

SHIR JATSUK PUJUT

SHIIP  
NAMPICH JIJAI WAINMAINCHAU AINAWAI  
PUJUSTASA NEKATAI

*Cómo tener buena salud  
(Parásitos intestinales)*

Libro de Lectura e Higiene No. 10

HUAMBISA

con traducción al castellano

MINISTERIO DE EDUCACION  
con la colaboración del  
Instituto Lingüístico de Verano  
Perú - 1984



MINISTERIO DE EDUCACION  
EDUCACION BILINGUE DE LA SELVA

MATERIAL EDUCATIVO: Serie para la enseñanza de la Lectura e Higiene.

Este libro es una traducción al idioma huambisa de los libros Para evitar enfermedades y vivir sanos y felices debemos saber algo acerca de: los anquilostomas y la construcción de una letrina y Para evitar enfermedades y vivir sanos y felices debemos saber algo acerca de: la amebiasis, publicados por el Ministerio de Salud en 1976. A los textos originales se les han agregado preguntas para comprobar la comprensión del alumno.

Primera edición, 1984  
aprobada por  
R.M. No. 146-84-ED

La elaboración de ambos textos para la enseñanza de salud en castellano ha estado a cargo del Instituto Lingüístico de Verano. Fueron traducidos al huambisa por Miguel Esamath Antuash; Suarez Timias corrigió las pruebas.

Colaboró como organismo revisor la Unidad de Educación Bilingüe de la Dirección General de Educación Extraescolar del Ministerio de Educación.

*La Agencia de Desarrollo Internacional Canadiense y la provincia de Alberta, Canadá, contribuyeron con los fondos de impresión.*



# Resolución Ministerial No. 146-84-ED

Lima, 16 FEB. 1984

Visto el Oficio Nº 051-DIGEEX/DIPECAR/UNEB-84, de la Dirección General de Educación Extraescolar, por el que solicita la aprobación de veinte (20) textos para los Centros Educativos Bilingües elaborados por el Instituto Lingüístico de Verano dentro del marco del Convenio Gobierno Peruano-ILV, aprobado por Resolución Suprema Nº 0183-79-PM/ONAJ de 04 de Octubre de 1977;

## CONSIDERANDO:

Que, mediante Resolución Ministerial Nº 0214-81-ED, se aprobó el Texto Reajustado de las Normas para la Revisión y Aprobación de Textos y otros materiales de tipo impreso producidos por autores particulares;

Que, de acuerdo a la Cláusula Novena, numeral 2, del Convenio vigente suscrito entre el Ministerio de Educación y el Instituto Lingüístico de Verano, esta Institución ha elaborado un texto para el grupo idiomático aguaruna, dos textos para el Amuesha, seis para el Asháninka, tres para el Campa Pajonalino, dos para el Chayahuita, dos para el Candoshi y cuatro para el Huambisa;

Que, en observancia de las citadas normas la Unidad de Educación Bilingüe de la Dirección General de Educación Extraescolar ha emitido dictamen aprobatorio de 20 textos para educación Bilingüe del autor Instituto Lingüístico de Verano;

Una firma manuscrita en tinta, que parece ser "Celso", ubicada a la izquierda del texto principal.

Estando a lo informado por la Dirección General - de Educación Extraescolar y lo opinado por la Oficina de Asesoría Jurídica; y

De conformidad con el Artículo 4º del Decreto Legislativo Nº 135 - Ley de Organización y Funciones del Sector Educación y el Artículo 35º del Decreto Legislativo Nº 217, Ley del Poder Ejecutivo;

SE RESUELVE:

1º. Aprobar los TEXTOS elaborados por el Instituto Lingüístico de Verano, para la Educación Bilingüe en los grupos idiomáticos siguientes:

<u>Grupo Idiomático</u>	<u>Título en castellano</u>	<u>Título en el vernáculo</u>
Huambisa	Cómo tener buena salud 2 - Lectura e Higiene Nº 10	SHIR JATSUK PUJUT

La presente Resolución tendrá una vigencia máxima de tres años a partir de la fecha de su expedición.

La presente Resolución Ministerial deberá incorporarse en parte visible del texto.

El autor queda obligado a remitir cinco ejemplares de cada una de las obras a la Biblioteca Nacional y un ejemplar a cada una de las siguientes entidades: Dirección General de Educación Extraescolar y al Instituto Nacional de Investigación y Desarrollo de la Educación.

Regístrese y comuníquese

(104) RAJIBINO WAKETIS REY DE GASTINO  
MINISTRO DE EDUCACION

DIGEEX/RFS  
DIPECAR/NCC  
UNEB/JLPV

lrr.

## ALFABETO HUAMBISA

El alfabeto huambisa se compone de dieciocho letras simples y compuestas. Son: *a, ch, e, g, i, j, k, m, n, p, r, s, sh, t, ts, u, w, y*. Estas se leen más o menos según la pronunciación castellana, con algunas excepciones que nacen de la fonología huambisa.

- a* se pronuncia casi como la *o* cuando precede a la *u* y como *e* cuando precede a la *i*. Ejs.: *pujau* "está allá"; *tutai* "decimos".
- e* se pronuncia como la *e* castellana, pero con la lengua en posición para pronunciar la *u*. Ej.: *etsa* "sol".
- g* se pronuncia como la secuencia *ng* del castellano, pero más suave. Ej.: *kutag* "banco".
- n* se pronuncia como la *ñ* castellana cuando va precedida por una *i* y seguida por una vocal. Ej.: *jinaru* "mojado".
- sh* se pronuncia como *sh* en Ancash. Ej.: *sha* "maíz".
- ts* se pronuncia como una *t* breve seguida de una *s*. Ej.: *etsa* "sol".
- w* se pronuncia casi como *hu* en Huánuco, con una excepción: delante de *i* se pronuncia como la *v* en *movido*. Ejs.: *waa* "perdiz"; *winawai* "viene".

## ORIENTACIONES PARA EL PROFESOR

Este libro para la enseñanza de la Lectura y la Higiene sigue el sistema de enseñanza empleado para el afianzamiento. Es, además, un medio de divulgación de algunos consejos muy útiles acerca de la higiene. Es de esperar que el libro cumpla su doble función en forma eficaz.

### Pasos para una lección de afianzamiento

1. Antes de la clase, el profesor debe:
  - a. Decidir qué parte se debe enseñar ese día. (No siempre debe ser una página exacta.)
  - b. Buscar y subrayar las palabras difíciles.
  - c. Escribir en la pizarra las palabras difíciles
2. Durante la clase el profesor debe:
  - a. Repasar la lección anterior.
  - b. Ayudar a los niños a silabear las palabras difíciles que ha escrito en la pizarra.
  - c. Hacer que los alumnos lean solos, y que practiquen hasta leer bien.

**RECUERDE:** El profesor nunca debe leer la página en voz alta antes de que los alumnos la hayan leído en silencio.

**RECUERDE:** El alumno que lee en silencio es el alumno que lee más rápido. Enseñe a los alumnos a leer sin mover la boca.

- d. Llamar a los alumnos para que lean la lección uno por uno. Cuidar que lean los signos de puntuación correctamente y en voz natural.  
Si un alumno se equivoca mientras lee, el maestro puede escribir la palabra difícil en la pizarra y ayudarle a silabearla.
    - e. Hacer preguntas para ver si los alumnos han comprendido lo que han leído.
3. Tarea: (el profesor escoge una)
  - a. Contestar las preguntas del libro en sus cuadernos.
  - b. Repasar la lectura si los alumnos lo necesitan.

## NAMPICH AIDAU

## LECCION I

## NAMPICH JIJAI WAINMAINCHAU

Chikichik aishmag Nawit nartin. Nii patai aina ismaka jachau irawa iman aina turasha nekap-mamainachu jati aramurinka. Atum ismasha jachaukai. ¿Nekaskai? Nuwermaiti takatnash takawaiti. Turasha tuke waken najaimawai, ishichik putsuruiti turasha nigka puyattrumatsui. Nawit nii patai ainajai waitainawai jata jijai wainmainchau nampich, "Anquilostomas" tutai aramu asa.



- 1- ¿Nawit nii patai ainajaisha urukua ajakuit?
- 2- ¿Wari jataya achimainawa Nawit nii patai ainajaish?

¿Warimpait nampich jijai wainmainchau jata sukartin aina nusha?

Ii jijai wainmainchau nampich "Anquilostoma" tutai, nujintrinia jinui maya nunin. Nampich jijai wainmainchauka pujawai ampuj tserer ampujnum. Chikichik shuar aina ijatmar ukuina nuya jinui nui nampich "Anquilostomas" nujintri nutika ijatmakar ikukmaunmaya takiar jinu machia nuninach. Ju nampicha Anquilostomasa nujintri takiarmauka shir shitapchiti jijaika wainmait sui. Wainkatsar wakerakrika imainaiti chikichik jiru najanam ju jata waintai makin, "Microscopio" tutai nujai.



- 1- ¿Tui pujuwaita nampich jijai wainmainchausha?
- 2- ¿Wainmaya jinua nampich "Anquilostomas"?
- 3- ¿Jijaisha wainmainkai nampich "Anquilostomas" nujintrisha, uchiri takiaru ainasha?
- 4- ¿Wainkatsar wakeakrisha warijai imainait?

¿Urukuit nampich jijai wainmainchau makin  
"Microscopiowai" wainmasha?

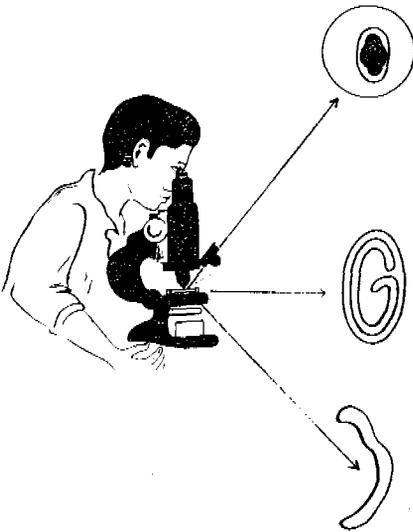
Nampich Anquilostomasak makin microscopiowai  
iyamka uun wainnawai. Tsuarkatin anquilostomasai  
jaun ijin juki iyauwai, juka Nawita ijiyaiti.

Anquilostomasa ñujintri  
wantinui uun makin Micro-  
scopiowai iyamak.

Chikich nakumkamua jui  
wainnawai machia nunin  
uminas pujawai takitnak  
jas.

Ju nakumkamua jui wain-  
nawai takiar, jinkin  
wainmait sui.

Kajinmakipa jijai iyamka wa  
wainmait sui. Makin Micro-  
scopiojai wainnawai nakum-  
kamu papinum wainna imau.

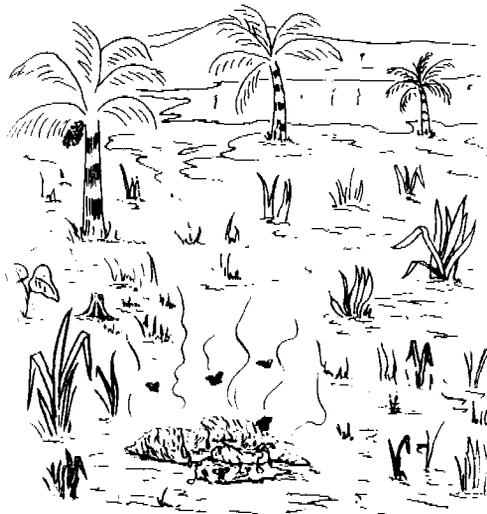


- 1- ¿Ju jatasha wainmainkai jijaisha?
- 2- ¿Warijai wainmainaita?
- 3- ¿Yana ijina iyawa tsuarkatnusha?

## UTSUMAMU

¿Urukamtai Nawita ampujinish nii pataijaimaksha arawa nampich anquilostomasash?

Nawitnaka nii pataijai arawai nampich jijai wainmainchau yaktarin awai nukap nampich jijai wainmainchau nujintri uchiri machia nunin ainasha. Nita nugkenin irunu machia nunin aina, juka iru-nui shuar aina arin tiijuch ijatmamunmaya, nugka tair ijatmaunum jinui. Ju nampich jijai wainmainchau nujintri, uchiri machia nunin aina juka yupichu jijaika wainmaitsui, nui shuar ainaka nekainatsui ishamainapita ju jata tusarka.



- 1- ¿Wari iruna Nawita nugkenish?
- 2- ¿Wainmayapa jinua nampich wainmainchau aina uchirisha?
- 3- ¿Jijaisha wainmainkait?

Nawita yaktarinka shir ashamainaiti kuchi aa antar, yuja asantai. ¿Urukamtai ashamainaita kuchi ainasha? Kuchika ashamainaiti shuaran ijin yuu asantai ijanmayan juawai nampich jijai wainmainchaun. Nutika nisha ijatmawai ii arin, nuya jinui machia nunin aina. Ashamainai ashi kùntin ija yuu ainaka.



- 1- ¿Urukamtai ashamainaita Nawita yaktarisha?
- 2- ¿Urukamtai kuchisha ashamainaita?

¿Urukantai ashamainaita nampich anquilostomas tutai pampanmausha?

Nampich anquilostomas pampanmaunumka shir ashamainai takiarka uminas awai shuaran inashi wayatsa. Ii inashin waya sukartawai jatan, isia Nawit winana nekatsuk ashamain jata pujaunum.



1- ¿Urukawa takiarsha?

2- ¿Urukawa ii inashin wayasha?

¿Uruk wayawa nampich anquilostomas Nawita inashinash?

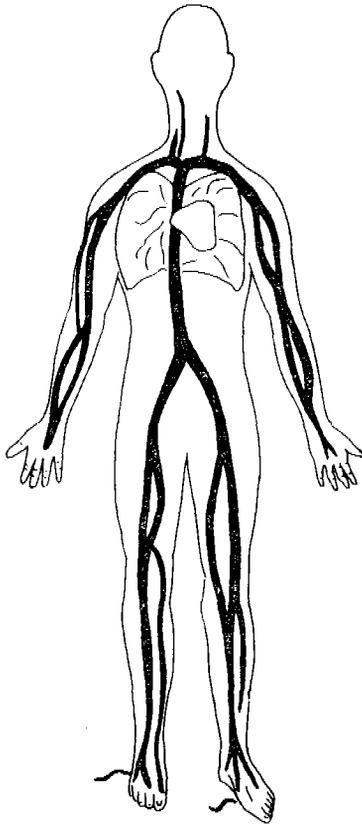
Nampich anquilostomas wayawai yupichu ii nuapen, turasha Nawitka nekapeatsui nampich jijai wainmainchau wayanka. Turasha terettaka tereawai. Nampich anquilostomas wayakka nuapnum kuiman apujui. Nui chikich jata nampich jijai wainmainchau ainasha wayawai. Chikich tsawantai Nawita nuwe tsara nawen earu, kapan jasu tsuitan tsuwea, nunitai tsuarkatin ampiawai shir amastasa, tura nekatsui nampich anquilostomasapi atikawa tusagka.



- 1- ¿Nawitcha nekawak nampich anquilostomas tutai jijai wainmainchaun wayancha?
- 2- ¿Nampich anquilostomas tutai nuapnum wayakush urukawa?

¿Uruk egkemua nampich jijai wainmainchausha iina ampujencha?

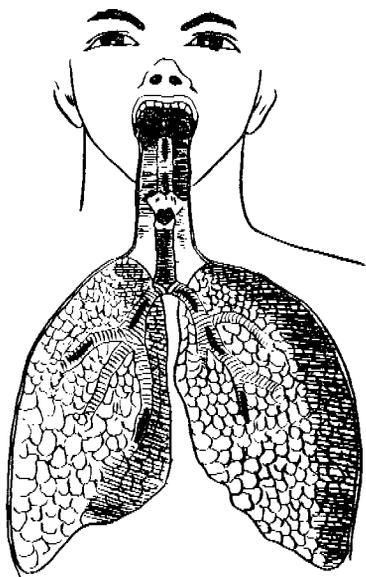
Anquilostomas uchiri machia nunina nuka yama wayaka nuapnuma wayawai. Nunik nagkamaki wayawai numpanum. Numpa jintin waya weawai nunia suachnum jeattsa.



- 1- ¿Yama wayakuch uruk wayawa anquilostomasa uchirisha?
- 2- ¿Aujmattsam arta uruk weawa wayasha?

¿Urukawa nampich jijai wainmainchau ii suachin, suwen, ii ampujen wakaksha?

Nampich jijai wainmainchau suachnum waya, jinui numpannam. Suachnumia nagkamawai suwenum juka winawai yurumak kujatia nunia. Chikicha winawai ii mayataj nuya. Chikichakam awai machia nunin nampich jijai wainmainchaujai metek, jusha nagkamawai suachnum. Ju machia nunina juka nampich ii suachinkesha kujatia ankisha wekainakuigka juni jaaji.



Muku ujutnawai. Uchin ima yupichu achiawai pasunka. Juka jinui machia nunin pujus pimpi pimpat amajui inashin, suachnasha ipimpia ayamprumamainchu amajui jata achiaksha. Nui yupichu pasun nukap awai.

- 1- ¿Tuya jina nampich jijai wainmainchausha?
- 2- ¿Wari kakakchau amawa inashnasha ii suwachincha?

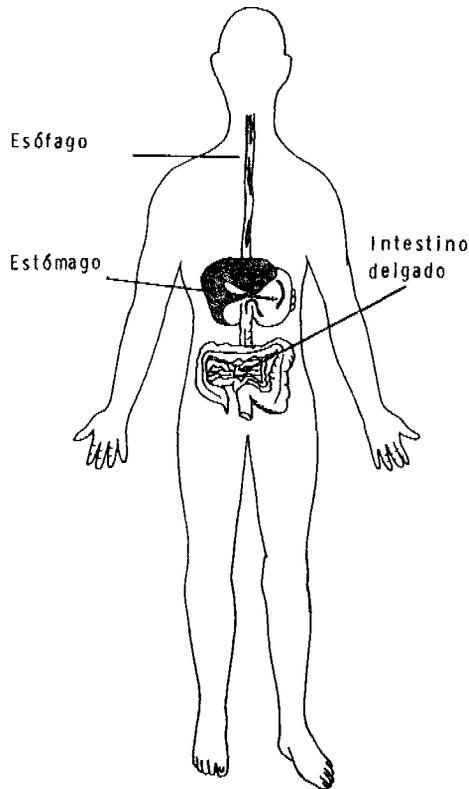
Nawitan arawai jimar uchiri. Emkaun arawai uwejan amua wampush, ekeun arawai kambatun wampush, nukap tsawantai ujutaina mukun. Emkauka shir jasu, turasha eku senchi ja, tsuwea kaki mayatu. Imanitai Nawit juki umau tsuarkatin pujamunam, tsuarkatin nekau pasun achikmaun. Nutika nekara nukap tsawantai ampijai iju. Turasha Nawitka nekachu ju jatapi machia nunina suachnum achikam pimpirmataimpa chikich jatasha iruntawa tusagka.



- 1- ¿Urutma uchirimpa arawa Nawitan?
- 2- ¿Nawitcha tui uma uchiri tsuartascha?
- 3- ¿Wari achika Nawitan uchirincha?

¿Nampich jijai wainmainchausha uruk weawa ii suwen waya, tserer ampujnum weaksha?

Yama nagkamkugka yurumak kujatia an wayawai. Yurumak kujatia nuya nagkamaki weawai. Ii suwen suwenmaya nagkamaki weawai ii tantanen. Nui nukap nujitan jureawai. Nutikamu jinui shuar ijatmak-maunmaya.



- 1- ¿Yama nagkamchakush tui wayawa?
- 2- ¿Tui pujusa jureawa?
- 3- ¿Tuyaya winawa?

¿Urukawa anquilostomas tserer ampujnum matsam-sasha?

Tserer ampujnum pujuska asawai ampujen ii numpen mukuneakai, shikapchiti turasha nukap numpen mukunui, tuke ashi tsawantai mukunui. Ju nakumkamu ista uruk nampich anquilostomas tutai asawa iina ampujen. Junis wainawai makinjai "Microscopio" tutaijai iyam, Nawitcha jijaisha wainkučka ashamainaiti.



- 1- ¿Urukawa anquilostomasash ampujnum pujuscha?
- 2- ¿Urukantai asawa ampujnasha?
- 3- ¿Nawitcha wainuak jijaisha?

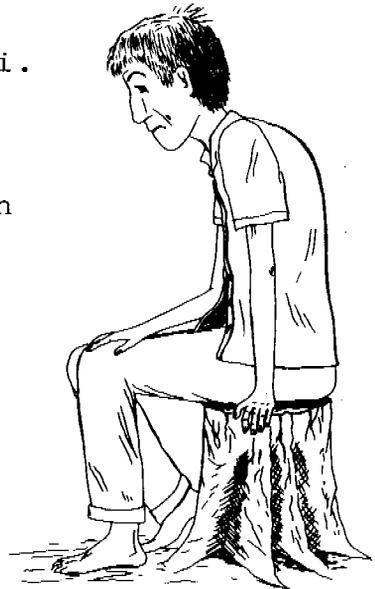
¿Uruk jawa shuar tserer ampujnum anquilostomas  
aramusha?

Tserer ampujnum anquilostomas aramutika juni  
jataya:

- Ampuj najaimatia
- Yagku wetaya wenenum, akap uwejnum, jinum,  
antsar chikich nari yagkumar tutaya.

Nampich jijai wainmainchawai shuar jaka put-  
sur yampia yagku weawai, nampich jijai wainmain-  
chau ampujnum pujusa numpa amutmau asa. Nawit  
ishichik yampia jasu nukapech asa jatatu anis:

- Wee teamu.
- Pimpi pimpit nekaptatui.
- Senchi nekapeachu.
- Aya tantanek jastin  
ampujnum yapinum eaktin  
makunmasha, nukap  
tsawantai  
waitmainai  
tsuwamachkurka.



1- ¿Urukawa shuar ampujnum nampich anquilostomas  
aramusha?

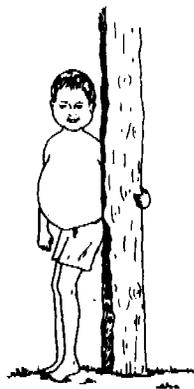
2- ¿Uruk jatatua Nawitcha nukapech pujuscha?

¿Uruk wantinau nampich jijai wainmainchausha uchinmasha?

Nampich jijai wainmainchauk uchin aramu wantinui. Iisia Nawita uchiri yapi jakin, pimpi pimpi nekapea, yawe yawet nekapea, senchi nekapeachu, tente nekapea. Nampich jijai wainmainchaujai jamu inashnum pegkerchau weawai:

- Tantan jakin weawai.
- Yapisha eawai.
- Nugkan yuawai, japugkan, yukun, atikas.

Nawit chikich tsawantai sumakai ampin uchirin tsuartasa, turash uchirinka shir jachu. Nawitka nekachu wari ampik pegkerait nampicha ampirisha tusan. Nekas shir utsagtajtakurka umumainaiti "Ampi". Ju ampi metekaiti wampujai. Ju ampi mawai ashi nampich jijai wainmainchau ainancha. Tsuarkatin nekawai uruk tsuamainaita shuar putsur jasha.



- 1- ¿Uruk wainawa uchinmasha nampich jijai wainmainchausha?
- 2- ¿Nampich jijai wainmainchau egkemtuum jakasha inashinish urukua weawa?

¿Uruk ayamprumainaita Nawita patai ainajaish nampich jijai wainmainchau aina uwemturtaj takursha?

- 1- Nampich jijai wainmainchau uwemturtaj takurka wari wemainai tsuarkatin pujamunum. Ampí sumakar umara maatsar machia nunin ampujnum pujau. Nutika wari ampimamka pampamaitsui ii ñugken.



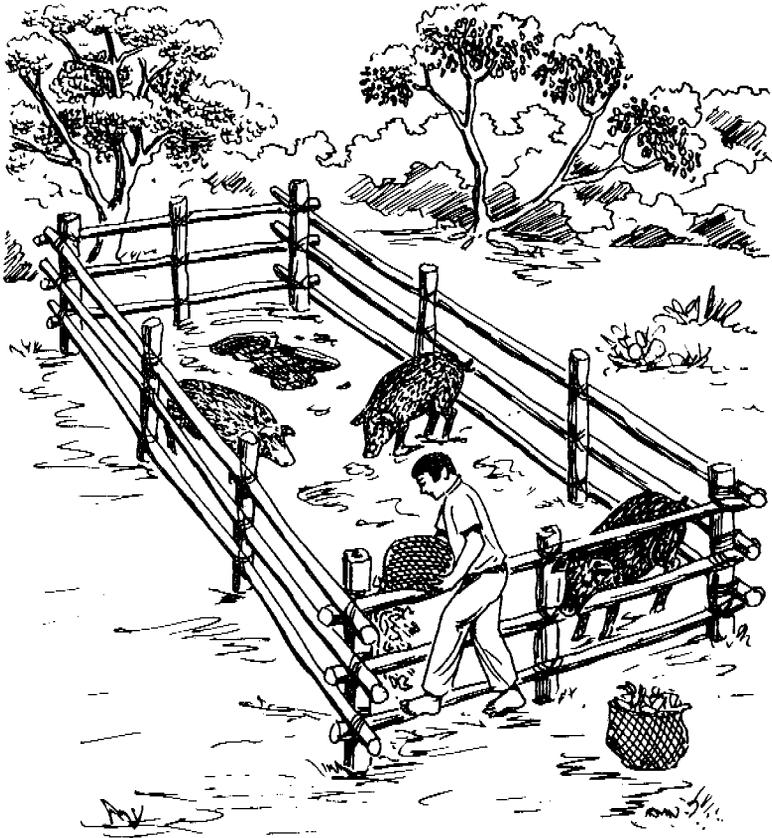
- 1- ¿Nampich jijai wainmainchau uwemtakrisha tui wemainaita?
- 2- ¿Warimasa ampimamsha pampamainkait?

2. Ii inashin nampich jijai wainmainchau uturawai takurka sapat weamamainaiti. Nampich jijai wainmainchauk pujawai nugka chupitnunam jimar wampush. Sapati ayamprumamainaiti nugkanum jata irunmaunum wakakrishsha.



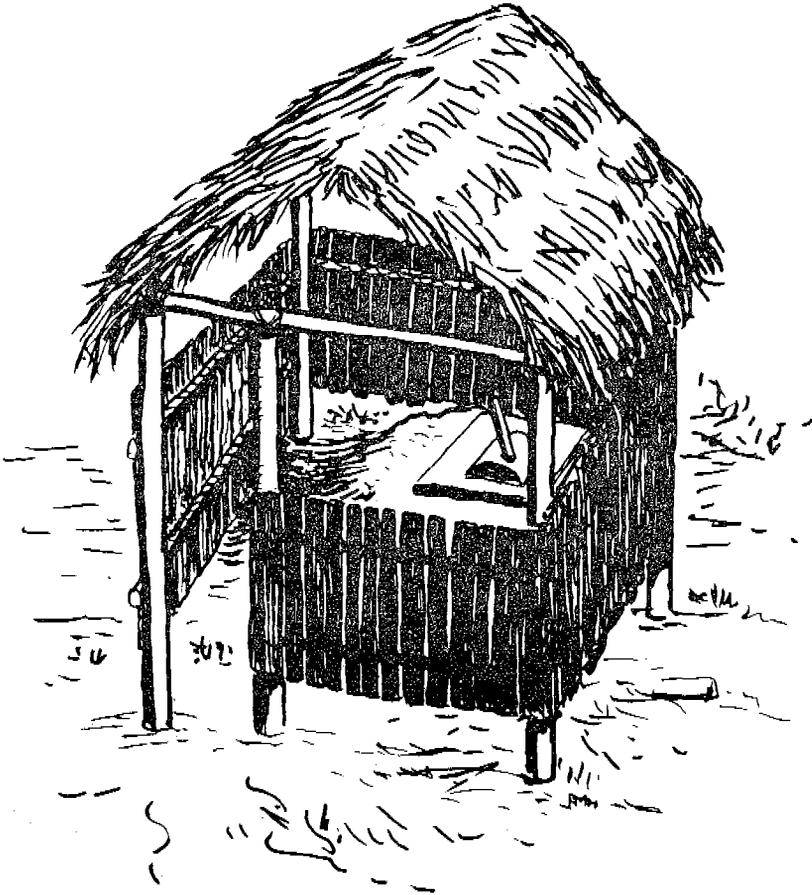
- 1- ¿Warijai ayamprumamainaita nampich jijai wainmainchau uturawai takursha?
- 2- ¿Urukunma pujuwaita nampich jijai wainmainchau?
- 3- ¿Urutma wampushia pujumainaita?

3. Kuchi pegkeraiti yuamu, turasha shir pegra chumpia kuitamainai, antar yaktanum aa yujasai tusar. Shir kuitamainaiti aa yujas shuaran ijin yuawai tusar.



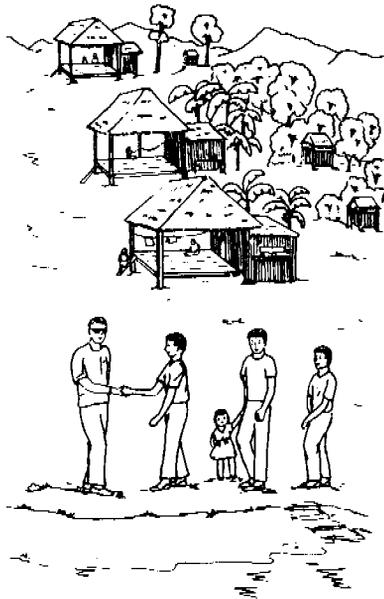
- 1- ¿Uruk kuitamainaita kuchisha?  
2- ¿Urukantai pegrarsha chumpimainaita?

4. Nekas ima pegkeraiti Nawita patai ainajai,  
nugka atai najanmain ainawai wakenam wetairin.  
Chiki chikichik uun arumainai wakenam wetairi.



- 1- ¿Chikichik unnasha urutma arumainaita waken  
wetairisha?

Ashi uun yaktanmaya ainaka antukaru ju chichaman. Nunik najanawaru nugka atai wakenam wetairin, kuchincha chumpiawaru pegnum shuar jancha ampiawaru. Chikichik wampush asa irarsau tsuarkatin apuri awemamu, Nawita yaktarin. Turasha ashi enentaimas iisu, turasha wainkachu shuar putsurunka, uchi tantan jaknunkesha. Ashi shuar ainaka shir aneas nakunakut matsatu. Anis amaina yakat iwaramunam matsatu.



- 1- ¿Shuar jancha iturkaya?
- 2- ¿Urutma wampush asa awema tsuarkatnu apurisha Nawita yaktari irarsata tusasha?
- 3- ¿Urukua amainaita shuar yakat iwaramunam matsatusha?

## LECCION II

## WAKENAM WETAI NAJANAT

¿Wakerarmek wainkatsarum Nawit uruk najanua wakenam wetairin?



Yama nagkamkugka eawai nugka pegkeran, waken wetai najanatnun. Turasha nigka nekau wakenum wetai najanchatia tijuch yumi umutainum tusa tsuarkatin jintintamu asa. Nui eaku jeashat 20 metro yaja yumi umutai ikuki, ii jenish tii tijuchika najanchatia 10 metros yajati najantaiya.

Nunasha eaku nain wajasuchin, yumi yutak piarai weken wetai taimunam tau asa. Nunasha nekawai najanmait sui pakanam, yupichu nujag amutainam. Nugka amutainam shuar aina pujuinaka, chikichan najanmainai nujag amur nagkasmatai.

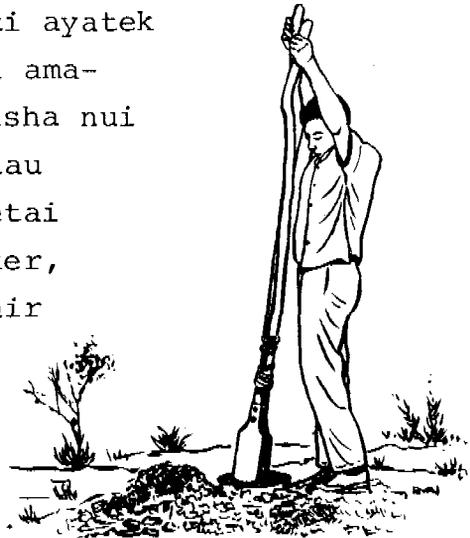


- 1- ¿Wakenam wetaisha urutma jeashta najanmainaita?
- 2- ¿Ii jeencha tijuchik najanmainit wakenam wetaisha?
- 3- ¿Nakumkata yumi umutai, ii jeen urutma jeash-ta amainaita?
- 4- ¿Urukamtai najanmainaita nain wajasuchinmasha wakenam wetaisha?

Nawit wakenam wetai najanmainan wainak enentaimsau uruk wakenam wetain ataininjak tusa. Enentaimprau nugka tautai jirujai nekas ima yupichu taumainun. Nunik seau nii patain jiru nugka tautai. Nutika shir initak tain, init ataittsarka numi ikamainaiti jirunam. Nutikar asaram umar ima init taumainaiti wakenam wetai.

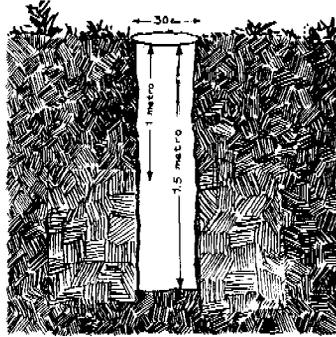
Wakenam wetain initke amainaj 2 metros. Turasha Nawit nekau yuminum ejeagka chikichan eaktinan.

Wakenam wetai uwarigka ima uunka amaitsui, 30 centimetros wagkanti arumainai. Wakenam wetai ataumainaiti ayatek waa tsererach init ayatek amainaiti chikichik metroksha nui nekas kaap aina waimainchau ati tau asar. Wakenam wetai tepakmauri amainaiti pegker, tsuatchau ati tau asar shir takamainaiti.

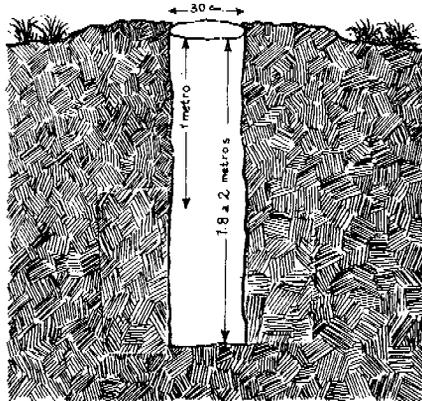


- 1- ¿Urutma metro arawa wakenum wetai initkesha?
- 2- ¿Urutma wagkarma amainaita wakenam wetai uwarisha?

Wakenam wetai ataimu nakumkamu yaki anu iista shir. Chikichik metro initi tautia, nui inagkaki tautia nu nukap arusti tusar.



Nakumkamu nugkan anu iista itursaya Nawit init amajsayi wakenam wetari, init amajsayi nugka tak wakenam wetai wari nugka irumau asa. Irumi nain amasu yumi yutak piarai tau asa.

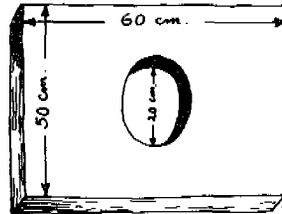


- 1- Nakumkata wakenam wetai wari najanamua aa.
- 2- ¿Urukamtai naincha amasa wakenam wetai yantamencha?

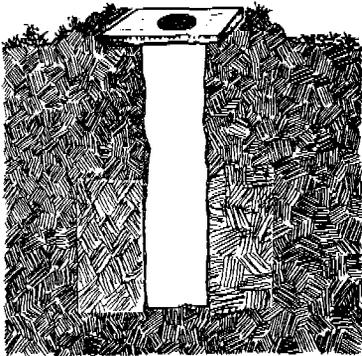


Nawitka ikam wu numin kag-  
kapen tsupik najanatsa  
ekemsa ijabatmaktinan. Nigka  
nekau numi katsurman yupi-  
chu mamumainchaun nampich  
jijai wainmainchau ainasha  
yupichu waimainchaun.

Junin amainaiti tatag  
ekemsa ijabatmaktina asanti  
60 cm., wagkanti 50 cm.  
tatag ekemsa ijabatmaktina  
uwaru amainaiti 20 cm.



Wakenum wetin ataimunam  
uwarin Nawitka pataiyi  
tatagkun.



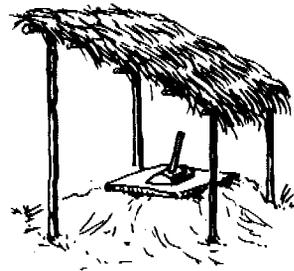
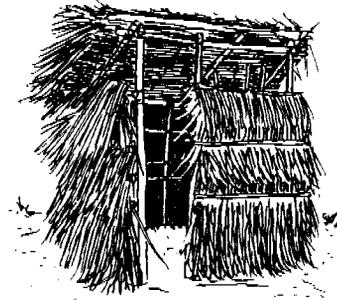
- 1- ¿Urukamtai Nawitcha ikamsha weeyi?
- 2- ¿Urutma asarma wagkarma amainaita tatagsha?
- 3- ¿Urutma centimetro amainaita tatagku uwarisha?
- 4- Nakumkata tatag ekemsa ijabatmatai.

Nawitka nunasha nekau ekemsa ijabatmatai wari shir nukukar kuitamtan kaap wayawai tusa. Nui Nawit najana chikichik tapran numijai ayain achi-tairin, uwejnum tsuat wearai patar aina, tusa.



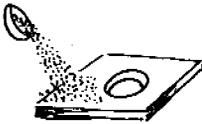
- 1- ¿Urukamtai nakumainaita ekemsa ijabatmataisha?
- 2- ¿Uruk najanmainaita nukutarisha?

Nawit jeamkayi wakenam wetain, tanishmarai shigkin, tagkanan atikas yumi yutak uchuprai tau asa, tanisha pegker takasu wakenam weaku ajamsa wetin asantai. Nakumkamu iista uruk tanishmarmawaita, tagkanan, shigkin tanishmarai. Nekas pegkeraiti, jutika jeammau tsaptin ati, nasesha yupichu wayati tusa, jintigka kuitamainaiti tiitig, tsere, napi aina, tsuatan ajamak tepesai tusar.



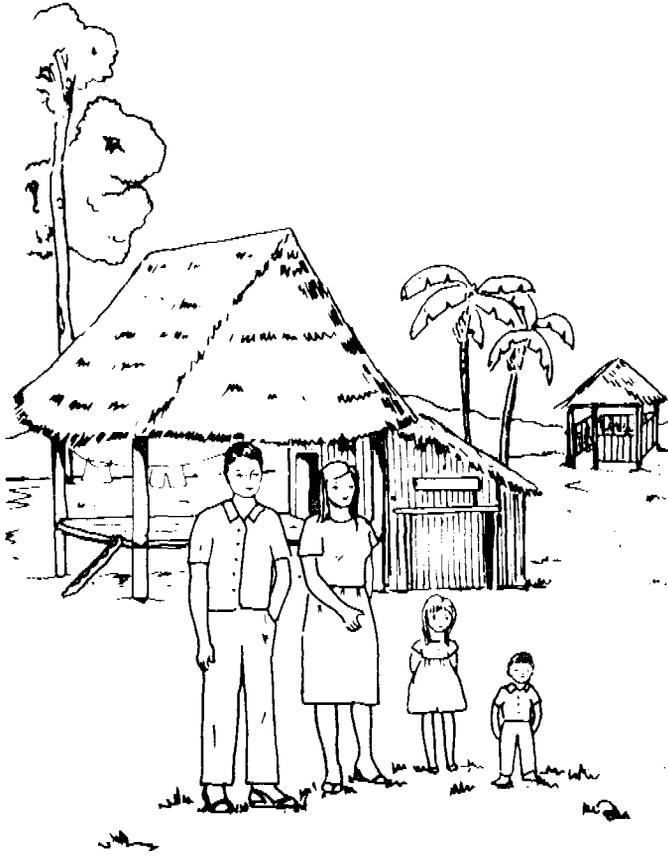
- 1- ¿Warina tanishmara Nawitcha?
- 2- ¿Iturmainaita nase, tsaptin yupichu waimain ati tusarsha?
- 3- Nakumkata ame wakeamu iisam.

Nawitka jintintui nii nuwen uchirin ainan jutikar kuitamtaya wakenam wetai pegker ati tusarka. Nunasha jintintui shikitmakairpa wakenam wetai warin ayantsarum tusa, yuku kashi kashinig ajuntaiya pegkerchau mejeni tusa. Ekemsa ijabatmatai tsuatmawarmataisha yuku ukattaya, nutika jujurmatai japimtaya, yumijaisha tuke nijasriki inaitaya. Kajinmatki nukutsuk nii nuwe, uchirinkisha ikukmataigka Nawit jintintui atikchatia tuke nukusriki ikutia tusa.



- 1- ¿Wari ajunmainaita mejeni tusarsha?
- 2- ¿Urutam tsawan asaria ajunmainaita yukusha?
- 3- Nakumkata wakenum wetai iwaramau iisam.

Nawitka nii patai ainajai naku nakut aneas  
pujuinawai wakenam wetai pegker aruinamu asa, nui  
nitaka jatsuk pegker naku nakut matsatui.



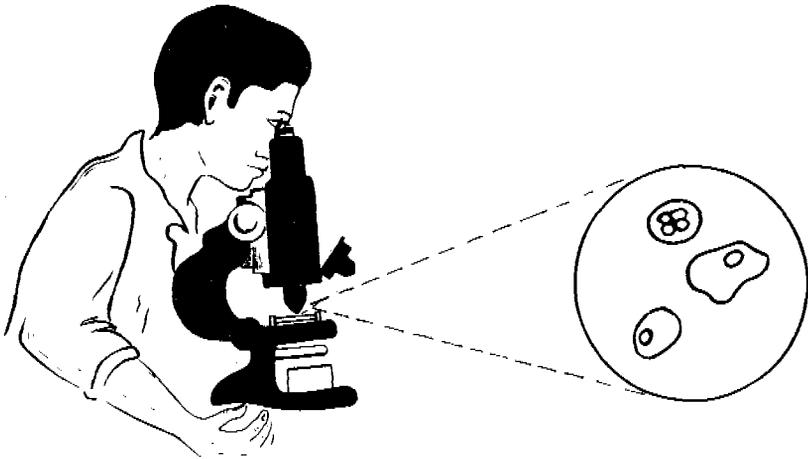
1- ¿Urukantai Nawitcha nii patai ainajaisha shir  
naku nakutcha pujuinawa?

SHIIP

## LECCION I

## A. ¿Warimpaita shiipsha?

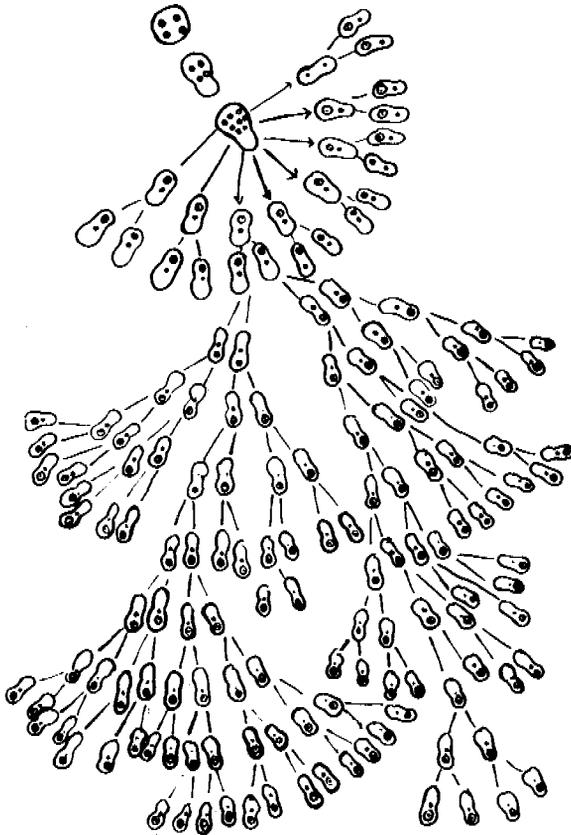
Juka chikichik jatai nari shiip. Shiipka chikichik kuntin jatai shitapchiti, jijai wainmait sui. Wainkatsarka imainaitji jiru najanamu makin Microscopio tutaiyai wainmainaitji. Nu makinai iyam junin wantinui.



- 1- ¿Warimpaita shiipsha?
- 2- ¿Jijaisha wainmainkait?
- 3- ¿Itursaria wainmainaita?

B. ¿Urukawa shiipsha iina inashin pujuscha?

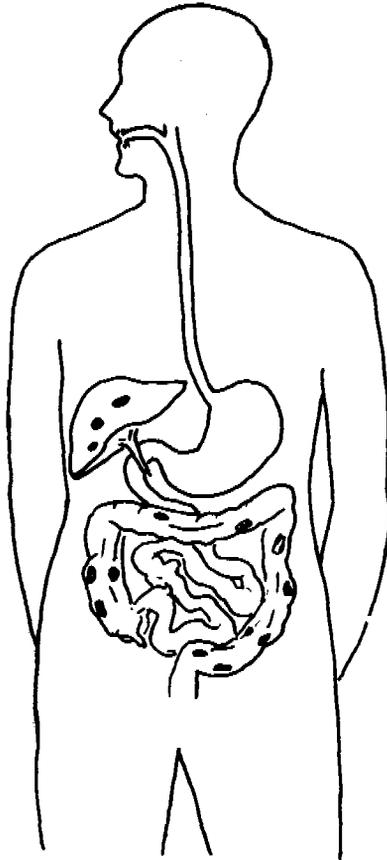
Shiipka iina inashin wayakka, wamak pampawai ishichik wayawai iina inashin, nunikiat wamak kawewai. Chikichik tsawantai nekamamainchau kawewai. Shiipnaka shir amajui ampujnum pujut.



- 1- ¿Urutma tsawantaiya nekamamainchausha kawewa?
- 2- ¿Shiipnasha tui pujuta shirsha amajeawa?

## C. ¿Urukawa shiip ampujnum matsamsasha?

Ampujnum shiip pujakkai jinui kuchapa nunin iina ampujen initken. Nukap kuim amajui iina ampujen initak wayawai numpanum nagkamawai ii inashincha, chikichan inashincha. Tuke nagkamaske awai akapnum, nunik kuima apujeawai.



- 1- ¿Warina jiiyawa initak ampujnum pujusash?
- 2- ¿Urukawa nukap kuim ampujnum aramusha?

## LECCION II

¿Uruk nekapmainaita shiipjai jakrisha?

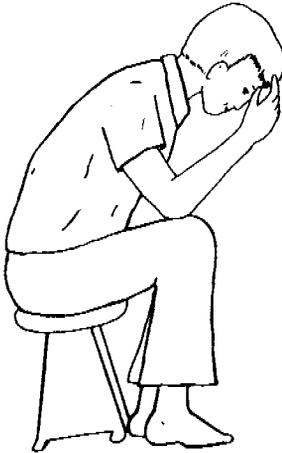
1. Shiip ampujnum aramuka juni nekapeawai:



- Wake najaimawai.
- Ijareawai (Numpa numparmatu).
- Najaimanui ijatmartaj mar.
- Imanisa tsukamchatia.
- Imik muimui nekaptaiya.
- Churunchmanui, nuniakikich najama
- Wenenam yapau nekaptaya.

1- Unuimarta shiip aramu uruk jawa.

2. Shiipka shir pujuchamin amajkartawai  
ii ashi inashin.



- Weej nekaptaya.
- Muka najaimatia.
- Pimpi pimpit nekaptaya.
- Najaimatia ukunch eke-  
tramunam (Nuig jag-  
kusha achirkatui.)
- Akap najaimatia. (Nui  
matsamui ukuima nunin.)

1- Anairata uruk shiip waitkarkatawa.

## LECCION III

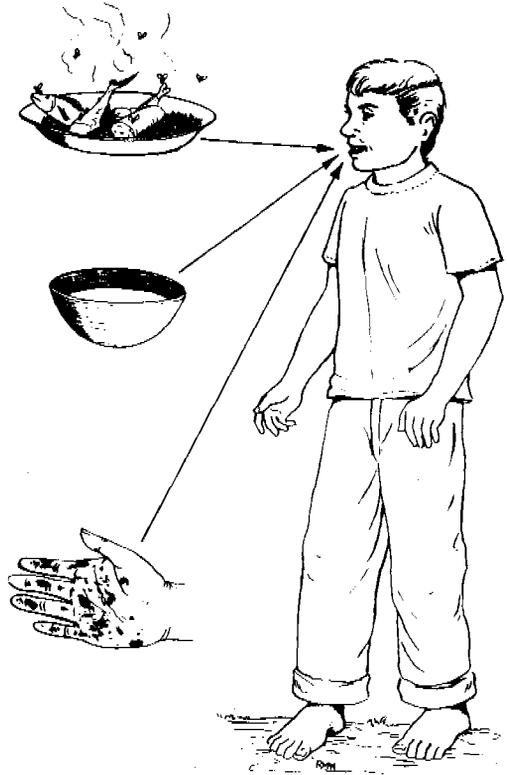
A. ¿Uruk wayawa shiipsha ii inashinish?

Shiipka ii inashinka wayawai wenunam.

Yutai kaap achikmau  
yuamunam.

Tsamau tuimamu,  
ijamanch aina,  
yumi ukuka umachmaunum  
nui winawai shiipka.

Uwej tsuat aig  
ikijmatsuk  
yuamunmaya.



1- ¿Uruk wayawa shiipsha iina inashinish?

B. ¿Uruk shiipsha utsanua ii yutairincha?  
 Shiipka yupichuch utsanui ii yutairin  
 jutikamunam:

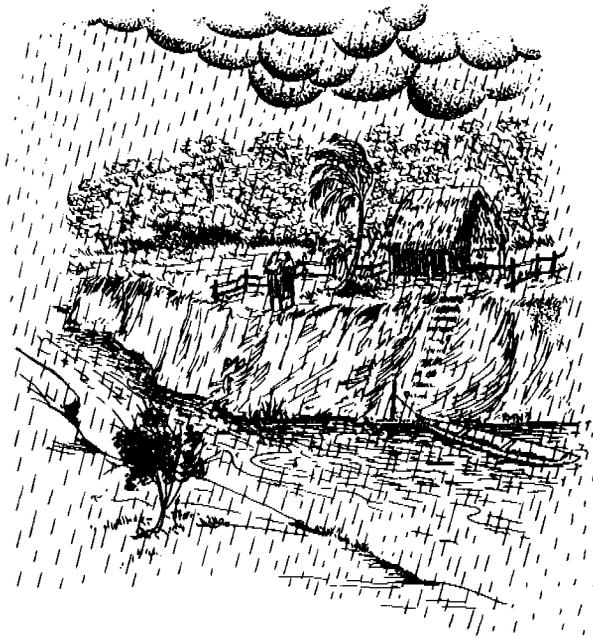
- Uwej tsuat aig achiam.
- Kaap aina ija achiasua, yutain achia  
 nuya.
- Nugka juyu juyuntu yutain chumpimta nuya.



1- ¿Uruk shiipsha ii yutarincha utsanua?

## C. ¿Uruk shiipsha utsantawa yumincha?

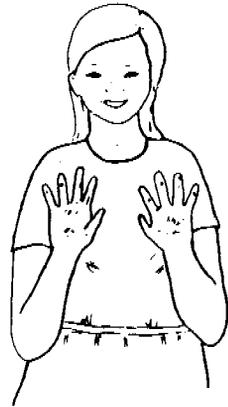
Yuminka junis utsantawai shiipka juni.  
 Yumi yutuk tajak utsawai entsanum, ija, kuntin  
 jakau kuaru ainan nugka aun. Nutikamu nuya yujawai  
 entsanum. Shuar aina namaka ijatmamunmaya  
 yujawa entsa, wakenam wetai namaka uwet najanamun-  
 nam, yumi initak nagkamak tajaka juki entsanum  
 utsawai. Nutikam nui yujawai. Nuniachkusha shuar  
 nujinum pujau tsuat utsamaunmaya yujawai shiipka.



1- ¿Uruk utsanua shiip yuminum nu anairata?

D. ¿Uruk utsumanua shiipsha ii uwejenish?

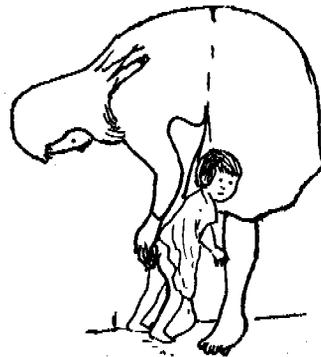
Ii uwejen tuke achiaji ija, tsuat, aina takakma. Nekatsuk achinui ijanum shiip au nuya uwejnum maatnawai.



1- ¿Tuiya maatnawa shiipsha?

E. ¿Uruk maatnawa shiipsha ijanmayasha ii uwejencha?

- Shiipka utsumanui ii uwejen, ija nugkanum au takamunam. Ijatmarar utujkamaunum, uchi ijatmaktai achika utuijkamunam utsumanui shiipka.



1- ¿Shiipsha itursaria utsumanua ii uwejenish?

## LECCION IV

A. ¿Uruk uwemtumainait shiip ii inashin wayawai tusarsha?

1. Shiip ii inashin wayawa tusar uwemturtaj-takurka yumi ukuka michattramtai umumainai. Senchi yumi ukukam maawai shiipi, chikich jijai jata wainmainchau ainancha ashi maawai. Yumika (5) minutos ukumainaiti.



- 1- ¿Urutma minutos ukumainaita yumisha?
- 2- ¿Yumisha itiuramau shiipnasha maawa?

2. Uturawai shiip inashnum takurka shir uwej nijamainaiti.

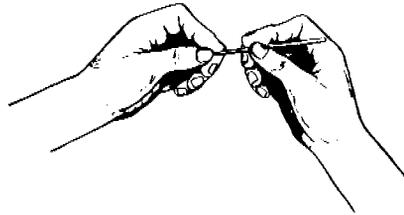


a. ¿Uruk uwejcha nijamainaita?

Uwejka nijamainai yumijai, japugjai atiksar.  
Turasha japug atsakaigka ikijmamainai yumugjai,  
kukuchjaigkisha wapik wemau ajapattsar.



Uwejka nekas shir nijamainai, tsara uwej,  
nanchik atiksar. Nanchiknum wapik etemprau  
utsagtasrika numich wapikchau jukir tiwira  
utsatia.

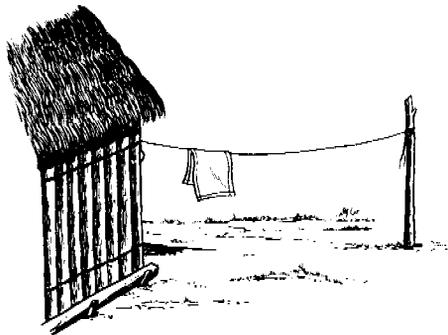


- 1- ¿Warijai uwejash nijamainaita?
- 2- ¿Japug atsakaisha warijai nijamainaita uwe-  
jash?

Uwejak yumijai shir nijamainai japug utsagtasā,  
jutika ikijmamainai yumi nukap wasurij tusar.



Ikijmarika shir uwejka ujujtaiya, chikichik payu  
tsuatchaujai. Ujujmamchatia wichnumkesha ii janch-  
rinkisha, jata pegkerchau amajkratin aina pemprau  
awai ii wiichin. Nui ujujmamchatia ii janchrin-  
kisha.



- 1- ¿Ikijmarisha warijai ujujmamainaita?
- 2- ¿Intashnumsha ujujmamainkait?

b. ¿Urutma asaria uwejcha nijamainaita?

- Tuke uwejka nijasriki amainai wakenum, atsumamunum werisha.



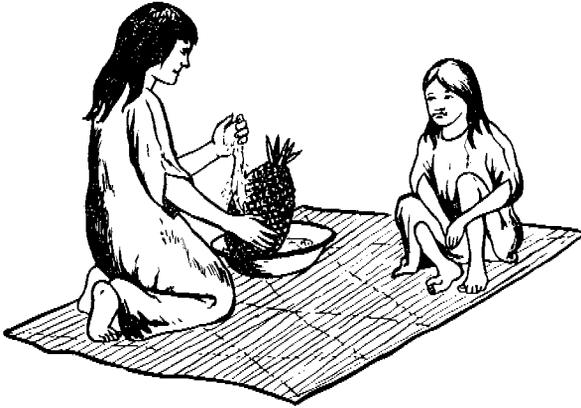
- Uwejka tuke nijamainai takat takasrisha ija nugkanum amaunum takasu asar.



- Tuke uwejak nijasriki amainai, uchi ijabatmak mattrau achikrisha.



- Tuke nijasriki amainai yurumak inarka yuatin achitsuk.



1- ¿Uchich ijabatmar mattrau achikrisha uwejash iturmainaita?

2- ¿Yurumak inarka yuatin achitskesha uwejcha iturmainaita?

- Yutai yuatin ukaittakrisha, tuke uwejak  
nijasriki ataya.



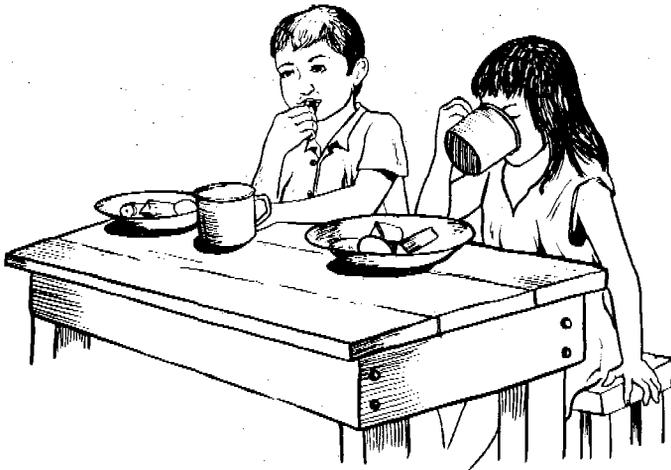
- Nukurinka uwejen tuke nijaske amainaiti  
uchi ayuratnun achitsuk. Nukurinka shir  
uwejenka wapikchau amainai uchich achika  
umuntsmain asa.



- 1- ¿Yurumak yuatin ukaittakrisha  
uwejsha iturmainait?
- 2- ¿Nukurisha iturmainait  
uwejenash uchichin  
yuatnun achitskesha?
- 3- ¿Nukurisha uwej wapikjaig  
achik umuntsmainait  
uchi kuirchincha?

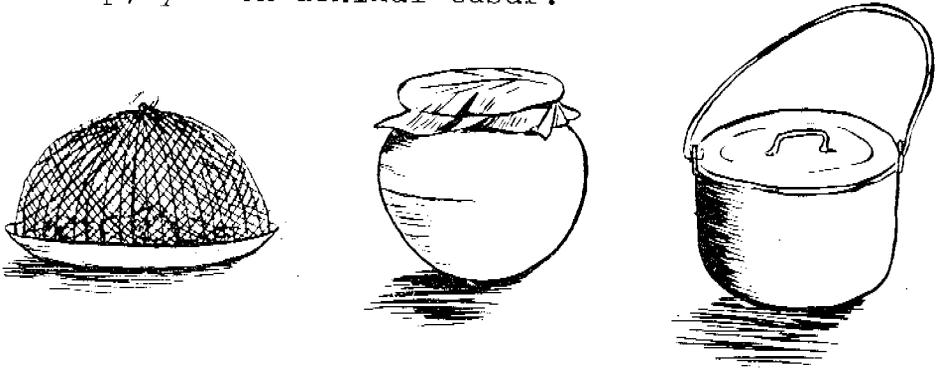


- Ashi shuar ainaka ikijmatskeka amaitsui yurumkan yuattakka. Atiksar jintinmainai uchisha, ikijmasriki amainai yurumak yuattakur tusar.

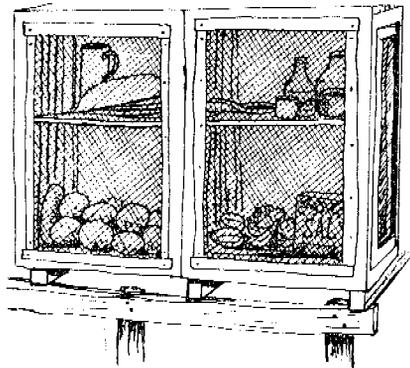


- 1- ¿Shuar ainasha iturmainaita uwejenash yurumkan yuattaksha?

3. Inashnum shiip wayawai tusa uwemturtaj takurka, shir nukukar ikumainai ii yutairi aina, kaap, yuunch achikai tusar.



Kajuug aruttramkuigka egkear yutai aina shir chumpiar ikumainai, yutai juakmataisha ampintrau ainasha nutiksarik chumpimainaiti kaap, yuunch achikai tusa.



- 1- ¿Shiip wayawai inashnum tusarsha iturmainaita ii yutai ainasha?  
 2- ¿Urukantai yutai juaku ainasha chumpimainaita kajuugnumash?

4. Shiip ii inashin wayawai tusarsha shir nijatia egkera yutai aina.

a. Junii nijamainai:

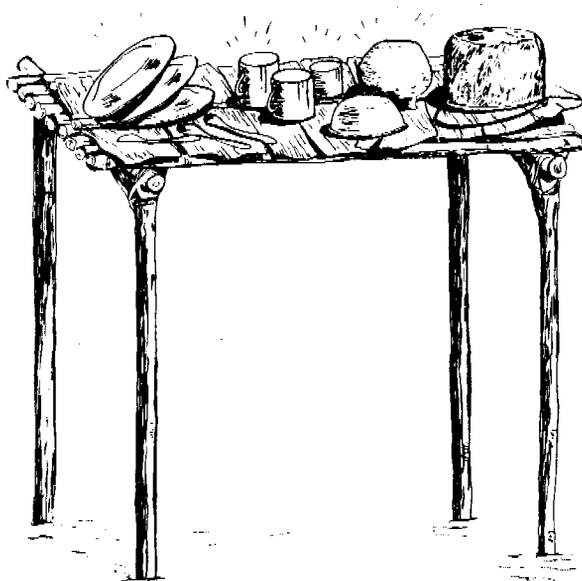
- Nijamainai japugjai, yumi atiksar wapik shir utsagtasar, yukujaisha nijatia yurumak yuamu pemprau ajapatsar.
- Yuku japug aina utsagkattsarka nijamainai yumijai.
- Yumi ukukamui nijatia jata jijai wain-mainchau aina maatsar.
- Shir kuitamkar jukir ikutia, wapikjai achikan shiipi utsukaij tusar.



1- ¿Warijai nijamainaita egkera yutai ainasha?

b. Egkera yutai aina jata achikai takurka jutik-taya.

- Egkera yutai ainaka shir ikijmara achitia.
- Aa ikutia tsuatchaunum, etsa sukua ujujkati tusar.
- Etsagka maawai jata jijai wainmainchau ainancha.



1- ¿Iturmainaita egkera yutai ainan jata achikai takursha?

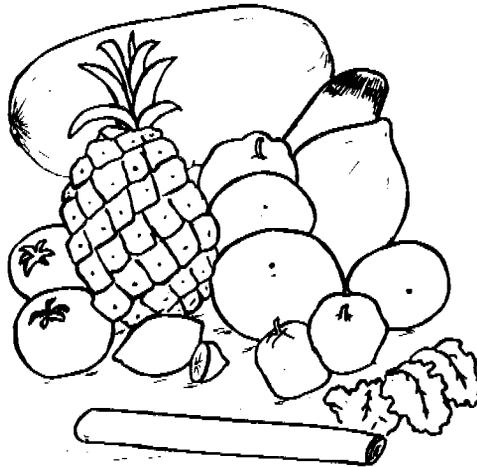
2- ¿Etsasha waina maawa?

5. Shiip ii inashin uturawai tusa uwemturtasrika nere ene yutai aina shir nijara yutaya.

¿Itursaya shiipsha achiawa nerencha?

a. Shiipka nerenka jutikas achiawai.

- Kaap, yuunch aina neren kuatui, shiip nawen aramu aina, asa.
- Shiip nugkanum amau numia tsapawai arak jigkaintin aina, nuya jinui.
- Kaap shuaran ijin achika, shiipin juawai nawen anujak nutika achiawai neren.

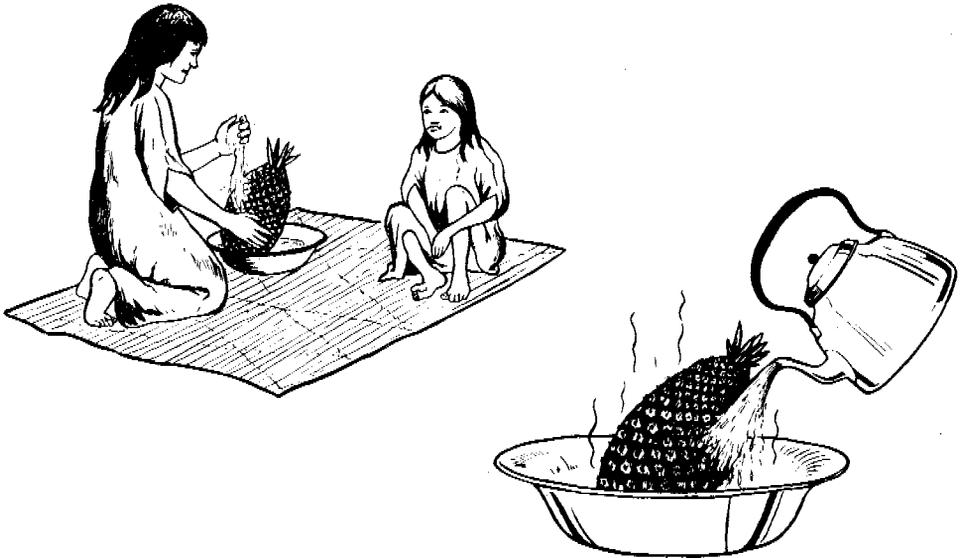


1- ¿Itursa shiipsha achiawa nerencha?

b. ¿Uruk umikria yumainaita nere ene yutai aina-  
sha?

Nere ene yutai, iju, wapai, kukuch, chiu,  
namau, eep aina juka yutsuk jutiksar umikar  
yumainai.

- Nijamainai yumi japugjai atiksar.
- Nijamainai yumi kuakujai.
- Machit wapikchaujai tsupitia.



1- ¿Uruk umikria yumainaita yuta ene nere aina  
nusha?

c. ¿Itursaria nekamainaita shirsha machit wapiksha?

Machit wapikka shir nekatsarka jutikmainaiti.

- Nijatia shir yumijai japug atiksar.
- Shir nijatia yumi tsuirjai.
- Shir nijakar nere tsupitia, shiip achikai tusar.



1- ¿Urukamtai machitcha nijamainaita nere tsupiktatkursha?

6. Shiip ii inashin wayawai tusa uwemturtasrika najanmainai nugka atair wakenum wetai. Nuti-kamka nugkanum pampamaitsui shiipka.



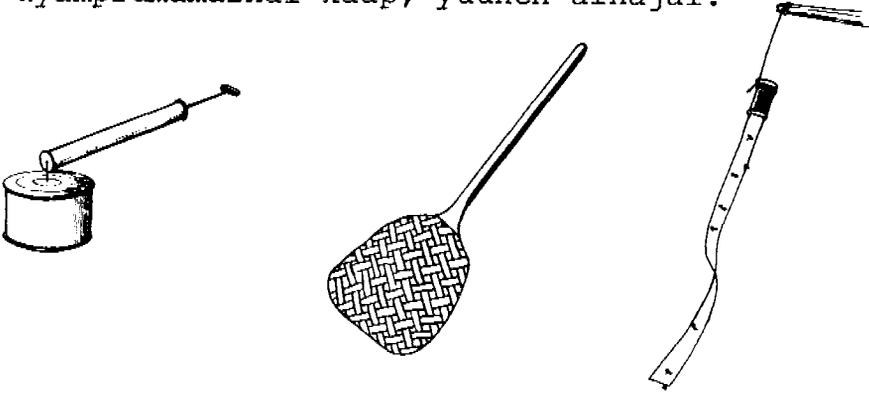
1- ¿Shiip ii inashin wayawai tusarsha iturmainai-ta wakenum wetaisha?

Pegkeraiti wakenum wetai ataimu shir nukukar ikumain. Nukukmaunum kaap, yuunch aina waimaitsui. Shiip ijanmaya utsumamaitsui.



1- ¿Urukantai nukumainaita wakenum wetaisha?

Shiip inashnum wayawai takurka, kakanmamsar  
ayamprumamainai kaap, yuunch ainajai.



8. Shiip ii inashin utuawai tusa ayamprumaktaj  
takurka, shuar ampimainai shiipjai jau aina.  
Ashi shuar shiipjai ja nekapmamuka ainaka  
wamak wemainaiti tsuarkatin pujamunam, ampi  
sumak ampima shir jastasa.



- 1- ¿Uruk ayamprumamainaita shiip inashnum  
uturawai takursha?

B. Ashi chicham jintiamu umiakrisha,  
¿Uruk matsamainitji?

Ashi shuar yaktanmaya aina chichaman jintia-  
mun uminaka pegker matsamsattawai, jamamtuchu,  
nakunakut, senchi. Ii yaktarisha shir naku-  
nakut emkattawai imatiksarik chicham jintiamu  
umiakrika nepetkattaji jata ijarmau, imamu  
ainasha.



1- ¿Ashi chicham jintiamu umiakrisha uruk  
matsamainaitji?

## TRADUCCION AL CASTELLANO

## LA ANQUILOSTOMIASIS

Página 7

## LECCION I

## LAS LOMBRICES QUE NO SE PUEDEN VER CON LOS OJOS

Este hombre se llama David. Ante sus paisanos no parece estar enfermo, ni él mismo se da cuenta de su enfermedad. A ustedes tampoco les parece enfermo, ¿verdad? Está gordo y todavía puede trabajar bien. Es verdad que, de vez en cuando, tiene dolor de barriga y siempre está un poco pálido; pero todavía no es tanto como para llamarle la atención. Pero David y muchos de sus paisanos sufren de una enfermedad que se llama anquilostomiasis.

Página 8

¿Qué es la anquilostomiasis?

La anquilostomiasis es una enfermedad causada por un gusanillo llamado anquilostoma. Los anquilostomas viven en el intestino delgado. Cuando una persona, como David, hace sus necesidades, sus heces contienen huevos de anquilostomas. De esos huevos nacen pequeños gusanillos que se llaman larvas. Estos huevos y gusanillos son tan pequeños que no podemos verlos a simple vista. Para verlos debemos usar un microscopio.

Página 9

¿Cómo son los anquilostomas vistos por el microscopio?

En el microscopio estos gusanillos y sus huevos parecen mucho más grandes de lo que son. El médico está examinando una muestra de heces de un enfermo con anquilostomiasis. Vamos a decir que ésa es una muestra de las heces de David.

En el primer dibujo puede verse el huevo de un anquilostoma. En el segundo dibujo puede verse al gusanillo que está por salir del huevo. Y en el tercer dibujo puede verse al gusanillo después que ya ha salido del huevo.

Pero no olvide que a simple vista no parecen tan grandes. Solamente con un microscopio podemos verlos del tamaño que muestra este dibujo.

### Página 10

#### EL CONTAGIO

¿Por qué David y sus paisanos tienen anquilostomas en sus intestinos?

David y sus paisanos tienen anquilostomas porque los terrenos en su comunidad están llenos de estos huevos y gusanillos (larvas). Los terrenos contienen esta clase de gusanillos, porque la gente hace sus necesidades en el campo. Es decir, la gente no usa letrinas. Y como estos huevos y gusanillos no se pueden ver a simple vista, la gente no sabe el peligro que hay en eso; ni tampoco sabe el peligro que presenta esa enfermedad.

### Página 11

Y lo peor para la comunidad de David es que tienen chanchos que andan libres en la comunidad. Y, ¿por qué es peligroso eso? Eso es peligroso porque los chanchos comen excrementos humanos. Comen excrementos que están llenos de anquilostomas. Entonces, al hacer sus necesidades en cualquier parte del campo, ellos también dejan estos gusanillos. Por eso son muy raros los terrenos en la comunidad de David donde no haya el peligro de contraer esta enfermedad llamada "anquilostomiasis". Esto puede pasar igual con cualquier animal que coma excrementos.

Página 12

¿Por qué son peligrosos los terrenos contaminados con anquilostomas?

Los terrenos contaminados con anquilostomas son peligrosos porque cuando nacen estos gusanillos, ya están listos para entrar al cuerpo de cualquier persona que camina cerca de ellos. Y al entrar a nuestro cuerpo, nos enfermamos. ¡Miren, aquí viene David caminando sin saber el peligro que hay!

Página 13

Pero, ¿cómo entran los anquilostomas al cuerpo de David?

Los anquilostomas pueden penetrar por la piel sana. Pueden penetrar tan fácilmente que es muy posible que David no sienta nada. Pero, también puede darle una tremenda comezón.

También, al entrar, pueden causar alguna infección en la piel, porque entran otros microbios al mismo tiempo. Eso le pasó a la esposa de David el mes pasado. Tenía los dedos de los pies adoloridos, hinchados, rojos y calientes (afiebrados). Entonces, fue al promotor de salud para que la curara bien de esa infección causada por los anquilostomas.

Página 14

¿Cómo llegan al intestino los anquilostomas?

Después de penetrar por la piel, los gusanillos (larvas) de los anquilostomas entran a las venas y viajan por la sangre hacia los pulmones.

Página 15

¿Qué pasa cuando los anquilostomas van de los pulmones a la garganta y a los intestinos?

Cuando llegan a los pulmones, los anquilostomas salen de la sangre por las paredes de los pulmones. De los pulmones pasan a la garganta por los bronquios y la tráquea. Hay otros gusanillos que también pasan por los pulmones: las lombrices (ascaris) y los estrongiloides. Estos gusanillos, especialmente las lombrices, cuando pasan por los pulmones, bronquios y tráquea, pueden producir los siguientes problemas:

- Tos seca o bronquitis.
- Neumonía, especialmente en los niños.  
(Esto es porque estos gusanillos debilitan el cuerpo, y los pulmones pierden resistencia contra otros microbios que producen la neumonía.)

Página 16

David tiene dos hijos; un niño de 3 años y una niña de 5. Los dos hijos tuvieron tos seca por varios días. La niña de 5 años se sanó, pero el de 3 se puso grave. Comenzó a tener fiebre alta y dificultad para respirar. David tuvo que llevarlo al promotor de salud. El promotor le dijo que el niño tenía neumonía. El promotor tuvo que ponerle inyecciones por varios días. Las inyecciones costaron mucho. Aunque David no lo sabía, su hijo se enfermó, en parte, por la debilidad de sus pulmones causada por los gusanillos.

Página 17

¿Cómo van los anquilostomas de la garganta al intestino?

De la tráquea pasan a la garganta, y de la garganta pasan al esófago. Por el esófago van al estómago, y de allí pasan hasta el intestino delgado. Allí viven y ponen sus peligrosos huevos que salen con las heces.

### Página 18

¿Qué hacen los anquilostomas en el intestino delgado?

Los anquilostomas muerden la pared del intestino, y chupan nuestra sangre día tras día para alimentarse. Aunque son pequeños pueden chupar gran cantidad de sangre. En este dibujo se puede ver cómo un anquilostoma muerde la pared del intestino. Así se ve por el microscopio. Si David pudiera ver este dibujo, ¿piensa usted que tendría miedo de los anquilostomas?

### Página 19

¿Qué síntomas pueden presentarse cuando los anquilostomas están en el intestino delgado?

Cuando los anquilostomas están en el intestino delgado producen:

- Dolor de barriga (cólicos).
- Palidez. (Es decir, la piel, uñas, palmas de las manos, labios y la mucosa del párpado inferior están blancos o pálidos. Otro nombre para la palidez es "anemia".)

Los enfermos de anquilostomiasis se ponen pálidos porque los gusanillos están robándoles su sangre. Por el momento, David solamente está un poco pálido, pero después de algunas semanas puede empeorarse y sufrir la mayoría de los siguientes síntomas de anemia:

- Mareos.
- Debilidad.
- Cansancio.

- Hinchazón de la barriga, pies, piernas y cara. (Solamente en casos de anemia fuerte y de larga duración)

### Página 20

¿Se presentan aún otros síntomas en los niños?

Sí, la anquilostomiasis en los niños aún presenta otros síntomas. Por ejemplo, un niño de David está muy pálido y además de tener mareos, debilidad y cansancio, tiene los siguientes síntomas:

- Barrigón. (La barriga muy hinchada)
- Cara muy redonda. (Hinchada en forma redonda)
- "Vicios", es decir, come tierra, ceniza, jabón, etc.

Hace poco tiempo, David compró un purgante de un comerciante; pero su niño no mejoró con eso. ¡Pobre David! No sabía que algunas de las medicinas que son buenas contra las lombrices (ascaris) y oxiuros (hilos blancos) no les hacen nada a los anquilostomas. Para sanarse de los anquilostomas se debe tomar medicina. Esta medicina, más o menos semejante al ojé, mata a los anquilostomas. Los médicos o los promotores de salud tienen la medicina, y saben cuáles son las dosis según las edades. También saben cómo curar la anemia (palidez).

### Página 21

¿Cómo pueden luchar contra los anquilostomas David y sus paisanos?

1. Para luchar contra los anquilostomas, los enfermos deben ir al promotor de salud o al médico, y comprar remedios para matar esos gusanillos que están viviendo en sus intestinos. Así las heces ya no van a contaminar los terrenos.

Página 22

2. Para evitar que los anquilostomas entren al cuerpo por los pies, pueden usar zapatos. Especialmente es bueno cuando caminan en lugares donde la gente no usa letrinas. Los anquilostomas pueden sobrevivir hasta dos años en terrenos contaminados y poco mojados.

Página 23

3. Es muy importante que David y la comunidad guarden los chanchos en corrales. No deben permitir que los chanchos anden libres en la comunidad, ni que coman heces humanas.

Página 24

4. Y lo más importante es que David y sus paisanos construyan y usen siempre buenas letrinas. Cada familia debe hacer su propia letrina.

Página 25

David y toda la comunidad obedecieron todos estos consejos. Construyeron letrinas, pusieron a los chanchos en corrales, curaron a los enfermos, etc. Un año después, un representante de Salud Pública les visitó. El representante observó que David y sus paisanos ya no estaban pálidos ni los niños estaban muy barrigones. Todos estaban más sanos y contentos. Y les felicitó por tener una comunidad tan organizada y tan limpia.

Página 26

## LECCION II

## COMO HACER UNA LETRINA

¿Quiere ver cómo construyó David su letrina?

Primero, buscó un buen sitio para hacer la letrina. Sabía, por una clase del promotor de salud, que no debía construirla cerca del agua. Entonces buscó un sitio a 20 metros del agua que toma la comunidad (río, pozo o cocha) y, a la vez, un sitio más o menos a 10 metros de la casa.

#### Página 27

También buscó un terreno un poco elevado (loma), para que el hueco no se llenara de agua cuando llovía. Sabía que no debía construir la letrina en terrenos bajos, porque se inundan fácilmente. Los que viven en comunidades que frecuentemente se inundan, deben construir nuevas letrinas cuando pasa la inundación.

#### Página 28

Sabiendo dónde iba a construir la letrina, David pensó en cómo hacer el hueco. Sabía que con un cavador es más fácil hacer el hueco. Pidió prestado un cavador a su paisano e hizo el hueco lo más profundo posible. Puso palos para extender los mangos (asas) del cavador para hacer el hueco aún más profundo. El hueco debía tener dos metros de profundidad. David sabía que si encontraría agua antes de llegar a una profundidad de dos metros, tendría que buscar otro local.

La boca del hueco no era muy ancha, más o menos de 30 cm. Cuando el hueco tiene un diámetro de 30 centímetros, o menos, las moscas no pueden entrar. Pero siempre es bueno hacer una plataforma porque es más fácil mantenerla limpia.

#### Página 29

En el dibujo de arriba se puede ver el hueco dentro de la tierra. Después de un metro de profundidad, hizo el hueco aún más ancho para que sirviera por más tiempo.

En el dibujo de abajo, se puede ver cómo David hizo aún más profundo el hueco al poner tierra alrededor de la boca del hueco. También quedó más alta la boca del hueco para evitar que se llenara de agua cuando llovía.

### Página 30

David fue al monte y cortó una aleta de la raíz de un árbol grande, para hacer una plataforma. Sabía que una plataforma de madera muy dura iba a servir por largo tiempo, y que los anquilostomas no podían entrar en ella.

El tamaño de la plataforma puede ser más o menos de 60 cm. por 50 cm. El hueco de la plataforma puede tener unos 20 cms. de diámetro.

David puso la plataforma encima de la boca del hueco como se puede ver en este dibujo.

### Página 31

David sabía también que era importante tapar bien el hueco de la plataforma, para evitar que entraran las moscas. Aunque podía hacer una tapa solamente de hojas, David hizo una de topa, con un asa para agarrarla. Sabía que así no se iban a ensuciar las manos, y la familia iba a conservar la letrina tapada más fácilmente.

### Página 32

David hizo una caseta de pona para proteger el hueco contra la lluvia. También la caseta sirve para que la persona pueda ocultarse mientras usa la letrina. Aunque David hizo la caseta de pona, él podría haberla construido con otros materiales que tenía a su alcance. En los dibujos se pueden ver casetas con paredes de hojas de palmera, esteras y caña brava.

Es bueno construir la caseta de tal manera que la luz y el aire fresco puedan entrar fácilmente. Así se puede mantener la letrina más

limpia y sana. También hay menos peligro de que las arañas, alacranes, hormigas, víboras, etc. se escondan en ellas.

### Página 33

David les explicó a su esposa y a sus hijos la importancia de mantener siempre limpia la letrina. Les dijo que nadie debía hacer sus necesidades fuera del hueco de la letrina. También les dijo que diariamente debía echarse ceniza al hueco de la letrina, para quitar el mal olor. Cuando la plataforma se ensucia es bueno cubrir la suciedad con ceniza. Cuando se seca un poco, puede usarse una escoba y botar todo en el hueco. Siempre es bueno tener un tazón de ceniza y una escoba en la caseta, listos para usarlos. También puede echarse un poco de agua a la plataforma para lavarla bien. Cuando los niños o la señora se olvidan de tapar bien la letrina, David tiene que hablar con ellos acerca de la importancia de tapar bien el hueco de la letrina.

### Página 34

David y toda la familia estaban orgullosos de tener y de usar su buena letrina, porque de esa manera gozaban de buena salud.

### Página 35

## LA AMEBIASIS

### Página 36

## LECCION I

### A. ¿Qué es la amebiasis?

La amebiasis es una enfermedad causada por unos microbios que se llaman amebas. Las amebas son animalitos muy pequeños. No se pueden ver a simple vista. Para verlos debemos mirar con un microscopio. En el microscopio aparecen así:

Página 37

B. ¿Qué pasa cuando las amebas están dentro del cuerpo?

Cuando las amebas están dentro del cuerpo, se dividen y aumentan rápidamente. Aunque entren pocas amebas al cuerpo, se multiplican rápidamente y, después de pocas horas, puede haber muchas de ellas. ¡Aun miles! A las amebas les gusta vivir en los intestinos.

Página 38

C. ¿Qué hacen las amebas en los intestinos?

Cuando las amebas están en los intestinos producen úlceras o heridas en las paredes intestinales. Cuando están muy metidas en la pared del intestino, pueden entrar a la sangre y pasar a otras partes del cuerpo. Muchas veces pasan al hígado y allí hacen abscesos.

Página 39

## LECCION II

A. ¿Qué síntomas pueden causar las amebas en el cuerpo humano? Es decir, ¿qué siente el enfermo?

Las amebas pueden causar las siguientes molestias en el aparato digestivo:

- Dolor de barriga (cólicos).
- Diarrea (a veces con sangre).
- Estreñimientos (dificultad para hacer las necesidades).
- Falta de apetito.
- Náuseas.
- Mucho gas y eructación.
- Sabor amargo en la boca.

Las amebas pueden causar estas molestias por todo el cuerpo:

- Mareos.
- Dolor de cabeza.
- Cansancio.
- Dolor a los huesos y articulaciones.  
(Dolores como reumatismo).
- Dolor en el hígado (si hay abscesos allí).

### Página 40

#### LECCION III

A. ¿Cómo entran las amebas al cuerpo?

Las amebas entran al cuerpo por la boca a través de:

- La comida contaminada.
- El agua, masato o chicha no hervidos.
- Las manos sucias.

### Página 41

B. ¿Cómo puede ser contaminada la comida con amebas?

La comida puede ser contaminada fácilmente con amebas:

- Cuando la tocamos con las manos sucias.
- Cuando las moscas se posan en las heces y después vienen a nuestra comida.
- Al llenarse de polvo nuestra comida.

### Página 42

C. ¿Cómo se puede contaminar el agua con amebas?

El agua puede contaminarse con amebas de las siguientes maneras:

- La lluvia lava la suciedad de la tierra, también las heces y se va al río, cocha (lago), etc.
- El río, la cocha, etc. suben y lavan las heces dejadas en las orillas.

- Las personas hacen sus necesidades en el agua del río, de la cocha, etc.
- Las letrinas están construidas muy cerca del agua. (La suciedad en el hueco de las letrinas puede pasar al agua por debajo de la tierra, cuando la letrina está cerca del agua.)

#### Página 43

D. ¿Cómo se pueden contaminar las manos con amebas?

Las manos siempre están en contacto con las heces:

- Cuando trabajamos en los terrenos que contienen heces.
- Durante la limpieza después de hacer las necesidades.
- Después de limpiar a un niño, cuando hace sus necesidades.

#### Página 44

### LECCION IV

A. ¿Cómo podemos evitar que las amebas entren al cuerpo?

Para evitar que las amebas entren al cuerpo, antes de tomarla debemos hervir el agua cinco (5) minutos. La temperatura del agua hirviendo mata las amebas, y también mata otros microbios dañinos.

Para evitar que las amebas entren al cuerpo debemos lavarnos bien las manos.

#### Página 45

¿Cómo debemos lavarnos las manos?

Debemos lavarnos las manos con mucha agua y jabón. Si no hay jabón podemos usar limón o cocona para quitarnos la suciedad. Pero es mejor usar jabón en lo posible.

Debemos lavarnos completamente las manos, especialmente los dedos y las uñas. Podemos usar un palito con punta aguda para sacar la suciedad de debajo de las uñas.

#### Página 46

Debemos enjuagarnos las manos con agua para sacar bien el jabón. Y para no gastar mucha agua, se puede hacer así:

Después de lavarnos las manos, debemos secarnos bien. Asimismo, debemos usar una toalla limpia y seca. Nunca debemos secarnos las manos con la ropa o con el pelo porque se ensucian de nuevo. El pelo y la ropa pueden contener muchos microbios dañinos por estar en contacto con el ambiente.

#### Página 47

¿Cuándo debemos lavarnos las manos?

Siempre debemos lavarnos las manos después de hacer las necesidades.

Siempre debemos lavarnos las manos después de trabajar en terrenos que pueden estar contaminados con heces.

#### Página 48

Siempre debemos lavarnos las manos después de cuidar a un niño que tiene la ropa o cuerpo sucios por haber hecho sus necesidades.

Siempre debemos lavarnos las manos antes de preparar la comida.

#### Página 49

Siempre debemos lavarnos las manos antes de servir los alimentos.

La mamá siempre debe lavarse las manos antes de preparar la comida, y darles de comer a los

menores de edad. También la mamá debe estar con las manos limpias antes de dar de mamar a su bebé.

#### Página 50

Todo el mundo siempre debe lavarse las manos antes de comer. Se debe enseñar esto a los niños, y hacerlo uno mismo.

#### Página 51

Para evitar que las amebas entren al cuerpo, debemos cubrir nuestra comida protegiéndola de las moscas.

Si tiene un armario, puede poner allí los utensilios del comedor y la comida que sobra, para protegerlos de las moscas.

#### Página 52

Para evitar que las amebas entren al cuerpo debemos lavar bien los utensilios del comedor.

¿Cómo debemos lavar los utensilios?

Debemos lavarlos de la siguiente manera:

- Lavarlos bien con agua y jabón. También podemos restregarlos con arena o ceniza, si la comida está pegada a los utensilios.
- Enjuagarlos con agua para sacar el jabón, la ceniza, etc.
- Echar agua hirviendo sobre cada uno de ellos después de enjuagarlos, para matar las amebas que hayan quedado.
- Secarlos bien, sin contaminarlos otra vez.

#### Página 53

¿Cómo podemos secar bien los utensilios?

Para secar bien los utensilios sin contaminarlos después de lavarlos, debemos hacer lo siguiente:

- Lavarnos bien las manos antes de tocar los utensilios para secarlos.
- Ponerlos en un lugar limpio donde el sol les dé y los seque, y también para que mate los microbios. El sol mata los microbios.

#### Página 54

Para evitar que las amebas entren al cuerpo debemos lavar bien las verduras y frutas que comemos crudas.

¿Cómo pueden estar contaminadas con amebas las verduras y frutas?

Las verduras y frutas pueden estar contaminadas con amebas, de la siguiente manera:

- Las moscas que se posan en ellas tienen amebas en las patas.
- El terreno donde crecen está contaminado con amebas.
- Las manos de las personas que las cogen están contaminadas con amebas.

#### Página 55

¿Cómo debemos preparar las verduras y frutas que comemos crudas?

Las verduras y frutas que comemos crudas, como la chonta, papaya, piña, sandía, tomate, lechuga, cebollas, etc. debemos prepararlas de la siguiente manera antes de comerlas:

- Lavar bien toda la cáscara con agua y jabón.
- Enjuagarlas con agua hirviendo.
- Cortarlas solamente con machete o cuchillo que estén bien limpios.

#### Página 56

¿Cómo podemos estar seguros de que el machete o el cuchillo están bien limpios?

Para estar seguros de que el machete o el cuchillo están bien limpios, debemos hacer lo siguiente:

- Lavarlos muy bien con agua y jabón.
- Enjuagarlos bien con agua hirviente.

Una vez limpios, puede cortarse la fruta sin contaminarla con amebas.

#### Página 57

Para evitar que las amebas entren al cuerpo debemos construir letrinas y usarlas siempre. Así el suelo no podrá contaminarse con amebas.

Es muy importante dejar la letrina siempre bien tapada. Así, las moscas no pueden entrar y contaminar con las amebas que hay en las heces.

#### Página 58

Para evitar que las amebas entren al cuerpo debemos luchar contra las moscas todo cuanto sea posible.

Para evitar que las amebas entren al cuerpo, debemos curar a los enfermos que tienen amebiasis. Todas las personas con síntomas de amebiasis tienen que ir al médico o promotor de salud y comprar medicinas para sanarse bien de la amebiasis.

#### Página 59

B. Y si cumplimos con todas estas indicaciones, ¿qué lograremos?

Cuando toda la gente en la comunidad haga todo esto, ustedes van a estar más fuertes y sanos, y la comunidad progresará feliz.

Además, cumpliendo con todas las indicaciones, evitarán muchas otras enfermedades, especialmente la diarrea y los vómitos.

## INDICE

NAMPICH AIDAU	Página
Lección I.	
Nampich jijai wainmainchau . . . . .	7
Utsumamu . . . . .	10
Lección II.	
Wakenam wetai najanat . . . . .	26
SHIIP	
Lección I.	
A. ¿Warimpaita shiipsha? . . . . .	36
B. ¿Urukawa shiipsha iina inashin pujuscha? . . . . .	37
C. ¿Urukawa shiip ampujnum matsamsasha? . . . . .	38
Lección II.	
¿Uruk nekapmainaita shiipjai jakrisha? .	39
Lección III.	
A. ¿Uruk wayawa shiipsha ii inashinish? . .	40
B. ¿Uruk shiipsha utsanua ii yutairincha? .	41
C. ¿Uruk shiipsha utsantawa yumincha? . . .	42
D. ¿Uruk utsumanua shiipsha ii uwejenish? . . . . .	43
E. ¿Uruk maatnawa shiipsha ijanmayasha ii uwejencha? . . . . .	43
Lección IV.	
A. ¿Uruk uwemtumainait shiip ii inashin wayawai tusarsha? . . . . .	44
B. Ashi chicham jintiamu umiakrisha, ¿uruk matsamainitji? . . . . .	59

## INDICE

79

### LA ANQUILOSTOMIASIS

Página

#### Lección I.

Las lombrices que no se pueden ver  
con los ojos . . . . . 61

El contagio . . . . . 62

#### Lección II.

Cómo hacer una letrina . . . . . 67

### LA AMEBIASIS

#### Lección I.

A. ¿Qué es la amebiasis? . . . . . 70

B. ¿Qué pasa cuando las amebas están  
dentro del cuerpo? . . . . . 71

C. ¿Qué hacen las amebas en los  
intestinos? . . . . . 71

#### Lección II.

¿Qué síntomas pueden causar las  
amebas en el cuerpo humano? . . . . . 71

#### Lección III.

A. ¿Cómo entran las amebas al cuerpo? . . . . . 72

B. ¿Cómo puede ser contaminada la  
comida con amebas? . . . . . 72

C. ¿Cómo se puede contaminar el agua  
con amebas? . . . . . 72

D. ¿Cómo se pueden contaminar las  
manos con amebas? . . . . . 73

#### Lección IV.

A. ¿Cómo podemos evitar que las amebas  
entren al cuerpo? . . . . . 73

B. Y si cumplimos con todas estas  
indicaciones, ¿qué lograremos? . . . . . 77