

ICCA EJEDENI ECAHUAHIJINE

Cuidado y alimentación del bebé

Libro de Higiene N° 3

CULINA (MADIJA)
con traducción al castellano

MINISTERIO DE EDUCACION
con la colaboración del
Instituto Lingüístico de Verano
Perú - 1992



MINISTERIO DE EDUCACION
EDUCACION BILINGÜE INTERCULTURAL DE LA SELVA

MATERIAL EDUCATIVO: Serie para la enseñanza de la
Higiene en lengua vernácula
culina (mádirja).

Segunda edición, 1992
aprobada por
R.D.R. N° 2034
(1ª ed. exp., 1990)

La elaboración de ICCA EJEDENI ECAHUAHUINE para la enseñanza de la Higiene en el idioma culina (mádirja) ha estado a cargo del Instituto Lingüístico de Verano.

Colaboró como organismo revisor la Unidad de Supervisión Educativa de la Dirección Regional de Educación - Ucayali.

ALFABETO CULINA MADIJA

El alfabeto culina madija se compone de veintitrés letras simples y compuestas. Son las siguientes: *a, b, c, cc, d, ds, e, h, i, j, m, n, o, p, pp, qu, qqu, r, s, ss, t, tt*. Estas se leen según la pronunciación castellana, con algunas excepciones que nacen de la fonología culina madija.

ds es semejante a la *s* del castellano, pero sonora.
Ej.: *dsapí* "ratón".

h es una oclusiva glotal. Ej.: *ohori* "remo".

hu se pronuncia como la *v* en *movido* antes de *e* o *i*; se pronuncia como *hu* en *Huánuco* en los demás casos. Ejs.: *huepe* "algodón"; *ahua* "árbol".

r se pronuncia como la *r* castellana en la mayoría de los casos. Antes de *e* o *i*, o después de *i*, se pronuncia como *l*. Ejs.: *dsero* "hierba"; *jerejere* "una especie de loro".

s se compone de una *t* muy ligeramente pronunciada, seguida de una *s*. Ej.: *sarapí* "punta de flecha".

Las letras dobles *cc, pp, qqu, ss* y *tt* son casi iguales a las letras simples correspondientes, sólo que se pronuncian con aspiración. Ejs.: *huappa* "una especie de mono"; *maqqui* "hombre"; *ette* "perro".

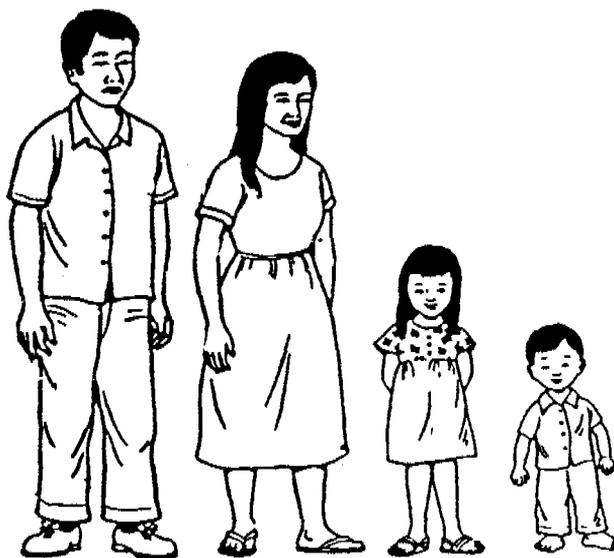
PROLOGO Y ORIENTACIONES

Este libro se ha preparado para ayudar a los profesores en los programas educativos para adultos que se llevan a cabo en las comunidades.

Uno de los propósitos de este libro es estimular al poblador selvático a incorporar en su dieta y en la de los niños los alimentos nutritivos que estén a su alcance, muchos de los cuales no han sido utilizados anteriormente debido a la falta de instrucción acerca de una buena alimentación.

Este texto no incluye el empleo de biberones para la lactancia, considerando que éstos representarían más peligro que ayuda para el infante, especialmente dentro de los grupos ya mencionados. Además de la dificultad de mantener normas higiénicas adecuadas, los problemas de transporte y abastecimiento de leche hacen que la lactancia artificial no sea una sustitución práctica para la lactancia natural. En esos casos, muy raros, en los que el empleo de biberones es la única solución, se recomienda dar orientación especial a la madre o a la persona que cuida al infante.

El libro puede ser presentado en dos partes: las páginas 7-23 y las páginas 24-36. Pero si no se dispone de mucho tiempo, se puede presentar unas cuantas páginas a la vez. De todas maneras, el educador no debe olvidarse de repasar las lecciones anteriores antes de presentar una nueva.



Ajajari madijapa nomiqqiri nahi. Pocca ejedenideni naco nomiqqiri nahi. Imehideni huatidsemanahi poccadeni ejedenideni nomiqqiri nadsa. Poccadeni ejedeni 2 nahi. Maqqui onipa Juan, amoneje oninipi Maria. Pohnadeni ohuahapa imeni idsonidsa huittidsajari. Ajijaro ima najari idsonidsa huittidsajaricca ima. Imeni idsonidsa naphissa tahijine; pina siri tojajarahijine. Najaro ima qqui inanijine.



Nadsapi poni ejedeni cajidsa nahato tadsa jemedsi dsamarihuaji (Posta Médicahuaji) toqquedsimajaro. Ponicca odsa jemedsi dsamari huajira tanidsa madijaro. Nadsapa doctoro poni qqui inajaro. Ponipi: —Dsamacoma ocajinitide —nadsa toqquedsimajaro. Naraha dsamacoma cappiradsapi huatidsejaro. Nadsapi ponicca ejedeni naco bica tahitohui. Doctoropa ponidsa bitamina (vitaminas) da inajari. Jemedsi ohuaha naco ponidsa da inajari. Najari onipa minerare (minerales), ohuaha coroconato (gluconato ferroso). Poni amani denima bica tanijine. Doctoro naco ponidsa huati tajari: —Ticca ejedenicca jijipacca ima 3 anini. Najaro ima tiadsa huati onana —najari.



Taidepi ejedeni idsonidsa huittidsajari. Dsotodepa
 ejedeni imeni dsojorini tomi tomi najari. Dsotode napidsapa
 dsamatapa ohuaha naco jipajari.



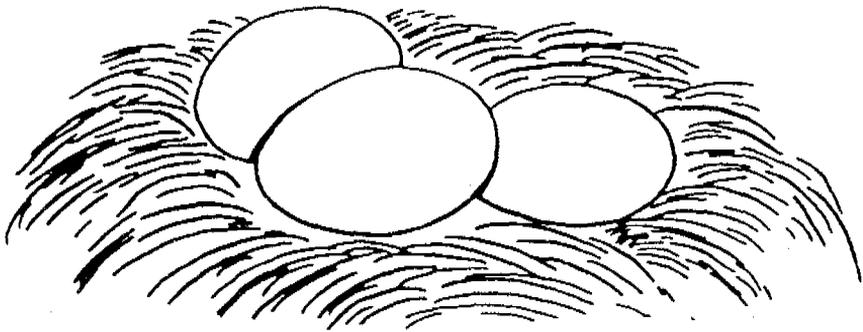
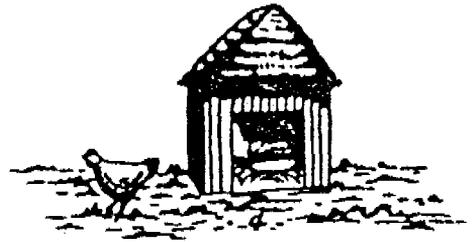
Ejedeni huittidsadsapa amonejepi jijipa bicahi jipadsana ejedeni idsonicca naco naphissa tajari. Naraha jijipa bicahi jipejeradsapi ejedeni naco naphissa tajarahi. Ponina jipa jipa naraha ejedeni idsonicca naco jijipa najari.



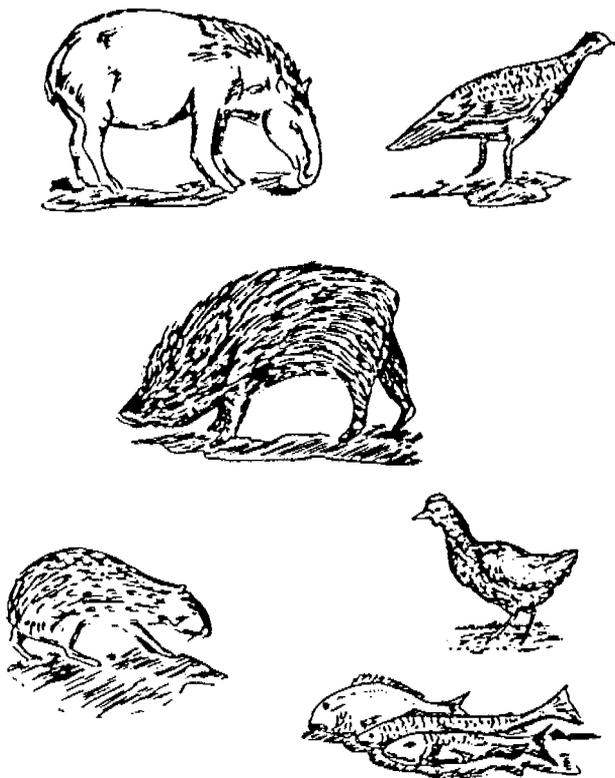
Ejedeni idsonidsa huittidsajaripa jijipa cappirahi naraha amonejena jijipa bicahi jipadsana denima napihissa tahijine bedi. Bitamina naco amoneje dse dse dsanaponijine. Qqui inana, ¿Nejeco dsamatapara jipanijine amonejepi?



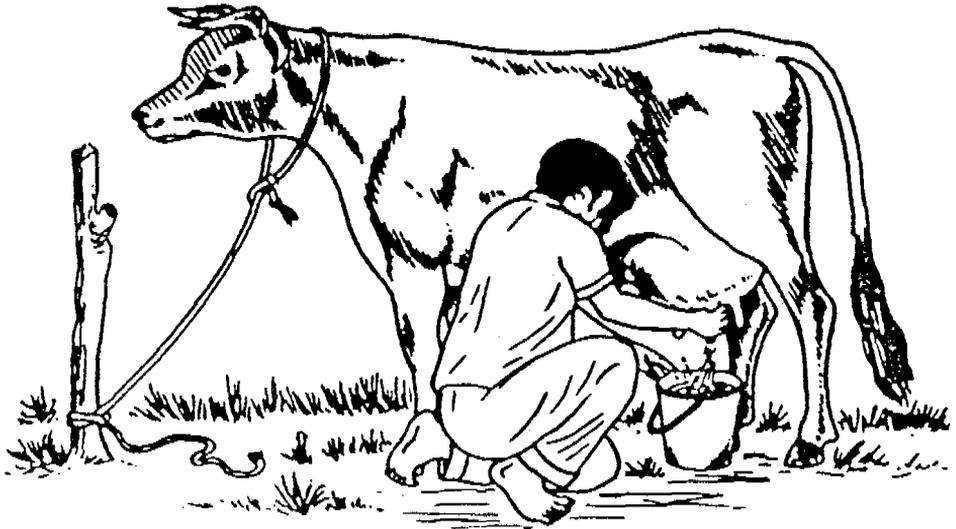
Amoneje huada huajijiradsa dsamatapa bicahi jipa jipa nanijine. Huidsajacca ppanahi, dsamacca ahua bono naco jijipa bicahi ejedeni pohua tone, pohua ino, pohua emene naco bica taha napihijine. Poccadeni huidsajadsa ppanahi caji tahi pina dsomoro, tomoro, poho, tapa, jarissi, bija, capaidso, cacohuari, limao, mato, poroto, nana naqui, huapima caji tahi, dsamatapa bicahi. Dsamacca ahua bono naco caji tahi pina maro, conohuere, jobo, huaiso, dsoja, birijari, dsiqui, ssacoriri naco bica tahi.



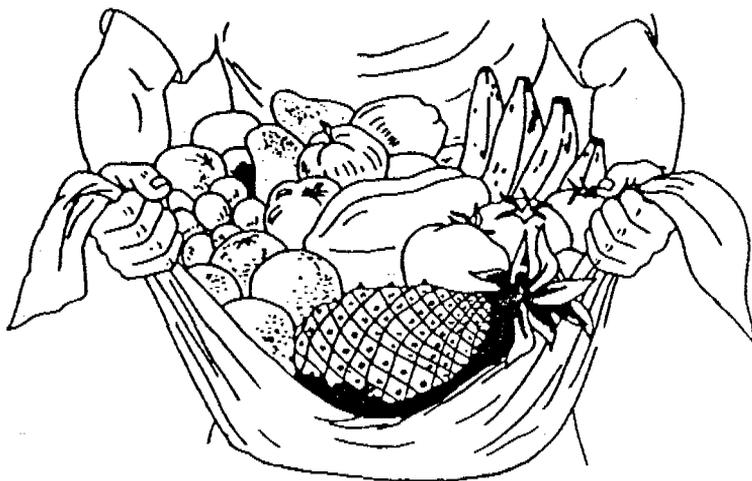
Nappani naqui jipanijine. Nappani huapima bica tani pina tacara nappani, sibore nappani, pato nappani, tocodso nappani, huama nappani naqui bica tani. Nappanipi jijipa bicahi. Najaro huapima poni jipadsapi bedi napihissa tahijine.



Bani naco jijipa bica tahi. Amoneje ejedeni isdonidsa huittidsajaropi huada huajijiradsa bani jipanijine. Bani pina jomo, ccamanohui, anobedse, dsanicohua, bado, ahui, jidsama, bohui, huama naco bica tahi. Bani naco pina tacara, pato, idico, dapo, huassori, macocahua naqui bica tani. Aba huapima naco bica tahi.



Resi naqui dsedse bicahi. Bitamina, minerare, proteina caji tahi; jijipa bicahi pina ejedeni tone, ejedeni ino naqui dacoranijine, bica tanijine. Bohui dsojorini, ratacca naco, imecca naco bica tahi huapima dse inadsa.



Ahua bono naco jijipa bica tahi. Ahua bono, ppanahi bono naco pina nana, maro, conohuere, limao, tehua, tomoro, huajoquiri, pirohua, capaidso, bari naqui huapima ocassa tahi imeni jipanijine, bitamina cajihi.

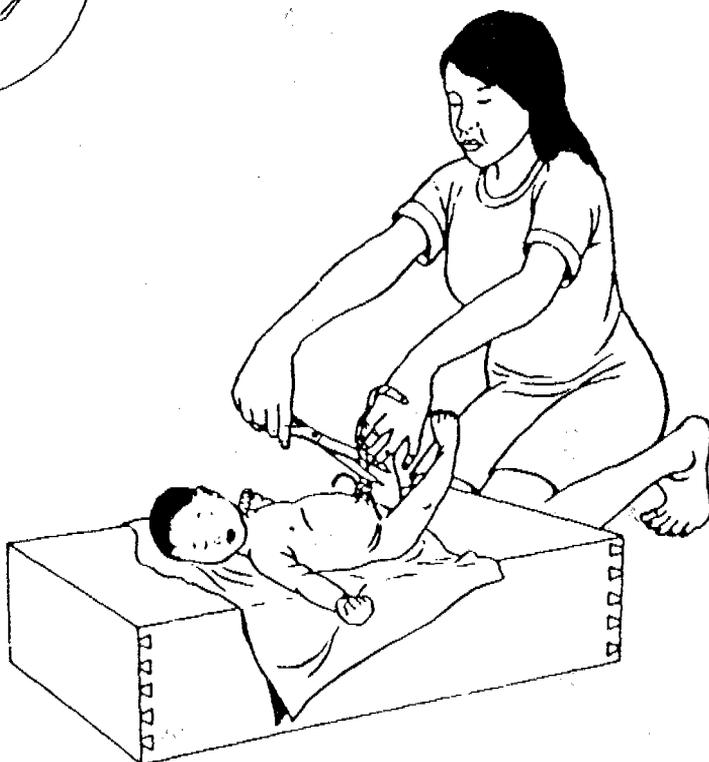


Nadsapa ejedeni tossonadsapa nomi tajari. Coma
tajarahi. Imenipi jijipa bicahi jipadsapi bedi tossonadsapa nomi
tajari.

Taidepa tossonajari. Tossonadsapa epe huissi ijidsajari. Beberi oba tejeranijine; obero tajarodsa beri ijidsahijine. Cossiro naqui obero tajarodsa huissi ijidsahijine. Naraha oba tajaridsa huissi ijidsadsapa siete dia dsoqqe tahi ejedeni, tetanojine.

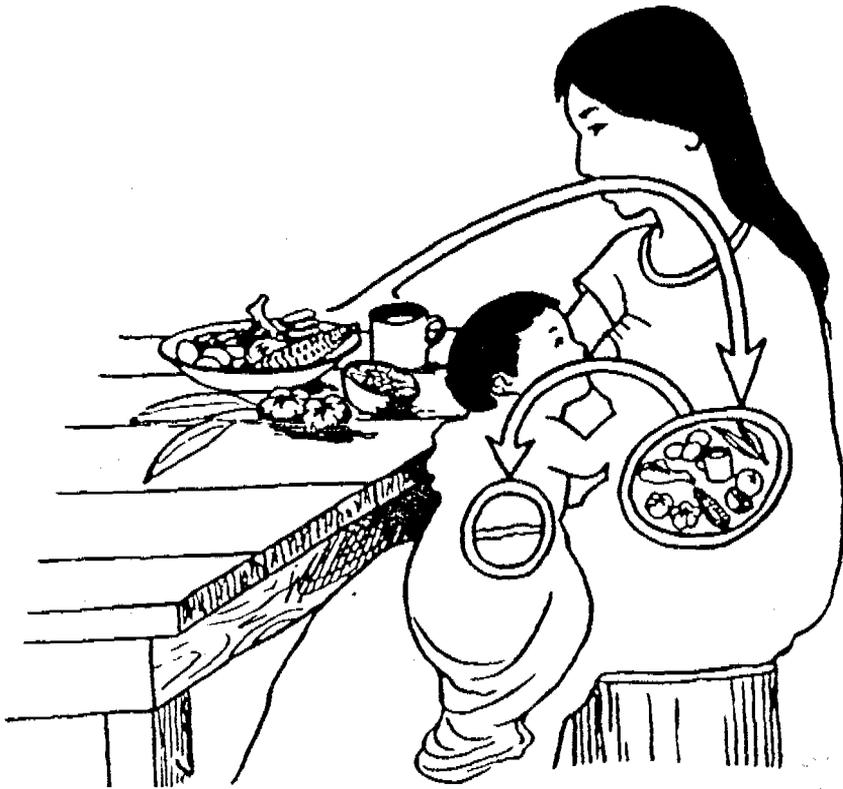
Beberi, cossiro, dsire najaro naqui ssahua nadsa passo ppococodsa cahari nadsa bica tajaro. Dsippodsa naqui da inanijine bica tajaro obani canijine.

Nadsapi beberi, cossiro, dsire najaro naqui caharidsa idsepedsa dama inejeranijine. Beberidsa beri idimora nanijine oba tejeranijine. Idsepepi oba tani.

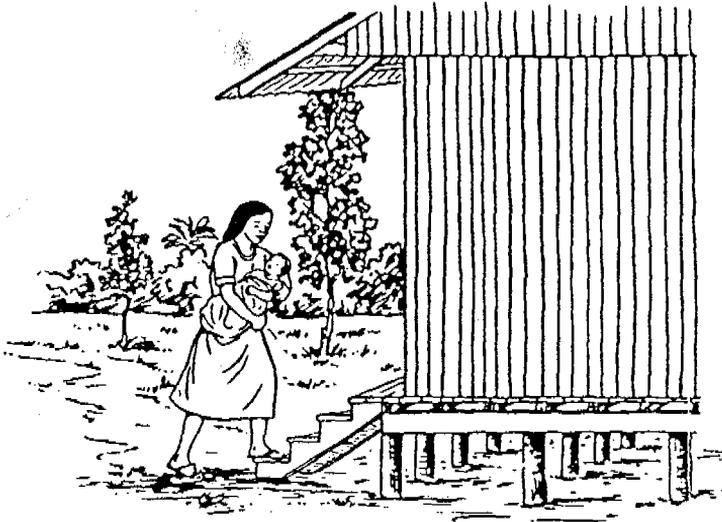




Imenipi jijipa bicahi jipadsapi bitamina naco dse nadsapi dsojorini denima bica tani. Jopi taniijine. Nadsapa ejedeni naco huada huajijiradsa dse dse nadsapa pohnapa ima taha napi tahi.



Imenipi jijipa huapima jiparidsanijine naraha jijipa
 pamaha jipadsapi bitamina cappirani, dsojorini denima jopi
 tejerani. Jijipa huapima pina aba, bani, nappani, ppanahi bono,
 ppanahi jabo, dsamacca naco bica tahi, dsojorini japi tanijine.
 Nadsapa ejedeni tomi tomi nadsa napihijine.



Imeni poni bedi jemedsi dsamarihuaji (Posta Médicahuaji) iaquedsimajari baconatohui (vacunatohui). Baconapi dsamacoma onihi onihi najaro noppineni.

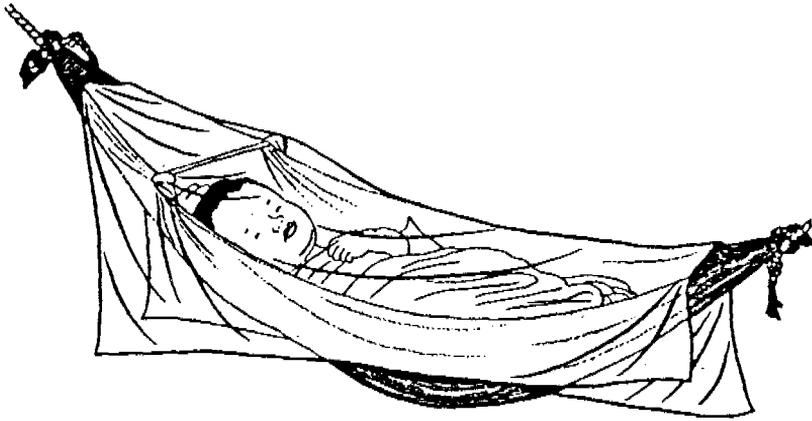
Ajijaropi baconacca ima.

1. Ejedeni tossonadsa, pocca huada tohuapijeraccadsama toberocorosicca (tuberculosis) bacona cajihijine bica tahi. Toberocorosi noppineni bacona oninipi BeSseJe (BCG) quinajari.
2. Ejedenipa abadsico capamaha (2) cajidsapa bacona onini DePeTe (DPT triple) cajihijine bica tahi. Najaro baconapi ttojojeje nohuerahijine, tossoniquimadsa cajipomahijine, nahi dsotodecca abadsicodsa naco cajipomahijine. Bacona DePeTe dade 3 nehe tojanijine. Nadsana najaro comani nohueranijinepi pajiranissa tanijine.

3. Ejedenipa abadsico 4 cajidsapa bacona poriocca (polio) cajihijine bica tani. Poriojinepi madija siri toja tahi. Najaro comani nohueranijine poriocca bacona cajidsapa abadsico 2 tossoqqimadsa cajipomahijine. Nahi dsotode abadsico 2 denima tossoqqimadsapa cajipomahijine. Porio nohueranijinecca bacona dade 3 nehe tojanijine.
4. Ejedeni huajano ojaria cajidsapa biroera (viruela) cajijarahijinecca bacona cajihijine bica tahi.
5. Ejedeni abadsicori 9 canadsa huajanori ojari nadsa naco sarapio cajijarahijinecca bacona cajihijine bica tahi. Sarapiocca baconapi ojarinina pajirani.

Ejedeni pocca bacona huapima pajiranissa tadsapa najaro comani cajijarahitohui. Bacona jirehepi ajijaro comani cajidsapa ejedeni dsoqqe tahi.





Nadsapa poni bedi ecahuahissa tahijine. Oba tajarahijine pina pohua ssipa taricossadsa pocca etero naqui oba tejeranijine. Pocca ppohui naco oba tajarahijine. Pohua tetepe naqui oba tejeranijine. Imeni ecahuahissa tahijine, obanidsa madijarahijine. Moquitirodsa naco huadahissa tahijine huajara noppine, cacara noppine naco. Nadsapa huajarapa dsamacoma pohuadsa ineboni noppineni. Najaro dsamacoma onini parodisimo (paludismo) quinajari. Onini onhipi mararia (malaria). Cacara naco pohua amoridsa obani caji tani. Nadsapa cacarapa ejedeni noccodsa obani ineboni noppineni moquitirodsa huadahissa tahijine.



Huada huajijiradsa sabaodsa imeni japi japi inahijine; passo badsira tehe ppococo nadsa japi japi inahijine. Pohua tati naco sabaodsa ssahua ssahua inahijine. Pohua tati ssipapa tojajarahijine, imeni ecahuahissa tahijine. Pohua nocco naco passodsara ssahua ssahua inahijine. Nadsapa huada huajijiradsa japi japi nahijine. Naraha japi najaradsapa dsamacoma cajirana.



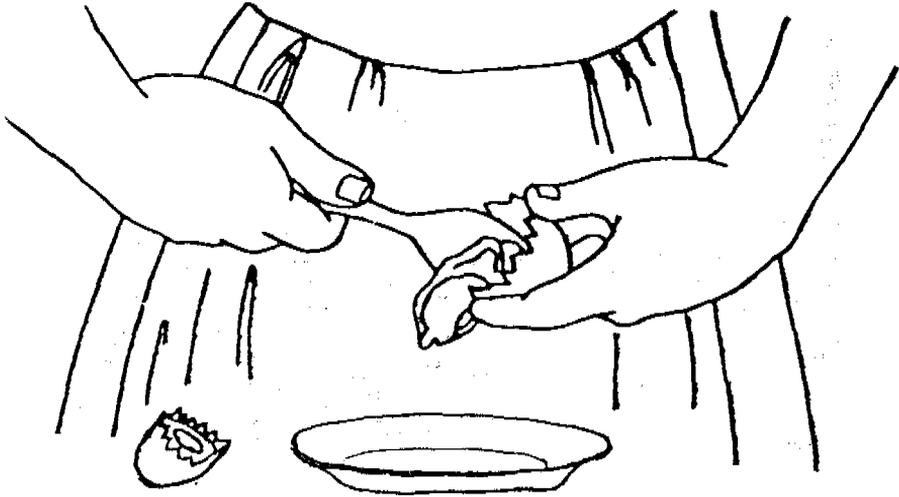
Abadsico 3 canadsapa imeni dsojorini dse dse nahipaja naccahi. Naraha abadsico 3 canadsapa dsamatapa naco jipahijine bica tahi. Taidepa coidsedsa bari ppajani dse dse nahijine. Ahua bono ppejene naco dse dse nahijine. Pirohua, capaidso, dsomoro, jarissi, poho naco bica tahi. Huapima ejedeni jipahijine bica tahi.



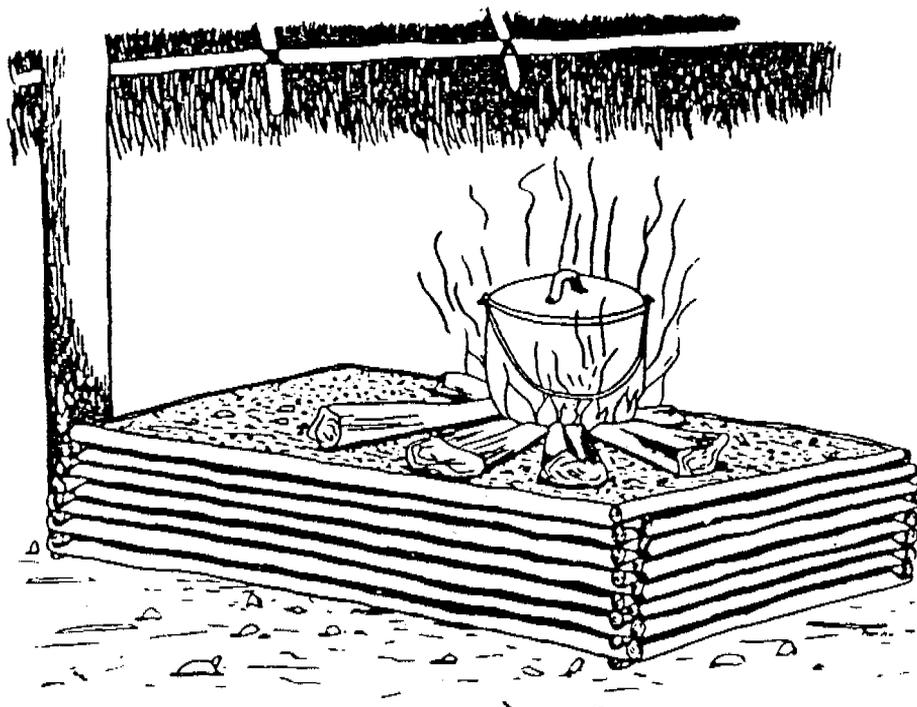
Pohua imenipi nahato tajaro. Dsamatapa ccara tadsapa do inajari. Ejedeni pa ino nohuerajari. Jijipa ojari naha jipaccajari. Taidepa jijipa ojarihina da inapojari imeni. Dsotode huada onihidsa jijipa ohuaha da inajari pohuadsa. Ejedeni pa badsira taha jipade tohuattapohuijine.



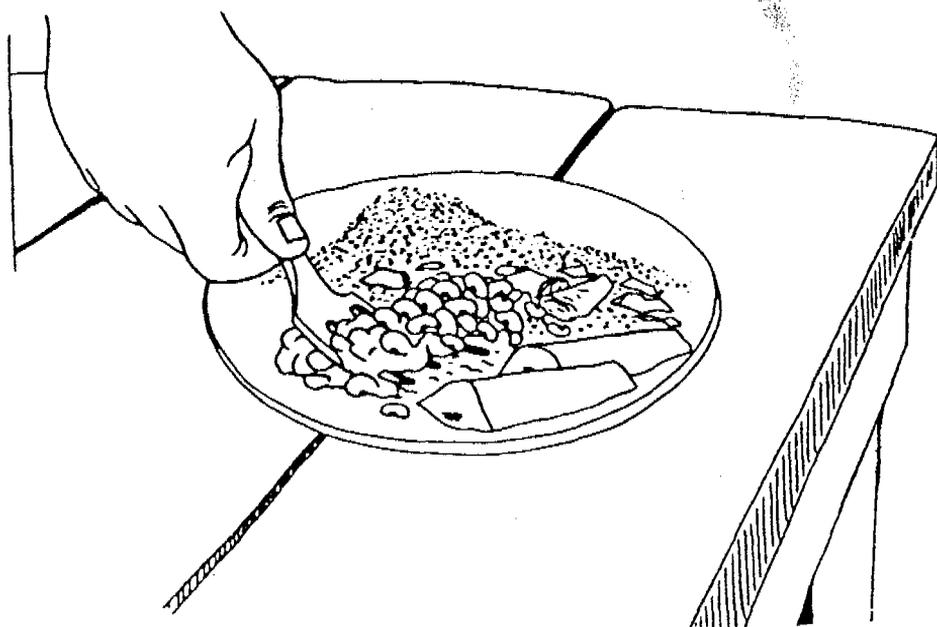
Pohua imenipi dsamatapa pohua ajari da inadsa pohua
 ajaricca quehue inadsa naco pohua imenipi pohua ajari da
 inapomajari. Nadsapa oji oji nadsapa naraha imenipi pohuadsa
 huatini huana tajaro. Nema najaro pohuadsa dissera tajaro,
 jipehe tohuattahijine. Pohua imenipi nahato tajaro; jijipa
 tohuattadsapa jijipa bicahi tohui najari.



Pohua imenipi tacara nappani naqui da da inajaro.
Nappanipi bitamina, minerare naco cajini. Nadsapa bedipa
napihissa tahijine.



Nadsapa dsamatapa ohuaha naco pina tapa do inadsa ppejene icaharidsa poni bedi itapa itapa dsanapohuijine. Aroso naco caharidsa ori canadsa poni bedi itapa itapa nahijine. Abena (cohuaque) naco mitta inadsa najari naco icaharidsa ori icanajari poni bedi itapa itapa dsanapojari.



Ejedenipa pocca abadsico 6 canadsa nadsapa aba, bani, tacara, poroto naco inajipahijine. Abapa ejedeni jipahijinepa atine dsoppa dsoppa nadsa ejedenidsapa da da inajari. Bani, tacara ime naco ejedenidsa imera ihinajipa nahijine najari. Nadsapa ejedenipa dsamatapa huapima jiparidsahijine.



Ima onihi naqui ajimanajaro. Imenipi passo icaharidsa tonahuidsa bedi dse dse nahijine. Passo caharinina bica tajaro, microbio cacotajari. Nadsana passo comani nohuerajaro. Ejedenideni, madija huapima naco passo caharinira dse dse quinahijine bica tani.



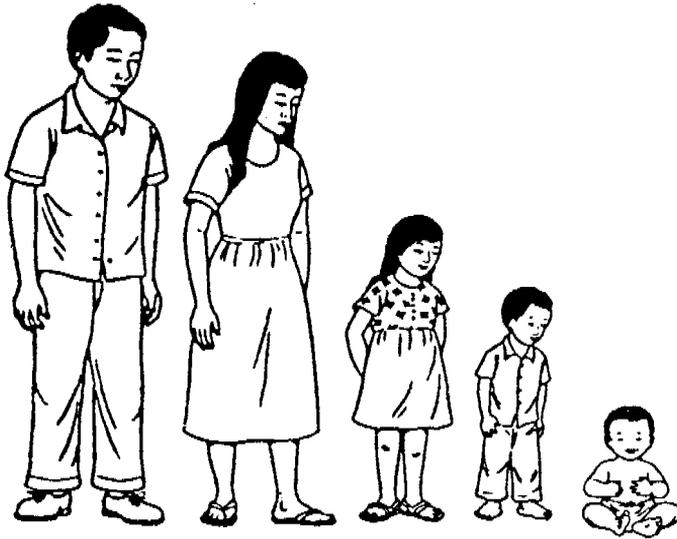
Imenipi taidepi poni dsapania ssahua naponijine.
Nadsana dsamatapa dsapani ihiji nanijine. Imeni poni dsapani
ssahua nejeradsapi comani cajini; pina sabaodsa ssahua
nejeradsa poni dsapanidsa dsamacoma ani tani.



Icca parato naco pina ssahua najaradsapa obene cajih; coidse naqui ssahua nejeradsapi obani cajini. Ssahuade jicadsa passo caharidsa parato huapi bere nahijine, coidse naqui nema nanijine. Nadsa tada tadsa nadsapa jepiridsa boco canahijine, cacara dama najarahijine, ero naqui dama nejeranijine; parato huapi huire tahijine.



Ajijaro amonejepi poni bedi cacahuade nahato tajaro. Ponicca ima bica tajaro. Taidepi ponipi jiadsa poni bodini nahato tadsa dsamatapa huapima jiparidsajaro. Dsotodepa poni bedi tossonadsapa poni dsojorini tomi tomi nahijine dade nahato tajaro. Nadsapa ejedeni dsojo tomide inahattajari. Nadsapa ejedenipa dsamatapa naco jipade inahattajari, huapima inajiparidsajari. Pohua imeni jemedsi dsamarihuaji (Posta Médicahuaji) dsamacoma noppineni bacona cajihijine iaccajari.



Ejedenipa nama nadsa nanapimana najari. Nadsapa ejedenipa oqui tajari; nadsapa nomi tajari. Pohua imenipi pohua ecahuahissa tadsapa poni bedi nomi taha madijari. Pocca ami, pocca abi pohua imecote huapima nomiquiri najari.

Ajijaro ima tiadeni naqui nema tiquinaji nomiquiri tiquinanijine. Ticca ejedeni tossonajari naco ajijaro imassa tinanamanaji.

TRADUCCION AL CASTELLANO

En esta versión castellana se trata de guardar un equilibrio tal que, sin desvirtuar el contenido cultural que se transmite en cocina (mádjia), el castellano cumpla su función comunicadora en una forma fluida.

Página 7

Esta historia trata de una familia fuerte y sana. Es una familia con hijos inteligentes y trabajadores. El padre y la madre están contentos con sus dos hijos. Ellos son: Juan, María y además están en espera de otro. Justamente, toda nuestra historia trata del pequeño para el que la mamá se está preparando.

Página 8

Cuando la mamá supo que el pequeño iba a llegar a la familia, lo primero que hizo fue ir a la Posta Médica. Pudo ir porque vivía solamente a pocas horas de la Posta. El médico la examinó para saber si estaba bien de salud. Le dijo que debía tomar pastillas de vitaminas y minerales y pastillas de gluconato ferroso. Además el médico le dijo que hay tres etapas importantes en la vida de un bebé y que en los tres la alimentación es muy importante.

Página 9

La primera etapa es antes de nacer; es decir, cuando se está formando en el vientre de la mamá. El segundo, es cuando está mamando y el tercero es la etapa cuando comienza a comer otros alimentos además de la leche materna.

Página 10

Ahora vamos a ver cómo la mamá se prepara para la llegada del bebé. Ella sabe que él no tiene otra comida para alimentarse y crecer aparte de la que ella come. Es decir, ella está comiendo un poco más de lo normal para ella y para su bebé.

Página 11

Es como si la comida que ella come se fuera directamente a su bebé. Por eso ella, además de tomar las pastillas de vitaminas y gluconato ferroso,

come alimentos ricos en sustancias nutritivas que el bebé necesita para crecer sano. ¿Quieren ver lo que ella come?

Página 12

Todos los días come verduras frescas. Estas son ricas en minerales que ayudan a la buena formación de los huesos, los dientes y la sangre. La familia las tiene porque en su chacra han sembrado pituca, zapallo, maíz, camote, tomate, maní, frijoles, yuca, y otras verduras. También traen del monte chonta, pijuayo y otros alimentos de la estación.

Página 13

También come huevos. Estos pueden ser de aves (de gallina, de pato, etc.) y de otros animales como la tortuga. Sabe que es un buen alimento para el crecimiento del bebé y para ella misma. Ella los come por lo menos tres veces por semana.

Página 14

Otro alimento muy importante que ella trata de comer todos los días es la carne fresca. Puede ser de animales como el majás, la sachavaca, la huangana, el venado, la res; o de algunas aves como la gallina, el pato, el pavo, el paujil, la pucacunga, la perdiz, la panguana o de cualquier tipo de pescado.

Página 15

Cuando es posible conseguirla, la leche es un alimento rico en calcio y proteínas y es muy buena para la salud de la mamá y del bebé. La leche puede ser fresca, de vaca o de cabra, pero si no hay leche fresca se puede comprar en lata o en polvo. No importa en qué forma esté, el valor nutritivo es el mismo.

Página 16

Ella sabe también que las frutas son muy importantes y come algunas frutas todos los días. Estas son las frutas que ella come: piña, aguaje, sapote, naranja, toronja, guayaba, cocona, granadilla, plátano de seda o cualquier otra fruta que se pueda encontrar de acuerdo a la estación.

Página 17

Al fin llega el día en que el pequeño nace. Está sano y no tiene ningún problema de salud. Como la mamá comió buenos alimentos durante su embarazo, su bebé nace sano y fuerte.

Página 18

Cuando nace el pequeño, la mamá, además de tener todo el ambiente bien limpio, hace otra cosa muy importante para su salud. Para cortar el cordón umbilical usa tijeras bien lavadas y hervidas. Ella sabe que así puede evitar la infección y el tétano (mal de siete días), enfermedades que pueden causar la muerte del bebé.

Es posible usar otras cosas, además de tijeras, para cortar el cordón umbilical. Cualquier cosa que se use debe estar bien limpia y mejor todavía hervida o calentada fuertemente en el fuego. Lo más importante es no usar algo que esté oxidado o que haya sido tocado con las manos o que tenga polvo sin antes hervirlo o calentarlo bien.

Una vez que las tijeras (o el cuchillo, etc.) están hervidas o calentadas en el fuego, hay que tener cuidado que no se ensucien otra vez antes de cortar el cordón umbilical. Si tocan cualquier cosa después de ser calentadas, se ensuciarán con microbios que harán daño al bebé.

Página 20

Ahora hablaremos de la segunda etapa que el médico indicó: cuando el bebé está mamando. Otra vez es como si los alimentos que la mamá come y las pastillas de vitaminas que toma llegarán directamente al estómago del bebé.

Página 21

La comida de la mamá es otra vez la comida del bebé. Así que, para que él crezca, la mamá tendrá que seguir comiendo los buenos alimentos que alimentaron al bebé antes de nacer. Es decir, verduras, huevos, carne fresca y frutas. Todo el valor de estos alimentos pasa al bebé a través de la leche que mama.

Página 22, 23

Después de haber dado al pequeño un buen comienzo en su vida, la mamá debe cuidarlo de las enfermedades que atacan a los niños. Por eso lo

lleva a la Clínica, al Hospital, a la Posta Médica o al Puesto Sanitario del Promotor de Salud donde puede recibir vacunas contra algunas enfermedades.

1. A los pocos días después de su nacimiento puede recibir la vacuna BCG contra la tuberculosis.
2. A los 2, 3, y 4 meses debe recibir las tres inyecciones de vacuna DPT (triple) contra la tosferina, difteria y tétano.
3. A los 2, 4 y 6 meses debe recibir las tres dosis de vacuna contra la poliomielitis (parálisis infantil).
4. A la edad de un año debe recibir la vacuna contra la viruela.
5. A los 9 meses o a la edad de un año debe recibir la vacuna contra el sarampión.

Las vacunas son muy necesarias porque pueden evitar enfermedades graves que podrían causar la muerte.

Página 24

En la casa, la mamá cuida muy bien al niño. Siempre lo tiene limpio y también tiene su hamaca y cobijas limpias y frescas. Cuando el niño duerme, la mamá tapa la hamaca con un mosquitero para cuidarlo de los zancudos, mosquitos y moscas. Ella sabe que las moscas traen en sus patas suciedad que puede causar enfermedades mortales como la tifoidea, la disentería (diarrea y vómitos), la amebiasis y la tuberculosis. También ayuda a evitar el paludismo (malaria) e infecciones de la piel, ojos y cabeza del niño.

Página 25

Esta mamá baña al bebé todos los días con agua tibia y jabón. Le lava los ojos con agua limpia. También le lava la cabeza y los cabellos con jabón cada dos o tres días. Ella sabe que así puede evitar que tenga granitos o infecciones en la cabeza. Después de bañar al bebé le seca bien con un trapo limpio. Hace todo eso porque sabe que la buena limpieza evita muchas enfermedades.

Página 26

Así, el pequeño que nació fuerte y fue criado sano y bien alimentado con la leche de su mamá, sigue creciendo y llega a la tercera etapa de su vida cuando comienza a comer otros alimentos además de la leche materna. Esta etapa comienza a los 3 meses. Su mamá le da primero un poco de jugo de fruta con una cucharita. También le da otros alimentos buenos como plátano de seda, papaya, zapallo, camote, yuca o cualquier otra verdura o fruta de la estación.

Página 27

Ella sabe que todas las comidas sólidas se deben moler o machacar bien, porque el bebé no tiene dientes para masticar. También debe tener cuidado de no darle más de un alimento nuevo a la vez. Es decir que le da el mismo alimento nuevo hasta que el bebé se acostumbre a comerlo. Después de algunos días, o una semana, ya le puede dar otro alimento nuevo. Poco a poco el bebé puede comer varios alimentos diferentes cada día.

Página 28

La mamá también sabe que un bebé tiene que aprender a comer. Cuando él bota la comida de su boca ella se la da otra vez hasta que aprenda a comerla. Aunque llore ella sigue dándole la comida sólida con mucha paciencia. Sabe que estos alimentos son muy importantes para la buena salud del bebé y que después de un tiempo él va a aprender a comerlos con gusto. Ella es inteligente, ¿no es cierto?

Página 29

También le da huevos bien hervidos que le van a alimentar bien y contienen vitaminas y minerales muy importantes para el crecimiento del niño.

Página 30

Sabe que los cereales también son muy buenos para un niño, pero que deben estar bien cocidos y machacados. Los cereales son granos enteros o molidos como: avena (quáker), trigo, cebada, quinua, maíz, arroz, etc.

Página 31

Entre los seis meses y un año de edad empieza a darle otros alimentos como pescado, pollo, carne, chonta cocida, pijuayo, frijoles, arroz,

etc. Todos estos alimentos deben estar bien molidos o machacados y sin huesos o espinas. Finalmente, el niño puede comer todos los alimentos que come su familia.

Página 32

Hay otra cosa muy importante que la mamá hace. Siempre hierve el agua que el pequeño toma. Ella sabe que el agua cruda puede traerle la muerte, pero que hirviéndola se mueren los microbios que llevan enfermedades. Por eso todas las madres siempre deben hervir el agua para la familia y especialmente para los niños.

Página 33

Antes de preparar la comida para el bebé, siempre se lava bien las manos con agua y jabón. Ella sabe que así sus manos no llevarán las enfermedades que están en la suciedad de las manos que no se lavan bien.

Página 34

Otra cosa que ella hace es tener siempre limpios los utensilios del pequeño. Siempre lava su taza, su cucharita y su plato con agua y jabón. Después los enjuaga bien con agua hervida. Cuando están bien secos, la mamá los guarda en un lugar bien limpio y cerrado donde no puedan entrar moscas, cucarachas, ratones u otras cosas sucias.

Página 35

Esta mujer ha hecho bien su trabajo de mamá. Comió buenos alimentos antes de que el bebé naciera. Luego, lo alimentó bien con leche materna, y más tarde le enseñó a comer verduras, frutas, cereales y carnes. Además, lo protegió contra las enfermedades por tenerlo siempre limpio y porque lo vacunó.

Página 36

Cuando tratamos así a los niños, ellos crecen bien. Serán gordos y tendrán buena salud. Cuando una mamá cuida bien a su bebé, su bebé vive sano. Tanto la mamá y el papá como los niños vivirán con buena salud.

Si todos ustedes que leen esta historia hacen lo mismo con sus hijos, todos tendrán buena salud. Para sus hijos que recién van a nacer también hagan lo que dice esta historia.