la vivencia de eso que se llama interculturalidad. Se ha hecho para ver si aportamos a **que el pueblo ngäbe deje de ser ‘paciente’ en salud y sea un verdadero ‘agente’ de su propia salud.**

¿**Cuáles son los límites de este escrito?** Si quiere ser una herramienta útil, no puede ser muy largo ni pesado. Por eso solamente se habla de formas de recibir y tratar a la gente que acude a un centro, de preguntas normales de un examen, de recomendaciones generales. Se dan también algunas sugerencias para entender mejor el ngäbere. Es decir, es un instrumento de apoyo que supone algo más importante: **conocimiento de la cultura.**

Por eso, consideramos que **lo más importante** de este pequeño libro son las sugerencias sobre la cultura y sobre la importancia fundamental de la **presencia de los ngäbe en el proceso de atención en salud.**

¿**Qué presencia?** Si los ngäbe (*krägä bianga* y *ngibiaga*, por lo menos) no participan activa y formalmente en el proceso de atención en salud, todo esfuerzo como éste y como otros, será inútil. **Es obligatorio incorporarlos** –no como simples traductores- sino como personas con autoridad, **como gente sabia** -con el saber tradicional que no se enseña en la universidad-, que tenga ingerencia en las diferentes instituciones de salud de la Comarca.

Proponemos que haya una **presencia activa, autorizada y formal** de los *krägä bianga* y *ngibiaga* en cada puesto, sub centro o centro de salud comarcal. Hay que dar un salto cualitativo en el planteamiento de salud: reconocer que la sabiduría ancestral tiene mayor efecto en el pueblo que el conocimiento occidental en salud. Si esto no se da –insistimos- todo esfuerzo será inútil.

¿Cómo hemos distribuido el material de esta obra? Un primer capítulo está dedicado a facilitar la entrada de las personas indígenas en cualquier centro dedicado a atención en salud, dentro de la Comarca y en instalaciones de salud de fuera, pero a donde acude considerable población ngäbe. Incluso hay sugerencias para empezar a adentrarse en el manejo del idioma ngäbere (en el caso de los no indígenas y también para los indígenas que aún no leen ni escriben su idioma).

Un segundo capítulo se dedica al conocimiento de las partes del cuerpo en idioma ngäbere, para ayudar a su comprensión y luego trata de explicar la manera de proponer los exámenes y procedimientos de salud.

Un tercer capítulo se dedica a captar la historia clínica en general. Un cuarto capítulo tiene que ver con el tema fundamental: **cultura y salud**. El quinto capítulo trata de otro tema delicado: la atención a la mujer embarazada, salud sexual y reproductiva, infecciones de transmisión sexual y demás temas relacionados. El sexto capítulo se refiere a recomendaciones generales de la atención.

En algunas partes hemos introducido diálogos que ayudan a la comprensión de los temas. De la misma manera, al final de cada capítulo se tiene un glosario de términos como recordatorio.

¿Cómo usar este instrumento? Ante todo y sobre todo, tener en cuenta que estamos ante personas de otra cultura. Esto significa que su manera de ver y concebir el mundo y las relaciones, es de otra manera, tiene otras formas, otras palabras (no sólo otro idioma), otros sentires, otras sensibilidades. Si no tenemos esto en cuenta, nuestra atención en salud se disminuirá en un 70% o más. Por eso hay que atender bien al capítulo cuarto y a las referencias culturales que hay en los otros capítulos.



Capítulo I.

ENTRADA

1.1. Saludos – Recibimiento – Establecer relaciones

En este capítulo presentamos algunas preguntas que pueden servir para establecer buenas relaciones con los que acuden a los centros. Saludos, frases normales, despedidas...

1- Buenos días	Köbö koin dego
2- Buenas tardes	Köbö koin dere
3- Pase adelante, siéntese	Noin gwo, toge tägräbitdi
4- ¿Qué hay de nuevo?	Dre kugwe?
5- ¿Cómo está?	Mä nibi ño? / Mä toa ño?
6- ¿Cómo se llama?	Mä kä ño?
7- ¿Cuántos años tiene?	Kä kwäbe mäya?
8- ¿Habla bien el español?	Mä blitde kwın suliarea?

Continúa...

9- Por favor	Ngöbö ngwäregrí (delante de Dios)
10- Gracias	Ngöbögwé koin bien mäe (Dios te dé lo bueno)
11- Estoy aquí contigo	Ti mägwe tä netde. Ti tä netde mäben.
12- No te pienses. No te preocupes	Mä ñan töbigai. Ma ñan tebai.
13- Te voy a ayudar / apoyar	Ti bige ja di bien mäe
14- ¿Con quién vienes?	Mä gi nireben?
15- Hasta luego	Ja toaida mare
16- Hasta mañana	Ja toaida jetdebe
17- Cuídese bien	Ja ngübüani koin. Ja ngibiani koin.
18- Adiós	Ja toaida
19- Que le vaya bien	Mä riga koin
20- Dios va contigo. Vaya con Dios	Ngöbö riga mäben. Mä riga Ngöböben
21- Dios se queda contigo	Ngöbö reba mäben



1.2. Gramática: A continuación proponemos algunos lineamientos que pueden ayudar a la correcta lectura y pronunciación del idioma ngäbere.

ORTOGRAFÍA

El tipo de escritura y ortografía que presentamos, ha sido probado, en repetidas ocasiones, a lo largo de más de una década, con diferentes grupos (estudiantes de primaria y secundaria, profesionales) y todos coinciden en que es clara, nada confusa, no presenta dificultades. Cada letra es un signo que representa un sonido. Los sonidos o morfemas diferentes al castellano van señalados con un asterisco (*) y se explican más abajo.³

LETRA	NGÄBERE	CASTELLANO
a	aratdo, mada, kada	también, más, boca
ä*	tä, ñä	otoe, conejo
b	be, bi, bosì	ullama, suegra, nuera
ch	chi, icha,	pequeño, culebra
d	daba, di	pifá, fuerza
e	ere, debe	bastante, suficiente
g	gare, mige	saber, poner
gw*	gwa, ogwä	pez, ojo
I	i, ibia	maíz, caña
J	ju, jume	casa (manta), manso
k	kare, ku	cantar, mono perezoso
kw*	kwi, kwra	gallina, tigre
L	blitde, blo	hablar, malo (feo)
m	mä (ma, mo), mren	tú, sal
n	ni, nigì	gente, ir

Continúa...

³ Este apartado está tomado de Sarsaneda, J., 2009: cap. I.

LETRA	NGÄBERE	CASTELLANO
ñ	ñagare, ñonä	no, sol
ng*	nga, ngitdra	largo, machete
ngw*	ngwe, ngwarbo	blanco, inútil
o	ngobo, ño	hijo, cómo
ö*	kö, ñö	soga (manteca), agua
r	rä, bren	olor, enfermo
s	sö, sa	tabaco (luna, mes), bollo
t	ti, tatda	yo, papá
u	mun, ru	ustedes (miel), canoa
ü*	ngübü, üra	humo, horcón
y	yen, yoge	vómito, viajar



SONIDOS

En la **región Ñö Kribo** hay muchas palabras que terminan en **o**, mientras en los distritos de Besigä y Mironä (de la **región Nidrini**), suena ä, o bien a en Nole Duima (de la **región Nidrini**) y Münä (de la **región Kódriri**). Para facilitar el aprendizaje, estamos poniendo las tres formas (**tä, ta, to** = estar), en los casos más obvios.

Las letras que arriba tienen un asterisco, se pronuncian de la siguiente manera:

w = después de g y k, da el sonido de una u que se contrae. Se le conoce técnicamente como semivocal / semiconsonante [w].

ng = se pronuncia uniendo el sonido nasal de la n junto con la g. En castellano existe este sonido, pero de otra forma (p.e. **tango, tangente, congo, panga**). Se le conoce como *engma* en el alfabeto de la IPA (Asociación Fonética Internacional) y se escribe [ŋ]. Existe también en idiomas indígenas como el mapudungun (mapuche).

ngw = los dos sonidos anteriores, juntos.

ä = se pronuncia poniendo la boca para decir o, pero diciendo a. Se escribe [A] en el IPA.

ö = se pronuncia poniendo la boca para decir e, pero diciendo o. Se escribe [ɕ] en el IPA.

ü = se pronuncia poniendo la boca para decir e, pero diciendo u. Se escribe [œ] en el IPA.

Hay combinaciones de letras que no existen en español, pero que no suponen mayor problema para su pronunciación. Por ejemplo:

sr = se pronuncia uniendo ambas vocales en un único sonido (sribire = trabajar).

mr = se pronuncia uniendo ambas vocales en un único sonido (mren = sal).

1.3. Glosario: La intención de este acápite es tener a la mano algunas palabras útiles para las conversaciones.

español	ngäbere	español	ngäbere
español	ngäbere	español	ngäbere
aquí	netde	ir	riga
bien	koin (kwin)	(en la) mañana	dego
cómo	ño	nombre	kä
dar	bien	nosotros	nun
día	köbö	palabra	kugwe
Dios	Ngöbö	qué	dre
él, ella	niara	tarde	dere
estar	nibi	tú	mä (ma, mo)
fuerza	di	ustedes	mun
hablar	blitde	yo	ti



Capítulo II.

CONOCIENDO EL CUERPO. INICIANDO PROCEDIMIENTOS

2.1. En primer lugar, presentaremos en forma de diálogo, una manera de presentar el cuerpo, de modo que los agentes de salud no indígenas, tengan la posibilidad de explicar. Vamos a exponerlo como si fuera un interrogatorio algo artificial, pero de esa manera se pueden preguntar todas las cosas. Por supuesto, lo que interesa son los nombres de las partes del cuerpo.

NI DOGWÄBOTDÄ	LA CABEZA
¿Sobro migatda medende jae?	* ¿Dónde se pone el sombrero?
Ja dogwä bitdi.	+ Sobre la cabeza.
¿Dre ja dogwä sögö?	* ¿Qué peinamos?
Ni ja dogwä druen sögö.	+ Peinamos el pelo.
¿Dre bitdi ni tä nigren?	* ¿Con qué vemos?
Ni ogwä bitdi.	+ Con los ojos.

Continúa...

NI DOGWÄBOTDÄ	LA CABEZA
¿Ni ogwäbitdi ta ne kä ño?	* ¿Cómo se llama lo que está encima de los ojos?
Ogwägwatda.	+ Párpados.
¿Ni ogwä bo ño?	* ¿De qué color son los ojos?
Drüne, bugere, do bore, kare.	+ Negros, azules, pardos, verdes.
¿Nigwe roin dre bitdi nie?	* ¿Con qué oímos?
Ni olobitdi .	+ Con los oídos.
¿Dre bitdi ni tä jodron róse?	* ¿Con qué olemos?
Ni isonbitdi .	+ Con la nariz.
¿Dre bitdi ni tä mröre?	* ¿Con qué comemos?
Ni mröre kadabitdi tubitdi .	+ Comemos con la boca y los dientes.
¿Dre bitdi ni tä blitde?	* ¿Con qué hablamos?
Tidräbitdi .	+ Con la lengua.
¿Dre tä ni ogwä bitdi kwin?	* ¿Qué tenemos arriba de los ojos?
Ni ogwä druen .	+ Las cejas.
¿Ni ogwäre gri kä ño?	* ¿Cómo se llama la parte de adelante de los ojos?
Ngwäre .	+ La cara.

Continúa...

NI DOGWÄBOTDÄ	LA CABEZA
¿Ni tä ja mige ye gondi kä ño?	* ¿Cómo se llama donde uno se pinta?
Ni tä ja migatda ngwärebotdä.	+ Nos pintamos la cara.
¿Dre tä ni dogwä ketetde?	* ¿Qué sostiene la cabeza?
Rorogrä.	+ El cuello.

2.2. Hemos visto un diálogo que tiene que ver con las partes de la cabeza. Ahora veremos uno que tiene que ver con el resto del cuerpo:

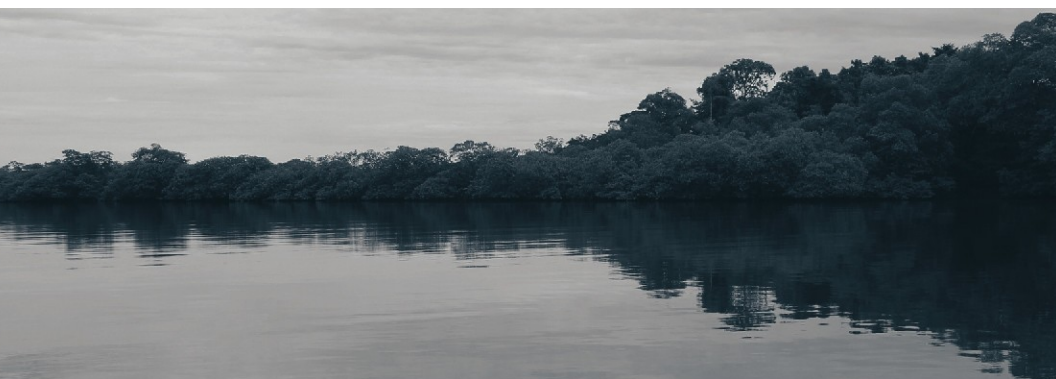
NI NGRABARE	EL CUERPO HUMANO
¿Dre bitdi ni tä jodron ketetde?	* ¿Con qué agarramos las cosas?
Ni kisebitdi.	+ Con las manos.
¿Dre ni tä noin?	* ¿Con qué caminamos?
Ni ngotdobitdi.	+ Con los pies.
¿Ni ngwäre gri ye kä ño?	* ¿Cómo se llama la parte de adelante del cuerpo.
Motdrärä.	+ El pecho.
¿Ni trögri ye kä ño?	* ¿Cómo se llama la parte de atrás?
Trögrä.	+ La espalda.
¿Medende korea migatda jae?	* ¿Dónde se pone la correa?

Continúa...

NI NGRABARE	EL CUERPO HUMANO
Migatda ja mregarabotdä.	+ En la cintura.
Ni tä ngitdiegä, ¿dre tä kitde ne nie?	* Si nos cortamos, ¿qué nos sale?
Ni därie.	+ La sangre.
¿Ni därie tä noin ño?	* ¿Por dónde camina la sangre?
Tä noin ni bigin ngrabare, ni brugwä an ni bügrän.	+ Por las venas, el corazón y los pulmones.
Ni tä mröre, ¿mrö tä nigen ño?	* Cuando comemos, ¿a dónde va la comida?
Tä nigen ni kadatdebitdi , ni roro jiebitdi, bitdi tä nigen motdo , abitdi ni ngängräbitdi , tä nigen ni ngrabare.	+ Va de la boca al esófago, de ahí al estómago, luego al intestino y al resto del cuerpo.
¿Ñaka tä nemendea?	* ¿Y no queda nada?
Tä nemende, kitdagatda.	+ Lo que queda, se bota.
¿Ño?	* ¿Cómo?
Ja krüboriebitdi , ja indraninbitdi an ja ngänbitdi.	+ Por el sudor, la orina y el excremento.
Ni kötde, ¿dre tä ni toen ni botdä?	* A los gordos, ¿qué se les nota?
Ni büle.	+ La barriga.
Ni krächi, ¿dre tä ni toen ni botdä?	* A los flacos, ¿qué se les nota?

Continúa...

NI NGRABARE	EL CUERPO HUMANO
Ni kräna .	+ Las costillas.
Ni krägäi migatda kitde, agu migatda medende mie?	* Cuando vienen los enfermeros, ¿dónde ponen las inyecciones?
Ni junungräbitdi .	+ En las nalgas.



2.3. Ahora presentaremos algunas preguntas y frases que pueden servir para un acercamiento de la gente al centro de salud, como ayuda para los exámenes y para un mayor conocimiento por parte de los servidores de salud acerca de las personas que llegan.

Peticiónes para exámenes	
1- Vamos a examinarte	Ani mä trä täen
2- Voy a examinarte	Ti noin mä trä täen
3- Voy a sentir tus pulmones y corazón	Ti mä bügron botdä mä brugwó ngö noen
4- Se quita la camisa y los zapatos (la nagua)	Duänkwini angwane sabatda tigetde jabotdä (duängutdu)

Continúa...

Peticiones para exámenes

5- Abra la boca, diga aaaaa	Kada ngiengo, aaaaa niere
6- Saque la lengua	Tüdrä ngögö kwin. Tidrä ngögö kwin.
7- Acuéstese en la cama	Neme jänbitdi tibien
8- Levante el brazo (la pierna)	Küde gaingo kwin (ngüre gaingo kwin)
9- Baje la pierna (el brazo)	Ngüre mige kwin timon (küde mige kwin timon)
10- Suba a la camilla	Näen jänbitdi
11- Respire bastante (adentro, afuera)	Büre jäge kri (büre täge)
12- Voy a ver sus oídos (su nariz)	Ti mä olo toende (ti mä ison toende)
13- Levántese	Näen krö
14- Respire despacio	Büre jäge botdäre
15- Baje de la camilla	Näen jänbitdi timon
16- Levante la manga	Duänküde kaingä
17- Voltéese	Ja kwitdegä
18- Agarre mi mano	Ti küse ngögö tie
19- Baje la cabeza	Dogwä mige timongwäre

Procedimientos

1- Vaya con la enfermera	Noen meri krägä biangaben (enfermeraben)
2- Voy a sacarle sangre del brazo	Ti bige küde däríe dende
3- Deme el brazo	Küde ngwen tie
4- Apriete el puño	Küse kwain
5- No se mueva	Ñan betade
6- Doble el brazo	Küde dötöga
7- No toque la herida	Ñan Träen nua
8- Vamos a lavar la herida	Ani träen bätetde
9- Hay que coser la herida	Träen nebe gudigadre
10- Le voy a poner anestesia	Anestesia miga bige mäe
11- Corte de puntos en ocho días	Kö tigidregä kwärrera erere
12- Si está roja, venga al Centro	Rabai tain, ne ngwane mä jatda krägä juetde
13- Si tiene pus, venga al Centro	Rabai ngümüene, ne ngwane mä jatda krägä juetde
14- Hay que ponerle una inyección	Agu migadre mä kwatdatde
15- ¿Qué lo mordió?	Dre kägwe kwitdi?
16- ¿Qué lo picó?	Dre kägwe tärítde?

Continúa...

Procedimientos

17- ¿Le duele mucho?	Nibi tare digaro mäya?
18- ¿Qué siente?	Räen ño mäya?
19- ¿Con qué se quemó?	Drebitdi mä nugwi?
20- Traiga un poco de orina	Intranin jän jända chi

2.4. Glosario: La intención de este acápite es tener a la mano algunas palabras útiles para las conversaciones.

español	ngäbere	español	ngäbere
boca	kada	lavar	botetde
brazo	küde	luz	trä
cabeza	dogwä	mujer	meri
camilla	jän	nagua	duängutdu
camisa	duänkwini	sonido	ngö
decir	niere	ojo	ogwä
despacio	botdäre	orina	intranin
dolor	tare	pierna	ngüre
herida	träen	respirar	büre jäge ²
inyección	agu migadre ¹	sangre	därie

¹ agu = aguja + migadre = poner

² büre = aire + jäge = jalar



Capítulo III.

Historia clínica en general

3.1. En este apartado vamos a desarrollar algunas preguntas que nos ayudarán a ubicar la situación de la persona que viene en busca de atención en salud.

Historia clínica	
1- ¿Dónde vives?	Mä tä nüne medende?
2- ¿Cuándo naciste?	Mä därebare ñongwane?
3- ¿Cuántos años tienes?	Kä kräbe mäbitdi?
4- ¿Sabes leer? (Sí / No)	Ñäge gare täräbotdä mäya? (Jän / Ñan)
5- ¿Sabes escribir?	Tärätdiga gare mäya?
6- ¿Cuántos viven en la casa?	Ni tä nibe nüne mä gwiretde?
7- ¿Hasta qué grado llegaste en la escuela?	Mä jänänbare kä kräbe dirijuetde?
8- ¿De qué religión eres?	Ngöbö kugwe meden mägwe?
9- ¿Estás soltera? ¿Casada?	Mä gurea? Mä kaibea?

Continúa...

Historia clínica

10- ¿Eres fumador?	Mä sö doagaya?
11- ¿Eres tomador? (chicha fuerte)	Mä dö kwaga ñagaya?
12- ¿Has estado hospitalizada?	Mä tärä nebe opitalitdea?
13- ¿Te han operado?	Mä operabarea?
14- ¿Te han puesto sangre?	Därie miga tärä mä kwatdatdea?
15- ¿Eres alérgica a alguna medicina?	Krägä tärä matde tare mäbotdäya?
16- ¿Alguien de la familia es alérgico?	Ni mä mrägärebodtä krägä tärä matde tare?
17- ¿Has perdido peso?	Mä däbä nögrötdea?
18- ¿Te cuidas para no tener niños?	Mä tärä ja ngübuare ñan chi ngebeadre garea?
19- ¿Te ha dado fiebre?	Drangwa tärä nüge mäbotdäya?
20- ¿Desde cuándo?	Ñongwarera?
21- ¿Tienes dificultad para respirar?	Mä nibi müre jäge tare?
22- ¿Dolor de cabeza?	Mä dogwä nibi tare?
23- ¿Tos?	Müra jurorea?
24- ¿Moco por la nariz?	Müra ngätdäre isondea?
25- ¿Dónde siente el dolor?	Mä giere nibi brenya?

Continúa...

Historia clínica

26- ¿Dolor de huesos?	Kro tarea? (brenya?)
27- ¿Dolor de garganta?	Roro tarea? (brenya?)
28- ¿Dolor de barriga? (¿cintura? ¿brazo? ¿pierna? ¿rodilla? ¿ojos? ¿estómago? ¿pies?)	Büle tarea? (mregaraya? küdea? ngürea? ngotdogwäya? ogwätdea? ngrieya? ngotoya?)
29- ¿Tiene diarrea?	Mä nibi grierebotdäya? Mä nibi griereya?
30- ¿Diarrea con sangre?	Grie därebenya? Grie däreira?
31- ¿Hace cuántos días?	Köböbera?

Continúa...



Historia clínica

32- ¿Tiene vómito?	Mä nibi yenbotdäya?
33- ¿Está vomitando?	Tä yaerea?
34- ¿De qué color es la diarrea? ¿blanca, amarilla, negra, roja, chocolate?	Grie bä ño? Ngwen, sübrüre, drüne, tain, do bore?
35- ¿De qué color es el vómito?	Yaniri abogon bä ño? Ya bä ño?
36- ¿Tose con sangre?	Müra jurore dāribenya?
37- ¿Se te han hinchado los pies?	Mä ngoto nuen jögräya? Mä ngoto tärä nuenya?
38- ¿Te ha dado un ataque?	Mä tärä nigrengä tibienya?
39- ¿Tienes alguna de estas enfermedades:	Bren ne tärä mäbotdäya:
40- Tuberculosis	Bügrän bren (pulmón enfermo)
41- Diabetes	Asukar dārietde (azúcar en la sangre). Dārie mane
42- Presión alta	Dārie ne jume (sangre rápida-alterada)
43- Presión baja	Dārie ne bātdāre (sangre lenta)
44- Epilepsia	Ningrengä tibien (estremecerse en el suelo)
45- ¿Ha estado enferma antes? (hace una semana, un mes, un año...)	Mä bren ñongwane? (bomo kratdi näre, sō kratdi näre, kä kratdi näre...)

Continúa...

Historia clínica

46- ¿Está tomando alguna medicina?	Mä tä krägä ñaenya?
47- ¿Tiene zumbido en el oído?	Kä ngö räen mä olotdea? Kä ngä mä olotdea?
48- ¿Ve lucecitas?	Kä trä nende mä ogwätdea? Idro toen mä ogwätdea?

3.2. Glosario: Como en los otros capítulos presentamos algunas palabras que pueden ayudar a comprender mejor las situaciones.

español	ngäbere	español	ngäbere
bebé	chi	medicina	krägä
casa	ju, gwi	mes	sö
casado	gure	niño	ngobo
cuándo	ñongwane	relaciones sexuales	jadüge mugoben
cuidar	ngübüare ¹	saber	gare
diarrea	griere	seno	kean
dónde	medende	soltero	kaibe
embarazada	dobogo	toser	müra jurore ²
enfermo	bren	vivir	nüne
fiebre	drangwa	vómito	yen

¹ Hay una variante dialectal que es ngibiare.

² Müra = catarro + jurore = echar





Capítulo IV.

CULTURA Y SALUD. MEDICINA TRADICIONAL Y LEYES.

En este capítulo vamos a considerar varios asuntos sumamente importantes: Primero, la **relación fundamental entre cultura y salud**; segundo, algunas preguntas que tienen relación con medicina tradicional; tercero, las leyes nacionales y comarcales que tienen que ver con el tema salud; cuarto, un tema concreto: violencia doméstica contra la mujer.

4.1. Relación entre cultura y salud.

Aunque toda nación tiene una ‘cultura’, no toda cultura es nacional, por tanto, no podemos identificar nación con cultura simplemente. La **cultura** es la realización de un modo de ser propio, por miembros de una comunidad histórica.

Este modo de ser que es fundamentalmente modo de hacer y de pensar, se explicita en formas de expresión que son maneras de entender y proyectarse en el mundo e instrumentos para trabajar el mismo –lengua, arte, religión, medicina, sistema social, cultura material-. Por eso, **atacar la cultura es desnacionalizar**.

La cultura es como una telaraña de conceptos, ideas, vivencias. Si se toca un hilo, se tocan todos. Es más integral, más holística⁴.

⁴ Ver Sarsaneda, J., 2012.

En resumen, cuando hablamos de salud, tenemos que tener presente la cultura, en este caso, la ngäbe. Si no lo hacemos, todo lo que trabajemos en salud –por más buena voluntad que tengamos- va a perder un setenta u ochenta por ciento de su valor.

Una consecuencia de este punto sería que **en cada centro de salud**, incluso en hospitales, debería haber **algunos krägä bianga** (médicos tradicionales) y algunas ngibiaga (parteras) no tanto por su experiencia técnica –que también la tienen-, o por sus capacidades de traductores, sino –sobre todo- por sus conocimientos culturales que son básicos para comprender muchas veces las enfermedades, formas de sentir, dolores afines, causas, etc.

4.2. Sobre medicina tradicional.

Sería muy pretencioso querer hablar con claridad y extensión sobre este tema en un espacio reducido. Basta con decir que hay una serie de temas sobre los cuales no cualquiera puede platicar, que incluso es prohibido hablarlos, según sea el ambiente y la persona.

En primer lugar, estamos de acuerdo con el Instituto de Derechos Humanos cuando dice que *“la medicina es parte de la cultura de un pueblo. No hay pueblo que no haya desarrollado algún sistema de medicina, es decir, un sistema ideológico o doctrinario acerca de la vida y la muerte, la salud y la enfermedad, y más concretamente sobre las causas de las afecciones, la manera de reconocerlas y diagnosticarlas, así como las formas y procedimientos para aliviar, curar prevenir las enfermedades, y además preservar y promover la salud”*⁵.

Para esto, en ngäbere –como en otras culturas- hay palabras importantes que indican y orientan. En este caso, la palabra

⁵ IIDH, 2006: 16.

‘boin’ es central. Significa **separado, privado, reservado, secreto, prohibido**; también se usa como sinónimo de **ayuno, dieta, abstinencia, privación**⁶.

Boin es un término que en el idioma ngäbere tiene un sentido religioso, hasta místico. La condición “boin” es aplicable a personas, objetos, bebidas, comidas, fuego, cantos, espacios, tiempos. En los rituales de iniciación (masculina y femenina), después del embarazo, para recibir –bautizar– al recién nacido, al tratar sobre asuntos sexuales, en rituales mortuorios, para tratar sobre sueños, en fin, en un buen número de aspectos de la vida, está presente este término y lo que tiene como sustrato ideológico.

En el tema de la medicina, tiene mucho que ver. Por eso, cuando se trata de hablar de enfermedades, del cuidado de la mujer embarazada, de relaciones sexuales, del parto, etc., no es cualquier persona la que puede participar. Otra razón más para sugerir que los médicos tradicionales (krägä bianga) y las parteras (ngibiaga) estén presentes en los centros de salud, no como meros traductores sino como verdaderos agentes de salud.



⁶ Quintero S., Blas, 2005.

4.3. Preguntas relacionadas con este tema:

1- ¿Ha consultado con el sukia?	Mägwe blitdani sukiabenya?
2- ¿Ha consultado con el curandero?	Mägwe blitdani krägä biangabenya?
3- ¿Ha tomado alguna hierba medicinal? ¿Cuál?	Mä krägä konseni ñariraya? Meden?
4- ¿Está ayunando?	Mä tä ja boinea?
5- ¿Hay alguna embarazada en la casa?	Meri dobogo tä gwia?
6- ¿Hay algún picado de culebra en la casa?	Ni ngadabare tärä gwia?
7- ¿Están tomando cacao en la casa?	Mun tä kä ñai ja gwiretdea?
8- ¿Por qué está tomando cacao?	Ñobotdä mä tä kä ñai?
9- ¿Qué tipo de cacao?	Kä bä ño ñatda mägwe?
10- ¿Cuántas veces han tomado?	Mägwe bobbe kä ñarira?
11- ¿Ha soñado?	Mä köböbare ñagarea?



4.4. Leyes y salud.

La concepción de los pueblos indígenas respecto a la salud, está ligada a una **perspectiva integral del mundo**; como consecuencia, se pretende definir la salud en términos de un bienestar integral que incorpora, infaliblemente, la dimensión espiritual. De esta manera el concepto de salud integral abarca el bienestar biológico, el psicológico, el social y el espiritual del individuo y de su comunidad en condiciones de equidad⁷.

Para apoyar esto, existen leyes nacionales y comarcales que hay que conocer. Por ejemplo, en la ley que crea la Comarca Ngäbe-Buglé⁸, se habla expresamente de la obligación del Estado de desarrollar “*programas especiales en la Comarca, a fin de garantizar la salud de la población Ngöbe-Buglé, planes de asistencia social, salud integral comunitaria, infantil y familiar, así como actividades para el desarrollo alimentario y nutricional que respondan a las necesidades e idiosincrasia de las comunidades locales*” (art. 55). Incluso se habla de respetar, reconocer, preservar y mantener “*los conocimientos, las innovaciones y las prácticas de la medicina tradicional*”.

Más aún, en la Carta Orgánica (arts. 256 al 266) se proponen toda una serie de prácticas, recomendaciones, formas de organización, acciones comunitarias, etc., que van dirigidas a fortalecer, difundir, practicar, la medicina tradicional en coordinación con la medicina occidental. ¿Qué se ha hecho de esto? ¿Por qué no se han dado esos pasos desde hace quince años? ¿Conoce el personal de salud estas reglamentaciones? ¿Cuándo se van a dar los pasos necesarios para implementar todo esto?

⁷ Rojas, Rocío, 2001.

⁸ Ley 10 de 1997.

4.5. Violencia hacia la mujer. Aquí nos vamos a concretar en preguntas a la mujer, en relación a la violencia doméstica, dentro de la Comarca. Aunque sabemos que la mayor violencia que se ejerce contra la mujer indígena procede de la sociedad envolvente.

1- ¿Dónde vive?	Mä tä nüne medende?
2- ¿Cómo vive? ¿Con quiénes?	Mä tä nüne ño? Nireben?
3- ¿Cuánto tiempo tienen de vivir juntos?	Kä kwäbe mun tä nüne jaben?
4- ¿Por qué han discutido?	Ñobotdä kugwe jatdani mungwe jabotdä?
5- ¿Por qué han peleado?	Ñobotdä mun tä rüre jaben?
6- ¿Te golpea? ¿Te ha golpeado?	Tärä mä metdea? Nomonena mä metdea?
7- ¿Con qué te golpea?	Dre bitdi tä mä metde?
8. ¿Desde cuándo te golpea?	Ñongwane jatdani mä metde?
9- ¿Lo sabe tu familia?	Gare mä morogoya?
10- ¿Lo sabe tu papá? ¿Tus suegros?	Mä rün gare? Gare kobaya?
11- ¿Te dice malas palabras?	Niara tä blitde käme mägrägea?
12- ¿Te grita?	Niara tä ngerentde mäya?
13- ¿Te obliga a hacer cosas que no quieres?	Niara tä jodron käme noaengwena mäya?
14- Voy a examinarla.	Ti noin mä mige ñoräre.

Estas preguntas sirven para un primer acercamiento, pero insistimos en que este diálogo tendría que hacerlo un krägä bianga o una ngibiaga, de manera que la persona –sobre todo si es mujer– se sienta con confianza y segura de que la van a comprender.

4.6. Glosario: Como en los otros capítulos presentamos algunas palabras que pueden ayudar a comprender mejor las situaciones.

español	ngäbere	español	ngäbere
abuela	mölö	mamá	meye
abuelo	roa	nuera	bosi
cacao	kä	papá	rün
cuñado	ngadan	pelear	rüre jaben
examinar	mige ñoräre	saber	gare
familia	morogo	soñar	köböre
golpear	metde	suegros	koba
hablar	blitde	tío	grü
hermano	etdeba	vivir juntos	nüne jaben
hierba medicinal	krägä konseni	yerno	doan





Capítulo V.

SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

5.1. Las embarazadas.

“Cuando hay un embarazo, hay que profundizar en el amor en la pareja”, dice un dirigente comunitario. Es uno de los primeros puntos que hay que trabajar. Es importante tener en cuenta que, en la cultura ngäbe, cuando la mujer está embarazada, de alguna manera también lo está el hombre, su compañero.

A continuación veremos algunas preguntas específicas para mujeres, embarazadas o no. Hay algunas que es preferible que las haga la ngibiaga o el krägä bianga.

1- ¿Cuántos hijos ha tenido?	Mä ngobogre tärä nibe?
2- ¿Cuántos años (meses) tiene su último hijo?	Kä (sö) kräbe ngobogre mräbitdi?
3- ¿Cuántos niños han fallecido?	Ngobogre mägwe krütdani nibe?
4- ¿Quién la atendió en el parto?	Nire tä kwidetde mä bren ngwane?
5- ¿Está embarazada?	Mä dobogoa? Mä ñan mobea? Mä ñan kratdia?

Continúa...

6- ¿Desde cuándo está embarazada?	Sö krobera mä dobogoa?
7- ¿Cuándo fue la última regla /sangrado?	Ñongwane sö kä namaningo mäbitdi?
8- ¿Ha tenido dolores en el embarazo?	Mä tärä ja bren nigea?
9- Le voy a examinar el vientre	Ti bige mä büle trä toen
10- ¿Ha tenido dos niños en la barriga?	Mä tärä mugine ngübüarea?
11- ¿Te han cortado la barriga?	Mä büle tigaga täräya?
12- ¿Cuántos niños pariste en casa?	Ngobogre därebare nibe gwi?
13- ¿Cuántos niños pariste en el hospital?	Ngobogre därebare nibe jutdatde?
14- ¿Tienes dolores en los senos?	Mä kean brenya?
15- ¿Tienes dolores en la vagina?	Ja taretde bren (tibien-señalar)
16- ¿Cada cuánto tiempo tiene relaciones genitales?	Ñongwane ngwane mä noin jadüge mugoben / Bobe mä neme ni brareben
17- ¿Toma alguna medicina natural para esto?	Mä tä krägä konsenda ñain ne grögea?
18- ¿Ha ido con el curandero para que la examine?	Mä nigi krägä deanga mä trä täenya?
19- ¿Toma alguna medicina después del parto?	Krägä ño ñatda mägwe chi rabara mä küsetde?
20- ¿Cuándo te hiciste el PAP?	Ñongwane mägwe PAP sribebare?

Continúa...

21- Vamos a examinar al bebé	Ani chi trä täen
22- Voy a medir la barriga para ver el tamaño del bebé	Ti bige mä büle ñäge chi mägwe nuäi gai gare
23- Voy a escuchar el corazón del bebé	Ti bige chi brugwä ngö noen
24- Voy a examinarte las mamas	Ti bige mä chuyu trä täen
25- Quítese el panti	Duän ja kwatdabotdä tigetde jabotdä
26- Voy a hacer el PAP	Ti bige PAP sribere
27- La barriga está muy grande	Mä büle kri digaro
28- Tienes dos niños adentro	Mägwe mungi ngüabüadi (vas a cuidar dos niños)

Continúa...



29- La barriga está muy chiquita	Mä büle tä chi digaro
30- El bebé está desnutrido	Chi kräre digaro
31- El bebé está de cabeza	Chi tä dogwäre
32- El bebé está de nalga	Chi tä unyire
33- El bebé está atravesado	Chi tä möta
34- Hay que llevarla al hospital	Jänrigadre opitalitde
35- ¿Está sangrando?	Nibi däre ngetdiegäya?
36- ¿Desde cuándo?	Ñongwane jatdani?
37- Es un aborto	Ngobogre mürie ketde
38- Perdió al bebé	Chi nibi küre gon
39- Deme la tarjeta del embarazo	Tärä ñan mobegwe ngwen tie

5.2. Enfermedades relacionadas con lo sexual.

En la cultura ngäbe, este tema tienen que tratarlo a nivel de familia. El papá con el hijo, la mamá con la hija, o bien los que hagan las veces de padres (abuelos, tíos). Hay que tener sumo respeto al abordar el tema ya que es fácil lograr que la gente se aleje y resulta peor para la pareja o el individuo. A continuación transcribimos algunas preguntas sobre el tema:

1- ¿De dónde estás enfermo?	Mä bren medende?
2- ¿Orina bien?	Intranin gain jire gobeá?
3- ¿Siente ardor, picazón?	Mä roen nüge ngire, jurore mäya?
4- ¿Desde cuándo estás así?	Ñongwane tä nebe mäe?
5- ¿Tiene herida, verruga?	Troen, ngansulu tärä mäbotdäya?
6- ¿Te dieron medicina para eso?	Krägä biani negrä mäya?
7- ¿Qué te lo contagió?	Dre tibie namani mäe?
8- La medicina también es para tu pareja	Krägä mä nomugogrä aratdo
9- No deben tener relaciones sexuales	Mä ja boin mä nomugoye
10- Esta infección puede enfermar al niño	Sulo ne kogwe chi mägwe migadre bren
11- Esta infección puede dejar infértil	Sulo ne kogwe mä rabadre kaibe
12- Esto te puede matar	Sulo ne kogwe mä mürie ketde

En el capítulo anterior se hablaba de “boin”, aquí también aparece el término. Ver el apartado 3.

5.3. Planificación familiar

Este es un tema que los ngäbe prefieren tratarlo en familia o con los krägä bianga (médicos tradicionales). Utilizar las técnicas que tradicionalmente se usan en el mundo occidental (por ejemplo, rotafolios en español), puede incomodar y va a alejar a algunas personas.



Es un tema delicado, propio del ambiente familiar, que involucra mucho más que el tener cierto número de niños y que se trata con las personas ngäbe capacitadas para ello. Otra razón más para que los médicos tradicionales y las parteras tengan presencia permanente y oficial en los puestos y centros salud y hospitales.

5.4. Glosario

español	ngäbere	español	ngäbere
barriga	büle	leer	ñäge täräbotdä ³
sí	jä	matar	kämige
cuál	meden	morir	mürie ketde ⁴
cuándo	ñongwane	nacer	därere
dónde	medende	orinar	intranin gain
enfermar	mige bren	picazón	jurore
escuela	dirijuetde ¹	por qué	ñobotdä
feo	bä käme ²	qué	dre
herida	troen	sangrar	därie ngetdiegä ⁵
hueso	kro	verruga	sulo

¹ dirire= enseñar + ju= casa + tde= en

² bä= parecer + käme= malo

³ ñäge=marcar + tärä= libro + botdä= sobre

⁴ mürie= aliento + ketde= cortar

⁵ därie= sangre + ngetdiegä= regar

Capítulo VI.

RECOMENDACIONES GENERALES

6.1. Recomendaciones generales.

Recomendaciones generales	
1- Tome mucha agua	Ñö ñain digaro
2- Lávese las manos antes de comer	Küse bätetde mrö ngämi känengri
3- Báñese todos los días	Ja jüben köbö kwatdire kwatdire
4- Use pañuelo para toser	Duän kugwän müra ngediengä ngwane
5- Descanse	Jadüge
6- Lave la herida con agua y jabón	Träen bätetdeñö botdä jabonde
7- No tome guarapo	Ibia döe ñan ñain
8- Use zapatos	Sabatdo ngwandre ngotobotdä
9- Mantenga al día las vacunas	Bakuna migadre tätde

Continúa...

10- Tome las medicinas

Krägä ñadre jögrä

11- No se preocupe

Ñan töbigadre

12- Siga los consejos

Dirire migadre ütdiätde

13- Mantenga las uñas
cortas y limpias

Küsedaba tadre tiganingä
angwane botäninde

14- Mantenga la ropa
limpia

Duängutdu tädre
botäninde



6.2. Medicinas y formas de aplicación

Medicinas	
1- Tome una pastilla cada día durante 10 días	Krägä ñain kwatdi köböitdire köböitdire, köböjotdo näre
2- Tome una pastilla cada ocho horas, durante 4 días	Krägä ñain kwatdi ñänä ogwä krokwä näre, köböitdire kräbogon näre
3- Tome una pastilla cada doce horas, durante 5 días	Krägä ñain kwatdi ñänä ogwä kräjotdo bitdi krobu, köböitdire kräügon näre
4- Tome una cucharita cada seis horas, durante siete días	Kuyara chi ñain kwatdi ñänä ogwä kräti, köböitdire kräügon näre
5- Tome media pastilla cada cuatro horas, durante tres días	Krägä ötdare kwatdi ñain ñänä ogwä kräbogon näre, köböitdire krämä näre
6- Tome en la mañana, al mediodía, en la tarde y en la noche	Krägä ñain dego, ñänä ruäre, dere, deo
7- Venga dentro de un mes / la próxima semana / en tres semanas	Mä jataita sö kratdi näre / bomo kratdi näre / bomo krämä näre

En ngäbere no hay nombres para los días de la semana pero sí tienen forma de nombrar períodos de tiempo (ayer, hoy, mañana, en una semana, hace un mes, etc.). Es lo que se intenta explicitar en la tabla anterior.

Por otro lado, los números en este idioma son algo complicado, pero para los efectos de toma de medicinas, basta con saber la raíz de los números. Para identificar tiempos se usa el prefijo ‘krä-’ (p.e. köbö kräbogon= cuatro días; köbö kräjotdo= diez días):



Número	Raíz	Adverbios de Tiempo	
Uno	-di / -i / -ni	Matdare	hoy
Dos	-bu	Jodrin	ayer
Tres	-mä	Jetdebe	mañana
Cuatro	-bogon	Ngübügen	pasado mañana
Cinco	-rige	Märäbo	dentro de tres días
Seis	-ti	Mugira	anteayer
Siete	-ügon	Mädera	hace cuatro días
Ocho	-kwo	Bomo kratdi	una semana
Nueve	-kügü	Sö kratdi	un mes
Diez	-jotdo	Kä kratdi	un año

6.3. Glosario

español	ngäbere	español	ngäbere
agua	nö	luna	sö
bañarse	ja jüben	lluvia	ñü
comer	mröre	mediodía	ñänä ruäre ²
cómo	ño	mes	sö
conejo	ñä	mitad	ötdare
descansar	jadüge	no	ñan
día	köbö	ropa	duängutdu
guarapo	ibia döe ¹	sol	ñänä
lavar	bätetde	tabaco	sö
limpio	tiganingä	tomar	ñain

¹ ibia= caña + dö= chicha

² ñänä= sol + ruäre= mitad





FRASES ÚTILES⁹

En este apéndice presentamos una serie de frases, en dos conjuntos: las idiomáticas, que como en todo idioma tienen una construcción y un significado particulares, y otras frases útiles, comunes, que nos pueden servir de mucho en conversaciones.

FRASES IDIOMÁTICAS

Entendemos por frases idiomáticas, aquellas en que el conjunto de sus elementos no significan lo que cada uno de estos. Veamos algunas:

1+ Ja kwetde tigrä (<i>reflexivo morder yo-para</i>)	= defiéndeme
2+ Ti nüge ngwätde (<i>yo llegar ojos-en</i>)	= me despierto
3+ Ñänä ogwä kräbe? (<i>sol ojo cuánto</i>)	= ¿qué hora es?
4+ Ñänä nibira ngüse (<i>sol ir-ya hueco</i>)	= el sol se puso

Continúa...

⁹ Tomado de Sarsaneda, J., 2009: 191-197.

5+	Kä nibi drüne ti ogwätde (<i>tiempo estar negro yo ojos-en</i>)	= estoy ciego
6+	Ti brugwä mägrä (<i>yo corazón tú-para</i>)	= te odio (<i>aunque depende de la entonación</i>)
7+	Mä mrü gwatda (<i>tú tula cáscara</i>)	= inútil, bueno para nada
8+	Mä ngitde Ngöbögwē (<i>tú culpa Dios-de</i>)	= que Dios te castigue
9+	Kä migetde tie (<i>lugar poner-en yo-a</i>)	= deme permiso
10+	Kä ulire tibotdä (<i>lugar huérfano como- yo-junto</i>)	= estoy triste
11+	Ngöbögwē ja di biain mäe (<i>Dios-futuro reflexivo fuerza dar- futuro tú-a</i>)	= gracias
12+	Mä tare tigwe (<i>tú amor (dolor) yo-posesivo</i>)	= te amo

Continúa...



13+ Nun jagwe (<i>nosotros reflexivo-posesivo</i>)	= somos hermanos
14+ Mä tigwe, ti mägwe (<i>tú yo-posesivo, yo tú-posesivo</i>)	= somos hermanos
15+ Nibi toen tie (<i>estar ver yo-a</i>)	= eso opino, me parece
16+ Mrö nibi tie (<i>comida estar yo-a</i>)	= tengo hambre
17+ Noin krö (<i>ir hueso</i>)	= levántate
18+ Köbö gitde tie (<i>sueño viene yo-a</i>)	= tengo sueño
19+ Kä tainbrete ti ogwätde (<i>lugar brillante yo ojos-en</i>)	= veo “estrellas”
20+ Kä ulire ti brugwätde (<i>lugar triste yo corazón-en</i>)	= estoy triste

Continúa...



FRASES COMUNES (se pone entre paréntesis algunas variantes dialectales)

1* Ñantöre (Ñantöre)	- buenas (no-recordar)
2* Ñantöre dego (Ñantöre dego)	- buenos días (dego = mañana)
3* Ñantöre dere (Ñantöre dere)	- buenas tardes (dere = tarde)
4* Ñantöre deo (Ñantöre deo)	- buenas noches (deo = noche)
5* Ñantöre mäe (Ñantöre mae)	- buenas (a-ti)
6* ¿Dre kugwe? (Dre gugwe)	- ¿qué hay? (qué palabra)
7* ¿Mä (ma) nibi ño?	- ¿Cómo estás? (tú estar cómo)
8* ¿Mä (ma) rün (meye) ame?	- ¿dónde está tu papá -mamá-? (tú papá dónde)
9* Nigi jutdatde	- se fue al pueblo (fue pueblo-en)
10* Tä (ta) ugwenrien	- está cocinando (estar cocinar)
11* Nigi ñötde	- fue a la quebrada (ir-pasado río-en)
12* ¿Ni se mä giere?	- Esa persona, ¿qué es tuyo? (gente ésa tú qué)
13* ¿Mä (ma) nigi medende?	- ¿a dónde vas? (tú ir dónde)
14* ¿Mä (ma) medende gitde?	- ¿De dónde vienes? (tú dónde venir)
15* ¿Mä (ma) tä (ta) medende?	- ¿dónde estabas? (tú estar dónde)

Continúa...



16* ¿Mä nütta ñongwane?	- ¿Cuándo llegaste? (<i>tú llegar-estar cuándo</i>)
17* ¿Mä noinda ñongwane?	- ¿Cuándo te vas? (<i>tú ir-estar cuándo</i>)
18* ¿Mä (<i>ma</i>) kä ño?	- ¿Cómo te llamas? (<i>tú nombre cómo</i>)
19* Ti kä ...	- Me llamo ... (<i>yo nombre...</i>)
20* Ti ñaka blitde Ngäbere	- No hablo Guaymí (<i>yo no hablar ngäbere</i>)
21* Ñaka gare tie	- No sé (<i>no-saber-yo-a</i>) (<i>no saber yo-a</i>)
22* Mä kugwe ñaka nüge gare tie	- No te entiendo (<i>tú palabra no llegar saber yo-a</i>)
23* Niere bobutda	- Dímelo otra vez (<i>decir dos veces</i>)
24* ¿Jodron ne niregwe?	- ¿De quién es esto? (<i>cosa ésta quién-posesivo</i>)
25* ¿Nire gitde?	- ¿Quién viene? (<i>quién venir</i>)

Continúa...

26* Mrö nibi tie	- Tengo hambre (comida estar yo-a)
27* Ñö ngwen chi tie	- Dame un poquito de agua (agua traer poco yo-a)
28* Mä (ma) kabe ñaya?	- ¿Tomas café? (tú café tomar-interrogativo)
29* ¿Dre bitdi?	- ¿Con qué? (qué con)
30* ¿Dre gräge?	- ¿Para qué? (qué para)
31* ¿Nire gräge?	- ¿Para quién? (quién para)
32* ¿Mä tä nüne medende?	- ¿Dónde vives? (tú estar vivir dónde)
33* Ti nigira	- Ya me voy (yo ir-ya)
34* Mä kra (ngwean) täräya?	- ¿Tienes chácara (dinero)? (tú chácara tener-interr.)
35* ¿Nuäi?	- ¿Cuánto?
36* ¿Kä kwäbe mäya?	- ¿Cuántos años tienes? (año cuánto tú-interrog.)
37* ¿Mä köböni ño?	- ¿Cómo soñaste? (tú soñar-pasado cómo)
38* Jän	- Sí
39* Ñan (ñagare)	- no (no-saber)
40* ¿Kä nuäi?	- ¿Qué hora es? (tiempo cuánto)
41* ¿Ji medende Tädobotdä?	- ¿Dónde está el camino a Cerro Otoe? (camino dónde ...)

Continúa...

42* Ngöbö riga mäben	- Vaya con Dios (<i>Dios ir tú-con</i>)
43* Ngöbö reba mäben	- Queda con Dios (<i>Dios quedar tú-con</i>)
44* Abogon kore	- Así es (<i>así siempre</i>)
45* ¿Mä tä nire känene?	- ¿A quién buscas? (<i>tú estar quién buscar</i>)
46* Toge kruäbitdi	- Siéntate en el banco (<i>sentar banco-sobre</i>)
47* Gare tie / ñan gare tie	- Yo sé / yo no sé (<i>saber yo-a / no saber yo-a</i>)
48* Raba tie (<i>ñan raba tie</i>)	- Puedo / no puedo (<i>poder yo-a / no poder yo-a</i>)
49* ¡Era metre!	- ¡Es verdad! (<i>así recto</i>)
50* ¿Mä tä dre noaine?	- ¿Qué estás haciendo? (<i>tú estar qué hacer</i>)
51* ¿Giere nietda?	- ¿Qué dices? (<i>qué decir-estar</i>)
52* ¿Ngwean nuäi?	- ¿Cuánto cuesta? (<i>dinero cuánto</i>)
53* Noin gwo	- Pase adelante (<i>vaya en casa</i>)
54* Ti nibi jagaire	- Tengo pena (<i>yo estar pena</i>)





BIBLIOGRAFÍA

Instituto Interamericano de Derechos Humanos -IIDH- (2006) *Campaña Educativa sobre Derechos Humanos y Derechos Indígenas. Salud Indígena y Derechos Humanos*, ASDI, OPS, San José, Costa Rica.

Quintero S., Blas (2009) *Diagnóstico de necesidades insatisfechas y línea basal cualitativa hacia una propuesta de modelo de atención intercultural en la Comarca Ngöbe-Bugle, corregimientos pobres aledaños, Aplafa, Panamá.*

Quintero S., Blas (2005) Notas de campo (no publicado).

Rojas, Rocío/OPS (2001) **Lineamientos estratégicos para la incorporación de las perspectivas, medicinas y terapias indígenas en la atención primaria de salud.**

Sarsaneda, Jorge (2012) “Cultura y Nación. Reflexiones en torno a la cultura ngäbe”, Panamá (a ser publicado en Revista Lotería).

Sarsaneda, Jorge (ed.) (2011) *Glosario*, ACUN, Panamá.

Sarsaneda, Jorge (ed.) (2009) *Ni ngóbe tó blitde ño*, ACUN, Panamá.

Sarsaneda, Jorge (ed.) (2010) *Ni ngóbe nünadi kóre. El pueblo ngóbe vivirá siempre*, Acción Cultural Ngóbe, Panamá.

Sarsaneda, Jorge; Palacios, Luis; Hauradou, Theomel (2003) *Ari blitde jaben – Dialoguemos*, Fe y Alegría, Panamá.



