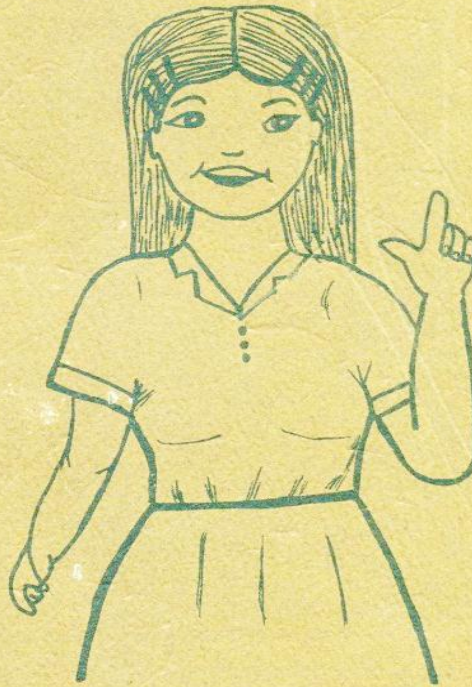


WAT PURA MAKPAS



PROMOTORES DE SALUD AWA

Todos debemos cuidar la salud.

La salud del hombre es importante y es responsabilidad de todos cuidarla.

Conscientes del valor de la vida, los Promotores de Salud hemos elaborado este pequeño folleto a fin de que llegando a sus manos juntos colaboremos a Prevenir la Salud.

Tilio Pay	San Marcos
Luis Pay	"
Belizario Dinero	Ishpi
Julian Pascal	Tarabita
Simón Nastacuas	Gualpi Bajo
Julio César Pascal	Gualpi Medio
Selso Nastacuas	Gualpi Alto
Diógenes Nastacuas	Guare
Segundo Taicuz	
Cristina Santillán	M. M. I.
Marlene Cachipueno	M. M. I.

centros Awa

San Marcos

Mayo

1995

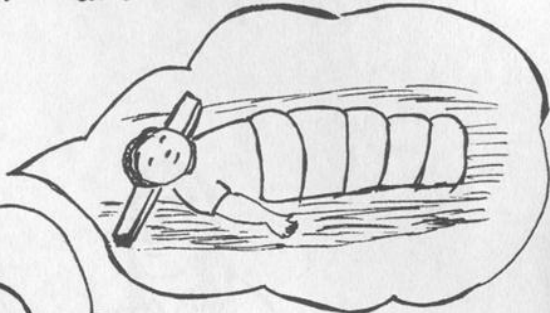
Wat puram kual



Familia con Salud

Misha ishmū maza awa ishtushi chamitana.

a.
Wat pitmin.



b.
Tinta miji.



c.
Wat cham.



Como le vemos a una persona sana.

- a. Duerme bien b. Tiene fuerza
c. Es alegre

Wat chamne

Biológico
Internamente no tiene dolor.

Wat kumin



Físico
Externamente no tiene fracturas.

Pirapishkaru kintui



Psicológico
Piensa siempre bien.

Wat minmin



La Salud es el bienestar

Ishtu Kual



Familia Enferma

Misha ishmu maza awa ishturane



Pituvchi
a. Pit mushi

b. Kal Kimshi



c. Wat chamshi

Como le vemos a una persona enferma.

- a. No duerme b. No Trabaja
c. No es alegre

Ishmune kuail chamamin

Kumtushi



Biológico
Internamente siente dolor

Kalkimtushi



Físico
Externamente tiene fracturas

Kuailmintoi



Psicológico
Piensa mal, está triste

La enfermedad es el malestar

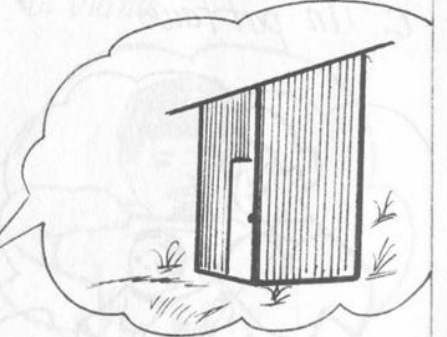
Misha animatpa ishmune

a. Wat pirawa



b. Kuashi iwaktarawa

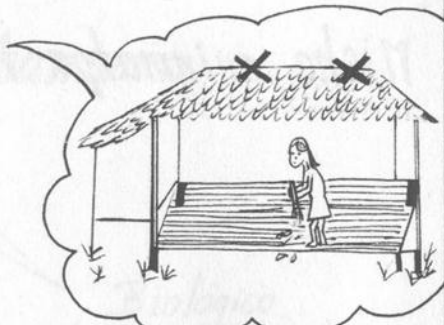
c. Píkiam yal sarawa



Como prevenir las enfermedades

- a. Bañarse bien b. Hervir el agua
c. Hacer letrina

a. Wat Kwatpa?



b. yal pishkarawa

c. Pin pattawa



d. Ishtukiamanpa

a. Alimentarse bien
c. lavar la ropa

b. Barrer la casa
d. Vacunar a los niños

Sinam chan

a. Kintaishpa pina



b. Ulana

c. Sula kitna



Aseo del cuerpo

a. Bañarse cada mañana
c. Lavarse los dientes

b. Peinarse

mishura pirawa

Si pian atpa

Ainatpa

Pishkaru kitpa

Ishura wasatpa

Maijsat atpa

chatpa

Pia paktawa

Yazkitpa

Pala kwarawa



Quando debemos bañarnos

Sinam kitchatpa pukas

Ampu



Sinam kitchatpa piskas



Ashampa

Aseo de los organos Internos

- Con un buen aseo de los órganos Internos evitamos enfermedades infecciosas

Mishura Kittawa chistina

Annia kuatpa suas kuishita kuatpa

Annia suas kuishita ainatpa

Annia suas kuishita ptkiarawa

Annia kuishita kuintawa kalpera

kuishita wan makkit

Annia suas ishtura wasat pa

Pial pishitawane ishtikitawa

Annia suas kuishita chidhu kuintawa

Iyapa kih jarawa

Quando debemos lavarnos las manos



Mishura kittawa mitine

a. Chatpane mishurakas
karakas pairakakas.



Quando debemos lavarnos los pies

a. Después de una caminata y
siempre que estén sudados

Sula kih jarawa

Sula Kittawa makpas wan kuatpa: amnain.
paishka payu paka, naishka.



Sula Kittawa

Cuidado y Aseo de los dientes

Debemos lavarnos los dientes después
de cada comida: desayuno, almuerzo y merienda

Wat tuan

Wat kuat pamakpas
ishtushi channe



Cuidemos nuestra salud alimentándonos

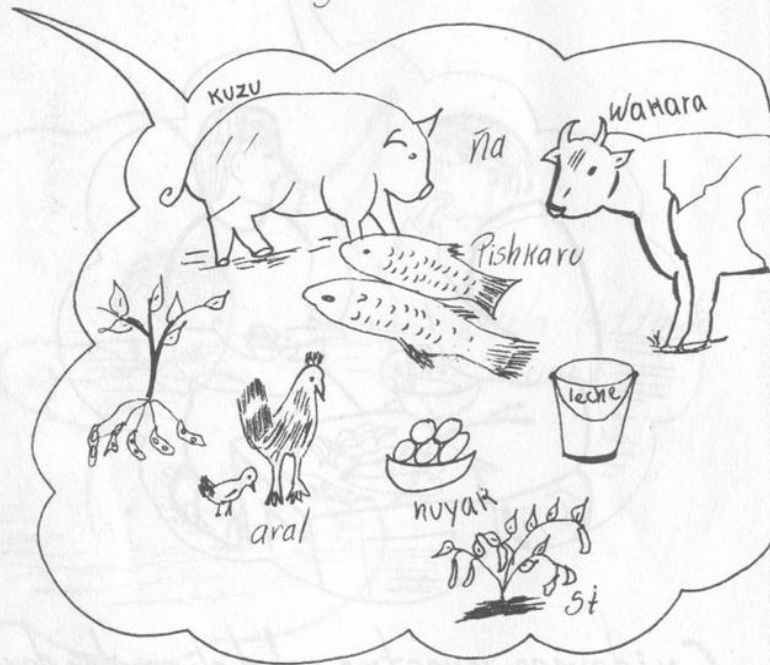
Debemos consumir alimentos que contengan:

- a. Proteínas
- b. Hidratos de Carbono
- c. Vitaminas
- d. Grasas
- e. minerales.

Proteínas

a. Wari kawinapa ña nuras.

b. Wan Proteina mijna Kai:



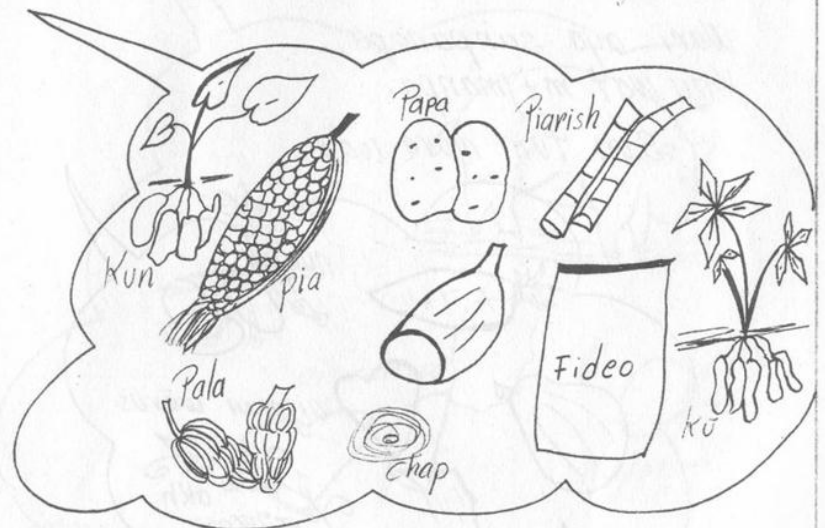
Las Proteínas: a. Sirven para el crecimiento y desarrollo del cuerpo.

b. Los alimentos que contienen proteínas son: carnes, peces, huevos, mani, leche, frejol, aves.

Hidratos de Carbono

Tinta mitamin ñanuras

b. Wan tukmu hidratos de carbono mijna Kai:



a. Los Hidratos de Carbono dan fuerza y energía al cuerpo.

b. Los alimentos que contienen hidratos de carbono son: maíz, yuca, plátano, papa, caña, arroz, fideo, miel, dulce.

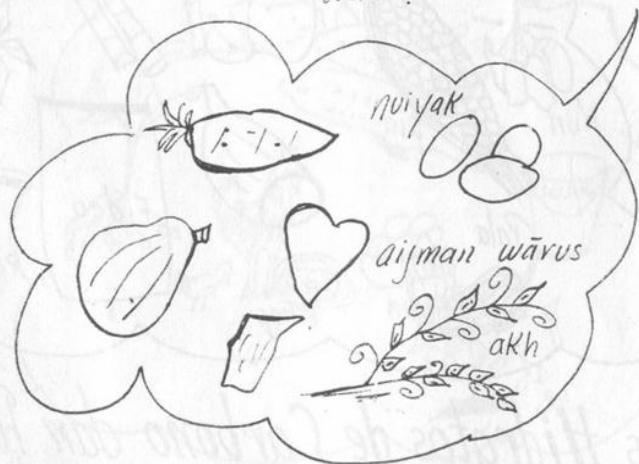
Vitaminas

a. Tukmu kuatpai vitamina mijtus ishtukimanpa

b. Vitamina A

Wari aya sanpanopa,
Kazu wat mijmanpa.

Sun tuk mura wäi:

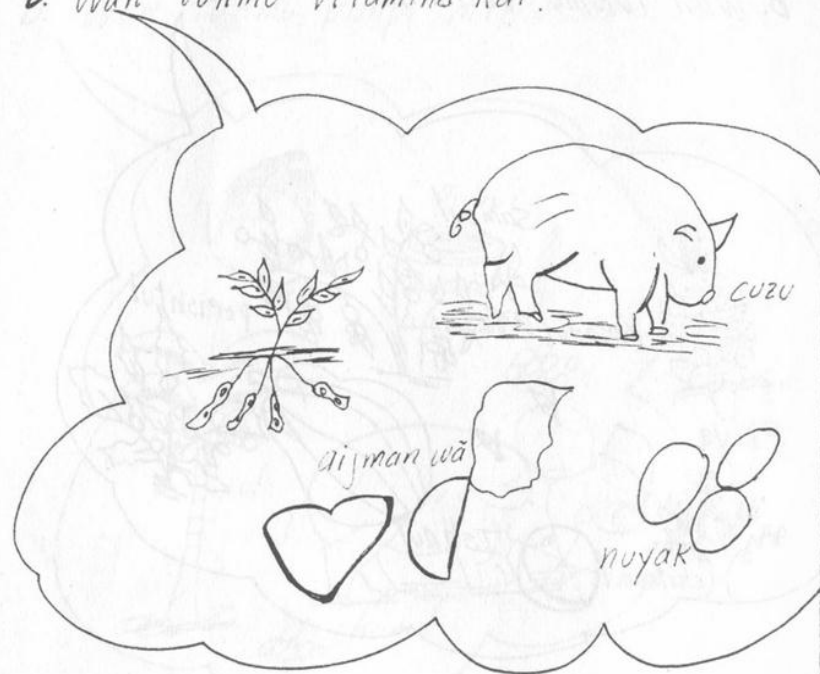


- a. Las Vitaminas protegen la salud, previenen contra las enfermedades infecciosas y otras.
- b. La vitamina A sirve para tener buena vista y piel sana. Está en los siguientes alimentos: papaya, huevos, vísceras, verduras.

Vitamina B

a. Wat champa kai wainmin.

b. Wan tukmu vitamina kai:

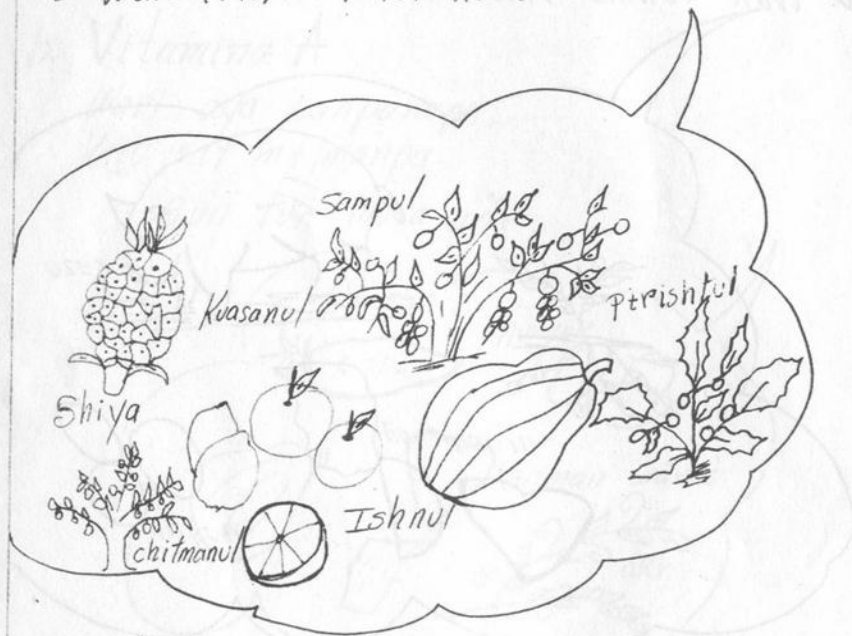


- a. La Vitamina "B" ayuda a tener bien los nervios y convierte los azúcares en energía
- b. Esta vitamina encontramos en los siguientes alimentos: vísceras, carne de choncho, mani, huevo.

Vitamina C

a. tKainmin Ki amarpa
ma mts tuskas.

b. Wan tukmu vitamina c" Kai:

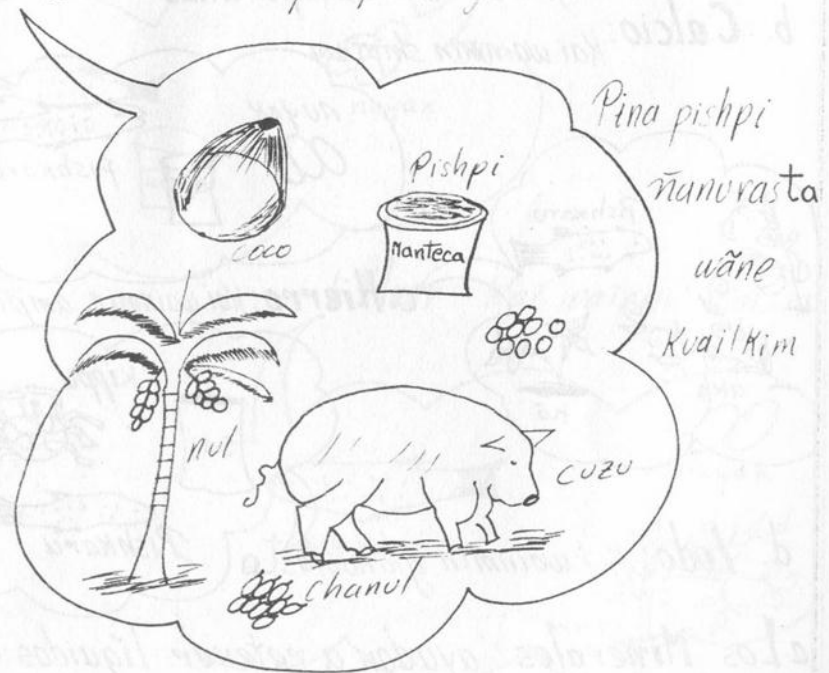


La Vitamina C protege de las infecciones
Los alimentos que contienen esta vitamina
son: coroso, modroño, naranjilla, guabilla, guayaba,
limón, piña, papaya.

Grasas

a. Maza awa akuan pishpi kuatne
wãñ Kalkininmin

b. Wan tukmu pishpi mtjna Kai:

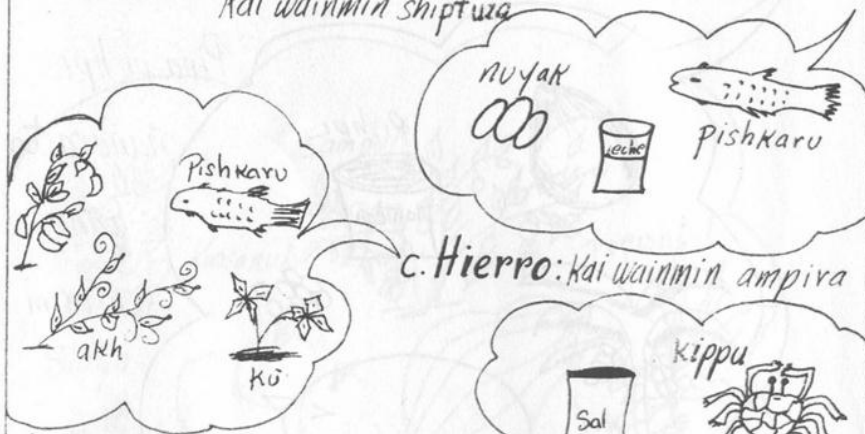


a. Las Grasas son reservas de combustibles
para realizar grandes esfuerzos
b. Los alimentos que contienen grasas son:
chocolate, chancho, chonta duro, chanul, coco, coroso.

Minerales

a. Kai wainmin nanurasta
Kvashi pushinmanpa

b. Calcio: Kai wainmin shiptura



c. Hierro: Kai wainmin ampira



d. Yodo: Kai wainmin glandulasta

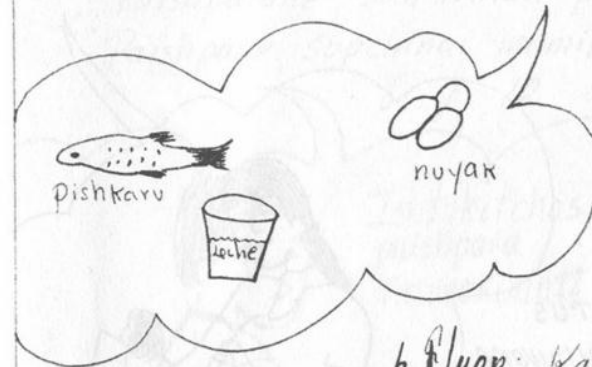
a. Los Minerales: ayudan a retener líquidos en la sangre y a formar huesos y sangre

b. Calcio: ayuda a los huesos.

c. Hierro: ayuda a la sangre.

d. Yodo: ayuda a las glándulas.

a. Fósforo: Kai wainmu chipta



b. Fluor: Kai wainmu sularuza



a. El Fósforo es un mineral que ayuda al cerebro.

b. El Fluor es un mineral que ayuda a los dientes.

Las Vacunas

a. Vacunane ishtu Kininmu chamin.

b. Wan paishparus
ashampokas pijawane
vacuna kivitachinai



a. Las Vacunas previenen de las siguientes enfermedades:

Tuberculosis	Difteria	Tosferina
Poliomielitis	Tétano	Sarampión

b. Todos los niños y las mujeres embarazadas deben ser Vacunados.

Vacunane inintawai Tuberculosis

- Muni BCG.
- Paishparane sailnuman pashi nai.
- Paishpane sopchinai maminkakka karakas 6 y 12 años.



Ishtukitchas
paishpara
vacuna kininti

Vacuna contra la Tuberculosis

- Se llama BCG
- Se aplica en el brazo derecho - Intradérmica
- El niño debe recibir esta vacuna en los primeros días de nacido, a los 6 y 12 años.

Evitemos esta enfermedad:

Cómo? : Vacune a su niño recién nacido
Tenga una buena alimentación y
un buen aseo de la casa.

Vacunane inintawai: Difteria, tétano Tosferinakasa.

- Muni D. P. T
- Paishparane pimpul Hin pashinai
- Paishpane sapchinai an vacunana amparika
2, 4 y 6 mesta.



Vacuna contra la: Difteria, Tétano y Tosferina

- Se llama D. P. T. o Triple
- Se aplica en el músculo de la pierna - Intramuscular
- El niño debe recibir ésta vacuna a los 2, 4 y 6 meses de edad.

Vacunane inintawai Poliomieltis

- Wan paishpatus sapchina pit para.
- Paishparane sapinchinai karakas pas,
ampara y 6 mesta.



Vacuna contra la Poliomieltis

- Esta vacuna recibe el niño por vía oral,
es decir con gotas por la boca.
- El niño recibirá esta vacuna a los 2, 4 y 6 meses.

Vacunane inintawai Sarampión

- Wan paishparus sapchinai an vacunane, 9 mesta.
- An vacuna sapta china paishpane ishinai.



Vacuna contra el Sarampión

- Esta vacuna debe recibir el niño a los nueve meses de edad.
- Esta vacuna evita complicaciones con otras enfermedades que pueden llevar a la muerte.

Vacunas que debe recibir el niño

Nombre de la Vacuna	Edad para Vacunar	Dosis	Enfermedad que previene
BCG	Recien nacido, a los 6 y 12 años	3 Dosis	Tuberculosis
DPT o Triple	A los 2, 4 y 6 meses	3 dosis con intervalo de 2 meses	Difteria Tosferina Tétanos
Antipolio	A los 2, 4 y 6 meses	3 dosis con intervalo de 2 meses	Poliomielitis
Antisarampión	A los 9 meses	1 dosis	Sarampión
Toxoide Tetánico o TT	A la mujer embarazada al 5to y 7mo mes	2 dosis con intervalo de 2 meses	Tétanos

Indice

Contenido

Página

Familia con salud	1
Como le vemos a una persona sana	2
La salud es el bienestar	3
Familia enferma	4
Como le vemos a una persona enferma	5
La enfermedad es el malestar	6
Como prevenir las enfermedades	7
Aseo del cuerpo	9
Cuando debemos bañarnos	10
Aseo de los órganos internos	11
Cuando debemos lavarnos las manos	12
Cuando debemos lavarnos los pies	13
Cuidado y aseo de los dientes	14
Cuidemos nuestra salud alimentándonos	15
Proteínas	16
Hidratos de Carbono	17
Vitaminas	18
Grasas	21
Minerales	22
Vacunas	24