

IYAM VANASIR TAMAM
ANOA KAMANKIYA

Educación sanitaria

Libro de Lectura e Higiene No. 10

CANDOSHI

con traducción al castellano

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



MINISTERIO DE EDUCACION
EDUCACION BILINGÜE DE LA SELVA

MATERIAL EDUCATIVO: Serie para la enseñanza de
la Lectura y la Higiene en
lengua vernácula candoshi.

Primera edición, 1984

aprobada por
R.M. N°. 146-84-ED

IYAM VANASIR TAMAM ANOA KAMANKIYA, libro de
Lectura e Higiene en candoshi, ha sido adaptado de
EDUCACION SANITARIA aprobado por la Zona de Edu-
cación 63.

La recopilación ha estado a cargo del Insti-
tuto Lingüístico de Verano.

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



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 se licita 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 Candocha 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;

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>
- Candoshi	Educación Sanitaria Lectura e Higiene Nº 10	IYAM VANASIR TAMAM ANOA KAMANKIYA

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

(S) PAULINO MANTUIS REY DE SANTO
MINISTRO DE EDUCACION

DIGEEEX/RIS
DIPECAR/NCC
UNEB/JLPV

lrr.

ALFABETO CANDOSHI

El alfabeto candoshi se compone de letras simples y compuestas: *a, b, ch, d, g, h, i, k, ll, m, n, nts, nx, o, p, r, s, sh, t, ts, u, v, x, y, z, '.* Estas se leen más o menos según la pronunciación castellana, con algunas excepciones que nacen de la fonología candoshi.

- b* se pronuncia como el grupo *mp*, donde la *m* representa una prenasalización de la consonante. Ej.: *bapa* "virote".
- d* se pronuncia como el grupo *nt*, donde la *n* representa una prenasalización de la consonante. Ej.: *doncha* "no hay".
- g* se pronuncia como el grupo *nc*, donde la *n* representa una prenasalización de la consonante. Ej.: *goatsi* "camino".
- h* es más suave que la *j* castellana. Ej.: *vanidaha* "no existe".
- ll* se pronuncia como el grupo *nch*, donde la *n* representa una prenasalización de la consonante. Ej.: *llora* "niño".
- nts* en la mayoría de los casos, la *n* representa una prenasalización de la consonante (véase *ts*). Ej.: *ntsiri* "mi posesión". A veces se pronuncia como la secuencia *n y ts*.
- nx* en la mayoría de los casos, la *n* representa una prenasalización de la consonante (véase *x*). Ej.: *nxakamota* "extraño". A veces se pronuncia como la secuencia *n y x*.
- o* se pronuncia entre la *o* y la *u* castellanas. Ej.: *soso* "su barba".
- u* se pronuncia como la *o*, pero es sorda. Ej.: *kutako* "ella teje".

- v se pronuncia a veces como la *v* castellana y en otros casos como *hu* en *Huánuco*. Ej.: *vitsi* "su oreja"; *vacho* "su ojo".
- sh se pronuncia como *sh* en *Ancash*. Ej.: *shipa* "su nariz".
- ts se pronuncia más o menos como una *t* breve seguida por una *s*. Ej.: *tsagachi* "estrella".
- x se pronuncia como la *ch* castellana; pero con inflexión de la lengua hacia atrás. Ej.: *xixpori* "raíz".
- z se pronuncia como la *sh*, pero con inflexión de la lengua hacia atrás. Ej.: *zamá* "mitayo".
- ' (apóstrofo) es una oclusiva glotal. Ej.: *xo'tiyam* "sonido del mitayo cayendo a tierra".

El acento ortográfico, en algunos casos, es lo único que distingue el significado de dos palabras. Ej.: *tsípako* "él se desaparece"; *tsípábo* "él se muere". El acento se escribe solamente cuando es necesario para poder distinguir el significado de dos palabras.

De la misma manera, se escriben las vocales alargadas como vocales dobles solamente cuando es necesario para poder distinguir el significado de dos palabras. Ej.: *machi* "loma"; *maachi* "cosa". En los demás casos se las escribe como vocales simples.

ia es un diptongo que se pronuncia como la *e* castellana. Ej.: *aniari* "mi madre".

oa es un diptongo que se pronuncia como la *o* castellana. Ej.: *goatsi* "camino".

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 maestro 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 y subrayarlas.

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 con voz natural.

Si un alumno se equivoca mientras lee, el maestro puede escribir la palabra difícil en la pizarra y ayudarlo a silabearla.

- e. Hacer preguntas para ver si los alumnos han comprendido lo que han leído.

3. Tarea (el profesor escoge una)

- a. Contestar en sus cuadernos las preguntas que el profesor les escriba en la pizarra.
- b. Escribir e ilustrar cuentitos que tengan relación con la lectura.
- c. Repasar la lectura si los alumnos lo necesitan.



LECCION 1. - TSOTASHIA KAMANKIYA

Maachi tsarona, misha kponi, in notsishich tsotashish takiya. Pchichi, misha yayalli, mallirsa iyam tsotashia vayakana an zapan tariya. Kavachkich anosh tsotashish tariya. Maachtash chika, chinozsho chika, tpotsshoch chika anshotam tsotashish tariya.

Tsotashish zapan tariya zopshishi, misha katkich ano, misha ksanusi, misha korapo, misha pogamchi, misha pzopzo, misha ksoashi aship tariya. Ichigoro tsaporonas tariya. ¿Yapia tsotashish donich? Tsotashish tsaronagaz nacho-gakiya. Anosh kis takiya. Tsotashia kchiptini pamam pinasakaniya. Vatam pakchiava.

Tsotashish notsishich pshtokcho, kokishich pshtokcho, chavayarich anosh pshtokcho, ashko anosh tsotamam varitariya. Irimipa tsotashia pachakiya. ¿Tamayariazich pakiachich? Anoa pamam zadkoch makinash pagchiniya. An makina sor microscopio.

Yachamama

1. ¿Maya tsotashia yaka?
2. ¿Tamakaniya kas yotakonia?
3. ¿Yap tsotashish taka?
4. ¿Vanilliava tsotashia?
5. ¿Tsotashia patariazini?
6. ¿Tamayarishtini yasakaniya tsotashish tako anoatsi?





LECCION 2 - IYAM VANASIRI TAMAMAMA ANOA KAMANKIYA

Iyam istako an tarcha. Sora zari. Zar kizpor zatko tsotashia pachakiya. Misha sin sinakcho tsaronaa kopakiya. Somasi tsotashia pachaktamcha. Kogoa moskinariachi ashiro zopshishiam inako anoa pachakiya. Somasi mochkiya tsaronatsi yo tsotashi kinako anoatsi.

Notsiatsich vanasir napkoni da kas yotachiniya. Kpoakchoni anosh tsotashish pshtokiya. Misha notsiatsini xiripan ipirkacho anosh tsotashish pshtokiya. Chikshini taram taro notsiatsini tachakaniya.

Bakona istakiya vanasir tamama. Misha bakona

istakiya tospirinatsi. Misha istakiya sarampiatsi. Misha vanots kochako, ano soro viruela. Misha tifodea sora. Kizpor kanomtakiya antatiya korap llitarit korapo. Irimiya istakiya anoatsi, vanasir tamama. Irimiya ashpatam istakiya da kas yotamama. Da korap tsotamama irimiya tariya pishamama. Kas yotakich anoam irimiya taritamcha.

Yachamama

1. ¿Maya iyam istako anoa sora? Tochip kamanidama.
2. ¿Tamaka zari iyam istako vanasir tamama?
3. ¿Tamaka sin istako vanasir tamama?
4. ¿Tamaka somasi iyam istako vanasir tamama?
5. ¿Tamachiazich tasini da kochamama?
6. ¿Tamachiazich da tsotamam tospirina, viruela, tifodea, sarampi?
7. ¿Irimiyaa pshakoch mayaa istaka, da tsotamama?





LECCION 3 - CHOMAMAMA ANOA KAMANKIYA

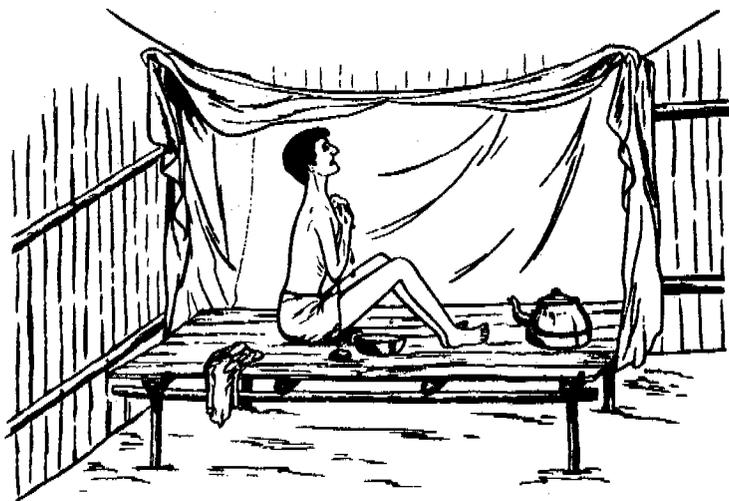
Notsiamani mill doni vanasir tamama istakiya. Chomakich ancha istaksha millo don tamama. Chomachiniya yap kogu vanasiri ansho. Itaro yap kogoa vamama tipakich anosh ¿mayamshitaha chomachich? Chomachiniya ichigoro zari. Ichtarima tshiatsimasini kopachiniya. Shiashtini mochshitich chomachiniya. Yanapat stamam varitaktanicha millo kachigamama. Misha kocha, misha irimoga, misha apona, aship tariya milloa kachigamama. Chomachiniya millorich don tamama. Kotsishich kararishich anosh tachigchiniya. Kararishich kovich anosh vanasiri tachigchitamaniya. Nobipani kantanko

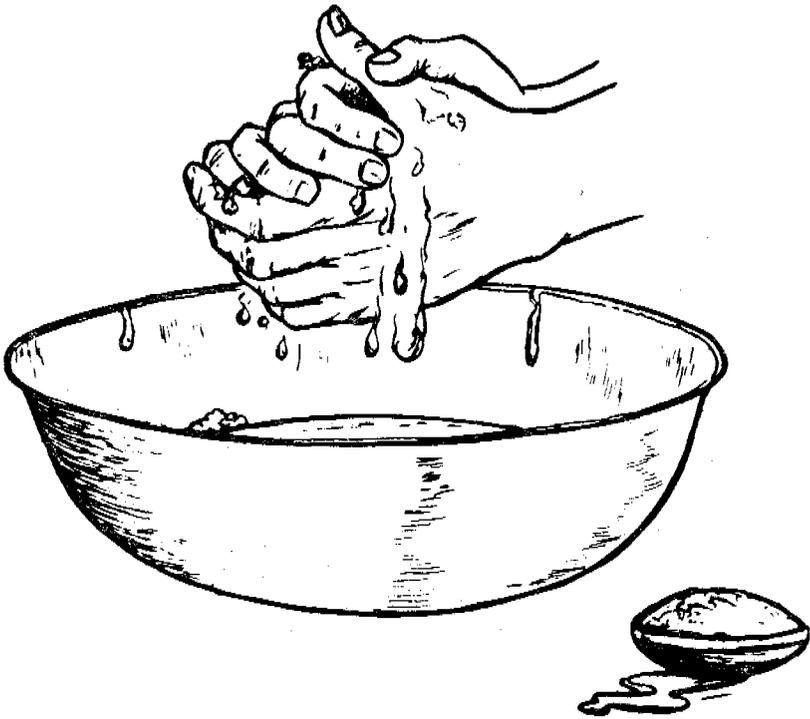
anoa tachigchitamaniya. Zagochshini tachigchitamaniya.

Tpots kas yotamta chomachtamtiya. Itaro chomachiya kogu mashchigampata. Itaro pagossho yovash da gozach zo zo zo ashko ansho. Kas yotam ¿mayamshitaha moch chomach?

Yachamama

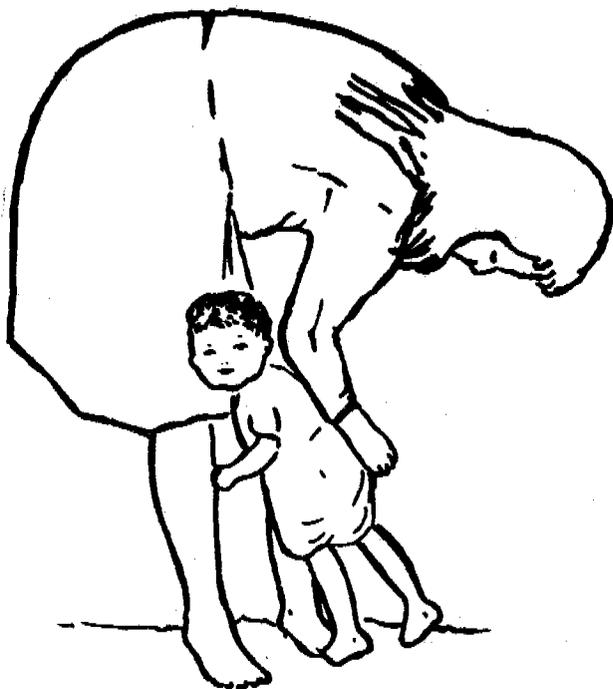
1. ¿Mayamshtaha notsiatsini vanasir napkinia, da tsaronpat takoni?
2. ¿Tamachiazich vanasir napkoni notsiatsini?
3. ¿Tamachiazich vanasir napkoch mochiatsich?
4. ¿Tamachiazich vanasir napkoch kotsiatsini?
5. ¿Vanipaha zar tayaroch chomachich?
6. ¿Maypataha chomachiç notsimini da mill tamama?
7. ¿Kas yotam chomachiaha?
8. ¿Tamayariaha kas yotam chomach?





LECCION 4 - KOXIMAMA ANOA KAMANKIYA

Kovich vanasir tsaron don istakiya vanasir tamama; da kas yotamama. Ashiriya koxchiniya kovini. Maachiatsi patatkini anoa koxchiniya; maachiatsi tsaronaa patatkini anoatsi. Tsaronpat katogoch tsaron kokishich pshtokiya. Tsaron chki-shich pshtokcho katkiniya; zopshikaniya. Ksomish vanasiri kovich koxchiniya. Ichtaro koxchiniya kovini, doma maachiatsi katogchoni. Ashiriya kosi-yashinoni koxchiniya, misha chkayachoni koxchiniya. Misha koxchiniya kovini yo michitiashinini ano. Misha chinozia patatkini ano. Tsiripchia patatkini, choroatstam patatkini, misha tomozia patat-



kini, anoatsi koxchiniya. Misha koxchiniya kovi-
ni; llooraa napakoni ashiriya kovini koxchiniya.

Ashiriya koxchiniya kovini vanasiri. Ashiri-
ya koxchiniya kovini aponpata. Apon doni ashiro
kochpata, misha irimogpata. Ashiriya koxchiniya
kog kapog kanapiaroni. Ashiriya koxchiniya vana-
siri. Tizapiatsini kutorsachiniya, da anosh tsa-
ron tamama. Ashiriya mapzachiniya tovachpata.
Ktonimon mapzarillpa. Mochiminini da tarchiniya.

Yachamama

1. ¿Vanasir koviatsini napchiniya tsaron don
tachiniya?
2. ¿Mayama koxchich?
3. ¿Ashino koxchini?
4. ¿Tamachiashini koxkonia?

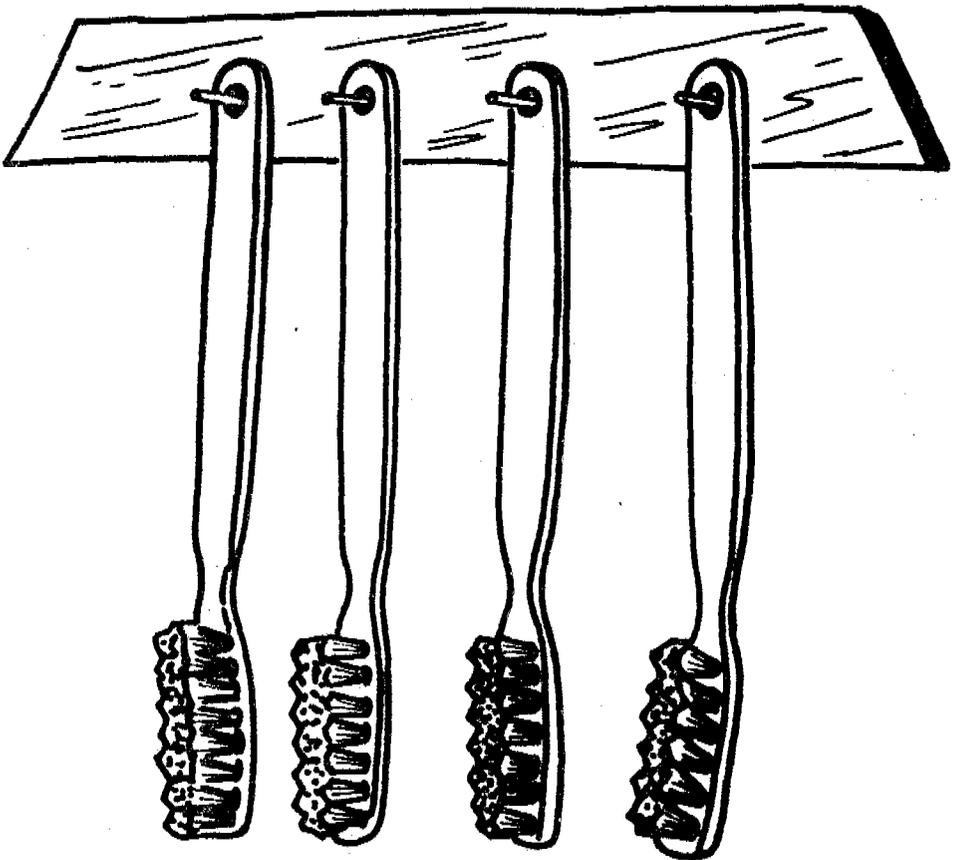


LECCION 5 - YOPSHIMAMA KAMANKIYA

Vanasir napchiniya nasiatsini da kachotamama. Katogachoni nasiashini kaziytako. Anosh tsotashish pshtokiya. Pshtokcho kachotkiya nasiatsini. Ashiriya katogiarosh kogopa yopshichiniya. Katogatscha nasitsich yotaritkasha kamamshiya, gachita, misha paga. Zapan tariya katogats moxaxa yo katogini ano kazinazcha, misha vayopshi, misha vanosi, misha vanotsi, misha kayopchi, misha vayaagchi, misha masharo vayava, misha yovato, misha yashi, misha vishichi. Zapan tariya da nasiatsini kachotamama. Kizpor vanasiri ano kupaysha katogiaroch anoa kopartaniya.

Yachamama

1. ¿Maya nasiatsich kachotka?
2. ¿Tamachiazich da nasiatsich kachotamama?
3. ¿Tamachiazini kukiatsini kopakoni?
4. ¿Maya yotaritak katogtsia nasiamich?
5. ¿Maya vanasiri katogamama nasiamani?





LECCION 6 - KTONI TSARON DONI ANOA KAMANKIYA

Ktontakani ano tsaron doni istakiya notsi-shich da mill takiya. Tsibon zar kamartachorini misha kton kaachamshat tsaron doni ktontachiniya. Mishat ktonia tsaronaa ktontayaroni, anoa koriptini patatiaroni anpa kokishini patatko ashpatam tpots kas yotakiya. Ichigoro zari kachchiniya torosavatsi.

Tsibon zar kachat kachat ashchiniya ktoniria-tsini. Yo ktontakini ano, yo pantarontakani ano yo maxakini ano, ichigoro kachachiniya. Mishata ktonia kachakoni kaachachiniya aponpata. Kachachiniya padiaysho. Padiasha doniya ashiro gosabasho kaachchiniya da apon kachigamama. Apon doniya

kachamam ashiro mkochpata, misha karachpa, misha tskimorpa kachachiniya. Kizpor tsarona anoa apon tovap apontachiniya. Kachakoni vanasiri kachachiniya. Kizpor zko, zko ashchiniya. Kachakoni ichigoro ktontakani ano kachachiniya aponpata. Shiaroni yakchoni kogu tsaron doni, anosh xkam shiaroni zko, zko ashchiniya apon kachigamama.

Shiaroni vanasir mapzamam ktonia pozamama. Y6vari mapoatchiniya. Tsaposh vayakoni yosor tsarontachiya ktoni. Yamos katintigayaroni anomon mapoatchiniya. Ashiriya zarsha ksaniako tsotashish pachachiya.

Ashiriya vanasir napchiniya ktontakani anoa-tsi. Ktontakani anoa vanasir tayapiaroni vayachiniya. Shiaroni pagishini vanochiniya. Yamos katintigaro anomona. Katintigam doniya ashiro yap tsaron doni anosh vayachiniya.

Yachamama

1. ¿Mayamshitaha ktonia kachakania?
2. ¿Mayaha payochini ktonia kachamama?
3. ¿Tamachiazich ktonia kachakoch?
4. ¿Tamachiazich da apon kachigamama?
5. ¿Tamayariazich ktonia mapzamama?



LECCION 7 - PAGOSIA VANASIRI YARAMAMA ANOA
KAMANKIYA

Ashiro toinchiniya ichigoro zari, vatam yo katogini chishtakova. Donna anoa tochinkoni shorot koschiya. Yayall koschitamta. Ichigoro toinchiniya yovamon vashirpan tsparo anomon kasachiniya. Kavaziaroni kapiatchiniya. Misha pagospi toll vasoari tako anoa tachigchiniya. Potayaroni kapiatchiniya. Misha, ¿mayamshitaha kazinzia tas yap nakich ab kapiatchich? /kta poz kapiatchiniya. Misha pagosia vatsiri kapiatkoch yotaritamcha. Arap kapiatchiniya. ¿Mayamshita pagososh xanatchich? Misha, ¿mayamshita vashirpannog kavachchini? Vatam kavachkich anosh

tsotashish takova. Kas yotam katko anoa pozachpa siritiaroni kavaziaroni arap kapiatchiniya. Kanx chkako, tomoz chkako, ktash chkako anoa pozachpa siritiaroni kaziayaroni arap kapiatchiniya.

¿Mayamshitaha ktonia taramzimon xanatchich?

Yóvar katintigaroni anomon vanochiniya.

Yachamama

1. ¿Mayamshitaha pagosish tochillich?
2. ¿Yapiaha tochillinia?
3. ¿Maya chishia?
4. ¿Mayamshitaha pagosish kavachchimam yotarit?
5. ¿Tamaychiazini chishiatsi?
6. ¿Tamaychiazini ktoniriatsini napkonía?
7. ¿Tpots katko anoa tamaychiazini?
 ¿Tamaychiazini lloa taramzimon chkako anoatsi?
 ¿Misha ktash chkako anoatsi, misha tomoz chkako anoatsi?



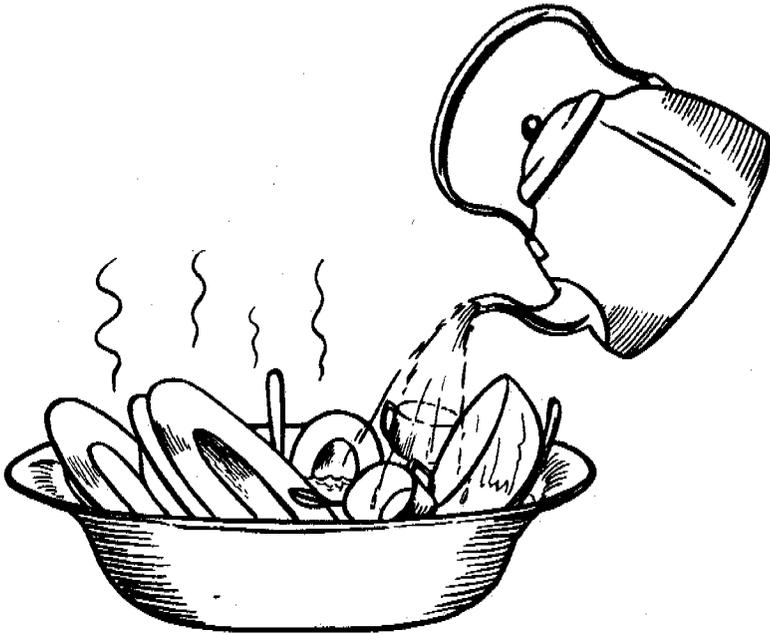
LECCION 8 - YOVAMON MAKANI ANO TSARON DONI ANOA
KAMANKIYA

Yovamon makani ano tsaron doni istakiya da vagoytamama. Ashiriya machiniya yap tsaron doni abi. Tsaposh mamam yotaritcha. ¿Misha mayamshita ha chinoz llamap karich? vatam tsaposh takova. Ancha tsotashia vayakiya. Ashiriya kirimzish machiniya. Kiramtayaroni da kosit kapoxchiya. Mishat, chanatsi napchiniya da manx itipomama. Manx yoshintakiya korapoatsi. Kirimzish machiniya da manx itipomama. Kirimaz dontatiya ashiro yangi taxochiniya somasi da manx itipomama. Kachiz koskacho anosh pollo iripogachiniya. Kirimzia kachakchoni polloa kachachtamaniya. Llamaa

kaachachtaminiya. Tsaron doniamama kachachiniya.

Yachamama

1. ¿Mayamshitaha chinozia pachidkini taramzip kartapa atinia?
2. ¿Tamaychiazini napkoch kositama?
3. ¿Manx maya tsotashish yoshintaka?
4. ¿Tamaychiazini napkoni manxoatsi?
5. ¿Tamaychiazini kirimzia napkoni?
6. ¿Tamaychiazini polloa napkoni?



LECCION 9 - TSARON DONI ANOA KATOGAMAMA KAMANKIYA

Tsaronpa katogoni kas yotamam varitakiya. Misha tasona, posicho, gosaba, tsarona anosh tsotashish takiya. Ashiriya paratoa, tasona, posicha, gosaba, kochara anoatsi tsaron doni an payochiniya. Minam tpots vizallpa vipapa tako ano payochilliniya vanitamta. Paratoa, tasonaa kocharatstamta vanitam payochilliniya. Vashonad payokoch posichatsi, vashonad vakoch tsotashishsha tpotsia tapatstakiya. Mishat, ¿mayamshitaha koviptich anpa paratoa, kocharaa, poshicha tachigchich? Misha, ¿chirik tsarona anpa tachigchini? Vanasiri kopartachiniya. Misha kogoa mosiaroni anosh ¿mayamshitaha pshtachich tsarona anosh.

kanapchich? Vanasiri kopartachiniya. Yo payo-
kani an kopartachiniya mazachpata, misha pozach-
pata. Shiaroni kogopa kopartachiniya. Tarinari-
ya kopartachiniya aponpata. Shiaroni kogoa, ko
koko ashishtaro anosh pshtachiniya. Shiaroni yap
paratoam tamarini ab vayachiniya paratoatsi.

Yachamama

1. ¿Mayamshitaha yanpatata da paratoa vashonad
payokani?
2. ¿Vanasir chirik tsaron donari anpa tachigama-
ma paratoatsi? misha ¿kovini tsaron donarpa
tachigamama paratoatsi?
3. ¿Tamaka kogoa mosama shtashia tsarona anosh
kanapkoni?
4. ¿Maypataha kopartachini apaz apon doni?
5. ¿Tamakaniya aponpata kopartakoni paratoatsi?
6. ¿Tamaychiazini kopartayaroni paratoatsi? misha
kocharatsi, misha posichatsi.
7. ¿Tamaychiazini pozamama paratoatsi?





LECCION 10 - PAGOSIA TORIPIGAMAMA ANOA KAMANKIYA

Pagiatsini yarchiniya toripigamamaya. Pagosinog poyachiniya. Ichigoro toripigachiniya pagiatkini. Ichigoro zari tochininiya tiboralliziatkini. Ashiriya kapiatchiniya tiboralliziatkini. Vanasir napchiniya tiboralliziatkini pagiatkini ashiriya. Chinog chika arap kapiatchini. Shia-roni, itapiaroni kapiatchiniya arapi. ¿Mayamshtaha tiborallizia kosichini? Arap kosichiniya.

Misha, ¿mayamshtaha llor tiborallizia chkach? Misha, chishia arap kapiatchiniya. Kapiatiaroni tsapopasha ivaz korotchiniya. Misha, ¿mayamshitaha chishia kogop kapiatchini? Misha, ¿mayamshitaha kogop tomozi chik kapiatchini? Vatam tpots ash-

patam tovash takanava; ¿tipayaro vayaro tpotssha kas yotakiya? ¿Vatam tsotashish ab nakova? Misha, kazinziam kopamam varitakiya, misha yo zamiz kiraptakani an kopamam varitakiya. Misha, ¿mayamshtaha kogosh kponia kapiatchini? ¿anshat chomakoch kas yotakchi? Mishta, ¿mayamshtaha tasia kogosh kapiatchini? Mishta, ¿mayamshtaha katochkini anoa kogosh kapiatchini?

Nogiatsini yarchiniya. ¿Mayamshtaha goatsosh kavachchini yovash nakani ansho? Mishta, ¿mayamshtaha goatsip chkachtamania? Vatam oro tpotsini goatsip nakaniya machigazta. Tpotssha anosh katko ov anoa patatko kas vagoytakiya.

Yachamama

1. ¿Ichtaro tamachiazini yarkoni pagiatsini?
2. ¿Tiborallizia vanasir tochinamama?
3. ¿Tamaychiazini chishiatsi?
4. ¿Mayamshtaha chishia arap kapiatchini?
5. ¿Tamaychiazini nogiatsini yarkoni?
6. ¿Tamaychiazini kogoriatsini yarkoni?



LECCION 11 - CHKIATSINI VANASIR YARAMAMA ANOA
KAMANKIYA

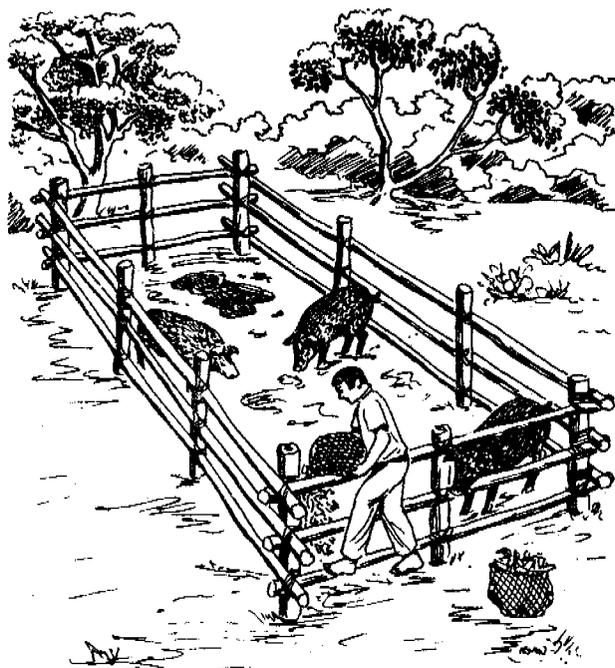
Chkazish taram takiya aniapa, yo iyash chkini tako ano. Da vachosh chkakoni msagiaroni vatsiri chkakoni, ashiriya yayall kamiran takiya. Yayallsha anoa ipotiaro iyashsha pagini koschiya. Kosiaro magavamonsha mataykiya. Ancha tarmaa vayakallinaya. Yovash katogini anosh kapovkiya yayalli, tsotashia zapan payokiya. Anpa katogoni zopshikaniya. Notsini ksoakiya. Vizporirani don ashkiya. Moxaxa mochich tapigakiya. Chikich kapogoakiya. Mayanxish takaniya. Chamir takaniya. Magini miroga ashkini.

VANASIR NAPAMAMA CHKAZIATSI DA KAS VAGOYTAMAMA
 Ashiriya chkiamani ktsichiniya. Mishata, yovash
 chkakani anosh pozachpa siritchiniya ichigoro
 zari. Misha ¿mayamshtaha kogosh zagamchish chka-
 chini? yaptaa da chkaziam vayarini abta chkini
 sitkacho, ashiriya ktsiayaroni vach taro anosh
 chkayaroni, mapiaroni, kasachiniya. Vazariatsiri
 kasakoni, da mapkoni ashiriya sinsha sinakcho,
 yap kogo tipakani absha zav ashkiya chkazi.
 Misha, yayall ipotiaro iyashsha vayakiya. Misha,
 tpots kaatko kas yotakiya, Anquilostomiasis.
 Anoa iy da pakaniya. Itaro makinash pagchiniya
 anoatsi.

Yachamama

1. ¿Maya chkishini tako kas vagoytakani anoa?
2. ¿Tamaychiazini da iyaa tsotamama tarmaa aniapa?
3. ¿Tamaychiazini da chkaziam yap ktsiarani abia?
 ¿yapi chkaychinia?
4. ¿Tamayaro iyash pshtoka anquilostoma?





LECCION 12 - NAPAMAMA CHINOZIATSI ANOA KAMANKIYA

Chinozia chinokoni iy kas vagoytamam varitakaniya. Chinozimon tsaron takiya, vatsshotamta. Chinoz tsotashiä payokiya. Zapan takiya tsotashi chinozsho chika. Chinozia chika kaatkoni tsotashi pshtokiya iyasho notsini, iysha kas vagoytakaniya. Chinozia chikaa zapan patatkoni anpa mapironi katogoni, misha kovini tsaron anpat katogoni, iysha kas vagoytakaniya. Yayall chinozimon chik mataykiya, ancha tarmaa zapan payoksha. Yovamon katogini anamon matayko, iysha anoa katogoni kas vagoytakshiniya.

Tomozi vanasircha, vatam ano av av tiya. Maachiatsi kamankiya, tomoziatsi, misha tpotsia-

tsi. Kamatamam vanasiritamta. Tomozia ¿mayamsh-taha tosischini, yovash makani ansho? Misha, ¿mayamshtaha tomozia yap katogini anosh tosischini? Llor kanx pakich tomozia totontapa. Misha, llor tomozia patattapa yova katogo anoatsi. ¿mayamshtaha tomoz pagosish pshtoch?

¿Mayamshtaha chinozia kukishini martachini o kukishini tovachini? Masharosh martachiniya. Chinoz pagosish tako anoa yap koriaro abi. Tosisiaroni masharshat vayachiniya, masharshori chkamama. Chinozi chkakcho anoa yayaroni arap kapiatchiniya.

¿Mayamshtaha choro llamap karich; yap mako anshorita machiya? Vanitam katogchilliniya.

Yachamama

1. ¿Chinoz tamachiaha iyaa totsotako?
2. ¿Tomozshat tamachiaha iyaa totsotako?
3. ¿Tamaychiazich chinoziatsi chinokoch, da iyaa totsotamama?
4. ¿Tamaychiazini choroa napkoni? Chinoziatsi da iyaa topatstamama?



LECCION 13 - ¿TAMAYCHIAHA TSOTASHISH KOGOSH PSHTOKO?

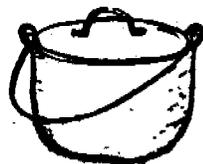
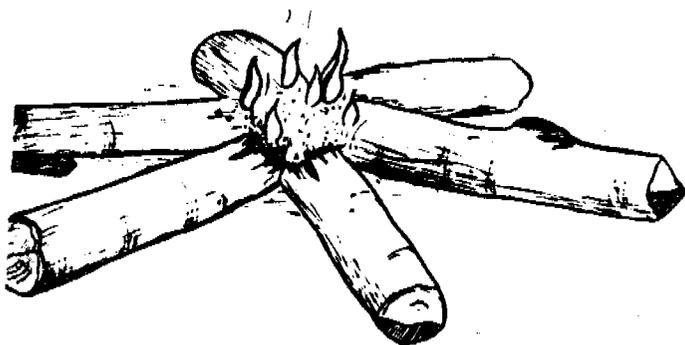
Tsotashish pshtokiya, kogoshi chinov chkako. Yovanog kogo tipakani anog ¿mayamshtaha kayopchia kopachini, zamzia kopachini, kazinzia kopachini? Vatam anog kogo tipayaroni vakaniva. Misha ¿mayamshtaha patosish chomachini? ¿Mayamshtaha parosish kosichini, misha chkachini? Kogosh chkakoni, misha kosikoni anoa vakoni, tsotashish iyash pshtokiya. Ksoakiya shpiatsini. Misha zopshikaniya; katkiniya.

¿Yapi tipaychini kogoatsi? Yapi da chomakani, misha yap da ktonia kachakani, ab tipachiniya kogoatsi. Tashtapiam tipachiniya. Chkaziam tovash vayachiniya.

Tashtap tipachiniya kogoatsi. Chinozsha tovash vayachiniya kuchiatsi, ktashoatsi. Kuchia tovash vayachiniya. Shiaroni, kamanachiniya da tashtap namaama. Kogoa nantaro anoa tipachiniya. Kogosh virivirtaro anshota tsotashish takiya. Anoa vakoni kas yotakaniya.

Yachamama

1. ¿Tamaychiaha tsarontako kogo?
2. ¿Chkazia yap taro, abiaha tipachini vamama kogoatsia?
3. ¿Chinoz yap taro, ambiaha kogoa tipachini vamama?



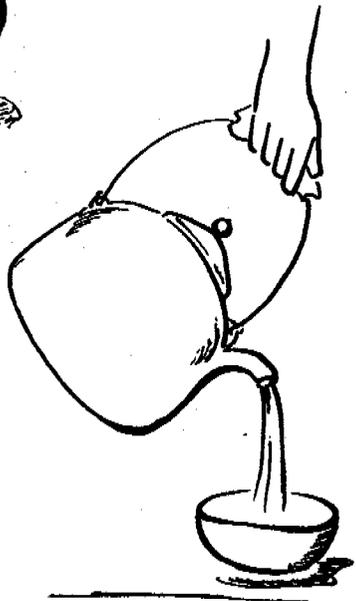
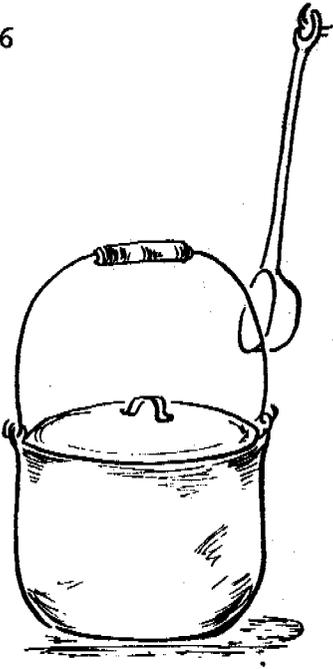
LECCION 14 - KOGU VANASIRI ANOA KAMANKIYA

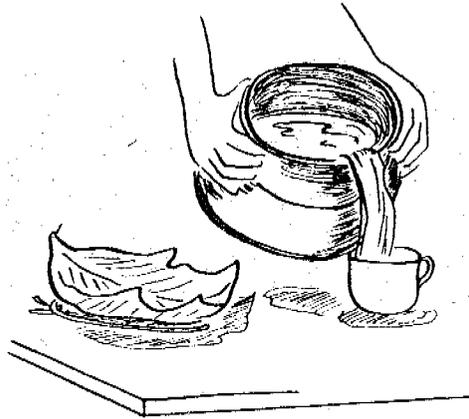
Kog mosiaroni vachiniya. Kogo mosama yopshichiniya kogu mosampata. Kogoa vakorini tsaron donia vachiniya. Tsotashish donia vachiniya. Kogoa moskoni, vanasiri moschiniya. Ashiriya, kogoa moschiniya gosabasho. Tappa shtantachiniya kogoa moskoni. Gosab doniya ashiro chiribochish moschiniya. Masharpat pochiniya. Kogoa moskoni kapotacho ano tsiyochiniya. Ashiriya kogoa tsiyoyaroni vayachiniya. Shtagashpa shtantayaroni kasachiniya, vaani kachizap atoni.

¿Mayamaha kogoa tsaron doni anoa payochini? Yamama. Kaposis tayamomama, kayan tayamomamtamta. Kaniasa katogamam kogopa kopayaroni katogchiniya. Kogu yo tsaron doni anpa yopshichiniya.

Yachamama

1. ¿Tamachiazini kogo tsaron don payomama?
2. ¿Kogoa vanasir mosamam gosam taparini donari ansho moschich?
3. ¿Tamayriazini kogoa yasachini mosiallcha tamama?
4. ¿Mayamshtaha moskini kogoatsi?



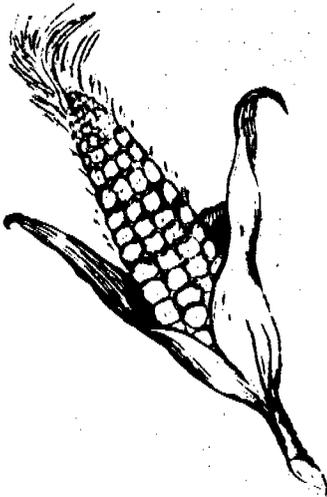
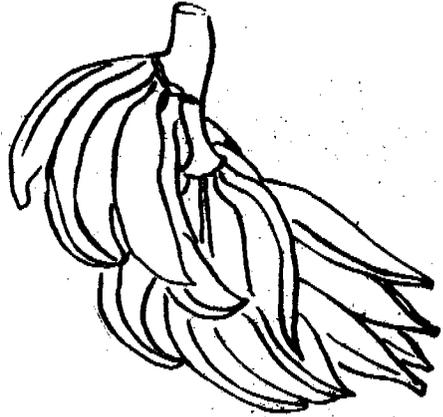


LECCION 15 - NAPAMAMA KOGOA MOSAMAA ANOA KAMANKI- YA

¿Tamaychiazini kogoā mosamatsi napkoni? Ansho-ri kasachiniya gosabashorita kogoatsi mosamatsi. Kogoā mosama tipāmam tataga kopartam payochiniya. Kogoā mosam tavatkachoni tipamam tachigchiniya tapatsi. Yóvar vayachiniya da llor patatamama, maachi chinoz da vaziyamama. Kogoā mosama tipayaroni yosorshat shtantayaroni kasachiniya. Yap zatko abi vayachiniya. Chinozia ¿mayamshtaha gosabamon vaziyach, tatagamona?

Yachamama

1. ¿Tamaychiazini kogoā mosamaa yapi vayachinia?
2. ¿Tamayriazini kogoā tsaron doni anoa tipachini?
3. ¿Kogoā mosama tavatkoch yapia vayachich shtagashiatsia?
4. ¿Tamakaniya tapatsi kogoā tipayaroni?
5. ¿Tamakaniya tatagatsi kogoā mosama tipayaroni gosabashoa?



LECCION 16, 17, 18.

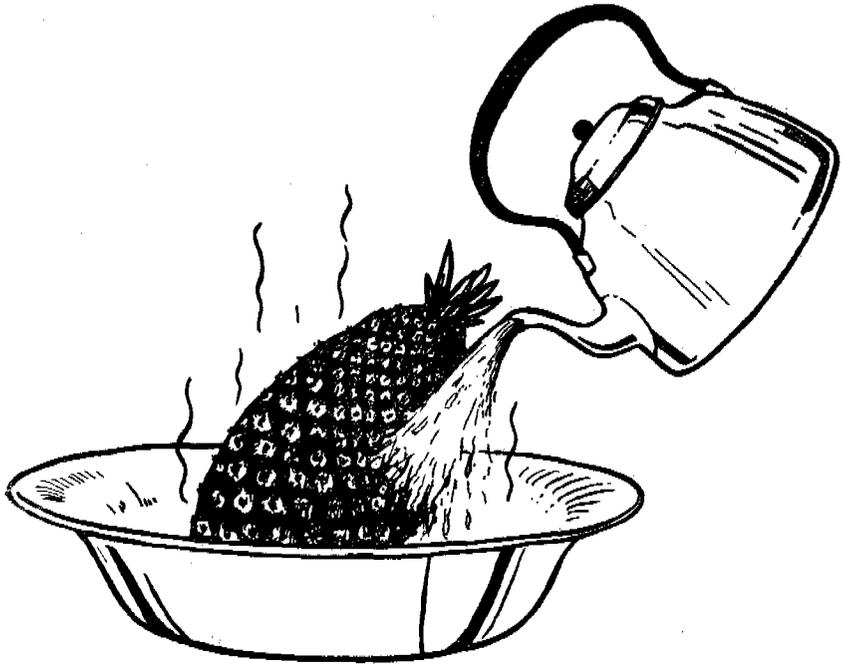
ICHIGORO KATOGTSIATSI KATOGCHINI DA TSOTAMAMA

Vanotsi, zamzi, kayopchi, vayagchi, ano aship vanasiri katogamama. Anoa katogoni mikiaroni kanogamam varitakiya. Maginshochi ichigoro katogoni vanasir kanogchiniya. Notsini, napini vanasir kanogchiya, korasirini tachiya. Vizporiamani panakiya.

Ancha iyaa istakiya patatamama. Ichigoro paradama chamo, vishichi, arosa, yovato, miika, yashi, asokaro, viro, misha kidora vayari. Vanosi, misha pontisha llitari vayogono tako ano. Misha mas vacho, kxomchi. Aship vizporiam panakiya. Kizpor tamam zadkoch katogchiniya katogtarich ano yo vitamina tako anoatsi; kupayo, korisha, ksasi, ichigoro. Yo nish taro an vanasiri katogamama. Vanosi yoriya, misha vishichi, misha masharo vayax, chamo, kazinaz vayaxa; misha miika kanxorini, kamachpa, misha yovat kanxo; aship katogchiniya. ¿Mayamshtaha minamtatsimari katogchini? Yo ichigoro taro anoa katogchiniya. Ichigoro zari katogchiniya.

Yachamama

1. ¿Mayamshta aship katogchini?
2. ¿Mayamshtaha vanotsia zadkinia?
3. ¿Mayamshtaha ichigoro katogtsia zadkiniya?
4. ¿Tamaam katogats vitaminaa payoka?



LECCION 19 - VANASIR TAMAMA KATOGTSIATSI TSARON
DONI ANOA KATOGCHINIYA

Vanosia yo kantias katogini anoa tasimon tsaron takiya. Doma katogchoni kogopa kopachiniya. Vanasiri doma maachiatsi vanos kantias katogchini kogopa mosampa kopachiniya. ¿Mayamshtaha mchita tsaronpa tpiayaroni katogchini anoatsi, kuchir tsaronpata?

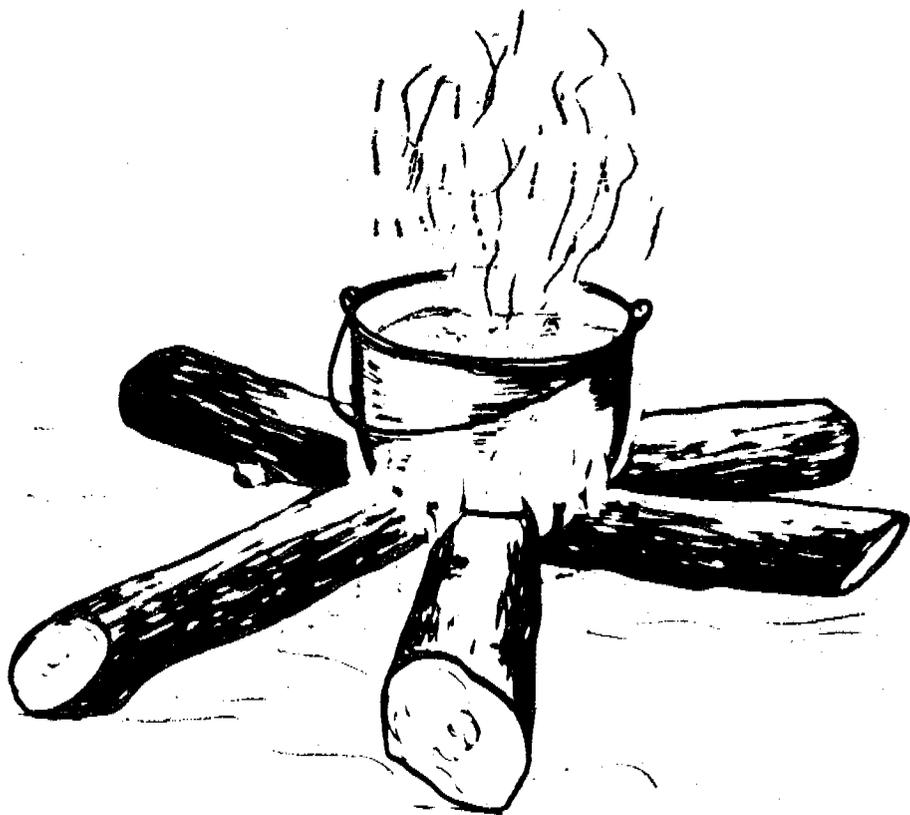
Datoma tpiaroni katogtsia vayopshia kupayo, korisha, ashiriya mchitama ichtaro kogopa kopayaroni vanasir tpichiniya. Kuchiroatsi kogopa mosampa kopayaroni tpichiniya.

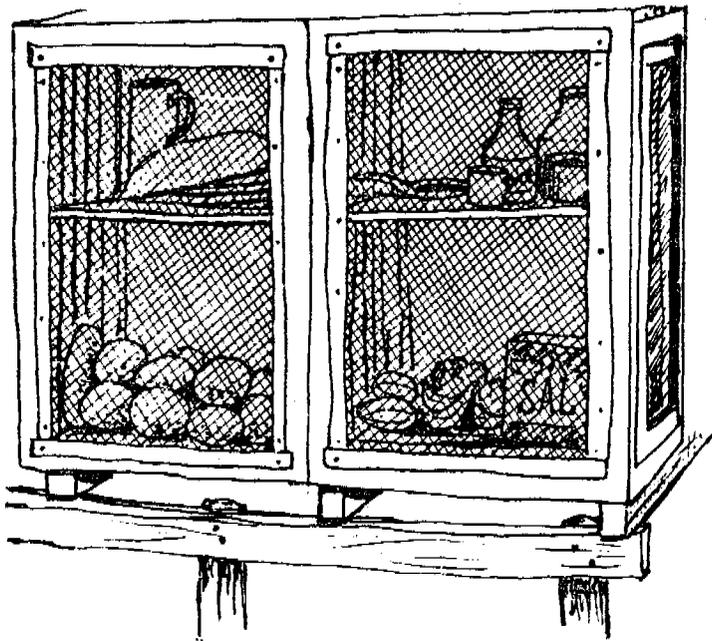
Vanotsosh kantiasash táram zapan takiya. Da

kaapa mosaaroni katogoni kas yotamam/kamirana.
Kaapa mosiaroni katogchiniya. ¿Mayamshta kuforia
katogchinia? Anosh zapan tsotashi takiya.

Yachamama

1. ¿Mayamshtaha vanosia kopakani katogamama?
2. ¿Mayamshtaha mchita kopakani doma katogtsia
tpiaronia?
3. ¿Tamaychiazini kopakoni mchitatsi, kuchiroatsi?
4. ¿Mayamshtaha vanotsia kaapa moschini?





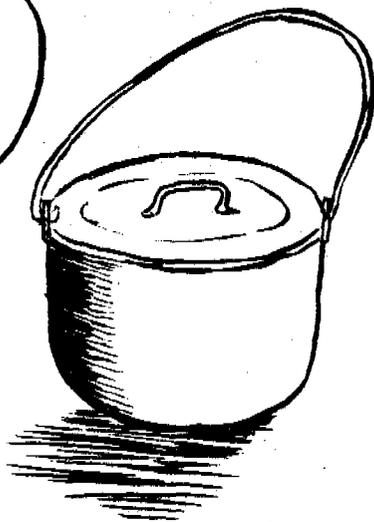
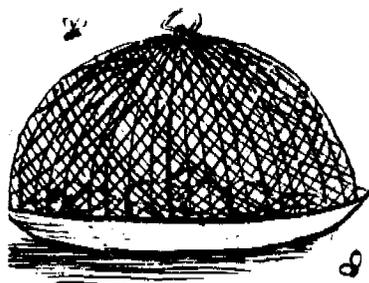
LECCION 20 - KATOGTSIA YARAMAMA MISHA YÁSIMAM
DA TSARON PSHTOMAMA

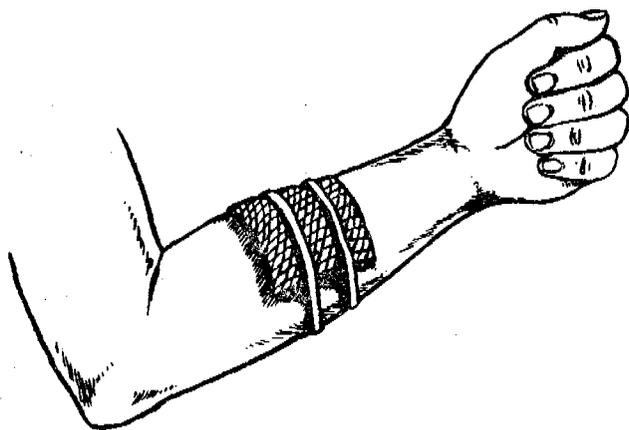
Katogtsia yariaroni vanasiri napchini da tsaron pshtomama. Katogchini yovamon tsaron doni anomon masharomon, itaro yovamon tsaron doni anomona. Paradamamon varo, misamona. Doma katogchoni ichtaro koxchiniya kovini. Katogchiniya parat tsaron doni ansho. Yovash katogini anosh ¿mayamshtaha maachi chinoz totodoch? Misha katogiarni misamona anoa tachigchiniya. Tsaposhtam tochinchiniya. Tochinaroni arap kapiatchiniya. Dona tochinkoni apaz yayall koskacho, shorota koskachoa. Yo katochkini anoa gosab tsaron doni anosh pshtayaroni

tapa shtantayaroni vayachiniya. Yova katochkini
anoa natam katogchiniya. Itaro potam katogamam
varitartamcha itaro da kuponiko.

Yachamama

1. ¿Mayamshtaha tsaron donip katogini?
2. ¿Mayamshtaha doma katogchoni koxkinia?
3. ¿Mayamshtaha katogiaroni misaa tachiginia?
misha ¿mayamshtaha tochinkinia?
4. ¿Tamaychiazini yovaa katochkini anoatsia?





LECCION 21 - KUPOAMAMA

¿Tamaychiazini da kupoamama? ¿Mayamshtaha mchitaa michtachich, mchokiatsi, kuchiroatsi, chichirsatsi? ¿Ichigoro kapkich anoatsia? ¿Mayamshta yovaa kaptaro anoa goats kapiatchini; yap nakani abia? Ashiriya yovaa kaptaro anoa ivari vayachiniya da kapzigamama kanxoatsi. ¿Mayamshtaha yovaa kaptaro anoa kogosh kapiatchini, yovash chomakani ansho? Potir patagakcho anoa tapoyayaroni tsap ktsimash anosh mapchiniya. Tapatssha ashchitamaniya da katpimama. Ashiriya tpotsi kapko mikiaroni vachinaa kamanchiniya.

Yachamama

1. ¿Maypa kupokaniya?
2. ¿Tamaychiazini da kupomama?
3. ¿Mayamshtaha potir patagako anoa mapkini?
4. ¿Tamaychiazini tpots kupoakcho?

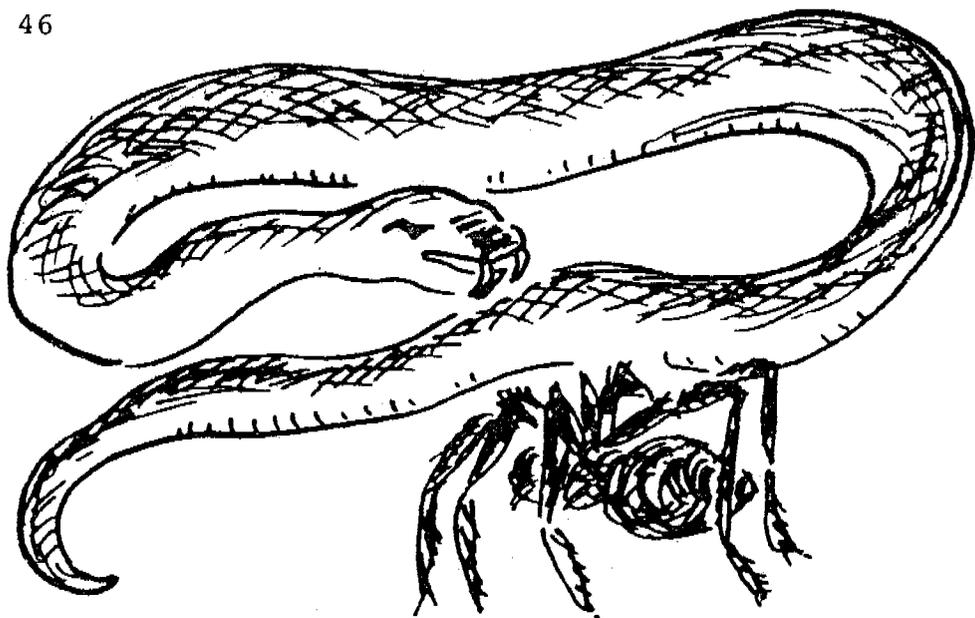
LECCION 22 - BOTAMAMA ANOA KAMANKIYA

¿Tamaychiazini da botamama? ¿Mayamshtaha osorpa michitchini? ¿Mayamshtaha vatsiri somasinog michitchini? ¿Mayamshtaha gosabaa totodchini, vatam ksaniva? Lloraa vanasir napchiniya somasish botapa atoni. ¿Mayamshtaha nabarinaa kirimzish tapshtochini? Tpotz somasish pantsakcho anoa mikiaroni ivasta ashchiniya. Vamaria ztazachiniya. Yovaa botiaro anoa kogosh tovazochiniya.

Yachamama

1. ¿Tamaychiazini da botamama somasshoa?
2. ¿Mayamshta ksaniva ponikania?
3. ¿Mayamshtaha da kirimzish tapshtokania nabarinaa?
4. ¿Tamaychiazini tpotz somasish botkacho anoatsi?





LECCION 23 - YO KAPOXTARO ANOA, MISHA YO TOSHITA-
RO ANOA KAMANKIYA

¿Tamaychiazini da kapoxamama, da toshimama?
¿Mayamshta maginosh michitchini, yap mak tako
abia? kapoxamam varitakiya. Maginap nakoni magip-
tini nachiniya mak kpxodama atoni. Toshitaro
anoamtam napchiniya, toshirodama atoni.

Yaramam toshitaro anoatsi. Sino kapoxko,
misha ztollu, misha kashapa, llizi, anoa yaramam,
kogosh kazchiniya kutsini, kogosh kachiza ansho.
Kizpor kachiz anoam vanasiri. Yaramam kapoxtaro
anoatsi makatsi.

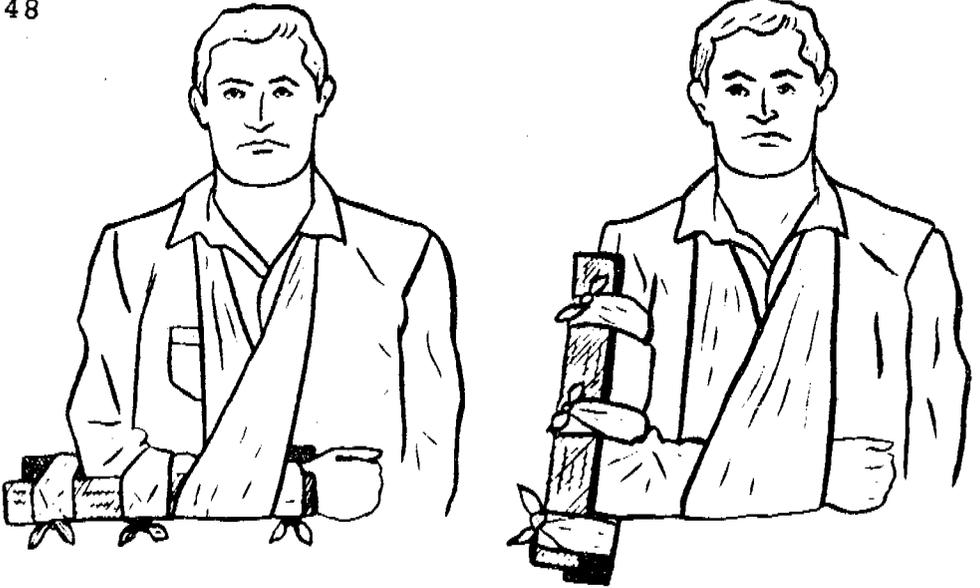
Yovanog kapoxiario vanas kozoramcho vanas izi-

chiramcho anog kogosh kazchiniya. Vaanirisho kogo zagamchish kazomam varitaktamcha. Mishata, tpotsia tonazoakoni pollopa iripogachiniya, da kachiz pshtomama. Itaro yo kazoko anoa yoshtapa. Ashiriya kogosh tonazokoni, yo manaro ano varo-varogacho, vasor donsha ksoako, kasamam varitakiya. ¿Mayamshtaha pztapzta ashich? ¿Zanayiaro machiya? ¿Mayamshta somasish ksanich yovaa kapoxiaro anoatsia? Vatsta.

Yachamama

1. ¿Ashiriya tamaychiazini tpotsia mak kapoxko, misha maachi toshikcho anoatsia?
2. ¿Vanip tara yo toshitaro, kapoxtaro anoa, kayogtaro ano aship yaramama?
3. ¿Vanasiriaha iripogamama?
4. ¿Tamaychiazini da kapoxamama, da toshimama?





LECCION 24 - VANAPOA CHPAMAA ANOA KAMANKIYA

¿Tpotsia vanap chpamaa tamayariazich nats-tayachich? Natstamam tariya manko anomada. Misha natstamam tariya kachobiako anomada. Vanots shpozakcho ksochiya kizpori.

¿Chpako anoa tamaychiazich? Vanasiri yar-chiniya da shpomama. Zapan shpo shpo ashko, vayanxaa kshapamam varitakiya. Misha shitogamam vanap varitaktamta. Porashpat torimchiniya. Porash doniya ashiro masharpat torimam varitartamcha.

Shiaroni yasinpat tintanayaroni kāmorichiniya. Kāmoriyaroch yasinpat doktoropsha machchiniya. Doniya ashiro sanitariyop machchiniya. Doniya

ashiro llitaritap tpots yesopat torimam yasaro abi machchiniya.

An da vanasir napkoch yotaritcha. Kizpor ksochiya. Da vanasir napkoch mizporisha tachiya. Orotamari kachob tachiya.

Yachamama

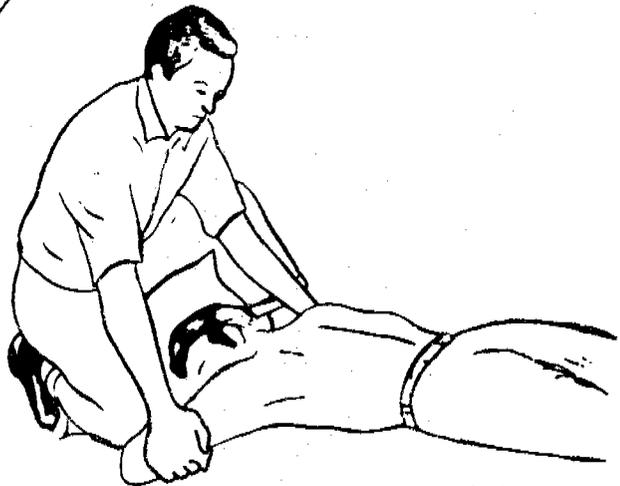
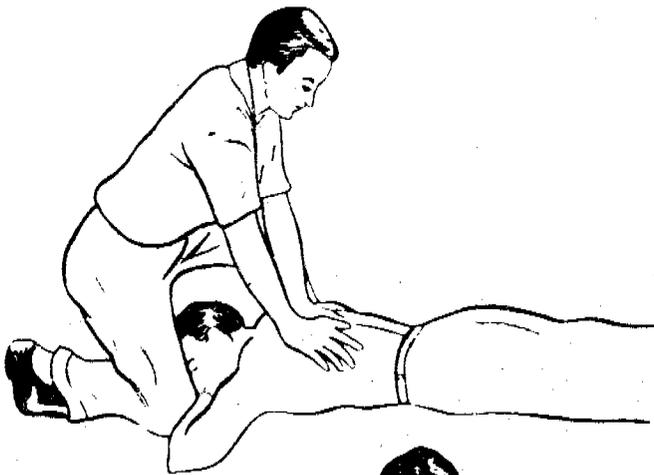
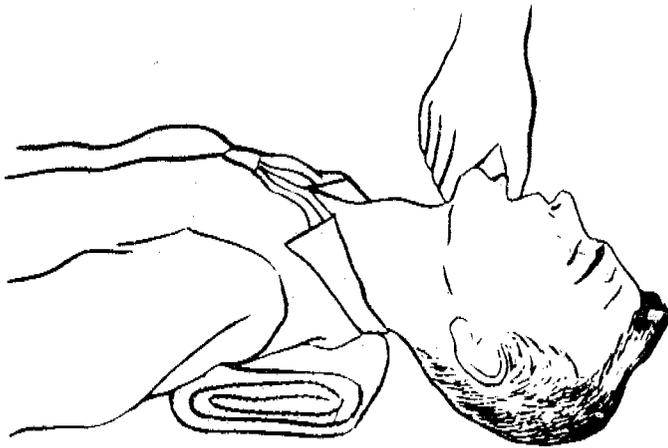
1. ¿Mayamada yasach vanap chpamatsia?
2. ¿Vanap chpamaa tamaychiazini istamama?
3. ¿Shpo shpo ashko tamachiaha?
4. ¿Vanap chpamaa chaka yarach?

LECCION 25 - KOGOSH YAGAMAA KAMANKIYA

¿Tamaychiazini da chimomama? Kog kapog kobiko, anosh nachiazini doni, vatam zapani yasina mozimoztarach ashkova. Kan tatsitiaroch namam pinasa. Varsash tatsitiaroch namam pinasaktamta. Kan patagomavash namam vatsta. Vansir varsaa imshiyaroni, kichtayaroni, shiaroni nachiniya. Pitaz yachiniya. Tagansha yachtamaniya. Mchitsha yachtamaniya. ¿Kog kapog kobikcho mayamshita lloira machchich? Llor pamagamam da yasaro, anoa napagtsa yap chomakato abi. Yo pamagamam yasaro anoam chomachiya vanitaya.

¿Tpots yagamam zadkacho, tapchidakoni tamachiazini? Tpots yagakcho pitaz yayaroni tosomchiniya, tpots potamama pitzimono. Vamaria potamam tosomkoch varitaktamcha. Don ashiro vasiksha kapiatchiniya anomon tpots potamama. Mavatssha tosomam varitaktamcha. Tpotsia tapachidamam aship tariya. Aship ashchiniya. Kan chimokcho, kanomonari potagtsa. Kanoa ksarintspa. Yap tpots yamakchollin kasachiniya kanoriatsiniya.

¿Tpots yagakcho, anoa pakchoni, tamachiazini vatsiponoa tapachidamama? Vanos kachigayaro anoa isha istachiniya. Minam kamanchintspa. Kokosh taxipogayaroni napchiniya. Maachitarinariya ashiro, koviatsini chirikpa torimiaroni pasariaroni yachiniya. Chiriku doniya



ashiro kovinadatani pasarchiniya. Tachakaya-roch mochoa pakich tanachachiniya. Ktoshish vachigtaa vayachiniya. Pachtamshat vaxaganamon vayachiniya.

Tpots yo istako ano mochonog totolltayaro ovia potachiya, bazinogach ovi. Tpotsiatssha ovia bazinogchitam potachiya. Minogichichsha ovi botsonogchitam potachiya. Shiaro toshin toshin ashchiya vaxaganatsiya. Shiaro itsirchiya pachtamatsi ivariya. Itsirta, vaxaganamon toshinta vayata, itsirta vaxaganamon vayata, vayata ashchiya. Minam minoto aragtach tsibon matayaro itsirachoni zanaychiniya. Kokoshsha napta, napta ashchiniya; maachi taritatiapa atoniya.

Na misha kamanchima. Tadamochiniya yo tpots ksarago anoatsi. Tsibonari ovia ipontayaroni tashimon vayachiniya. Pakich vayarponi pshir tochakak shiaroni vayachiniya. Yo istako ano minomari oshia toshin shiaro machogaria potayaro, pshirchiya. Istampan tpots oshia toshin, ovia yata toshin, yata toshin ashchiya. Aragtach tsibon matayaro ashicho minom minoto toshichiya.

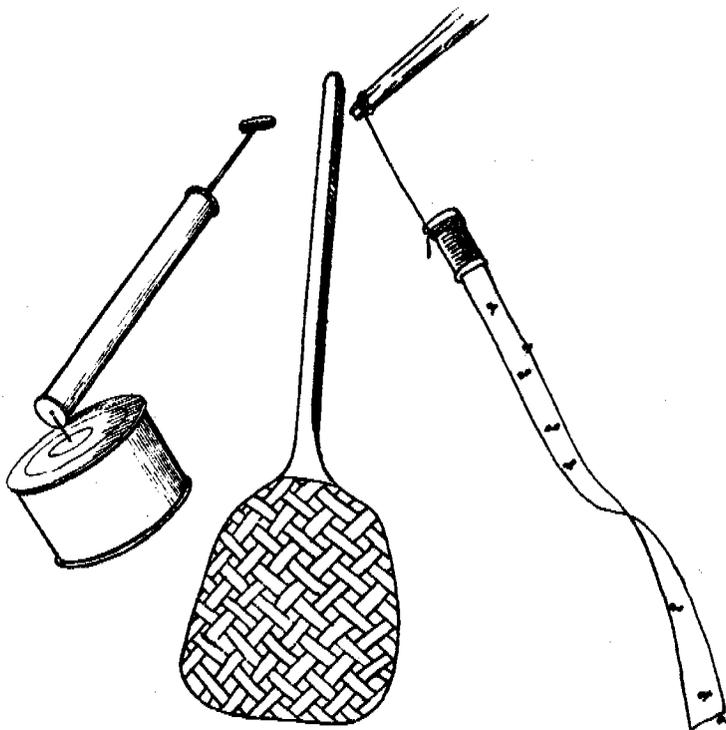
¿Llor yagakcho anoa pakchoni, tamachiazini vatsiponaa tapachidamama? Vanos kachigayaro

anoa iysha istachiniya. Mochoa maachitpa tatia-roch tanachachchi. Shipa potayarosh tuposigi. Minogichich kovich chikaa toshin toshin ashichchia. Taposiaroch mazinachchia kapanashta. Apaz kchitshita. Minamtaash minoto veinte taposigcha. Vanasiri tanachagtsa da tsipamama kapanashta.

Doniya kanosko tantamogtsa oshia to, to ashimama apaz maachi kokosh saroroa. Lloraa kanxoa vats potayaroch ivari itsiroch, oshia to, to ashichchi apillirita. Misha kanxoa pachipiaroch kokosh koviptich pasarochchia. Shiaroch oshia to, to ashichchi. Yosorsha tapos, tapos shigcha.

Yachamama

1. ¿Tpots kanosh kogosh nakcho tamaychiazich da chimomama?
2. ¿Tpots kogosh yagakcho tamaychiazich tapachidamama?
3. ¿Tpots kogosh yagakcho, kanosamam pinasako tamaychiazini?
4. Iponiaros yamadagtsa kogosh yagayaro anoatsi.
5. Lloraa tapachidamama kamanigcha.



LECCION 26 - NOTSIATSICH TAYOTARIT ANOA KAMANKIYA

Notsiatsich tayotaritko an zapani tariya; mantsiri. Masori, misha DDT, an Baygon tamapari ashiriya. Misha timo, misha zoropshi, misha belladona. Nia zapan tpots vako vaanatsi vanots tayotaritko varitakiya.

¿Tamayariazich yovaa tpots vaanatsi vanots yotaritko anoa vayaro yariachich? Tpots mikiaro katamam istagtsa. Tpotsia istakoni pasarchiniya katamamaya. Donta ashiro kogosh hapon pakich pshtayarosh anosh tayamoyarosh anpa yasigtsa. Kataramcho masollsha toyaroni, tayamoyaroni yaschiniya. Tsibon tatag yaschiniya. Vat vat ashchiya. Shiaroch yom kogosh pshtayaroch

yaschiniya.

¿Itsipamamshia tamayariazich yarchich? Maachia yasillpa. Itoyamamam istachiniya. (Lección No. 25 napagcha. Anosh itoyamamam kamankiya.)

¿Tamaychiazini da notsiatsich da yotaritamama? Xpochiniya tiboranchiziatsi, yo chiyaa yotaritko anomashi. Yo vanasiri botamama vanasiri kamatamama anoa arap mzatsip tatsomchiniya. Maachiatsi tspasaa porisho vayachiniya. Vanasiri natstachiniya irimiyatsi panamama.

Yachamama

1. Yadagcha yo kxoantaro ano sora tspasaa payoro ano.
2. Tpots yovaa yotaritko anoa vâyaro ¿tamaychiazini?
3. ¿Tpots anoa vâyaro itsipko, anoa tamayariazich yariachich?
4. ¿Tamaychiazini da chanatsi yotaritamam?



LECCION 27 - KIRAPAM PAYOMAM KAMANKIYA

1. Magiptini kirapaa payochiniya, tpotsia da kanitovamama; apaz var taro.
2. Kirapaa payokoch da tpotsia tosomchiniya.
3. Var tapshtoama anoa tachaariaros vayarintspa.
4. Kirapaa tipankoni ivar ship taasigachiniya.
5. Var tapshtoros pagosish vayarintspa.
6. Arap nakatos, var tapshtorintspa. Izooro zamzia pakos varaa tapshtoagtsa, da kanitovamama tpotsiatsi. Misha sanatstatamta da kanitovamama.
7. Kirapaa yoganoztayaroni, ishoriaroni vachoshsha tavashiaroni vayachiniya.

8. Kiraparini calibre 16 nomiarini taro; ashiriya kartuchoatssha paxanxamama orotari calibre napchiniya. Cartucho 16 calibre taro anoa paxanxchiniya.
9. Datoma tachariaroni kaapa napchiniya. Katogtsiaha atoni. Tpotzia kiraptatariama anoa atoni. Kaapa pakiaroni kiraptachiniya.
10. Kirappa michitintspa. Maachiatsi tosomta, tosomta shirintspa, apaz var tapshtoshtich.
11. Var tapshtoros karintspa yasinamona ivari. Var tapshtoros vachoa kanoakos tsigaa shirintspa. Var tapshtoros manogship narintspa. Vatam manogship poroz zapan tarova.
12. Kirap tipaniaroch pantsakcho, vatoshinogiri yachiniya. Shipanog yamam vatsta.
13. Kogosh kiraptarintspa. Misha yasinaa bama-shia kiraptarintspa.
14. Yap tpots taro ab kiraptarintspa. Papcha tpotsia matayaro monisiya.
15. Kirapaa vayachiniya var doni. Vanasiri vayagcha vara. Maritarish tarinariya ashiro anosh pshtagcha. Pshtayarosh bam llaptagcha.
16. Tpotz karosam miroasill tamapari ashkiya. Da magu vanintakiya. Ashiriya tpots karosaam kirapaa yatpa.

Yachamama

1. ¿Mayamsha kirapaa payokaniya?
2. ¿Chaka da kirapa payoch?
3. ¿Ashino kirapaa tapshtochinia?
4. ¿Vanasir kirappa michitamama, tpotsia
tosomta, tosomta ashkoni?
5. ¿Yapia vayachini kirapatsi, misha varatstam-
ta?

TRADUCCION AL CASTELLANO

LECCION 1 - LAS CAUSAS DE LAS ENFERMEDADES

Las cosas sucias y las cosas malogradas tienen microbios que transmiten enfermedades. Las cucarachas, moscas, y otros insectos llevan la suciedad con todos sus microbios. También los esputos y los excrementos de la gente y de los animales tienen microbios.

Los microbios causan toda clase de enfermedades como la diarrea, vómitos, resfriados, paludismo, chupos, tos, dolores, etc. Los microbios son muy pequeños y no pueden verse a simple vista. Para verlos es necesario usar un aparato especial que se llama "microscopio". Los microbios que entran al cuerpo o por la boca o por las heridas, etc. causan las enfermedades. Las medicinas matan a los microbios.

Preguntas:

1. ¿Qué transmite las enfermedades?
2. ¿Cómo nos enfermamos?
3. ¿Dónde están los microbios?
4. ¿De qué tamaño son los microbios?
5. ¿Has visto tú los microbios?
6. ¿Cómo sabemos que existen los microbios?

LECCION 2 - AYUDAS PARA LA SALUD

Hay cosas de la naturaleza que nos ayudan a estar sanos. El sol mata los microbios, calentándolos y secándolos. La lluvia lava la tierra cuando hay suciedad. El fuego mata los microbios. Se hace hervir el agua para matar los microbios que dan la diarrea. Se queman las cosas sucias que nos causan enfermedades.

El cuidado del cuerpo nos ayuda a estar sanos. Cuando la piel tiene heridas, los microbios entran al cuerpo. Cuando el estómago tiene lombrices o parásitos todo el cuerpo se siente enfermo.

La vacuna nos ayuda a estar sanos. Hay vacunas contra la tos ferina, viruela, tifoidea y sarampión.

La medicina nos ayuda a estar sanos. La medicina puede prevenir las enfermedades como el paludismo. Las medicinas nos ayudan a sanarnos cuando ya tenemos una enfermedad.

Preguntas:

1. ¿Cuáles son las tres cosas de la naturaleza que nos ayudan a estar sanos?
2. ¿Cómo nos ayuda el sol a estar sanos?
3. ¿Cómo nos ayuda la lluvia a estar sanos?
4. ¿Cómo nos ayuda el fuego a estar sanos?
5. ¿Cómo nos ayuda la piel a estar sanos?
6. ¿Cómo podemos evitar el contagio de la tos ferina, viruela, tifoidea y sarampión?
7. ¿Qué otras enfermedades se pueden prevenir con medicinas?

LECCION 3 - EL BAÑO

El baño nos ayuda a mantener el cuerpo limpio. Debemos bañarnos donde hay agua limpia, pero no en el mismo sitio donde sacamos el agua que tomamos. Debemos bañarnos todos los días. Primero debemos lavarnos la cara y el pelo. Podemos lavarnos el pelo con huito*, limón, cocona* o jabón para quitar el aceite y la suciedad. Debemos secarnos bien después de lavarnos, especialmente entre los dedos de los pies, donde rozan las piernas y en la región axilar. Los enfermos también deben bañarse. Se deben bañar con agua tibia dentro de la casa, en un lugar donde no sople el viento. Los enfermos no deben lavarse el pelo.

Preguntas:

1. ¿Por qué debemos mantener limpio el cuerpo?
2. ¿Cómo mantenemos limpio el cuerpo?

3. ¿Cómo debemos cuidar nuestro pelo?
4. ¿Cómo debemos cuidar nuestros pies?
5. ¿Cada cuánto tiempo debemos bañarnos?
6. ¿Qué debemos usar para mantener limpio el cuerpo?
7. ¿Debe bañarse un enfermo?
8. ¿Cómo debe bañarse un enfermo?

LECCION 4 - EL LAVADO DE LAS MANOS

Las manos limpias nos ayudan a prevenir las enfermedades. Siempre hay que lavarse las manos después de tocar alguna cosa sucia. Cuando comemos con las manos sucias, la suciedad entra a la boca y al estómago. Esto nos da el vómito y la diarrea.

Es muy importante lavarnos las manos. Debemos lavarnos las manos antes de comer cualquier cosa. Debemos lavarnos las manos después de orinar o deyectar. Debemos lavarnos las manos después de jugar y de tocar los animales (monos, pájaros, perros, etc.) Debemos lavarnos las manos después de trabajar. Debemos lavarnos las manos después de cuidar al bebé.

Debemos lavarnos las manos cuidadosamente. Debemos lavarnos con jabón o, si no hay jabón, con cocona o limón. Debemos lavarnos con mucha agua. Debemos lavarnos bien las manos y las uñas. Debemos secarnos con una toalla, no con la ropa o el cabello.

Preguntas:

1. ¿Es bueno tener las manos limpias?
2. ¿Por qué debemos lavarnos las manos?
3. ¿Cuándo es importante lavarse las manos?
4. ¿Cómo debemos lavarnos las manos?

LECCION 5 - EL LAVADO DE LA BOCA Y LOS DIENTES

Necesitamos cuidar los dientes contra los microbios. Los microbios hacen huecos en los dientes. Cuando se come, siempre queda algo de la comida entre los dientes. Los microbios entran en esa comida, y hacen podrir la comida y los dientes. Debemos enjuagarnos la boca con agua después de comer. Las comidas que hacen daño a los dientes son: el azúcar y las comidas suaves como el pan, galletas, fideos, etc. Las comidas que ayudan a tener buenos dientes son: yuca, chontà, frutas, carne, pescado, huevos, hojas verdes, maíz, maní, camotes, etc. La papaya sirve muy bien para limpiar nuestros dientes cuando la comemos después de la comida.

Preguntas:

1. ¿Qué hace huecos en los dientes?
2. ¿Qué podemos hacer para no tener estos huecos?
3. ¿Cómo debemos limpiarnos la boca?
4. ¿Qué comidas son malas para los dientes?
5. ¿Qué comidas son buenas para los dientes?

LECCION 6 - LA ROPA LIMPIA

La ropa limpia nos ayuda a mantener el cuerpo limpio. Debemos tener siempre la ropa limpia y cambiarnos cada dos días. Cuando tocamos la ropa sucia con las manos y luego metemos las manos a la boca podemos enfermarnos. Debemos cambiarnos y lavar la ropa interior diariamente.

Debemos lavar la ropa frecuentemente. Es necesario lavar la ropa con jabón en una bandeja u olla, si hay, para no gastar mucho jabón. Si no hay jabón, se puede lavar la ropa con cocona o raíces. Se debe echar jabón a las partes más sucias. Hay que frotar bien la ropa. Se debe lavar bien todo un vestido en agua con jabón. Después se debe enjuagar bien la ropa en agua limpia.

Debemos secar bien la ropa. No debemos poner la ropa en el suelo para secarla, porque así se ensucia otra vez. Debemos colgarla en el sol sobre una sogá. El sol mata los microbios.

Debemos doblar la ropa bien. Debemos colgarla en una sogá dentro de la casa o ponerla en una maleta.

Preguntas:

1. ¿Por qué debemos lavar la ropa?
2. ¿Qué cosas podemos usar para lavar la ropa?
3. ¿Cómo lavamos la ropa?
4. ¿Cómo podemos gastar menos jabón?
5. ¿Cómo debemos secar la ropa?

LECCION 7 - LA CASA LIMPIA

Una casa limpia nos ayuda a mantener la salud. Debemos barrer la casa todos los días, porque los pedacitos de comida o algo sucio en el piso atraen las moscas y las cucarachas. Debemos barrer los rincones de la casa todos los días. De vez en cuando se deben barrer las paredes y las vigas para sacar las telarañas y la suciedad. No se deben botar las cáscaras de yuca, plátanos, ni otra basura, en el piso sino lejos de la casa. No debemos escupir en la casa ni en los alrededores porque los microbios viven en el esputo. Cuando un enfermo vomita, o cuando un bebé, perro o gallina hace sus necesidades en la casa, se deben cubrir con ceniza y botar lejos. No debemos amontonar la ropa en el piso o en la cama. Debemos colgarla en una sogá en la casa para que el aire y el sol caigan sobre ella.

Preguntas:

1. ¿Por qué barremos la casa?
2. ¿Qué lugares debemos barrer?
3. ¿Qué es basura?
4. ¿Por qué no se debe escupir en el suelo?

5. ¿Qué debemos hacer con la basura?
6. ¿Cómo debemos cuidar nuestra ropa?
7. ¿Qué podemos hacer con los vómitos o excrementos que ensucian el piso o los muebles?

LECCION 8 - LA CAMA LIMPIA

La cama limpia nos ayuda a mantener la salud. Debemos dormir en un lugar limpio y no en el piso. Los animales no deben subirse a la cama pues traen mucha suciedad en el cuerpo y en las patas. Debemos dormir debajo de un mosquitero o en un lugar cerrado para protegernos de los murciélagos. Debemos cuidarnos de los zancudos. Los zancudos causan la malaria o el paludismo. Se usa el mosquitero para que no entren los zancudos a la cama. Si no hay un mosquitero, se puede prender una candela cerca de la cama para que los zancudos no se acerquen. Cuando hace frío, debe usarse una frazada o cubierta limpia. El mosquitero, la frazada y la sábana deben lavarse frecuentemente.

Preguntas:

1. ¿Por qué no deben dormir los animales domésticos en la cama?
2. ¿Cómo podemos cuidarnos de los murciélagos?
3. ¿Qué enfermedad causan los zancudos?
4. ¿Cómo podemos cuidarnos de los zancudos?
5. ¿Cómo cuidamos el mosquitero?
6. ¿Cómo cuidamos la frazada?

LECCION 9 - LA LIMPIEZA DE LOS UTENSILIOS DE COCINA Y DE COMEDOR

Podemos enfermarnos cuando los platos, tazones, vasos y ollas en que comemos están sucios. Los platos, tazones, vasos, ollas y cucharas deben estar siempre limpios. Cada miembro de la familia debe tener su propio plato, taza y cuchara. Si todos usan el mismo tazón, los microbios pueden pasar de la boca al tazón y del tazón a la boca de otra persona. No se limpian los

platos, los tazones y las cucharas con las manos o con un trapo sucio. Debemos lavarlos bien. Cuando ponemos el agua hervida en tinajas sucias, el agua se ensucia otra vez.

Debemos lavar bien los utensilios. Frote los utensilios con arena o ceniza, enjuagándolos en el río. Lávelos con jabón, si hay. Eche agua hirviente sobre cada uno de ellos. Ponga los platos lavados en un armario limpio.

Preguntas:

1. ¿Por qué no deben usar el mismo tazón todos los miembros de la familia?
2. ¿Es bueno limpiar los platos con un trapo sucio o con la mano?
3. ¿Qué pasa con el agua hervida si la echamos en un vaso sucio?
4. ¿Cómo lavamos los platos si no hay jabón?
5. ¿Cómo lavamos los platos con jabón?
6. ¿Con qué enjuagamos los platos y utensilios?
7. ¿Cómo secamos los platos?

LECCION 10 - LOS ALREDEDORES DE LA CASA

Debemos mantener limpio los alrededores de la casa. Debemos barrer alrededor de la casa todos los días. Es necesario botar el excremento de los animales y los esputos de los alrededores de la casa. Nadie debe orinar ni hacer sus necesidades cerca de la casa.

Debemos botar la suciedad en un lugar aparte. Debemos botar la basura lejos de la casa, tapándola con tierra. No se debe botar la basura ni nada sucio en el río, porque se contamina el agua y los que viven río abajo se enfermarán. Se puede lavar la yuca, pescado, animales de caza, etc. en el río; pero no se deben botar las cáscaras ni las sobras de carne en el río. Estas cosas podridas causan mal olor y atraen insectos y animales. Cuando nos bañamos allí nos podemos

enfermar.

Debemos mantener limpias las trochas. No debemos escupir ni hacer las necesidades donde la gente puede tocarlas o pisarlas.

Preguntas:

1. ¿Qué es lo primero que debe hacerse en la limpieza de la casa?
2. ¿Es bueno barrer alrededor de la casa?
3. ¿Qué podemos hacer con la basura?
4. ¿Por qué debemos tener la basura lejos de los animales?
5. ¿Cómo podemos mantener limpio el río?
6. ¿Cómo podemos mantener limpias las trochas?

LECCION 11 - PRECAUCIONES CON EL EXCREMENTO

El excremento humano contiene amebas, lombrices y toda clase de parásitos que viven en los intestinos. Cuando no enterramos el excremento los insectos y los animales lo llevan a la casa y a la comida. Cuando comemos alimentos que contienen estos parásitos nos enfermamos con diarrea, dolores, dolor de cabeza, hinchazón del abdomen, anemia, debilidad, mareos, etc.

Debemos construir una letrina. Debemos poner ceniza o hierba en el hueco de la letrina todos los días. No debemos hacer nuestras necesidades en la quebrada o en el río. Si no hay una letrina, debemos enterrar los excrementos. Cuando dejamos el excremento sin enterrarlo, viene la lluvia y lo lleva a donde sacamos el agua que tomamos. También los animales lo llevan en sus patas por todas partes. Si la gente lo pisa se puede enfermar de anquilostomiasis.

Preguntas:

1. ¿Qué contiene el excremento que nos hace enfermar?
2. ¿Cómo podemos evitar tener estos parásitos?
3. ¿Qué se debe hacer con el excremento cuando no hay letrinas?
4. ¿Cómo se enferma uno de anquilostomiasis?

LECCION 12 - PRECAUCIONES CON LOS ANIMALES

Los animales pueden hacernos enfermar. Los animales llevan la suciedad en su cuerpo y en las patas. Muchos microbios viven en el excremento de los animales. Cuando pisamos el excremento de los animales, los microbios pueden entrar en nuestro cuerpo y hacernos enfermar. Muchas veces tocamos el excremento sin darnos cuenta. Luego, cuando comemos con esas manos sucias, nos enfermamos. Los insectos llevan en sus patas los microbios de los excrementos de los animales a nuestra comida.

Los perros son útiles para la caza y para avisar acerca de cualquier peligro. Los perros no deben ser amarrados junto a la cama, o cerca del lugar donde comemos. Los niños pequeños y los bebés no deben estar cerca de los perros ni tocar las vasijas en las que ellos comen. Los perros siempre deben estar fuera de la casa.

No debemos dar de comer de nuestra boca a los pajaritos. Debemos darles la comida en una hoja, una lata, etc. Si están dentro de la casa, se les debe amarrar a un palito, poniendo hojas debajo de ellos para su excremento.

Los monos deben dormir en un lugar especial y comer de sus propias vasijas. Nunca deben subirse a la cama.

Preguntas:

1. ¿Cómo pueden hacernos enfermar los animales domésticos?
2. ¿Cómo podemos evitar que los perros nos hagan enfermar?
3. ¿Cómo se debe cuidar a los pajaritos para que no nos hagan enfermar?
4. ¿Cómo se debe cuidar a los monos para que no nos hagan enfermar?

LECCION 13 - EL AGUA LIMPIA

¿Cómo se contamina el agua? El agua se contamina cuando los animales la ensucian. Debemos lavar la carne, el pescado, la yuca, etc. en un lugar de donde no sacamos el agua que tomamos. Debemos lavar la ropa en otro sitio. No debemos bañarnos en el mismo lugar de donde sacamos agua para tomar. No debemos orinar ni hacer nuestras necesidades en el mismo sitio. Si tomamos agua contaminada, tendremos dolor de estómago, diarrea, vómitos, etc.

¿Dónde debemos buscar una buena fuente de agua? Debemos buscarla río arriba del sitio donde nos bañamos y lavamos la ropa y las otras cosas. Debe ser más arriba del sitio donde están los corrales de los pollos y de los chanchos. Se debe hacer un cerco contra toda clase de animales. Debe ser agua que corre. Aunque el agua parezca limpia y clara, puede estar llena de microbios que nos hacen enfermar.

Preguntas:

1. ¿Cómo puede ensuciarse el agua?
2. En relación con la letrina, ¿de dónde debemos sacar el agua que tomamos?
3. En relación con el sitio donde están los chanchos y los pollos, ¿de dónde debemos sacar el agua que tomamos?

LECCION 14 - EL AGUA PURA

El agua que usamos para tomar, cocinar y lavarnos la boca debe ser agua hervida. El agua que tomamos debe ser sin microbios. La mejor manera de tener el agua sin microbios es haciéndola hervir. Debemos hervir el agua en una olla con tapa o en una tetera. Puede ser una olla de barro con tapa de hojas. Debemos hervir el agua hasta que se mueva agitadamente, haga burbujas y salga bastante humo o vapor. Debemos dejar la tapa en la olla mientras se enfríe el agua hervida.

¿Para qué se usa el agua pura? Para tomarla; para mezclarla con el masato o con el chapo (bebida de plátano) y con otras comidas; para lavar las frutas y verduras que se van a comer crudas; para lavarse la boca.

Preguntas:

1. ¿Cómo podemos estar seguros de que el agua que usamos no tiene microbios?
2. ¿Es importante que la olla en la que se hace hervir el agua tenga una tapa?
3. ¿Cómo se sabe si el agua está hirviendo?
4. ¿Para qué se usa el agua hervida?

LECCION 15 - EL CUIDADO DEL AGUA HERVIDA

¿Cómo debemos mantener limpia el agua hervida? Lo mejor es dejar el agua hervida en la misma olla donde la hervimos. Debemos usar una vasija limpia para sacar el agua de la olla. Al sacar la tapa de la olla debemos ponerla volteada en una repisa o tabla alta, donde los niños y los animales no puedan tocarla. Después de sacar agua, debemos tapar la olla otra vez. La vasija con que se saca el agua se cuelga en un lugar limpio y donde pueda caerle el sol. Los animales no deben tocar ni las ollas ni las vasijas.

Preguntas:

1. ¿Cómo podemos guardar limpia el agua hervida?
2. ¿Cómo sacamos agua limpia de la olla?
3. ¿Al sacar la tapa de la olla, dónde debemos ponerla?
4. ¿Qué hacemos con la tapa después de sacar agua de la olla?

LECCION 16, 17, 18 - ALIMENTOS PARA UNA BUENA
SALUD

Debemos comer toda clase de alimentos para mantener la salud. La carne y los alimentos como aves, pescado y huevos son necesarios para crecer bien. La carne y los alimentos parecidos a la carne son necesarios para el crecimiento de los músculos y huesos y para mejorar la sangre. Hay alimentos que nos dan fuerza y vigor y nos ayudan a trabajar. Algunos alimentos son: la yuca, toda clase de plátanos, sachapapas, papas, camotes, arroz, maíz, frijoles, maní, azúcar, caña de azúcar, miel, frutos de palmera, gusanos suris y otros que contienen aceite. Para ser fuertes y sanos necesitamos comer alimentos que contienen vitaminas. Algunos alimentos que contienen vitaminas son: papaya, piña, caimito*, todas las demás frutas, zapallo, camote, hojas nuevas de la papa, hojas nuevas de la yuca, frijolitos verdes, maíz, etc. No debemos comer sólo una clase de alimento. Debemos comer un poco de cada uno, todos los días.

Preguntas:

1. ¿Por qué debemos comer toda clase de alimentos?
2. ¿Para qué necesitamos los alimentos como la carne?
3. ¿Por qué necesitamos alimentos que dan fuerza?
4. ¿Cuáles son algunos alimentos que contienen vitaminas?

LECCION 19 - MODO DE PREPARAR Y COCINAR LA COMIDA

Para mantener una buena salud los alimentos deben estar limpios. Las frutas y los alimentos que comemos crudos siempre tienen la cáscara sucia, y debemos lavarlos bien antes de comerlos. Antes de comer las frutas y otros alimentos crudos, debemos lavarlos bien con agua hervida. No debemos cortar ninguna comida con machete o cuchillo sucio. Antes de cortar la comida (chonta*, papaya, piña, sandía, etc.) debemos lavar bien el machete o cuchillo que vamos a usar y enjuagarlo con agua hirviente. La carne cruda tiene muchos parásitos que nos hacen enfermar. Debemos cocinarla bien para matar los parásitos. No debemos comer comida podrida, porque tiene microbios.

Preguntas:

1. ¿Por qué debemos lavar las frutas antes de comerlas?
2. ¿Por qué debemos lavar el machete o el cuchillo antes de cortar la comida?
3. ¿Cómo debemos lavar el machete o cuchillo?
4. ¿Por qué debemos cocinar bien la carne?

LECCION 20 - ¿COMO SE SIRVE Y GUARDA LA COMIDA?

Después de preparar los alimentos debemos mantenerlos limpios. Debemos comer en un lugar limpio, sobre unas hojas limpias de plátano, o sobre una mesa limpia. Antes de comer, siempre debemos lavarnos las manos. Debemos comer en platos limpios. Mientras se come, los animales no deben estar cerca. Después de comer, se debe limpiar bien la mesa y el piso para que las moscas y cucarachas no sean atraídas por los pedacitos de comida. La comida que sobra se debe guardar en vasijas bien limpias. La comida que sobra se debe comer el mismo día o al día siguiente en la mañana, antes que se malogre.

Preguntas:

1. ¿Por qué debe estar limpio el lugar en donde comemos?
2. ¿Por qué debemos lavarnos las manos antes de comer?
3. ¿Por qué debemos limpiar la mesa y el piso después de comer?
4. ¿Qué debemos hacer con los alimentos que sobran?

LECCION 21 - LOS CORTES

¿Cómo podemos evitar los cortes? No debemos jugar con machetes, cuchillos, hachas, tijeras o cualquier cosa cortante. No debemos dejar cosas cortantes en un lugar donde los bebés puedan alcanzarlas. No debemos botar cosas cortantes en el agua donde nos bañamos o nadamos. Cuando se rompe una botella debemos juntar todos los pedacitos y enterrarlos bien. Debemos enterrar las tapas de las latas o cualquier cosa que nos pueda cortar. Cuando se corta una persona debemos avisar a un adulto inmediatamente.

Preguntas:

1. ¿Qué cosas nos pueden cortar?
2. ¿Qué podemos hacer para evitar los cortes?
3. ¿Por qué debemos enterrar las botellas rotas y las tapas de las latas?
4. ¿Qué debemos hacer si una persona se corta?

LECCION 22 - QUEMADURAS

Podemos evitar las quemaduras. No debemos jugar con fósforos. No debemos jugar cerca de la candela. No debemos tocar las ollas que están en la candela. No debemos acercarnos a una olla que contenga algo caliente. Debemos cuidar que los bebés no se acerquen a la candela. No debemos meter la lamparina en el mosquitero. Si alguien cae sobre la candela, debemos sacarlo immediate-

mente y apagar las llamas. Debemos meter la parte quemada en agua fría.

Preguntas:

1. ¿Cómo podemos evitar las quemaduras?
2. ¿Por qué no debemos acercarnos a una olla que contiene algo caliente?
3. ¿Por qué no debemos meter la lamparina en el mosquitero?
4. ¿Qué se hace con una quemadura?

LECCION 23 - MORDEDURAS Y PICADURAS

¿Cómo podemos evitar las mordeduras y las picaduras? No debemos jugar en el monte donde hay insectos o víboras que nos puedan morder. Cuando andamos por las trochas siempre debemos tener cuidado con los insectos y víboras que nos puedan morder.

Para curar picaduras de tarántula, alacrán, isula, raya, etc. se debe meter la parte afectada en agua fría, lo más fría posible.

Curación de mordeduras de víbora: se debe meter la parte afectada en el agua fría del río o la quebrada. Se abriga el cuerpo de la persona para que no se resfríe, pero sin sacar del agua la parte mordida. Se deja en el agua la parte afectada hasta que baje la hinchazón y el dolor. La persona mordida no debe moverse mucho. No se debe poner la parte afectada sobre nada caliente.

Preguntas:

1. ¿Qué es lo primero que debe hacerse en caso de mordeduras o picaduras?
2. ¿Picaduras o mordeduras de qué animales se pueden tratar de esta manera?
3. ¿Se debe mantener abrigado el cuerpo?
4. ¿Cómo podemos evitar las picaduras y las mordeduras?

LECCION 24 - ROTURA DE HUESO

Los síntomas de rotura de hueso son: la parte rota comienza a hincharse; la parte rota está torcida; hay mucho dolor cuando se mueve la parte rota.

¿Qué se hace cuando hay rotura de hueso? Hacer el menor movimiento posible, immobilizando la zona de la rotura; mucho movimiento puede cortar un vaso sanguíneo o causar la salida del hueso hacia afuera. Envolver la parte rota con algodón u hojas. Encima de la envoltura poner una esterilla de palitos y amarrarlo muy bien. Después de poner la esterilla, hay que llevar a la persona a un médico, sanitario u otra persona que pueda poner yeso.

Cuando no se cuida un hueso roto, el dolor seguirá; se perderán las fuerzas y el uso del hueso, y éste siempre estará torcido.

Preguntas:

1. ¿Cómo se sabe que está roto un hueso?
2. ¿Cómo podemos ayudar en caso de un hueso roto?
3. ¿Qué cosas pueden pasar si dejamos mover mucho un hueso roto?
4. ¿Quién puede tratar un hueso roto?
5. ¿Qué peligros hay si no se trata bien el hueso roto?

LECCION 25 - AHOGAMIENTO

¿Cómo podemos evitar los accidentes en el río? No se puede viajar cuando el río está muy crecido o cuando se lleva carga. No se debe viajar en una canoa que tiene rajaduras muy grandes. Se tienen que amarrar bien las balsas. Se tiene que llevar suficientes remos, tanganas* y un machete. Es mejor que los niños pequeños no viajen cuando el río está muy crecido o cuando la canoa esté muy cargada y en mala condición. Hay

que tener mucho cuidado cuando se baña en el río, especialmente con los niños y personas que no saben nadar.

¿Cómo podemos salvar a las personas que están en peligro de ahogarse? Si la persona está muy cerca de la orilla, se le puede extender una tangana o un remo, una prenda de ropa o un palo de balsa para que la persona pueda agarrarse. Cuando la canoa se voltea, la persona puede agarrarse de la misma canoa hasta que pueda ser recogida.

¿Qué le hacemos a la persona para salvarla cuando la recogemos a punto de ahogarse? Se le da respiración artificial. Un método es así:

Si tiene algo en la boca, hay que sacarlo con los dedos envueltos en un pañuelo. Si no hay pañuelo, solamente con los dedos libres. Acostar a la persona de espaldas en el suelo. Se debe procurar que la cabeza esté inclinada hacia atrás. Para esto se pone algo como una almohada debajo de la espalda, cerca de la nuca. Los brazos de la víctima se colocan cruzados sobre su estómago. La persona que ayuda se pone de rodillas, detrás de la cabeza de la víctima. Con su mano derecha agarra la muñeca derecha y con la izquierda, la muñeca izquierda de la víctima. Presiona firmemente contra el estómago de la víctima. Luego levanta los brazos de la víctima y los extiende hacia atrás. Se repite este proceso doce veces por minuto. Cada vez hay que revisar la boca para asegurarse de que el aire pueda pasar libremente.

Otro método es el siguiente: Se pone a la víctima boca abajo en el suelo. La cara, con el cuello estirado, debe descansar sobre las manos que están una sobre otra. El ayudante aprieta la espalda con las manos estiradas y apoyando el peso de su cuerpo sobre la espalda de la víctima.

Luego deja de apretar la espalda, le agarra de los codos y jala hacia adelante, levantándolos al mismo tiempo. Hay que repetir este movimiento más o menos doce veces por minuto, siempre revisando la boca para ver si hay algo que impide la respiración.

¿Cómo podemos salvar a un niño? Se le da respiración artificial así: Se le pone de espaldas con la cabeza inclinada hacia atrás y su cachete hacia arriba. Se le da respiración artificial soplando de boca a boca. Con una de las manos el ayudante tapa la nariz y con la otra mano aprieta el estómago de la víctima. Después de cada soplada hay que poner el oído a la boca de la víctima para escuchar si el aire regresa o sale por la boca. Hay que repetir esta acción 20 veces por minuto.

Si no escuchamos la salida del aire cuando ponemos el oído, hay que ver que la cabeza esté en buena posición o, mejor dicho, con el cuello estirado. Si todavía no hay salida del aire, rápidamente se voltea al niño para darle varios golpes en la espalda, para provocar la salida de lo que esté impidiendo la respiración.

A los niños muy pequeños se les puede ayudar agarrándolos de los tobillos, con la cabeza abajo y dando unos golpes en la espalda. La otra manera es sostener al niño en el brazo, y con la misma mano meterle el dedo en la boca. Luego se le dan algunos golpes en la espalda. Después de esto se sigue soplándole, apretándole la boca para que no se escape el aire.

Preguntas:

1. ¿Qué precauciones debe tomar uno para viajar en el río?
2. ¿Si una persona está en peligro en el río, cómo podemos ayudarle?

3. Si la persona salvada del río no está respirando, ¿de qué manera podemos ayudarle a respirar otra vez?
4. Con un compañero, demuestre la segunda manera de ayudar a respirar a un ahogado.
5. ¿Cuáles son los pasos que se siguen para ayudar a un niño ahogado?

LECCION 26 - ENVENENAMIENTOS

Muchas cosas pueden envenenarnos, pero las principales son las siguientes: El huaco*, DDT, barbasco, ayahuasca, belladona y otras plantas de la selva. Estas plantas e insecticidas como el DDT, cuando se toman en mucho cantidad, nos envenenan.

¿Cómo se cura a una persona consciente? Después de tomar uno de estos venenos, rápidamente hay que hacer vomitar a la persona. Se provoca el vómito metiendo un dedo en la boca de la víctima o dándole agua con jabón. Después de hacerle vomitar se le hace tomar agua con carbón de leña molido. Se da uno o dos pates, uno después de otro. Se da de tomar una purga de agua salada.

¿Qué se hace cuando la persona está inconsciente? No se le da de tomar nada. Se le da respiración artificial. (Véase la lección No. 25)

¿Qué se puede hacer para evitar los envenenamientos? Se sacan todas las plantas venenosas que hay cerca de la casa. Hay que sembrar estas plantas lejos de la casa, si es que las usamos para la pesca o para la caza. Guardar los venenos, insecticidas, medicinas, etc. en un lugar seguro donde los niños u otras personas no puedan agarrarlas fácilmente. Hay que leer con cuidado las instrucciones que están escritas en las medicinas para tomar la cantidad exacta. La medicina es como cualquier sustancia venenosa: Cuando se toma demasiado, puede enfermarse la persona.

Preguntas:

1. Escriba los nombres de las plantas que son venenosas.
2. Si una persona ha tomado algo venenoso y todavía está consciente, ¿en qué forma podemos ayudarlo?
3. Si la persona ha tomado bastante veneno y está inconsciente, ¿en qué forma debemos ayudarlo?
4. ¿En qué forma podemos evitar los envenenamientos?

LECCION 27 - REGLAS PARA EL MANEJO CORRECTO DE LA ESCOPETA

1. Uno debe tratar a toda escopeta como si estuviera cargada.
2. Cuando tenga una escopeta en sus manos, nunca la apunte a una persona.
3. Hay que poner el seguro cuando la escopeta está cargada.
4. Cuando lleve una escopeta, siempre debe apuntar hacia arriba el cañón.
5. Nunca se debe guardar una escopeta cargada en la casa.
6. Cuando tenga que caminar una larga distancia debe sacar los cartuchos de la escopeta, para evitar cualquier peligro.
7. Guarde limpio el cañón de la escopeta y deje tapada la punta con un trapito o algodón para que no entren los insectos.
8. Use cartuchos del calibre exacto del de su escopeta.
9. Antes de disparar mire bien si lo que ve es animal o persona.
10. No juegue haciendo chistes con la escopeta: disparando a canoas, ollas, botellas, personas, etc.
11. Nunca lleve la escopeta cargada cuando va a subir a un árbol, un cerco, brincar un hueco

- en la tierra o caminar por trochas donde hay muchas ramas, sogas, raíces, etc.
12. Cuando por alguna causa se cae la escopeta, siempre hay que levantarla por la culata; nunca por el cañón.
 13. No tire hacia una superficie dura y plana. Tampoco dispare hacia el agua.
 14. No dispare muy cerca del pueblo; hay que tener mucho cuidado.
 15. Guarde la escopeta descargada en un lugar donde los niños y animales no alcancen. Así mismo, guarde las balas y cartuchos separadamente. Se prefiere una maleta con llave.
 16. Casi siempre los borrachos hacen cosas muy malas, sin saber lo que hacen. Uno no debe usar escopetas cuando ha tomado bebidas fuertes.

Preguntas:

1. ¿Para qué usamos la escopeta?
2. ¿Quiénes son los que no deben usar la escopeta?
3. ¿Cuándo se debe cargar y descargar la escopeta?
4. ¿Es bueno jugar con una escopeta como chiste, apuntando a una persona?
5. ¿Dónde debemos guardar nuestra escopeta y nuestros cartuchos?

*NOTAS

- caimito - fruto comestible de un árbol que lleva el mismo nombre
- cocona - fruto comestible de una planta que lleva el mismo nombre
- chonta - cogollo comestible de una especie de palmera que lleva el mismo nombre
- huito - fruto comestible de una planta que lleva el mismo nombre
- tangana - palo que se usa para impeler una embarcación