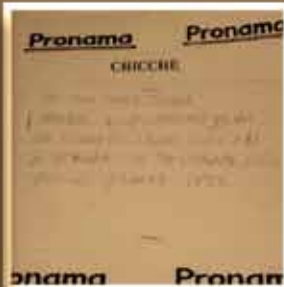


Ya'chay Wiñaywan

Aprender y Crecer



Lecturas de reforzamiento en Quechua Wanka

WAYAPA WALMIKUNA, YAAMASIKUNA, PRONAMAP
YAĆHAANINKUNA

Yaćhaynik kamakaśhayta yaćhayaami. Kushikuynita allin
likaynita ukmi sumaa lulaynikpita.

Kanan ancha allin ñawinchay lulayta uywaninkuna
kayalkanki.

Ñawinchal achkatan yaćhanki, hukkunata yaćhachi
yaćhaaśhaykita.

Yaćhaykap sumaa tukillam kaynin hukkunakta
aypunanchikmi.

Ñawinchay llapan imatapis. Wiñaypa.

Śhunuumi amkunawan kayan.

Alan García

WIÑAKUŚHAN

I. Yaćhana ñawinchanakuna

Lulaykuna allinkamachikuykunawan

1. Lulayninchikkuna allinkamachikuykunawan _____ 5

Yaćhachina

2. Akapakunap/urukunap yaćhanankuna _____ 12

Allimpmikuy

3. Sumaa mikuykuykaapa lisichikuyninkuna _____ 15

4. Sumaa mikuykaa ñawpa kayćhu _____ 19

5. Sumaa allin mikuykaa llapan nunakunap watan kayninkunaćhu _____ 23

6. Malkanchikkunaćhu mishki mikuyninchikkuna _____ 26

7. Tayta mamakuna allin nuna lulayniyu kayniyukuna _____ 29

8. Allin nuna milay: ipa ćhićhukuy ñawpa ćhićhukuy _____ 33

9. Allin nuna milay: ćhićhu walmi taapay _____ 38

II. Textos preventivos

10. Prevención de la desnutrición _____ 42

11. ¡Cuidado con el dengue! _____ 45

12. Busquemos alimentos sanos y saludables _____ 49

13. ¡Cuidado con la mordedura de araña! _____ 53

III. Otros

14. Presencia de la mujer en las organizaciones comunales _____ 57

15. La quinua _____ 60

16. Productos del Perú _____ 63

17. El cuidado de los alimentos _____ 66

LULAYNINCHIKKUNA ALLINKAMACHIKUYKUNAWAN



Llapan nunakunam lulayninchikniyu allinkamachikuyninchikniyu kayalkanchik

• ¿Imam lulayninchikkaa?

Lulayninchikkaa lulananchikmi, chuliwawinchikkunapa, kikin llapan ayllunchikkunapa, suyunchikkpa, nunanchikkunapa, kamachikuninchikkunapa.

Pirwanukunanu, suyunchikta lulayninchikwan allin kayman éhachinanchikmi kayninkunakta taapananchikmi. Chaynullap yupaytana, kamakana, amachaana kayan suyunchikp hatun kamachikuynin huk kamachikuykunantapis kaykunawan nunamasinchikkunawan kamachinakunanchikpa.

Huklikayéchu, kamachikukaa nunakunawan nunakunap allin kawsayninta lulayninta amachan. Huk lulayninkaa allinkamachiykuyninta yanapaywan lulanankayan.

• ¿Imam allinkamachikuykaa?

Huk allinkamachikuykaa paskisha allinkamachikuywan istadukaa umanchik imaktapis munayninchikéchu lulananchikpa, ñatan hukkunakta mana allichillal. Kay

allinkaykunakaa suyunchikp hatun kamachikuyninéchumi kayalkan, kay llapan kawsayninchikta, lulayninchikunakta kamachin.

Haynumi kaykuna kayan, kawsay allinkay, nimanichik mamanchikp patan'chu kawsayninchik allayku'shanpi, wiñananchikkama llapan allinkaykuna yaanchikpa allin kayninchik'chu tinkumanchik.

Ñatan kayanmi allin kamaachikuyninchik imaktapis uyalinanchik ya'chananchik, ima llu lulaykunapita. Haynullam umachaku'shanchikta limachwan, takya ya'chayninchikta manam mayanpis ama hayta lulaychu nimachwanchu icha amachamachwanchu.

Huk hatun allin kayninchikkaa kikinichik allin 'shutiya, apilliduyu kananchikmi. Kay lulayka'chu tayta mamanchikmi kilkachimananchik tinkun.

• ¿Imanuypa 'shutinichikkunakta talinchik?

Yalamuptinchik taytamamanchikkunam 'shutichamanchik, ñatan ima kaptinpi 'shutinichik RENIEC'chu (Registro Nacional de Identidad y Estado Civil, nishan) wasi'chumi kilka'sha kanan tinkumanchik.

May'chu yalamu'sha kaptinchikpi, taytamamanchik DNIninwan lipaakun suyu kayninchik dukumintunwan ichaa sirtificaduukaawan wa'chachiy nuna u'shanwan, wa'chakaata likaawan:

a. Yanapaaka "Estado Civil, nisha" wasi'chu kilkachinanchik,

yalamuykaa. Hatun hampi wasin'chu kaluptin icha ESSALUD'chu, mayanin'chu kaluptinpis, kayan kimsa muyumni shutikaata kilkachinapa.

b. RENIEC kilkachina wasi'chu icha "Registro Civil" nishan'chu, munisipalidaa wasi'chu mana kimsa muyun'chu shutikaata kilkachiptik, kan kimsa chunka muyunkuna shutinkaata kilkachinaykipa.

Kay pachapiimi kayninchikta uywanchik shutiyu'ña kashanchiklayllu, kaymi kamaliyamun Rigistru Sibilni'shankaa'chu.

Haynu kaptimpis achka, taytamamakuna, manam chuliwawinkunakta RENIEC'chu shutinkunakta kilkachin'chu.

Kaynu kaptin, huk uchuk akapa/urupa manalaa shutin kilka'sha kaptin liluchwanmi kilkachina wasiman malkanchikp, ya'cha'shanchik munisipalidaaninchikman icha kumunidakap wasinman, hay'chu kay lulayta lulaluchwanmi. Haykuna apananchik kayan:

a. Yalamu'shamp sirtifikadun (huk hampiku u'shan) icha ulyuchiku'shan partidan, icha ya'chay wasi'chu matrikulachiku'shan kunstansiyanwan ayka wata ya'chapaku'shan kilka'shawan, icha ishka likaa nunawan, ya'chaanunakunaa niininwan.

b. Kilkachimu nunap DNIninwan. ichaa paykunapawan (taytan, maman icha uywanin).

Śhutikaata kilkaykachil haypi hulunchik yalamuśhanchik (nasimuśhanchik) partidanchikta.

Ćhunka pusaaniyu watayuman ćhalul, yayniyu, taytamama kayniyuninchikman ćhalul, kay kayninchikman ćhaykul DNIninchikta hulunanchikmi kayan.

• ¿Imam kay DNlkaa?

DNlkaa hatun suyupitakayninchik, lisichiku dukumintunchikmi, kayllam llapan suyunchikćhu kayninchik lisichiku dukumintu kayan. Kaywanmi sibil kasarakuyta lulaluchwan, chuliwawinchikkunap śhutinkunata kilkachichwan, wasinchikta lantichwan, lantikuchwan, illaytapis mañakuchwan, huk ima nunakunap lulaynintapis lulananchikpa allinmi kaa.

DNlniyu kaykaa allinmi aklanakuykunaćhu aklananchikpa, umakunata aklananchikpa, kikin malkanchikpa, hatun malkanchikpa, paykuna kamachimananchikpa aklaynin pacha kamakanankama.

Kay DNlkaaćhu likalimun achKa kaynikkuna. Kaykunanu:

- Kikip śhulik, taytamamaśhuti.
- Nuna kayninchik. (hapallan, ish kaytakuśha, wañupakuśha, lakinakuśha)

2. ¿Imam allin kamachikuyninchikkunakaa?

3. ¿Mayaninkunam pirwanunu lulayninchikkunakaa?

4. ¿Mayaninmi allinkamachikuyninchikkuna?

5. ¿Mayáchumi rigistramanchik yalamuptinchik?

6. ¿Imam DNikaa?

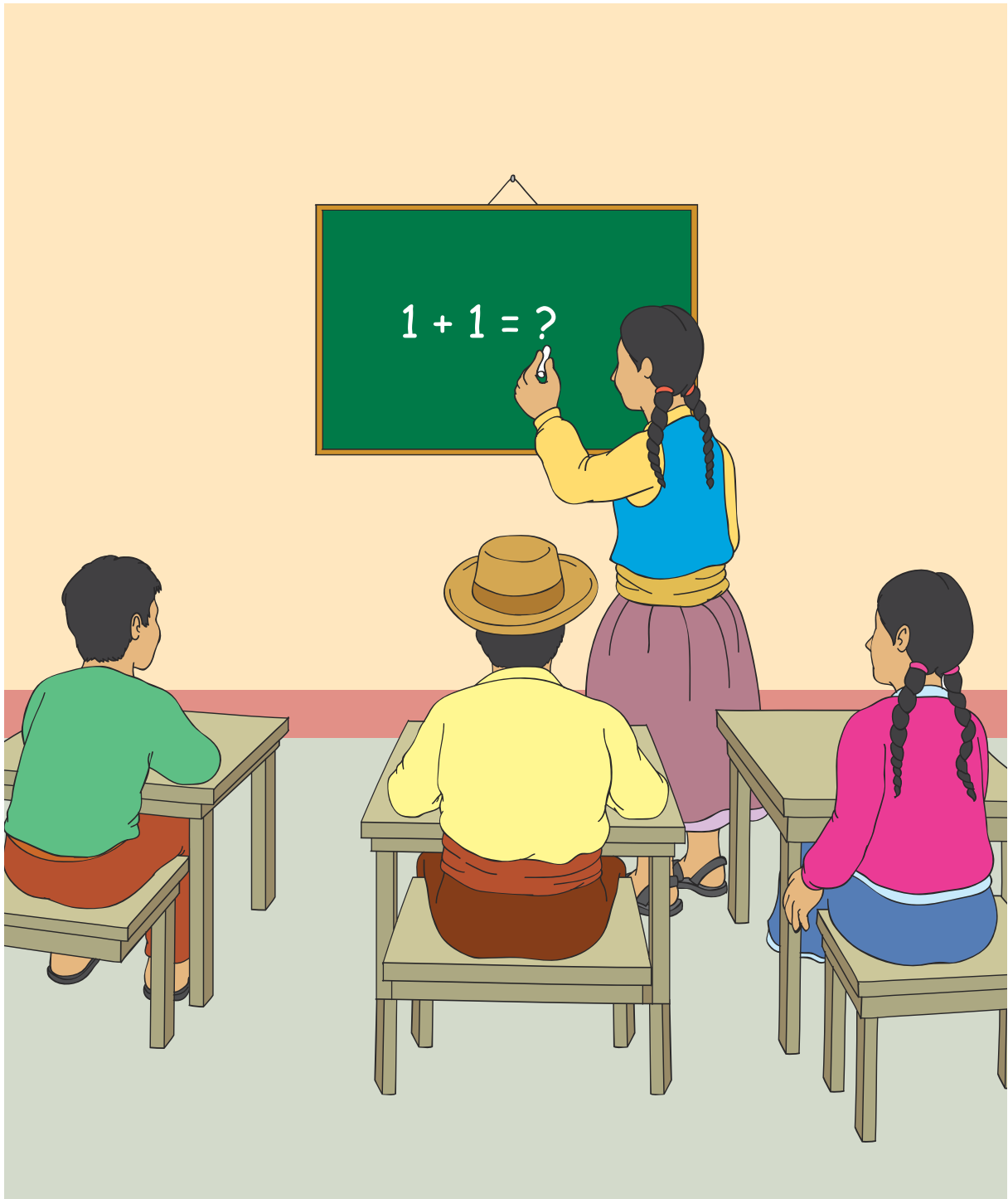
7. ¿Imaymi éhaskinchik DNikaata?

8. ¿Imanuypa éhaskinchik DNikaata?

9. ¿Imakunam likalimun DNikaachu?

10. ¿Imaktam lulanichik DNikaawan?

AKAPAKUNAP/URUKUNAP YA'CHANANKUNA



Imaypis yalpananchikmi kayan taytamamakuna ayllunkunap imanukayninkunakta, allí mana allí kawsananta yaé hachipaakun, upaakun.

Allimpa, taytamamakunap imanuyta lulaymunaynin ancha allin shaykachin chuliwawinkunap kayninta ipa kawsayninpa.

Akapakuna/urukuna yaé hachikaami sumaa ancha allin hatun lulay kayan, mayan nunapis kay allin lulayta lulanmanmi.

Haypimi, akapakuna/urukuna allinpa ayllunkunap allin kayninkunakta yaé hanan kayan. Hay laykum sumaa allí limanakuy, allin uyalinakuy munaykunakta, umachakuyninkunakta allin é haskinan kayan.

Yaé hananchikmi kayan achka mana allí kaykuna mana allí kayman chuliwawinchikkunata é haachinanpa akapanchikkuna/urukunata, ayllukunatapis, hatun ayllunchikunatapis, kaykunam hatun mana allí kawsayman é haachimananchikpa (drugakuyman, upyayman, hukunamanpis) achkanunakunawanpis (mana allin lulaakuna, walaé hwa mlakuna mana allin lulaakuna, huk mana allin lulaykunapis, hukunatapis lulapaakun).

Allinmi akapakuna/urukuna uyalinanchik, ancha allinmi kikinichikpa chuliwawinchikkuna uyalinanchik kayan. Haynupam munayninkuna umachakuyninkuna yaé haywasié hupis hatun

nunakunawanpis allinmi llukawsamasinkunawanpis allinmi kaa.

TAPUKUYKUNA:

1. ¿Imapiimi allin taytamamakunap allin mana allin lulaykuna chuliwawinkunap ya'chaynin'chu?

2. ¿Imapiimi akapakunap/urukunap munayninkunata, umachakuyninkunata uyalinanchik?

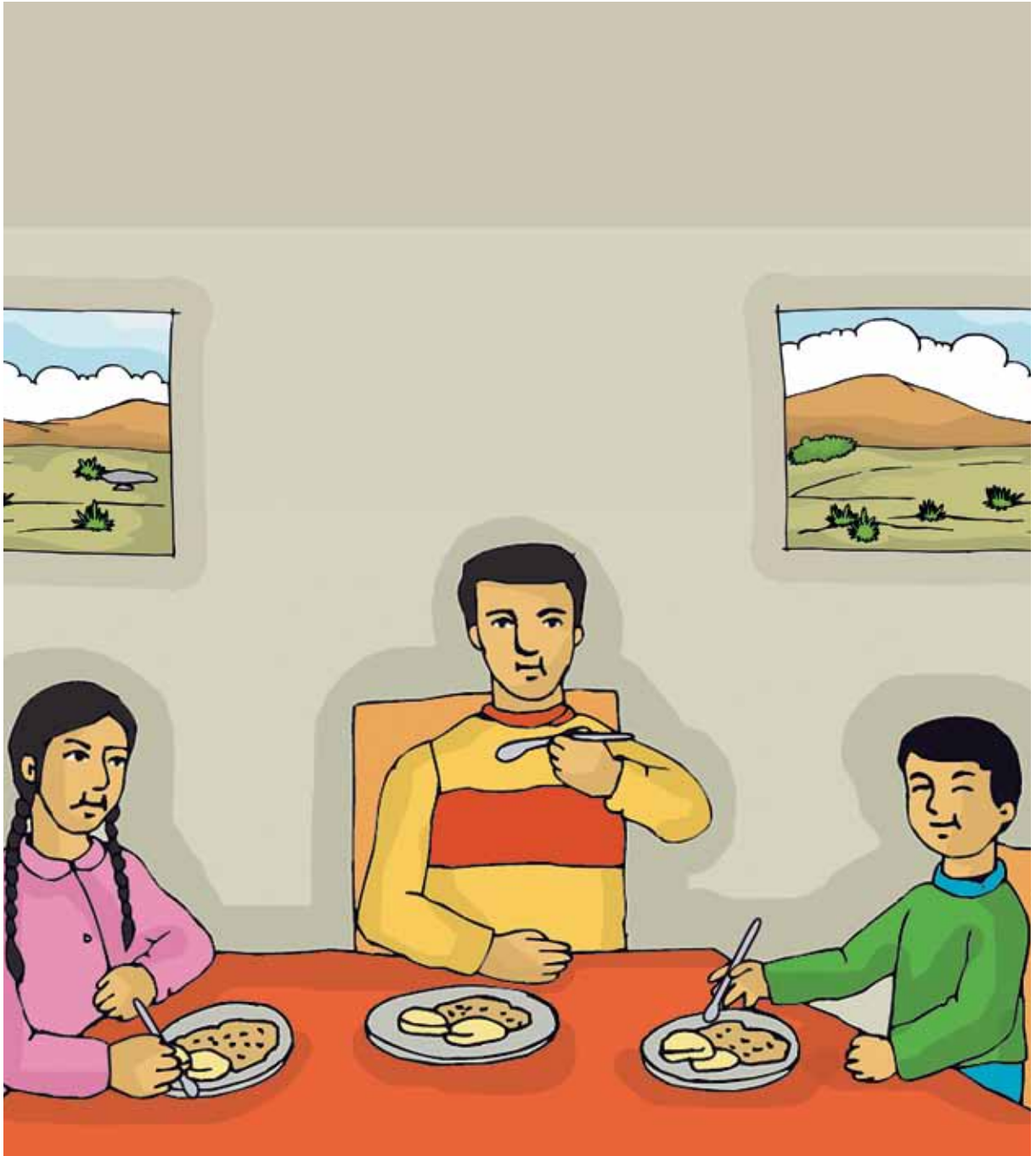
3. ¿Ima mana allin kaykunamanmi chuliwawinchikkuna nunamasinchikkunap achka lulayninwan échanman?

4. ¿Mayaanin mana allin kaakunam mana allin kayman akapanchikkunakta/urukunanchikkunakta mana allin kayman échaachinman?

5. ¿Imapiimi allin chuliwawinchikkunap, tapukuyninkuna, uyalinanchik, limapananchik?

6. ¿Ima allin kaykunatam chuliwawinchikkunakta munachinanchik tinkun?

SUMAA MIKUYKUYKAAPA LISICHIKUYNINKUNA



Yalpananchikmi kayan mikuylla mikuykaa manam allin kawsaypa mikunanchikchu.

Sumaa allin kawsaypa mikuyumi, mishki mikuykuna tinkumanchikmi. Sumaa allin kawsapa mikuyumi allin kayan sumaa mikuykaa allinta mana ishyayal kawsananchikpaami.

• **¿Iman sumaapa allin mikunanchik?**

Sumaa mikuykaa mikuyinchikkunakta tinkuchinanchik lulaymi kayan. Yachananchikmi allin takyachi mikuykunaktam mikukanchik achka bitaminayukunata, miniralniyukunata, prutinayukunakta ñatan ashlla wirayukunata mikunanchikmi.

Kawsay mikuykunakta tinkuchinanchikpa achka lichkay mikuykunakta kawsaymikuykunaka kaykunawan takunanchik kayan:

- a. Siryalkunaka allpaáchu wayukuna trigunu, hala, kinwa, arus, sibada, akshu, yuka, hukuna.
- b. Mishki wayuykuna, mikuna lapikuna, allin uyu lapiyukuna icha allwa lapiyukuna, mikuyniyukuna ispinakanu, asilga, nabu, sanawarya, sapallu.
- c. Aychakunaka llapan lichkaykunaáchu: challwa, chipchi, wallpa, waaka aycha, hukunanu.

d. Huk mikuykuna kaykuna sumaa allin mikuykuna kapaakun luntukuna, lichikaa, kaaninkuna hukunaáchu.

Ashlla uywa mikuykuna kapamapinchik kaykunanu aychakuna, lichi, luntukuna, kaykuna akapakuna/urukuna unanchik tinkun, wiñaynin suuta killayupita kimsa watakama, mamakunata échiáchu kaynináchu kaakunata unanchikmi.

Yalpananchik kayan: allin mikuykaa taytamamakunap makináhuimi kay lulaykaa icha akapakuna/urukuna taapakunap lulayninmi.

Tinkuchisha allin mikuykunakta akapakunata/urukunata unanchik, wala shalunka allin wayapakuna, walmikuna kapaakunanpa.

TAPUKUYKUNA:

1. ¿Imapaami allin sumaa mikuykaa kayniyu?

2. ¿Imanumi tinkuchiśha mikuy kanman?

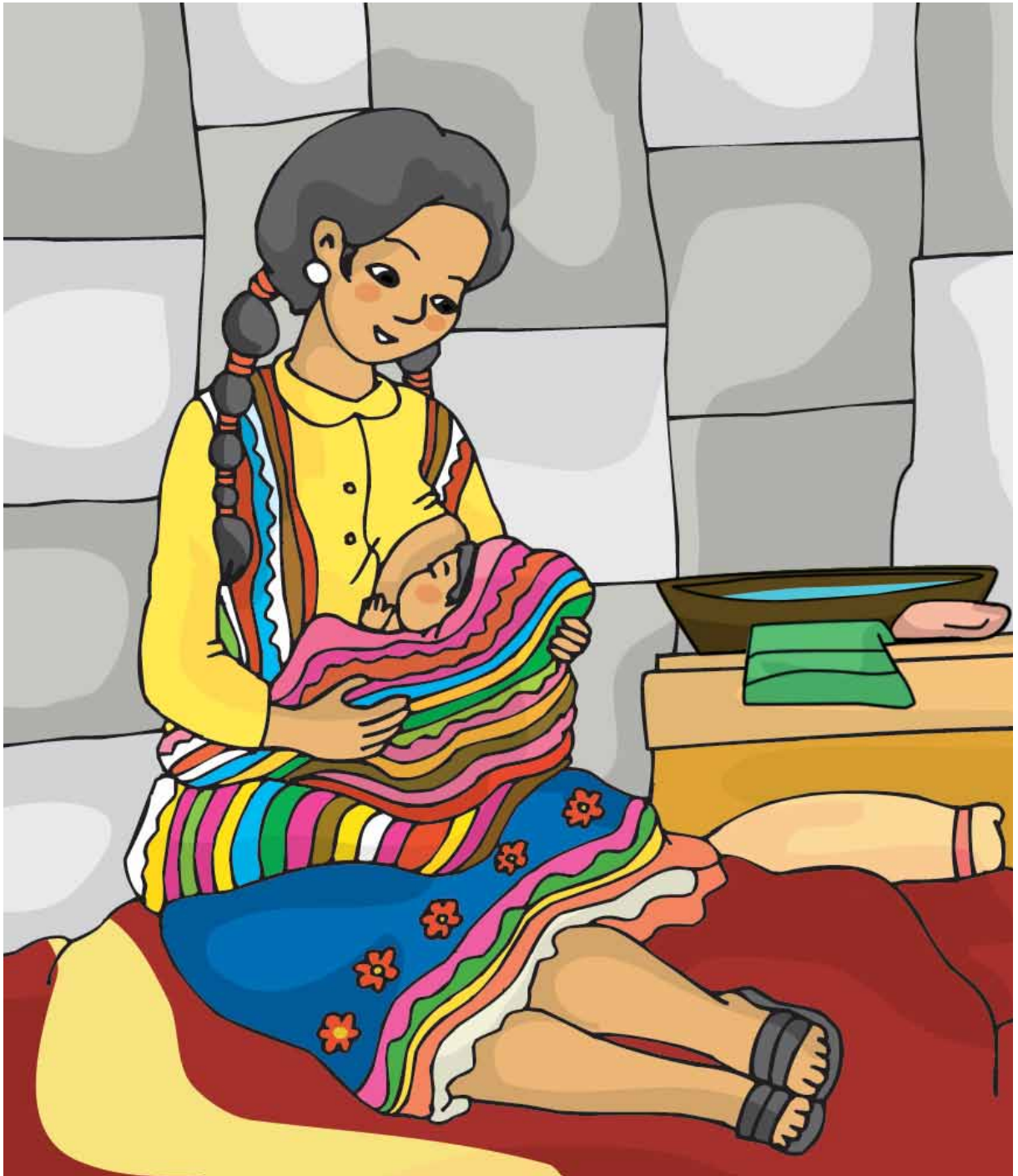
3. ¿Mayaninkunam uywakunapita śhamun allin mikuykuna?

4. ¿Mayanin nunakunatam ayllunchikéchu lichita, luntukunata mikuchinanchik tinkun?

5. ¿Mayanin alli mikuykunaktam talinchik kay malkanchikéchu allin mikuyniyukunata sumaa mikuykunata lulananchikpa?

6. ¿Mayankunap lulayninmi akapakunakta/urukunata allin mikuykunakta mikuchinan?

SUMAA MIKUYKAA ÑAWPA KAYČHU



Llapan akapakunapaami/urukunapaami llapan muyunéchu allin mikunanmi wiñayninéchu kaśhanlayku kay allin mikuykaa wiñachin suma allikamata llunkukamata.

Akapakunap/urukunap huk allinkamachikuykaa allin mikuyta mikunanmi taytamamaakuna kay lulayninta nunanu lulanami.

Huk unpu akapa/uru manan awsayta munanchu, imaypis pishipaśha, pishipaśhanila manam allin yačhaytapis atipanchu.

Hayla yalaamu wawinpa ancha allin mikuymi mamap lichin. Manam yakutapis huk mikuykunatapis unanchikchu suuta killaman échanankama.

Mamap lichin achkamunanpa allinmi akapata/uruta mamap chuchunta chuchuchinam, yalaamuśhan ipallanman.

Ñawpa lichikaa kuñunkaa, ñatan kalustru śhutichaśha kaymi akapapa/urukunapa ancha allin. Manam allin mikuyllachu, ñatan suma allim mana ishyaykunapis chalanampa. Hay laykum mana huk mikuykuna una.

Suuta killampi, hatunkunap mikunanta mikuchinanchik. Huk muyunéchu tinkun kimsapi picha kutikama mikunan

huknin huknin mikuykunaáhu ashllap yapaykul, yapakul mikuchina.

Akapakuna/urukuna wiñayaptin ashllap ashllap kimsa kutillaña mikuchinchik huk muyunáhu, ñatan achka yakuta upyachinanchik.

TAPUKUYKUNA:

1. ¿Imanuyta wiñan allin mikuchiáha akapakuna?

2. ¿Imanuymi kanman allin mikuy ñawpa watanchikkunaáchu?

3. ¿Imaktam lulachwan mamakunap lichinkuna achka achkananpa?

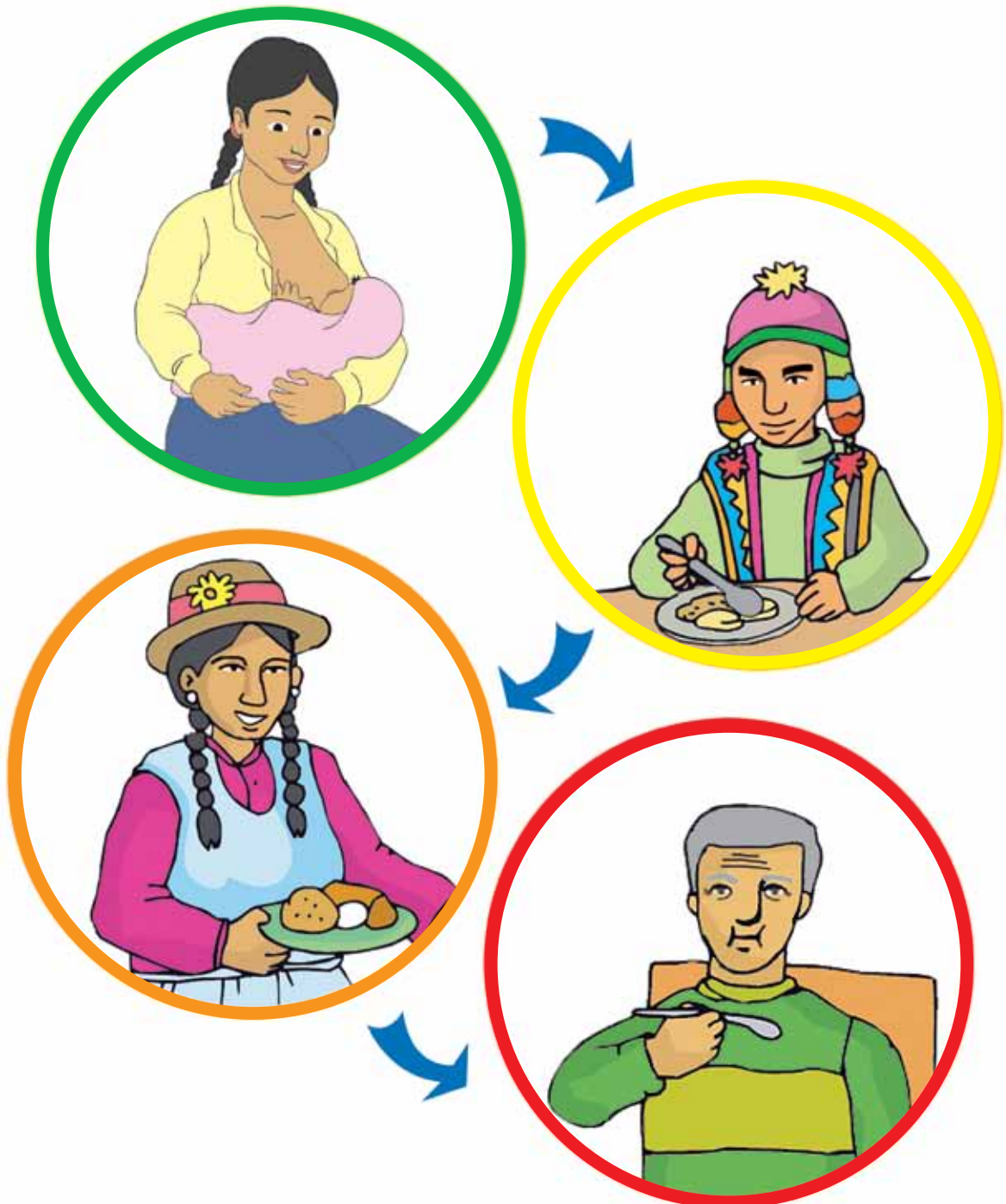
4. ¿Imam kalustrukaa?

5. ¿Imapiimi mamap lichin ancha alli?

6. ¿Ayka watayupiimi akapakuna mallinman hatunkunap mikuyninta?

7. ¿Ayka laki allin mikuytam akapakuna ñawpa watankunaáchu mikunman?

SUMAA ALLIN MIKUYKAA LLAPAN NUNAKUNAP WATAN KAYNINKUNAĆHU



Allin mikuykunakaa wanaymi, ancha allinmi llapan aychanchik alli kananpa, umanchik atipayta aychanchikpa allinkunalla llunku llukulla wiñananchikpa.

Akapakunap mikuyinkunaáchu achka bitaminakuna wiñananpa haykunan allin llapan lulayinkunaáchu allinta atipachin, shaykachin.

Chuliwawinchikkuna, yachaywasita linanpa yachachikukunan yachachishanta yachananpa awsananpa, yachaywasiáchu lulaykunakta lulanampa, bitaminakunakta, prutiynakunakta miniralkunakta llapan allin mikuykunaáchu kaata mikunanmi.

Kay allin mikuyta akapa yalamushampi akapakaynináchu/ ururkayninachu kashankama, kaykunawanmi akapakuna/ urukuna allinta yachayninta yachaa. Huk akapa waala watanpi suuta watankama mana allin mikuchiásha, manan allinta yachanchu yachayinkunata.

Allin mikuykaa akapa/uru, wiñaynináchu, puuykaynináchu yanapan akapakunanu mikushanchikta, allin tinkuchiásham kanan. Hanaskaáchu limashanchikéhun.

Kimsa kawsaynináchu suuta chunka pichayu watapi ñawpakama mikuy chalaykaa yachayllapañam, hay laykum kay watakunaáchu ushya mikuyta mikupaakunan.

Haynullap, achka achka isku mikuywan éhulananchik, kaykuna kan lichiáhu, luntukunaáhu, kisukunaáhu, huk mikuykunaáhupis.

Kimsa kawsayáhu umpuyka achka kutim kan, kay watakunaáhu paykuna munaáhallanta mikupaakun, ashllata mikupaakun wakin muyunkunaáhu manan allin mishki mikuyta mikupaakunchu.

TAPUKUYKUNA:

1. ¿Imapiimi wananchik allin tinkuchisha mikuykunata?

2. ¿Imakunatan akapakunan mikunanman éhulananchik?

3. ¿Imakunakta prutiynakuna umanchik?

4. ¿Imakunam mana tinkunchu yaáhaakunap mikuynináhu?

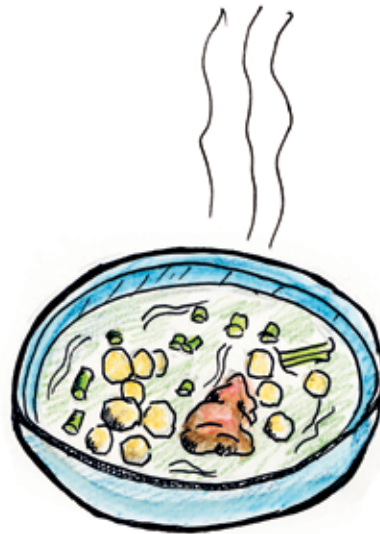
5. ¿Mayan nunakunam kayalkan kimsa kawsaynináhu?

6. ¿Imanumi kanman kimsa kawsayniyu nunakunap mikuyninkuna?

MALKANCHIKKUNAĆHU MISHKI MIKUYNINCHIKKUNA



**AKAŚH
ŚHAATA**



**MUNDUNGU
MUTI**



TAKACHU

Piru suyunchikéchu achka lichkay mikuykunata talinchik, kaykunata sumaa allinta llapan muyunkuna allin mikuyta talinchik.

Watachu mikuśhun mikuykunata allin risitakunata lulaykul kikinchipa éhachanchikkunaéchu wayuśhanta likalkul: pallayéchu, allayéchu talpuyéchu, icha tamya muyunkunaéchu.

Yaéhaśhanchik malkakunaéchu achka mikuykuna suma mikuyniyukuna kayalkan allinta kawsanchikpa llapan wanayninchikkunaéchu.

Chala, halla, yunka yanukuna risitakuna tinkun tinkuylla wiñanchikpa siryalkuna, mikuna haéhakuna, mishkiwayuyniyukuna, aychakunawan.

Kaynu:

- Chalaéchu: Chalwa, arus, llapan miskiwayuykuna mikuna haéhakuna, lichi, chikchi, waaka aycha, kuchi, uwish, hukkunawan.
- Hallaéchu: akśhu, tuna, pulupulu, kinwa, siwada, hala, lichi, kisu, akaśh, waaka aycha, kuchi, uwish, hukkunawan.
- Yunkaéchu: awaji, kamukamu, piiña, laatanus, uwascha, yuka, waaka aycha, kuchi, uwish, muntikuchi, paychi, hukuna.

TAPUYKUNA:

1. ¿Mayaninkuna allí mikuykunatam llapan rigyunkunaáchu talinchik?

- Chalaáchu:

- Hallaáchu:

- Yunkaáchu:

2. ¿Imakunaktam wanachwan allin risita mikuykunaman?

TAYTA MAMAKUNA ALLIN NUNA LULAYNIYU KAYNIYUKUNA



Llapanchik yačasħhanchik nununamasinchikunap allin lulaninchikkuna kayanmi allin taytamamakuna kananchikmi.

Yačhananchik kayan chuliwawiyu kal paykuna wanayninkunata unanchik kaynutanu: allin mikuynin, atala, yačhay, achka kuyay. Haypi, wayapa walma ayka chuliwawiyu kananta wanan. Kaymi uywanan yačhachinan mana mikanaśha, mana wanayniyu paykuna kapaakunampa.

Chuliwawinchikkunakta kaykunakta unanchik:

- Hukllanakúsha aylluta.
- Achka kuyay kuyanakuy.
- Allin yačhaykaata.
- Chuya kawsay.
- Chuya unun atalakuna.
- Unuku wasiyu.
- Allin hampi mikuy.
- Allin kay taapay.
- Achka allimpa lula.

Allin uyway allin yačhachiy sumaa allinmi chuliwawinchikkunapa. Kay yanapan wala śhalun allin nuna kananpa. Yalpaśhun ancha allinmi kuyay munaśhan, wanaśhan kuyaynu.

Ya'chanchikmi huk allin kawsayniyu ayllu, allin limanakuyniyu taytamamakuna chuliwawinkunawan allinta limanaku'shtin kawsapaakun.

- **¿Imam allin taytamama kayniyu kay?**

Umachaku'shun llapan imakunatapis chuliwawinchikkuna wana'shanta, ayka chuliwawinkunata uywayta atipachwan.

Taytamamakuna kayninchikkunap limal, manalapis chuliwawiyu kal, allin lisanakunanchik taytapula allimpa kawsapaakunanchikpa.

- **¿Imam ishkaytaku'sha nunap kawsaynin?**

Ishkaytakusha nunap allin kawsayniyu taytamaman chayta munay huk hatun alli likanakul lulanam. Manam munakuyllachu.

Huk wayapa walmiwan kuska ya'chayta kuyanakuypa munayninwan kawsananmi, ñatan ishkaytaku'sha nunakuna wanayniyumi kapaakun, kay wanaykuna kan, wasiyu, allí mikuyniyu, atalayu, kapaakunan hukkunapis.

Haynulla, ishkaytaku'sha kawsay'chu, llapan nunawan kawsay'chu wananchik kuyanakuypa, llapan muyun likanakunanchik allimpa ayllunchik wiñanampa, milanampa.

Huk ha'chanilami mana yakuyu, mana amuyu mana achkiyu,

manam wiñanachu manam ima wayuytapis atipanachu. Huk ishikaytakuśha nunakunap allí kawsayman échanapa wanapaakun allin limanakunakuyta, allin likanakunaywan, kuyanakuywan kawsapaakunanpa.

TAPUYKUNA:

1. ¿Mayanmi kayka chuliwawiyu kananchika nimanichik?

2. ¿Imaktam chuliwawinchikkunakta unanchik?

3. ¿Imaktan taliśhun chuliwawinchikkunakta allinta uywal, yaéhayta ul?

4. ¿Imapiimi taytamamakunawan chuliwawinkuna ancha allin limanakunan?

5. ¿Imaktam ishikaytakuśha nunakuna wananchik allin kawsayta talinanchikpa?

6. ¿Imapiimi taytamamakunap allinpa chuliwawinkuna uywanan tinkun?

ALLIN NUNA MILAY: IPA ĆHIĆHUKUY ÑAWPA ĆHIĆHUKUY



Walmikunakaa llapan killakuna yawartan haytam killa ishyaynin nipaakun. Kay kan llapan killakuna.

Llapan watakunachu kay yawartay kayninchu kanmi muyunkuna walmikuna échiçhutakuyta talilunmanmi.

Allin watakuna suma alli wawikunanpa tinkun çhunka ishkaayniyupita (22), kimsa çhunka pichayu (35) watayukama.

Ima kaptinpis, nunakuna, nunamasinchikkuna achka kutim wamlawallaşhlla waala wawichulikuyman çhapaakun.

• **çlmam waala échiçhukuy?**

Manalapis walmikuna çhunka suutayu watayuman çhal, échiçhukun, hay échiçhuykaa manam allinçu, mamakaapa wawinpapis. Kay haynu wamla manala aychan allin puuşhalachu, manalami allinçu wawikunanpa. Haynu kaptin wamlap aychan manalami sinchichu patançu wawinta uywananpa.

Waala échiçhukuy çhamuptin, wamla wanan ayllumpa yanapayninta. Ayllu yanapaynin suma allinmi wamlakap aychan manalami puuşhachu, mama kuyayninçhupis hayta wanan mamakayninta şhalkachinanpa.

- **¿Imaktam nunakuna waala échiéhukuyéchu lulapaakunman?**

Achka kutin nunakuna allinta lulan waala échiéhukuyéchu, kay lulay tinkun wamlakuna yaéhaamasinkunakta.

Kaynu, yaéhamasinkuna, lisiinakunankuna payta mana allip likapakunman waala échiéhukuéshampi. Kay kawsayéchu wamla mana munaésham likakun ñatan wawintapis éhiinita allaykunmanmi. Kay manam allichu wawin patanéchu wiñananpa haypi wawinta uywananpapis.

Kay kawsayéchu, wamlakaa achkatan yaéhaamasinkunapita ayllunkunapita, taytanmamankunapita, lisiinakunankunapita yanapayninta wanan.

- **¿Imanuypa mana kanmanchu kaynu échiéhukuykuna?**

Huk allin lulaymi chuliwawinchikkunawan limanakunanchik kay waala échiéhukuyipi. Limapananchik uyalinanchik ima tapukuyninkuna haykunapita kashanta.

Ima kaptimpis manam wamla walmikunallachu échiéhupakunman, ñatan puuésha walmikunapis ipa mana allí échiéhukuyman échalunmanmi.

• **¿Iman ipa échiéhukuy?**

Ipa échiéhukuyka ancha puúsha walmikunapaami tawa éhunka (40) hanayman watayukunap.

Kaynu échiéhukuykaa ancha mana allin walmip aychampa. Achka kuti manañam marisnin allinñachu wawipaakunanpa. Hay watapi ñawpaaman puúsha walmikunapa aychan ishyay chalanñam hay manan allinchi wawi tukikama wiñananpa.

TAPUYKUNA:

1. ¿Mayan watanmi walmip allin, mana ishyallal wawichakunanpa?

2. ¿Imam waala échi hukuy?

3. ¿Imapiimi mana allichu waala échi hukuy?

4. ¿Imapiimi alli wamla walmi ayllunkuna yanapanan échi hukuluptin?

5. ¿Imam nunakunakta tinkun wamla walmi échi hukuy ninchu?

6. ¿Imaktam lulachwan mana waala échi hupakuykuna kanampa?

7. ¿Allichun puúsha walmi ña tawa chunka watayuña kayal échi hukunan? ¿Imapii?

ALLIN NUNA MILAY: **ĆHIĆHU** **WALMI TAAPAY**



Walmi échiúsha kayaptin, aychan, huknumanmi muyun, kaykunam kan, patan lulinchu huk wawi kaptin, payta mikuyta unan likanan kaptin.

Haypiimi walmi allin kawsayta kawsanan. Kaymi allinta mikunan, mana upyanakunakta upyanan, mana drugata mallinan, mana mukanan, huk mana alli lulaykuna, kaykunata mana lulal kawsayninta wawimpa kawsayninta takyachi.

Huk likaychu, échiú walmi ishyayniyu kaptin, huk usu icha huk hatun ishyay, barisilanu, chukchu, utu, kunka nanay, ishpay ishyay, hampi wasita linanmi, hampikukaa likalkul imanuyta hampinampa, paymi nin ima alli lulaykunata lulanampa allinampa. Ichapis huk walmi manala yawartaynin ishyay échamuptin pay nin échiúcha kayaa, mana allí kayal icha ishyayan, hampikukaata ninman. Hampikukaa manam unchu mana allichí hampikunata, patanachu wawinpa wiñayta mana shaykachinanpa.

Kay hampikunakta lulanam ña wachakuluuptinpis wawinta chuchuyaptinpis imakaptinpis mamanp mikuśhan upyaśhan wawinkama échaan lichenwan.

Huk likaypi, wayapankaa allin lulayniyumi kayan walmin échiúkuptin. Haymi huk allin nuna kayta tinkun, échiú walminta yanapanan kayan, échiúkaśhankama ima wanayninéchupis.

Huk allí lúlay wayapap, muśhu taytanu chulinpa walminta wasilulaykunaćhu yanapaanan tinkun.

Allaykuyćhu ćhićhukaa lúlayninkunakta lulanmanmi, ñatan ćhićhukaynin, patan hatunña kaptin manañam haynulla lulananchu. Wawikaa wiñaami kayan haymi mamana patan anchata wiñan, mamakaa manañan allin kuyuyta atipañachu.

Llapan kaykuna ancha allinmi walmikaapa ñawpa ćhićhukuynin killaćhu, kanmanmi ancha mana allí kaykuna. Huknin huklla śhulluykaa, ninan, wawikaa wañun kikillanpi.

Kikillan śhulluykaa ćhamun llullu wawikaa mana allin mamana marisninćhu, takyaptin yawartaykul llullu wawikaa chapichikamun.

Allinmi ćhićhu walmikaa hampi wasita watukunan midiku, hanpikukaa likanampa killaćhu huk kuti. Hampikukaa yawarpa kayninta likan, llapan aykan allí kayninta, wawinpa śhunun punpunyaninta kaykunata lulan ćhićhukaykaa allí kanampa mamanka allí kaśhanta yaćhananpa.

Ćhićhu walmi imakunapis mana allí kaptin likanam, icha ima nanay nilakuna śhalkaamuptin icha wawinta mana allichiptin.

TAPUYKUNA:

1. ¿Imakunakta échi chu walmi mana mikummanchu?

2. ¿Mayaninkunam tiklan walmip aychan chu échi hukasha nkama?

3. ¿Chi hukay chu, ¿Ima ishyaykunam wawi alli kayninta mana allichin?

4. ¿Imaktan walminp wayapan walmin échi hukasha nkama lulanankun?

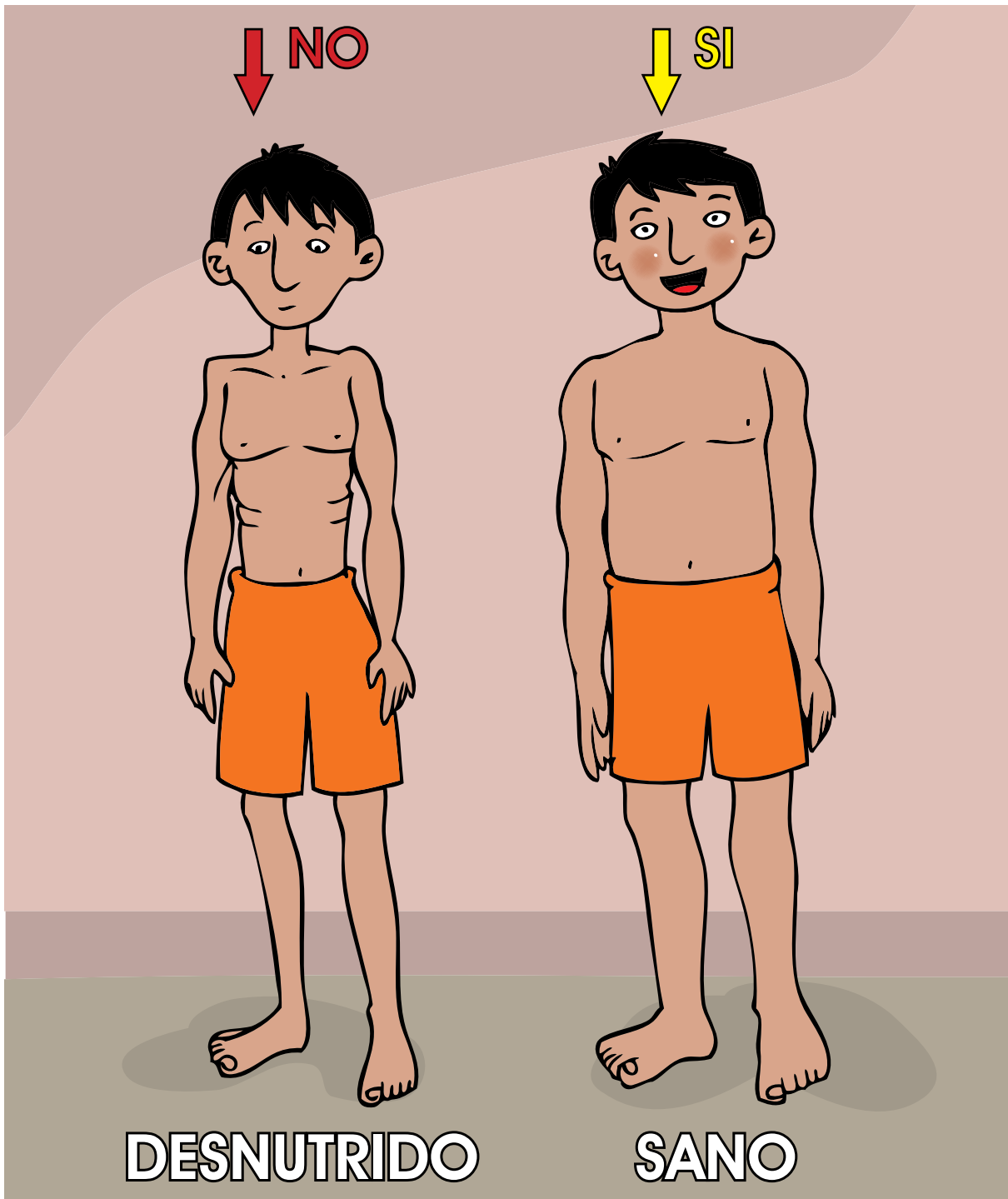
5. ¿Imapiimi allin ñawpa killakunachu échi kal allip kawsana?

6. ¿Imapiimi walmikaa échi hukaynin chu wayapanpi wanan?

7. ¿Ayka kutin échi walmi likachiku linan tinkun?

8. ¿Maytam échi walmi échi hukayninta likachiku linan?

PREVENCIÓN DE LA DESNUTRICIÓN



En nuestro país, la desnutrición es la mayor causa de enfermedades. Se da por la mala alimentación y porque las personas no conocen los nutrientes de los diversos alimentos.

Las personas al ingerir los alimentos deben ver la calidad y no la cantidad. No porque comamos mucha comida quiere decir que estemos bien alimentados.

Hay que tener en cuenta que, no siempre las personas que están subidas de peso están bien alimentadas y son saludables.

El comer de forma inadecuada nos puede traer muchas enfermedades, como, por ejemplo, la obesidad que es un incremento en la masa corporal por exceso de peso.

Otra enfermedad que se produce por la mala nutrición es la anemia, que se da por la baja de defensas en la sangre. Frecuentemente, se presenta en personas de contexturas muy delgadas o en aquellas muy subidas de peso.

Para evitar este mal debemos consumir alimentos ricos en hierro como el hígado, carnes, pescados, lentejas, verduras, entre otras.

Toda alimentación equilibrada debe estar acompañada de actividades físicas para mantener o mejorar el peso corporal.

Debemos tener en cuenta que la comida más importante es el desayuno. Las comidas se deben servir con moderación y tratar de comer despacio, masticando bien, porque esto permitirá que nuestro organismo se nutra mejor.

PREGUNTAS:

1. ¿Qué causa la desnutrición?

2. ¿Qué es comer de forma saludable?

3. ¿Qué debemos tener en cuenta para evitar la desnutrición?

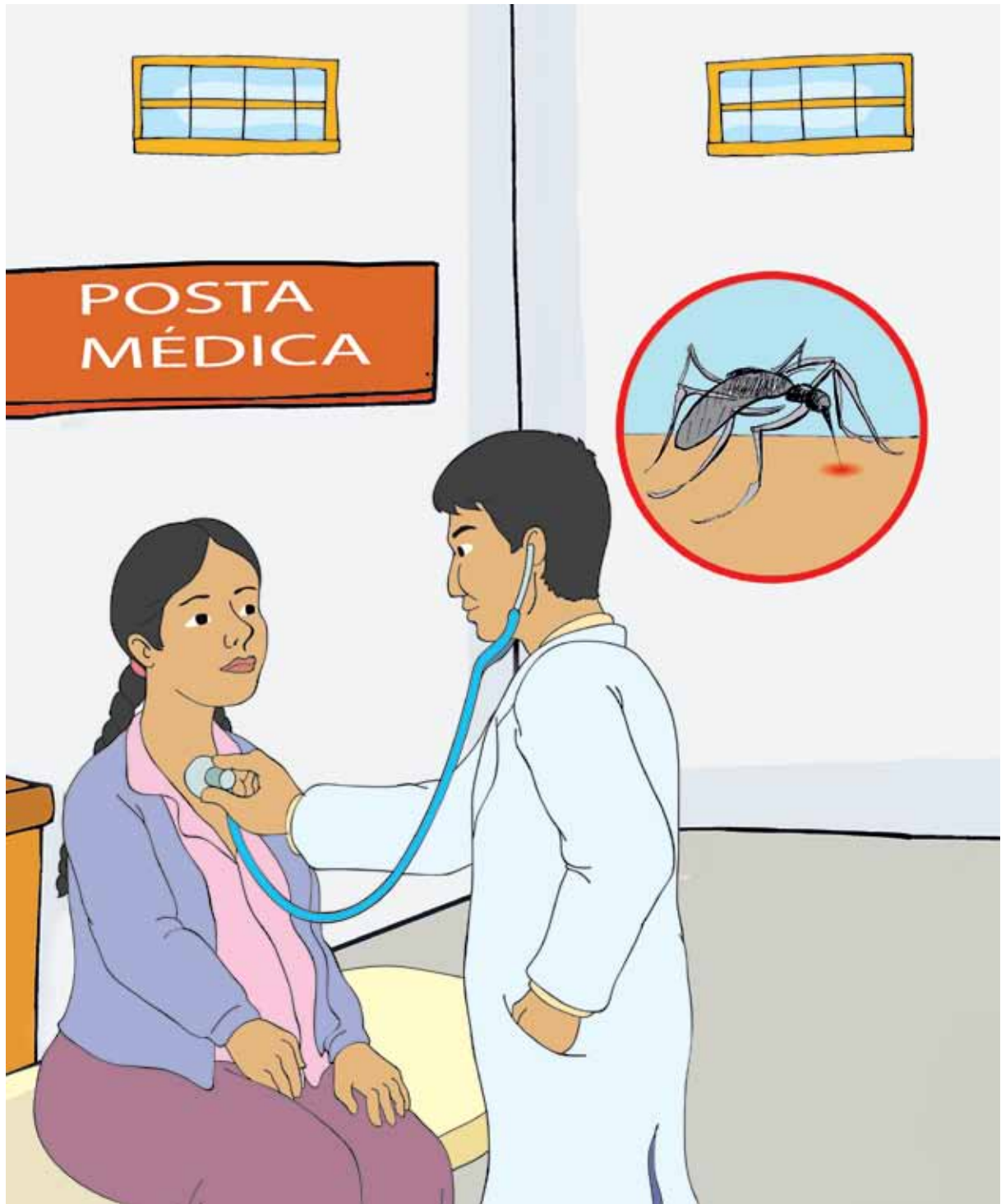
4. ¿Cuáles son los tipos de alimentos que debemos comer?

5. ¿Qué causa la anemia?

6. ¿Qué debemos hacer para mejorar los hábitos alimenticios?

7. ¿Cuál es la comida más importante del día?

¡CUIDADO CON EL DENGUE!



El dengue es una enfermedad infecciosa causada por un virus y transmitida por la picadura de un zancudo.

Los síntomas de las personas que han contraído la enfermedad son: fiebres continuas, dolor de cabeza, dolor de ojos y, si es grave, pueden haber desde moretones hasta sangrados.

Si alguien tiene los síntomas antes señalados, deberá acudir al centro de salud más cercano.

Tengamos en cuenta que las personas más expuestas a la picadura de zancudos son los niños y los turistas.

Debemos tomar en cuenta que en las épocas de lluvias o aumento de temperatura, el riesgo de contraer la enfermedad aumenta.

Para evitar que se propague la enfermedad debemos seguir las siguientes recomendaciones:

- Eliminemos los criaderos de zancudos tapando bien los recipientes donde guardamos el agua que vamos a utilizar.
- Lavemos y desinfectemos los recipientes donde vamos a colocar el agua limpia.
- Cambiemos frecuentemente el agua de los floreros.
- Renovemos el agua de los bebederos de los animales.
- Eliminemos cualquier objeto inservible donde se pueda almacenar agua.

Es importante tener en cuenta que el dengue se está extendiendo porque la población urbana ha crecido y los modos de vida han cambiado. Por lo tanto, se deben tomar las previsiones del caso para evitar la acumulación de agua, fuente generadora de zancudos.

PREGUNTAS:

1. ¿Qué es el dengue?

2. ¿Cómo se transmite el dengue?

3. ¿Cuáles son los síntomas en una persona infectada con el dengue?

4. ¿Cuáles son las recomendaciones que se deben seguir para evitar el dengue?

5. ¿Qué debe hacer la persona cuando muestra estos síntomas?

6. ¿Quiénes son las personas más expuestas de ser contagiadas?

BUSQUEMOS ALIMENTOS SANOS Y SALUDABLES



Se recomienda que nuestra alimentación diaria sea en casa o en establecimientos que nos brinden confianza. Sólo esto asegurará que nuestra familia goce de buena salud física y mental.

Los alimentos serán nutritivos si es que tomamos en cuenta la higiene necesaria y nos aseguramos que estén libres de sustancias químicas, como los plaguicidas

Los plaguicidas son sustancias que los agricultores utilizan para librar a sus cultivos de plagas como mosquitos, piojos, arañas u otros insectos y animales que pueden dañar su producción.

Estos plaguicidas alteran los alimentos que comemos y ocasionan la pérdida de la calidad de las vitaminas, carbohidratos, proteínas y otras sustancias que nuestro cuerpo necesita para su desempeño diario.

Debemos considerar que si consumimos estos alimentos con plaguicidas podemos contraer diversas enfermedades como anemia, leucemia, esterilidad, alteraciones hormonales, afecciones al sistema inmunológico, envenenamiento, cáncer y hasta la muerte.

Es importante tener las medidas de higiene para prevenir cualquier tipo de enfermedad, y contribuir a una nutrición adecuada.

Antes, durante y después de preparar los alimentos debemos lavarnos las manos, tener cuidado con el agua que se va a utilizar porque puede estar contaminada; lavar las verduras y utensilios a usar y disponer de un lugar adecuado para la basura.

PREGUNTAS:

1. ¿Cuáles son las medidas de higiene que se deben tener en cuenta?

2. ¿Por qué debemos tener en cuenta la higiene al preparar la comida?

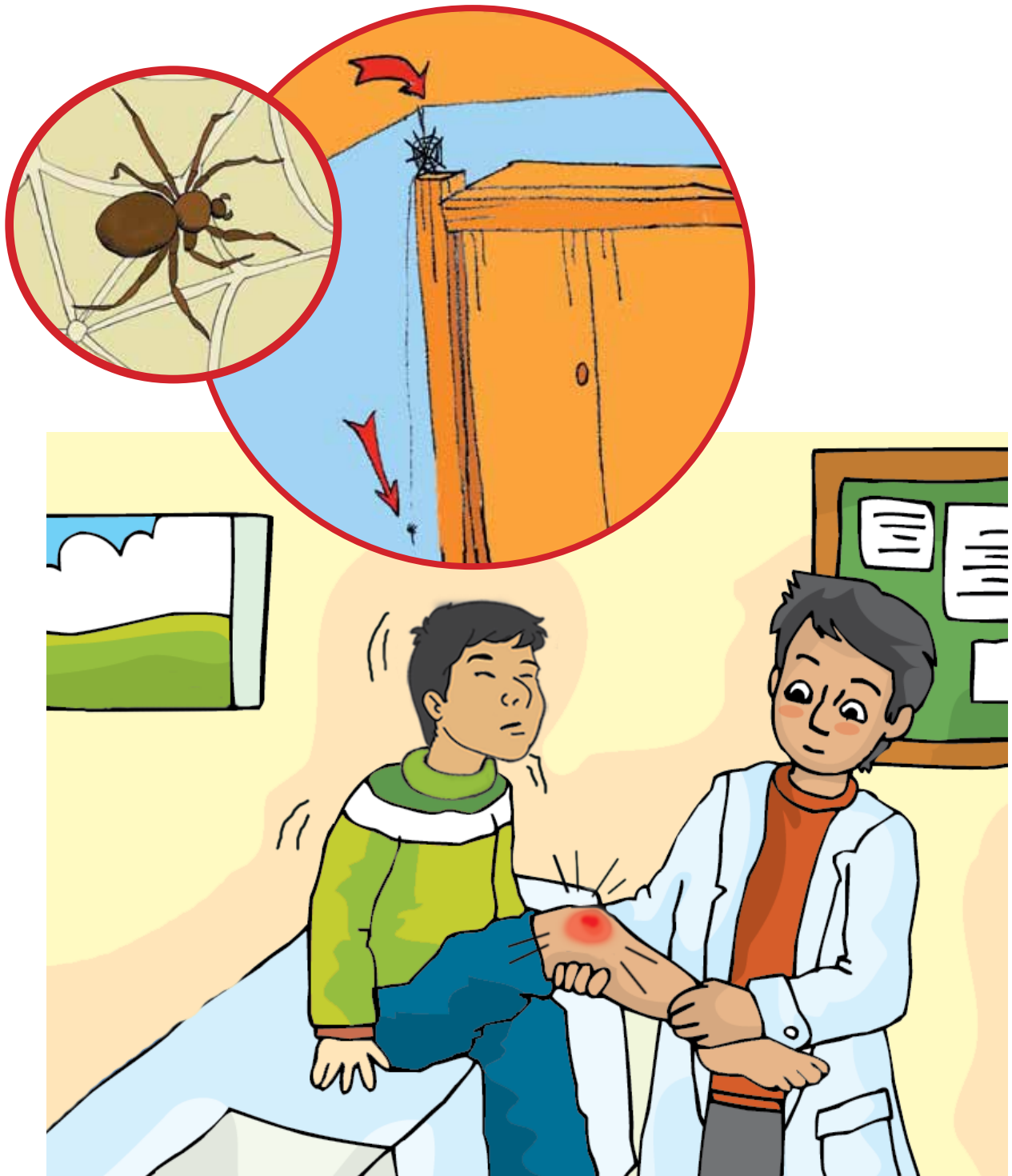
3. ¿Qué son los plaguicidas?

4. ¿Por qué es importante que los alimentos que consumamos estén libres de plaguicidas?

5. ¿Qué debemos hacer con las frutas y verduras contaminadas?

6. ¿Cuáles son las enfermedades que nos puede causar el consumo de alimentos contaminados?

¡CUIDADO CON LA MORDEDURA DE ARAÑA!



El veneno de las arañas caseras podría ocasionar la muerte de las personas mordidas, por insuficiencia renal, a las 96 horas de ocurrido el hecho.

El envenenamiento se da por la mordedura de algunas arañas locales, especialmente las de tipo marrón con ocho patas y de longitud aproximada de 15 a 20 milímetros.

El veneno de estas arañas provoca la destrucción de los glóbulos rojos y de los tejidos que forman la piel.

Los síntomas de una persona que ha sufrido mordedura de araña son: sudoración, calentura, dolor de cabeza, eliminación de sangre junto con la orina, anemia.

En caso de ocurrir este hecho se recomienda acudir al centro de salud más cercano.

Los especialistas recomiendan que se debe cazar a la araña que ha mordido, para analizarla y saber cuál es el tipo de veneno y, de esa manera, poder atacar el mal con rapidez.

Las medidas de prevención a seguir son las siguientes:

- a. Limpiar bien los lugares donde se habita sobre todo los de poca luz como los rincones, y no acumular cosas inservibles

en la vivienda. Ahí es justamente donde suelen habitar las arañas y, muchas veces, no nos damos cuenta.

- b. Sacudir y planchar la ropa antes de ponérsela.
- c. Limpiar los zapatos que han sido guardados bastante tiempo.
- d. Limpiar los juguetes antes de entregárselos a los niños, etc.

PREGUNTAS:

1. ¿Qué efectos provoca la mordedura de araña?

2. ¿Cuál es el tipo de araña casera más peligrosa?

3. ¿Cuáles son los síntomas que presenta una persona cuando es mordida por una araña?

4. ¿Qué se debe hacer cuando una persona es mordida por una araña?

5. ¿Cuáles son las medidas que se deben tomar en cuenta para prevenir las mordeduras de araña?

PRESENCIA DE LA MUJER EN LAS ORGANIZACIONES COMUNALES



La Constitución Política del Perú establece el deber de los vecinos de participar en el gobierno municipal de su jurisdicción.

También es deber de cada persona el participar y contribuir con su comunidad, de acuerdo a las normas y acuerdos establecidos.

Existen muchas formas de participación, por ejemplo, a través de las asociaciones de padres de familia en las escuelas, de los consejos locales de salud, las organizaciones comunales de base, etc.

Dentro de la movilización comunal cabe destacar la importante presencia de las mujeres, organizadas en clubes de madres, comedores populares, comunidades campesinas e indígenas en todo el país, etc.

A través de su actividad comunal, las mujeres desarrollan su ciudadanía, pues gestionan recursos y ejercen influencia a la vez que adquieren autoestima, habilidades de ciudadanas competentes, prestigio social y liderazgo social y familiar.

En las organizaciones comunales, las mujeres encuentran ámbitos de sociabilidad, solidaridad, aprendizaje e intercambios, diferentes a los ámbitos rutinarios de sus vidas domésticas.

PREGUNTAS:

1. ¿Cuáles son las formas de participación que existen en la comunidad?

2. ¿Sólo los hombres pueden participar en las organizaciones comunales?

3. ¿Por qué es importante la presencia de la mujer en la organización comunal?

4. ¿Qué se aprende en las organizaciones comunales?

5. ¿Consideras que las mujeres ejercen algún tipo de influencia desde sus organizaciones?

LA QUINUA



La quinua es uno de los productos más nutritivos que tenemos en el Perú. Ha sido consumido desde épocas prehispánicas por pobladores de esta parte del continente.

Posee diversas variedades que se distinguen por su color y la región en la que se produce. En términos alimenticios y nutricionales nos proporciona muchas proteínas.

El grano se puede emplear para preparar panes, galletas, tamales y guisos de un sabor delicioso. Las hojas se pueden usar para la preparación de diversas ensaladas, mezclándolas con espinaca, lechuga, tomate, entre otras.

Pese a sus bondades nutricionales, y a la variedad de recetas en las que se puede incorporar, no es frecuente que la quinua esté presente en nuestras mesas y ha perdido preferencia frente al arroz u otros productos, como el trigo.

Sin embargo, ante la desnutrición que existe en nuestro país es importante que se recupere su uso en nuestra alimentación, sobre todo, porque está a nuestro alcance en nuestras propias parcelas.

Asimismo, es importante considerar su gran rendimiento y tenerla en cuenta como una alternativa de cultivo para la exportación a otros países.

PREGUNTAS:

1. ¿Desde cuándo es consumida la quinua?

2. ¿Por qué es nutritivo consumir quinua?

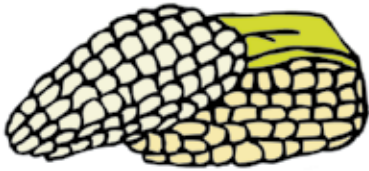
3. ¿Qué alimentos preparamos con el grano de quinua?

4. ¿Qué alimentos preparamos con las hojas de la quinua?

5. ¿Qué otros alimentos han desplazado a la quinua?

6. ¿Por qué es importante recuperar el uso de la quinua en nuestra alimentación?

PRODUCTOS DEL PERÚ



MAÍZ



PALTA



QUINUA



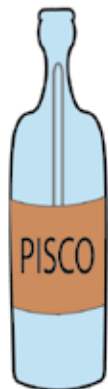
PAPA



ARVEJAS



LÚCUMA



PISCO



OLLUCO

Los productos que se cosechan en el Perú son importantes porque dan el sustento directo al hogar y sirven para ser vendidos o intercambiados en las ferias semanales o en los mercados.

Por ello, es importante conocer que cada región se caracteriza por tener productos propios y de buena calidad. Así, por ejemplo, en la sierra se cosecha la papa en todas sus variedades; en la selva, el café, la yuca, los plátanos; en la costa, el arroz, la caña de azúcar, entre otros.

Cada comunidad o distrito, por la ventaja que le proporciona el tipo de suelo, clima, y el conocimiento del uso adecuado de sus recursos naturales, destaca sobre otras por tener productos en gran cantidad y de excelente calidad. Por ejemplo, en Piura, el limón; en Chanchamayo, el café; en Cajamarca, la leche y sus derivados, entre otros.

Se puede nombrar una serie de lugares en todos los ámbitos del Perú, en los cuales hay gran variedad de buenos productos, cuya calidad puede ser mejorada poco a poco.

PREGUNTAS:

1. ¿Por qué son importantes los productos que cosechamos en nuestro país?

2. ¿Qué productos encontramos en nuestra región?

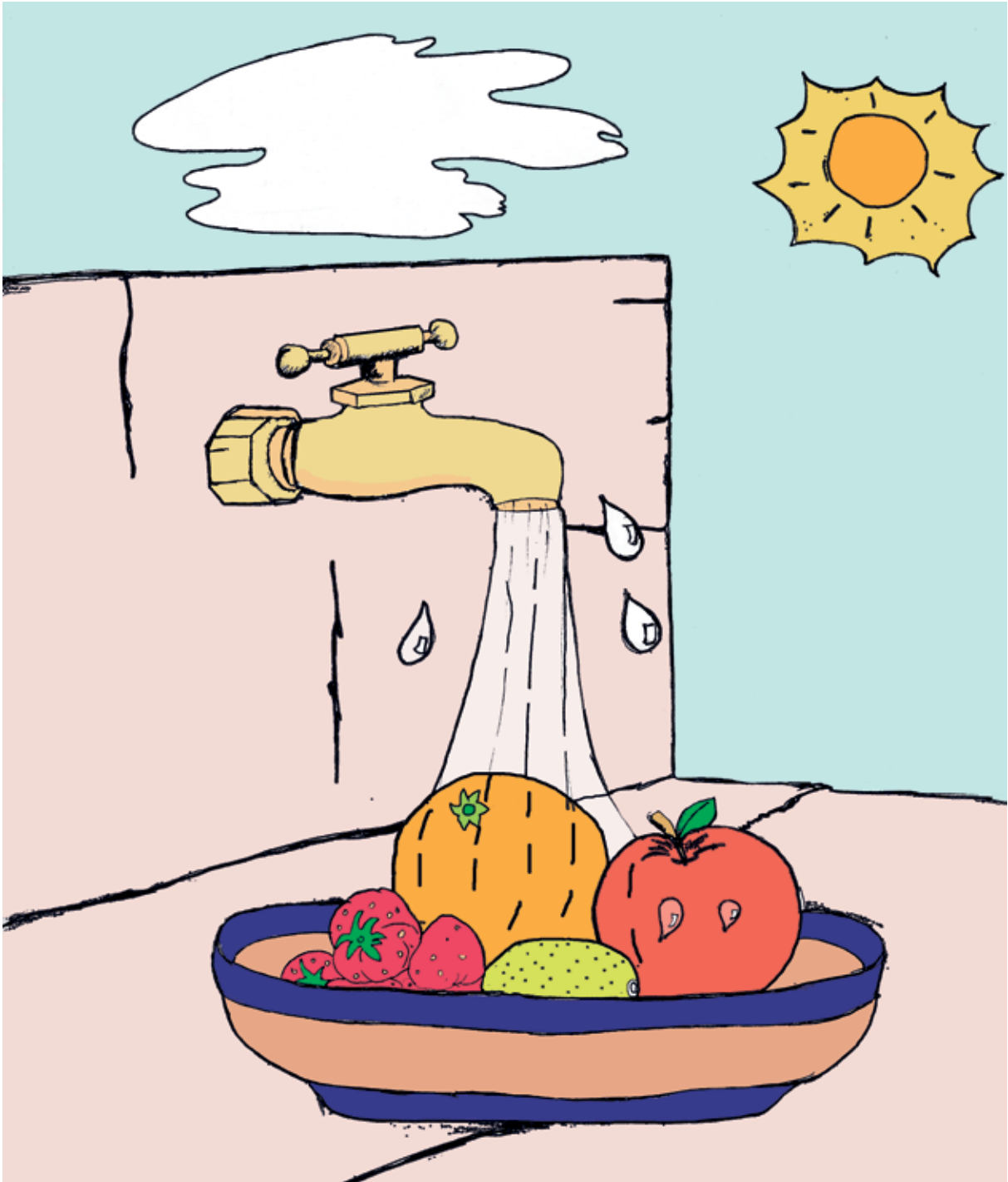
3. En la comunidad vecina ¿qué productos encuentras?

4. ¿Cuáles son las ventajas que encontramos en nuestra comunidad para el cultivo de nuestros productos?

5. ¿Qué necesitas para cultivar tus productos?

6. Por las condiciones climáticas de tu comunidad ¿qué otros productos pudieras cultivar?

EL CUIDADO DE LOS ALIMENTOS



Debemos lavar bien nuestras manos de comer, y nuestros alimentos antes de prepararlos.

No debemos guardar alimentos en descomposición. Eso quiere decir, que debemos verificar siempre si los alimentos que tenemos en casa están frescos y en buen estado.

Por ejemplo: las frutas, verduras, carnes, y alimentos que se malogran rápido, debemos guardarlos en el lugar más fresco de nuestra casa.

Una forma de saber que los alimentos que tenemos en casa se encuentran en buen estado, es ver si éstos cambian de color, de forma o si tienen un olor diferente al que tenían al momento de adquirirlos.

Muchas veces los alimentos que se malogran se llenan de insectos y hongos. Cuando los alimentos que tenemos en casa estén malogrados, debemos botarlos, y no comerlos. Al comer alimentos que estén en mal estado podemos enfermarnos.

Una manera de cuidar nuestros alimentos, es limpiando el lugar donde los guardamos. Es muy importante cuidar la limpieza de este lugar, porque de esa manera podemos prevenir las enfermedades que nos pueda ocasionar un alimento sucio o en mal estado.

PREGUNTAS:

1. Antes de comer, ¿qué acciones debemos realizar?

2. ¿Qué se nos quiere decir con la frase: "no debemos guardar alimentos en descomposición"?

3. ¿Cuáles son los alimentos que se malogran rápido?

4. ¿Dónde debemos guardar nuestros alimentos para que se mantengan frescos?

5. ¿Cómo sabemos si el alimento se encuentra en buen estado?

6. ¿Qué debemos hacer si los alimentos que tenemos en casa tienen un olor extraño?

7. Señale una manera de cuidar nuestros alimentos.

8. ¿Qué puede ocasionar el comer alimentos en mal estado?
