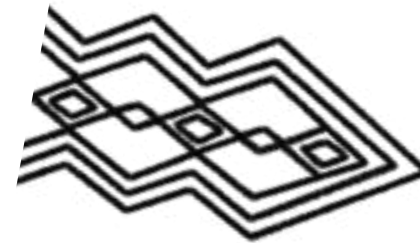




Wachiji'ireerüinjatü jaanasia wakuwa'ipa juma wayuwaa jüpüla wainmajütin

Despertar a nuestras costumbres Wayuu para
el cuidado de nuestros hijos



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud

OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas


Esta cartilla ha sido posible gracias al apoyo de la **Organización Panamericana de la Salud, Oficina regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS)**. Las opiniones expresadas en esta cartilla educativa construida con comunidades Wayuu de la Alta Guajira, de los corregimientos de Nazareth y Puerto Estrella no reflejan necesariamente las opiniones de la **OPS/OMS**.





**Organización
Panamericana
de la Salud**



**Organización
Mundial de la Salud**
OFICINA REGIONAL PARA LAS **Américas**

 Karaloutaa tüü ayu'ulaasü julu'ujee ayatawaa jumaa Wayuu Wüinpeje'ewalii, julu'u Amurulu'u otta Paralieru'u, eere naainjiraain kottiraain naya jünain tü Karalouta atüjaamaajatü ja'u ayülee, aürülaa, achuje'eraa jutuma eyükalüirua otta jaamüin neküin naa tepichikana. Jüpüla tü o'utkajawaakaa ayawatüna aulu'u nakuwa'ipa Wayuu, akuyamajirawaa akuwa'ipaa je musia achajawaa kasa anasü juma ejiraain Wayuu napushuaya akuyamajiraain karaloutakaa otta atüjaamajatüin jia, eere juyulaain ashajuushi jüchiki nanoula otta nakuwa'ipapala Wayuu namajala Wayuu jünain jutkataakaa otta musia jümajalaakaa alijuna yaa julu'u woumain Kolompia otta wattajeejana jüpüla anainjatüin nachuje'eria jo'uuyuukana otta naimajününjanain juulia ayuulee.

 Pienchisa ji'ipapa tü karaloutakaa: Jukuwa'ipa ainmajiraawa eyükalüirua ipuwoluiwa'a jia otta jikirapa nia chiira (Achuje'eraa), tü eküülü niküinjatkaa ja'akapünaa chiira (Jüpüshi niküin), nüchiki chi jo'uu aürülüin eekai jamüsirüin (Ainmajaa juulia ayüülee).

 ünülia tü ji'ipajüleeka karaloutakaa, tü pütchiirua oota ayakuaa julu'ukaa akuyamajuushi jünain outkajawaa kalüirua julu'u po'oloo pienchimüin mmapa'a jipiapaa Wayuu eejanaka jünain.

• Este documento es el resultado del trabajo realizado en catorce comunidades Wayuu de la alta Guajira pertenecientes a los corregimientos de Nazareth y Puerto Estrella, cuyo objetivo fue construir conjuntamente una cartilla pedagógica sobre signos de desnutrición, lactancia materna y alimentación complementaria. Para desarrollar los encuentros comunitarios se tuvo en cuenta el enfoque diferencial, el diálogo intercultural y la investigación Acción participativa y educativa cuyo resultado fue la compilación de creencias y prácticas tradicionales en diálogo con las recomendaciones nacionales e internacionales para la alimentación del niño lactante y la prevención de la desnutrición.

• La cartilla está dividida en cuatro capítulos: Los cuidados durante el embarazo y con el recién nacido, Dar teta (lactancia materna), Los alimentos que damos durante la lactancia (alimentación complementaria), Sobre el niño flaco que sufre de hambre (prevención de la desnutrición).

• Los nombres de los capítulos, los mensajes y las ilustraciones fueron recopilados durante el trabajo de campo realizado en las catorce comunidades participantes.



» Comunidad Jasvariru «



» Comunidad Shishimana «



» Autoridad Comunidad Wanaipa «



» Comunidad Uchipa «



» Autoridad Comunidad Wayapain «



» Comunidad Kajashiwo'u «



» Comunidad Kayushpanao «



» Comunidad Patsawaruy Macuira «



» Comunidad Wayapain «



» Comunidad Uleuka «



» Madre Comunidad Chimare «



» Comunidad Sulimana «



Aimajirawaa wana
jüma ipüwoluün otta
e'isalajaa jo'uukai

Los cuidados durante el embarazo
y con el recién nacido

Autor:

Sandra Miledis Avila · Comunidad Wayapain
Gladys González · Comunidad Mashimai





Autor:
Andrés Gonzalez · Comunidad Uchipa

Tamaashi waneepia chi ta'wayuusekai tattaiwaya jünain ipüwoluin taya

Wanee Wayuu toolo taya aipürai ta'wayuuse.
Tainmajüinjatü, ju'yaajanainchi taya,
tachijaaïnjatü tü jüyaalüjütka weinshi. Jüpla
anainjatüin jiküin.

Inicio el embarazo en compañía de mi marido.

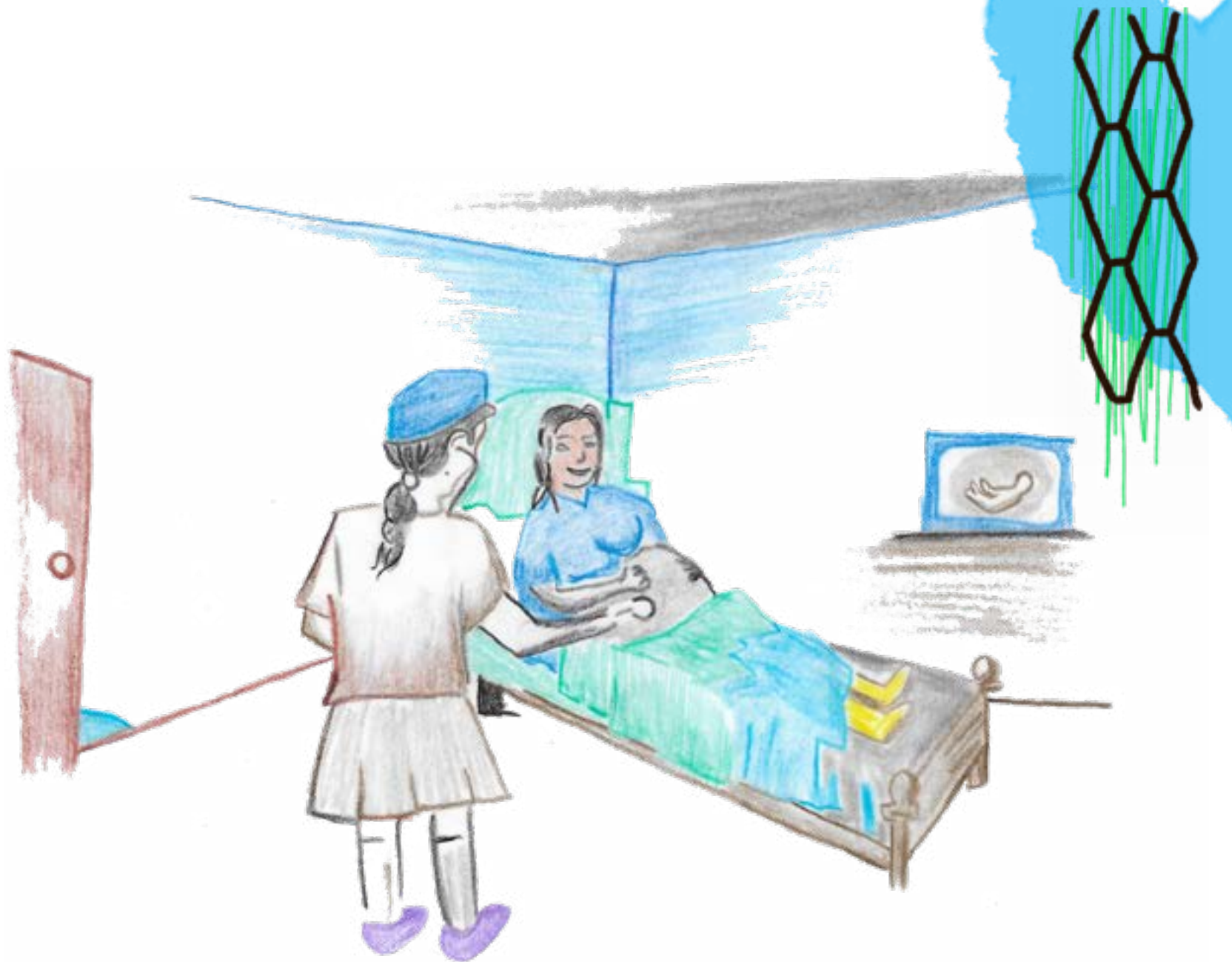
Yo como hombre quiero a mi esposa. La debo
cuidar, acompañar y proteger; buscar el sustento
diario para que ella se alimente bien.

O'unawaisü kashiwai junain e'reje'eraa tattaiwaya ipüwölüin taya

Eeshi nu'unule chi tawayuusekai eesü to'unüle tamüiwa Jüchikejee e'reje'eraa eemeraasü taya, ayatsü tatüma tü nümaka toutotkai tamüin je tasüin tü witamiinakat.

Voy al control mensual desde que inicia mi embarazo.

A veces me acompaña mi esposo y otras veces voy sola.
Después del control tranquila, sigo las recomendaciones y tomo mis vitaminas.



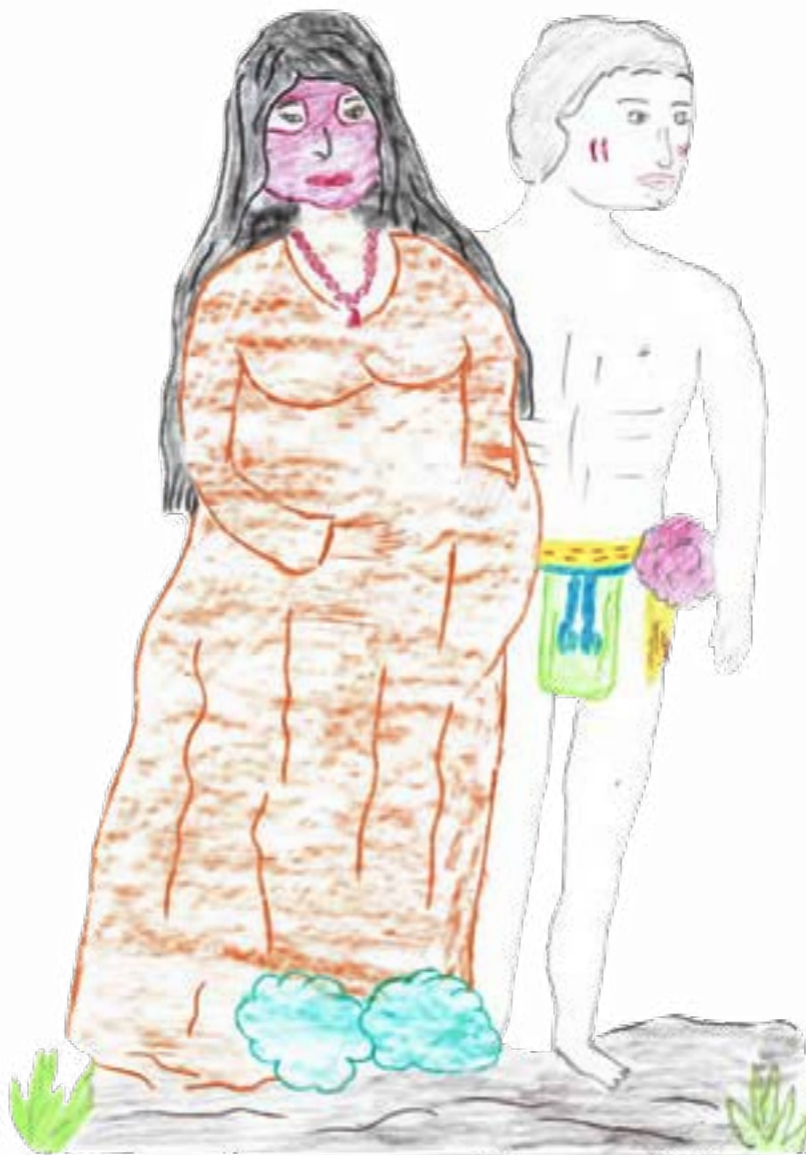
Autor:
Ajaider Palmar
Comunidad Itojoro

Jünainajee te'reje'rüin tatüjüin tounamaatüinjatüin pitaarulu'umüin

En el control aprendí que debo ir
al médico de inmediato cuando:

- 🌀 A'ishaanale tekii
Tengo dolores de cabeza muy fuertes.
- 🌀 Yootchonle tashiira o ai're tamüin tashiitapa
Orino poco o me duele al orinar.
- 🌀 Kewiiralee tacheru'u
Siento pitos en el oído.
- 🌀 Kashata jumülee tamüin, juyonoowere tamüin.
Tengo sangrado o sale algún líquido por mi vagina.
- 🌀 Shüliwarale toupalu'u waneejatülee kasa toupalu'u
Veó luces o estrellitas o veó borroso.
- 🌀 A'ire jikii tale'e
Me duele la boca del estómago.
- 🌀 Makutulaainre chi tachonkai taleru'u jou aipirua oora.
Siento que mi bebé no se mueve por mas de 6 horas.
- 🌀 A'iree tamüin tale'e
Dolor bajo, muy fuerte
- 🌀 Toulujaalee tapüshuwa'ya
Se me hincha el cuerpo.





Mayaasüje ounüin taya nümana toutotkai eesü jüpüla tounüin jumana anaatütkaa ale'ee.

Tounapa jümanamüin anaatütkaa ale'ewaa o'unushi
chi ta'wayuusekai tamaa.

Además de ir al control voy donde la partera.

Mi marido me acompaña y la partera me acomoda al bebé
para que nazca bien.

Autor: **Mayolis Polanco** · Comunidad Kayushpanao

O'unaa jumana müin anaatütkaa ale'waa

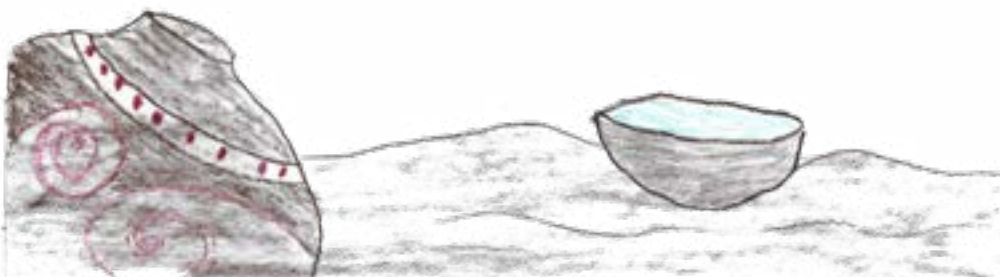
Apiruapa kashi tü anaatütkaa ale'ewaa
junaatüin tachonkai tale'eru.

Tainrüin tü jumaka tamüin tü anaatütkaa ale'e
jüpüla anainjachin tachon jünain jemelii.

Las visitas a la partera.

Desde el sexto mes la partera me soba para
que mi hijo esté en buena posición.

Yo sigo todas sus recomendaciones para
que mi cuerpo esté fuerte y no tener ningún
problema en el parto.



Autor:
Mayolis Polanco
Comunidad Kayushpanao

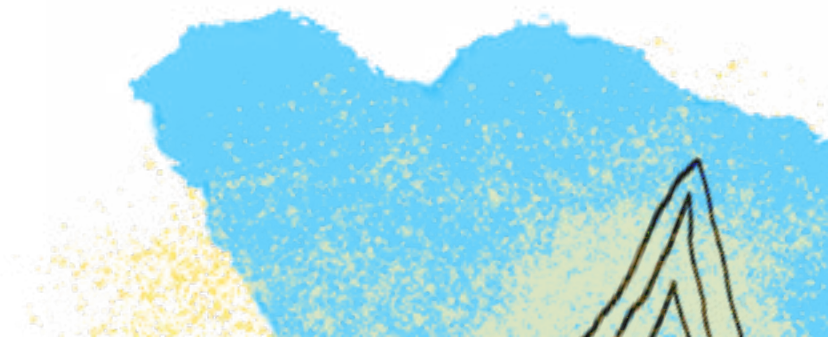


Tamashi waneepia ta'wayuuse

Chi ta'wayuusekai nünmajüin taya
waneepia, nü chijaain tu tekeeka
amüin, nükaalijün tamüin.

**Siempre en compañía
de mi marido.**

Mi marido siempre me cuida, me busca
lo que me gusta comer y me ayuda.



Tainmajiraain tü teküinka wana jüma ipuwolüin taya

Teküin tü kamalainkaa tamüin, jüpüla katsünin
taya jemeipa taya anainjachi tachonchon.

Eküsü taya jira, a'yawushii, uujolu, kepeshuuna,
wüitshii, jüchon wunu'u, attiee eepa jia.


Me alimento bien durante el embarazo.

Como todo lo que me gusta, para estar fuerte en el
parto y que nuestro hijo nazca bien.

Como sopas, mazamorra, chicha, granos y verduras,
y frutas cuando hay.



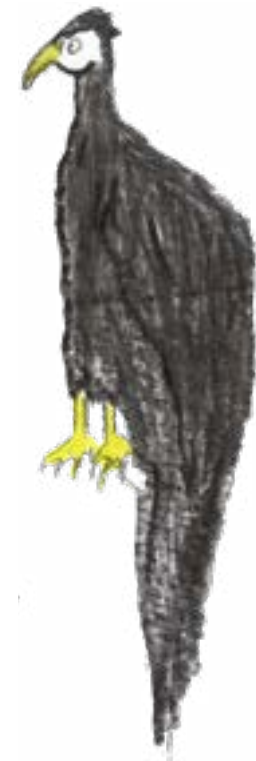
Autor:
Adolfo Leal · Comunidad Uleuka



Tainmajiraya julu'u jukuwa'ipa Wayuu ipotpa otta müsia jemeyutpa taya

Mis cuidados espirituales durante el embarazo y después del parto.

- 🌀 Kouyaajanainjatü taya waraitülee aipa'a.
De noche camino acompañada.
- 🌀 Kajapünainjachi chi jo'uukai juulia pülaujün nia.
A mi bebé le pongo las protecciones espirituales.
- 🌀 Anainjatü ta'in waneepia, nnojotsü uttünjatün ta'in.
Siempre estoy de buen humor, tengo buenos pensamientos y evito exaltarme.
- 🌀 Nnojotsü tekünjatün jüpütajaain uchii.
No como alimentos mordidos o tocados por animales.
- 🌀 Nnojotsü taya jumamainjatün Wayuu eekai jo'ojitsün otta eekai jiiipümain.
Evito el contacto con personas que han exhumado restos.



Autor:
Adolfo Leal
Comunidad Uleuka

Jemeyutka o'u taya, tamaasü tei otta toushu

O'unajatü taya julu'umüin e'reje'riapüleka.
Maka isale tachiki ounaa, japülusu taya
Wayuu eemeijülün.

Talatsü taya jemeipa tachon.

**El día del parto, me acompaña mi madre
o mi abuela.**

Voy al centro de salud o al hospital y si no alcanzo
a llegar me atiende la partera en mi comunidad.

Me siento muy feliz de ver y recibir a mi hijo.



Autor:
Mayolis Polanco
Comunidad Kayushpanao



Autor:
Mayolis Polanco
Comunidad Kayushpanao

Tü pali'iseka anashi tachon jutuma, juulia kalechejüin nia

Tü pali'iseka wülesü nüle'erüpünaa tachonchon
jüchikejee jemelin nia.

Tasirüin jüka maawüichon otta wanee iitachon
eetülia jüpülapünaa jemeyuluin taya.

**La bija roja purifica y protege de
cualquier enfermedad a mi bebé.**

La bija roja limpia a mi hijo por dentro y le saca
las flemas después del nacimiento.

Se la doy con algodón y una totumita que he
alistado desde antes del parto.



Palajatka chiira: Ishamaajatka

Jüchikeje'e tasiruin pali'iseka nia, tekirüin chiira.

Tü Ishamaajatkaa anasü main juulia kalechejüin nia watta ka'i, maloukatsü jo'u, ettairü yoolüin, keettsajeechi tachon jüchiki.

La primera leche materna: El Calostro.

Luego de la bija roja enseguida lo pongo en mi teta.

El calostro es muy importante, tiene los mejores nutrientes, es amarilla, espesa, sale poquita pero esa es suficiente para mi hijo.

Autor: **Giovanni Polanco · Comunidad Shishimana**



Teisalajaiwa jüchiki jemeyuulaa

Teitain wanee ipa jaichonin ja'u tale'e jüpüla juitüin kasa yarütsü, anainjatüin jia.

Jimatüinjatü taya wanee kashi juma, kekiyaalajainjatü otta kaanalainajatü taya jüpüla Jayüluijatüin taya waneepia.

Asüinjatü taya alouka, kalaipana, wararat jüpüla wüleinjatüin tale'erupüna, anainjatüin taya.

O'oojuinjatü taya jüka wüin ja'isü, kute'ena oota pal'ise.

Mis cuidados después de parir.

Pongo una piedra calentica en mi estómago para que salga todo y mi estómago quede normal.

Estoy en reposo durante un mes, uso pañoleta y medias para mantenerme caliente.

Hago tomas de alouka, kalaipana y wararat para limpiar mi cuerpo y estar sana.

Me baño con agua tibia e indio desnudo o con bija roja.



Autor:
Edgardo Uriana - Jesualdo Montiel
Comunidad Kayushpanao



Tainmajia tachon jemeipa nia

To'oojirüinchi jüka wüin pa'yütsü, jüka kute'ena
jüpüla ma'lecheinjachin nia.

Tayulüin motsomüin jüpüla ka'ikaa watta'a maalü
jüpüla anainjatüin nütapa'a.

Los cuidados de mi bebé después de nacer.

Siempre lo baño con agua tibia e indio desnudo
para que se mantenga sin enfermedad.

Lo pongo al sol todas las mañanas para que
agarre color.

Tü niküinjatkaa waneepia jo'uukai: Chiira

Taapüinjatü chiira niküin eepünalee nikeein.

Tekirapa nia a'ikalaa'injatü taya jünain achuje'eraa,
jo'uuchoniwa tachon.

Jüpüla kalüinjatüin tachira eküinjatü taya chiira, jira,
ayajawushi, anjariia, uujolu ookotuushi payutchoninjatü.

El alimento diario de mi bebé: La leche materna.

Le doy leche materna siempre que él quiera, sin ningún horario.

Cuando doy teta debo estar sentada, sobretodo en los primeros meses de mi bebé.

Para tener mucha leche tomo sopa, mazamorra, chicha de ajonjolí,
chicha de maíz espesa y chicha clara. Todo debe ser tibio.



Autor: **Ajaider Alexander Palma**
Comunidad Shishiman Itojoro



» Madre Comunidad Sulimana «



» Madre Comunidad Sulimana «



» Madre Comunidad Wanaipa «



» Madre Comunidad Uchipa «



» Madre Comunidad Uleuka «



» Madre Comunidad Itojoro «



Autor:
Jose Trinidad Gonzalez
Comunidad Wanaipa



Achuje'eraa

Achuje'eraa, jüma alchounin
wachouni wapüla anasü main
jünainjee jemelin.

Dar teta.

La lactancia materna es el amor
hacia nuestros hijos y el mejor
alimento desde su nacimiento.



Autor:
Omar Gonzalez • Florinda Isela
Comunidad Uchipa

**Tachuje'erüin
tachon jünainjee
jemelin nia, jüpüla
jolooloin otta
ma'lechein nia.**

A mi hijo le doy mi teta desde los primeros minutos de su vida, porque así va a crecer muy fuerte y sin enfermedad.

Autor:
Jeferson Ramiro Quintero
Comunidad Itojoro



Keisalainjana waya jüpülapünaa achuje'eraa

To'lojoinajatü tachira. jüka wüin pa'yutsü
jüpülapünaa achuje'eraa.

**Nuestra higiene antes de
amamantar.**

Siempre me lavo bien mi teta, con agua tibia
antes de darla a mi bebé.



Autor:
Danilda del Carmen Ucharayu
Comunidad Mashimai



Autor:
Yorman Jhon Zambrano
Comunidad Itojoro

Jüchikejee waraitüin taya wattajee

Eemerainjatü taya jüpüla
jüsaamalüinjatüin tachiralu'u.

Taliichajüin yootchon tachira, keettasü
jüpüla achuje'eraa taya.

Después de una larga caminata.

Reposo un rato y refresco mi teta.

Saco un poquito de leche y ya estoy lista
para alimentar a mi hijo.



Teta - Taika'laayapala jüpüla achuje'era

Tachuje'era tachoun anasü ta'in, talatüsü taya.

Tachijaain takuwa'ipa jüpüla anainjatüin teipapa'a, o'unüsü jüchiirua naja'püin. Anainajanain waya piamale'ya.

Posiciones para dar teta.

Siempre que amamanto a mi hijo me siento muy contenta, estoy feliz, alegre.

Y según la edad de mi hijo uso diferentes posiciones para alimentarlo. Para que los dos estemos cómodos.



Autor: Yorman Jhon Zambrano
Comunidad Itojoro



Autor: Luis Fernando Barrios
Comunidad Wanaipa



Autor: Yackeline González
Comunidad Kajashiwo'u



Autor: Aidaris Gonzalez



Autor: Yorman Jhon Zambrano
Comunidad Itojoro





Autor: **Yackeline González**
Comunidad Kajashiwo´u



Autor: **Omar Gonzalez -
Florinda Isela González**
Comunidad Uchipa

Jüchikejee achuje'eraa

Ta'watüin nü'nainru'u jüpüla nü'nainjachin,
nnojolünjatüin
neetüin niküinkaa.

Wasepajüin jo'uukai jüpüla anain na'in jüma alin
nia wapüla, kapüshin nia.

Y después de amamantar.

Le damos palmaditas en la espalda para que bote los
gases y la leche no se devuelva.

Jugamos con el bebé para que sienta que lo queremos,
que tiene una familia.

Wo'oojirüin jüpüla
nutunkuin julu'u
nu'ulachoun.

Lo bañamos y así queda listo para
dormir en su chinchorrito.



Autor: Yorman Jhon Zambrano
Comunidad Itojoro

Autor: madre comunidad Uleuka



Autor:
Edgardo Uria Jesualdo Montiel
Comunidad Kayushpanao

A'ire tachira ishooitülee jia, juulujaain

Ta'yajaain jüka wüin ja'isü jünain
wane kuluulatachon.

Taünaain jüpana Shaashai jüka ipa,
tashulejaain, teitaiain jau.

**Quando me duele la teta o se pone
roja y se abulta.**

Me hago masajes con un pañito con agua tibia.

Uso hoja de shashai machucada con una piedra
y me la unto en la teta hasta que se cure.

Tachuje'erüin epünaale nuchujawein

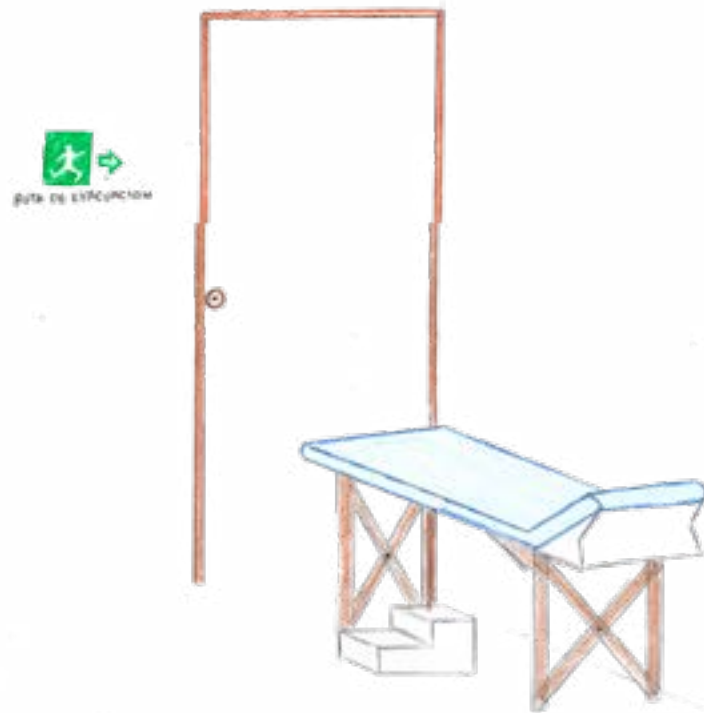
Javamuin piain nia juya otta
kamuinre juya tachuje'erüin nia. ijiasa
! jünainjee aipiruain nia kashi eesü
jüpüla ju'laküin ka'usü niküin.

**Le doy mi teta en cualquier
momento y lugar.**

Hasta los dos años o más si queremos.
¡Claro! desde los 6 meses ya empieza a
comer otros alimentos.



Autor: **Daniel Alberto Paz**
Comunidad Uleuka



We'ereje'erüin wachon

Jünainjee jemelin nia we'ereje'erüin
Nüma'ana toutotkai.

Naashaja amaana waya, eitaanüsü
wakuuna nain otta watüjain na'u
naja'pülaain.

El control de nuestro hijo.

Desde el nacimiento lo llevamos a los
controles con el médico.

Nos dan recomendaciones, le ponen las
vacunas y sabemos como está creciendo.

Autor: **Luis Fernando Barrios**
Comunidad Wanaipa



» Madre Comunidad Wanaipa «



» Madre Comunidad Sulimana «



» Madres Comunidad Uchipa «



» Madre Comunidad Jasariru «



» Familia Comunidad Uleuka «



» Madre Comunidad Uchipa «



» Familia Comunidad Chimare «



**Roo juma jümaa ji'iruku
kaa'ula kisaawa, pülana**

Arroz con chivo guisado,
plátano y yuca

**Eküülü
wekirüinjachi
nutulaiw'a**

Los alimentos que damos
durante la lactancia

Alimentación complementaria



**Palemasü kerasü jümaa
wüirü otta pireewa**

Sopa de guáimaro con
ayama y fideos



Autor:
Yorman Jhon Zambrano
Comunidad Itojoro



Autor:
Jose Trinidad Gonzalez
Comunidad Wanaipa

Nisalajiya wachonchon nikapa eküülü ka'üsü

Wo'oloojoo in waja pü jüchikejee
awüna'pajaa, jüpülapüna wa'lakajaain
otta jüpülapü ekaa.

**La buena higiene cuando nuestro
bebé empieza a comer otros
alimentos.**

Lavamos con agua limpia nuestras manos
después de ir al baño, antes de preparar los
alimentos y antes de comer.



Wa'lakajaale otta wanaajale eküülü

To'lojooin jüka wüin iitakairua,
walleeta, wushukaleüirua,
alepükairua otta ekütkaairua.

Ke'ipolosü eküütkaa tatüma juulia
mürülü juulia jayumülerü.

Y cuando preparo y guardo los alimentos.

Lavo con agua limpia los platos, ollas,
cucharas y alimentos.

Tapo todos los alimentos para que no
les lleguen animales ni moscas.



Autor:
Alex Jesús Ramírez
Comunidad Patsawarui



Autor:
Jose Trinidad Gonzalez
Comunidad Wanaipa



Ja'u pienchika kashi anaka main niküin tachira

Eesü jüpüla toulaküin jirachon niküin,
JÜPÜLA NUULAKÜIN JE'E, wanee
eküülüyaasan.

**A los 4 meses lo más importante es
que tome la leche de mi teta.**

A veces también le doy un poquito de caldo o
sopa. SOLO PARA PROBAR, para que sepa de
otros sabores.

Aipiruapa kashi jouukai tekirüinchi eküülü

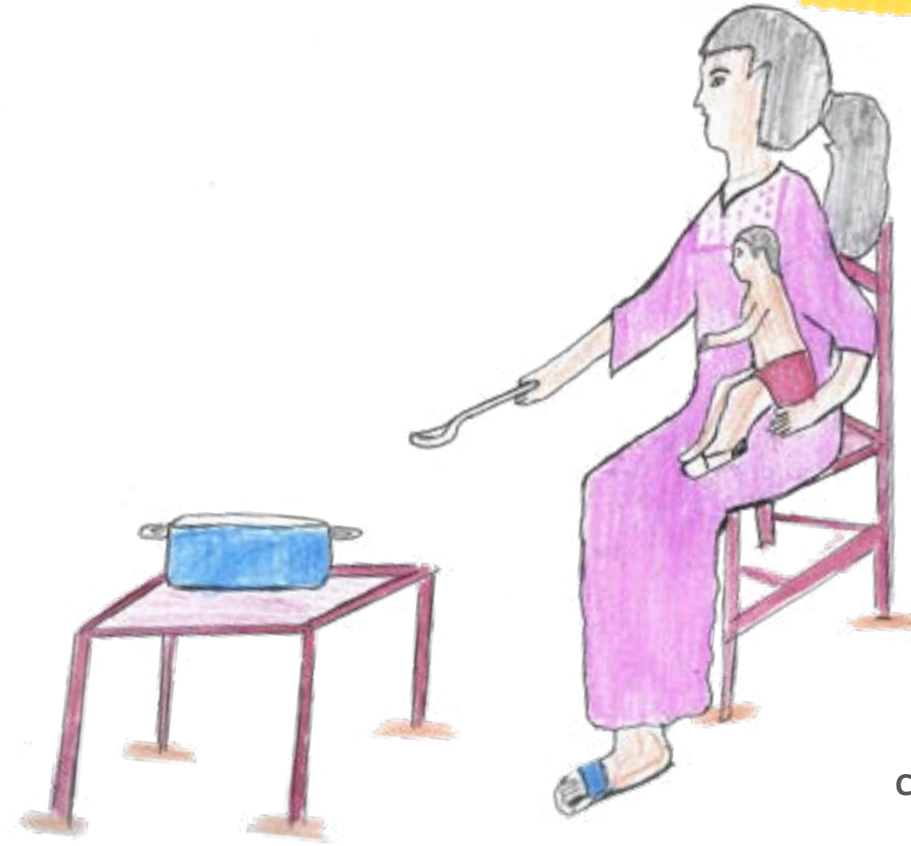
Tekirüinchi eküülü jamaamasü palajanaa,
jirachon, jushula wüirü otta müsia
kaliinashuku.

Nümülo'ulaapa tekirüinchi jipachon asalaa
jüpüla jolooloin nia.

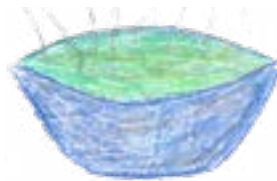
A los 6 meses debo darle otros alimentos a mi bebé.

Empiezo con comida liviana como puré o sopitas
espesas y también el huevo cuando hay.

A medida que va creciendo le voy dando carnes en
pedacitos para que se alimente mejor.



Autor:
Leandro Uriana
Comunidad Kayush panao



Jira asala jüma ai.
Sopa de yuca con carne.

Autor:
Eduardo Machado
Comunidad Kajashiwo´u



Jirachon jime jüma pülana.
Sopa de plátano con pescado.

Autor: **Kiara Lubo**
Bonifacio Kohen
Comunidad Chimare



Wüirü jüma kaliinairuku.
Sopa de auyama con pollo.

Autor: **Alex Jesús Ramirez**
Comunidad Patsawarui



Juyapo'ulu

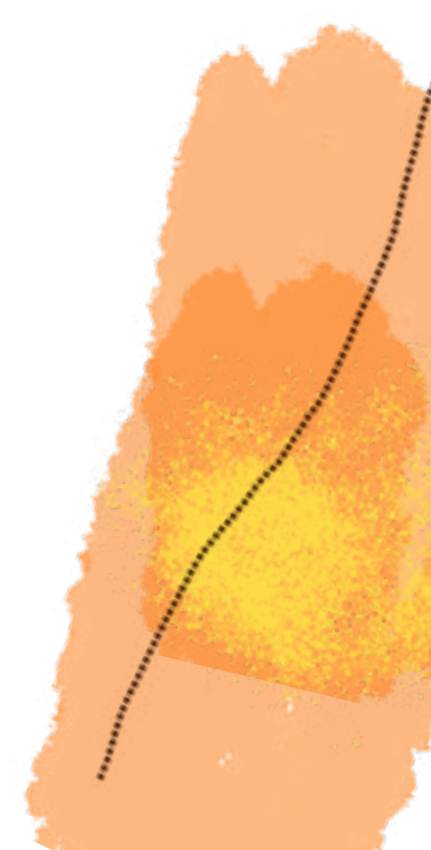
Juyapo'ulu Maimasü emiraa napüla wachounii, wekirüin kalapaasü, meruuna, koo'i, monku, wüirü, ai, jaishi otta maiki.



En tiempo de lluvia.

Tenemos más alimentos para nuestro hijo, por eso aprovechamos para darle patilla, melón, lechosa, mango, ayuama, yuca, batata y maíz.

Autor: **Jose Trinidad Gonzalez**
Comunidad Wanaipa



Jamo'ulu

Jamo'ulu wayalajüin jüpüshuaya tü eküütkaa, tekirüunchi tachon yaja maikima juma jira asalaa, pireewa kerasü, ayajaawüshi jüchiramaajatü kaa'ula, otta wüishii tayalajüin tientalu'u puewülopa'a.

Durante el verano.

Debemos comprar toda la comida, entonces le doy bollo de maíz con salsa de carne, sopa de fideos, mazamorra con leche de chiva y algunas verduras que a veces consigo en el pueblo.



Autor: **Ludin Suarez**
Comunidad Waatpana

Ai otta jaishi juma jira asala, jipa'wai asala jouuchounii.

También le doy a mi hijo
desde los seis meses.

Yuca o batata pangada con
salsa de carne y la carne
cortada en pedazos pequeños.



Jira kaliina jümaa pireewa otta wüirü.

Sopa de pollo con fideos
y auyama.

Autor:
Kiara Lubo y Bonifacio Kohen
Comunidad Chimare

Ujolu maikima'a otta waanama'a.

Chicha de maíz o de millo.

Autor:
Angel Castillo, Maines Lopez
Erika Gonzalez · Comunidad Uchipa

Autor:
Alex Jesus Ramirez
Comunidad Shishimana

Jaamüin ekütkaa

Más preparaciones.



**Lenteja otta jira
kepesuuna jümaa jüpana
kaa'ula achuwerajuushi
jumaa roo.**

Lentejas o caldo de frijol con
hígado pangado y arroz.

Autor:
Giovanny Zambrano
Comunidad Shishimana



**Wüirü jüma jüchira
kaa'ula.**

Auyama con leche de chiva.



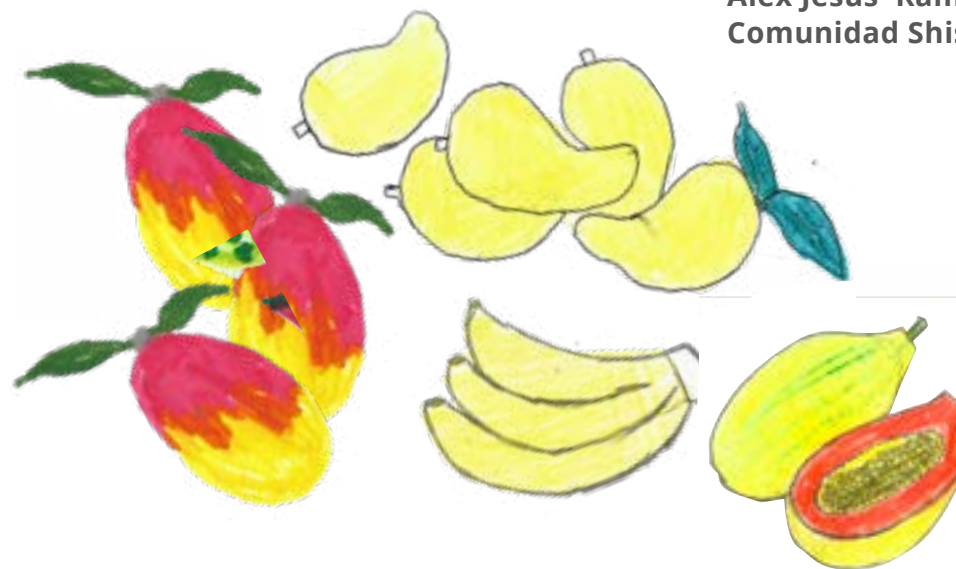
**A'yajawüshi jümaa
jüchira kaa'ula.**

Mazamorra con leche de chiva.

Autor:
Adriana Gonzalez
Comunidad Kajashiwo´u

**Monku, ko'i, kineeya, meruuna
achuettüüin niyaalu'u jo'uukai.**

Mango, papaya, banano, melón pangados.



Autor:
Giovanny Zambrano
Comunidad Shishimana

Alex Jesus Ramirez
Comunidad Shishimana

Autor:
Jose Trinidad Gonzalez
Comunidad Wanaipa



Jüchira kaa'ula

Wasirüin jünainjee aipiruain nia kashi, jira roo jüma wüirü oota maikima'a ayüjaawüshi.

Anashanainjatü jülakajaaya, mülouin leechi ja'aka, jayumüshaanain jia, juulia mojuin jia nümüin jo'uukai.

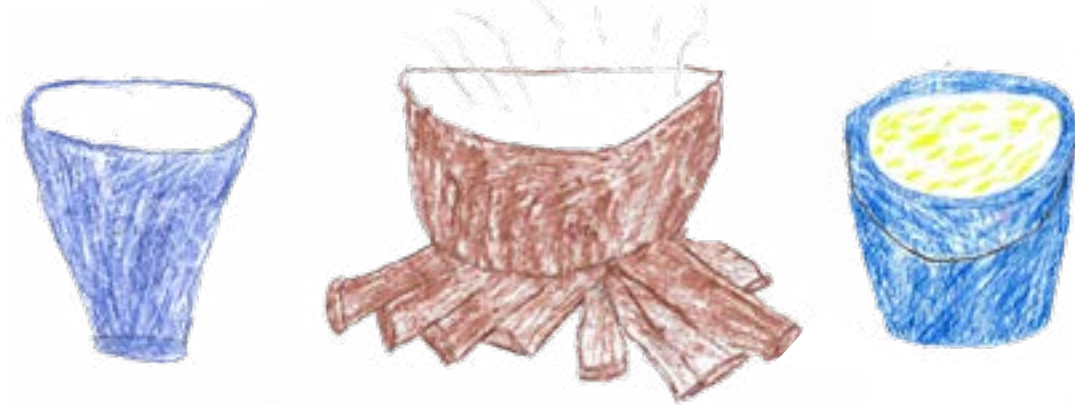
Ayuiree taya o tounajaale, tapütüin jüpüla maachon jikirüin jüchira kaa'ula. NNOJOISHI wasirüin waraapa suukalao otta juwuinse uujolu.

La leche de chiva para mi bebé.

Se la damos desde los 6 meses, también con jugo de arroz, con ayuama o con maíz molido.

Debemos cocinarla bien, mitad de agua y mitad de leche, y cocinar un buen rato. Así no le hace daño al niño.

Cuando estoy enferma o debo viajar, mi mamá o mi abuela alimentan a mi bebé con leche de chiva. NO le damos agua de azúcar ni de maíz.



Autor:
Adriana Gonzalez Comunidad
Kajashiwo'u



Autor:
Angel Castillo, Maines Lopez
Erika Gonzalez
Comunidad Uchipa





Autor: **Dainuris Ramirez
Mayuris Girnu
Comunidad Mashimai**



Autor: **Maria Alejandra Montiel
Comunidad Jasariru**



Autor: **Annys del Valle Palmar
Comunidad Wunaipa**

Tasirüin julu'u iitachon, waaso otta kuchaara

Mapüleesalü o'lojooya, nnojoleechi
ayuulin tachon.

**Uso totuma, vaso y cuchara
para alimentar a mi hijo.**

Son mas fáciles de lavar y mi bebé
estará sano.

Waneepa juya tachonchon


- ☉ Eeshi jüpüla niküin eküülü jawatsü, maaka jain ka'usükaa, asalaa, areepa jüma jime jime otta müsia keesü.
- ☉ Eeshi jüpüla nikain numuiwa.
- ☉ Eküshi wamaa tü wekaka wapüshuaya.

Quando mi hijo tiene un año:

- Ya puede comer comida pesada como los granos, la carne, arepa con pescado y queso.
- Empieza a comer solito.
- Come todo lo que tenemos en la casa.



Autor: **Naylu del Carmen Barrios**
Comunidad Wanaipa



Tü eekaa jüpüla niküin jo'uulai waneepa nia juya

Lo que puede comer mi hijo cuando
tiene un año.

Autor: Giovanni Zambrano
Comunidad Shishimana



Kepeshuuna jumaa asalaa otta roo.
Frijoles con carne y arroz.



Roo jumaa jime otta müsi ai.
Arroz con pescado y yuca.



Arepa jumaa keesü.
Arepa con queso.



**Ai jumaa asala ji'iruku
kaa'ula o pa'a.**
Yuca con carne de res o de chivo.

Wanee jukuwai'ipa eküülüirua

Más preparaciones.



Pireewa jümaa ja'atachon asala.
Espaguetis con trozos de carne.



Lenteja jümaa pülaana müsia roo.
Lentejas con plátano y arroz.



Yaja jümaa asala.
Bollo con carne.



Lenteeja jümaa roo otta wüirüt.
Lentejas con arroz y auyama.



Jime jumaa arepa otta roo.
Pescado con arepa o con arroz.

Autor: **Giovanny Zambrano**
Comunidad Shishimana



**Tachon eküshi
ekülü jüpüshuaya,
jolooloshi,
emi'ijaweipa na'in**

Mi hijo come de todo, crece fuerte
y quiere jugar.



Autor: Jose Trinidad Gonzalez
Comunidad Wanaipa



Jüchounii wunu'u wüna'apüjatü

Eeshi jüpüla tekirüin jo'uukai julu'u uujoluin.

Jo'uuchonnika a'ü eesü jüpüla niküin jünainjee piama juya.

Mülouyuin jü'ü jüchikejee ja'rai juya.

Las frutas silvestres.

Antes de los dos años se las puedo dar en jugo o en chicha.

De semilla pequeña le doy desde los dos años.

De semilla grande después de los 5 años.

Autor: Yanilza Mildred Gonzalez
Comunidad Shishimana



Nüpütapa'a

Tashulejaain ruipi otta ishisü jünain
tachira nüpütapa tachon.

El destete.

Uso sábila o alguna planta amarga en
mi teta para que mi hijo ya no quiera
chupar más.

Autor: **Yanilza Mildred Gonzalez**
Comunidad Shishimana



Familia Comunidad Wayapain

Piamapa juya tachon
eküshi tü wekaka
nüpüleerua, wekiraain
wapüshuaya jüma
wapüshi
nümaa wachounii

A los dos años mi hijo come igual que todos y compartimos los alimentos con toda la familia.





» Madre Comunidad Sulimana «



» Niño Comunidad Jasariru «



» Padre Comunidad Shishimana «



» Madre Comunidad Chimare «



» Niño Comunidad Itojoro «



» Madre Comunidad Sulimana «

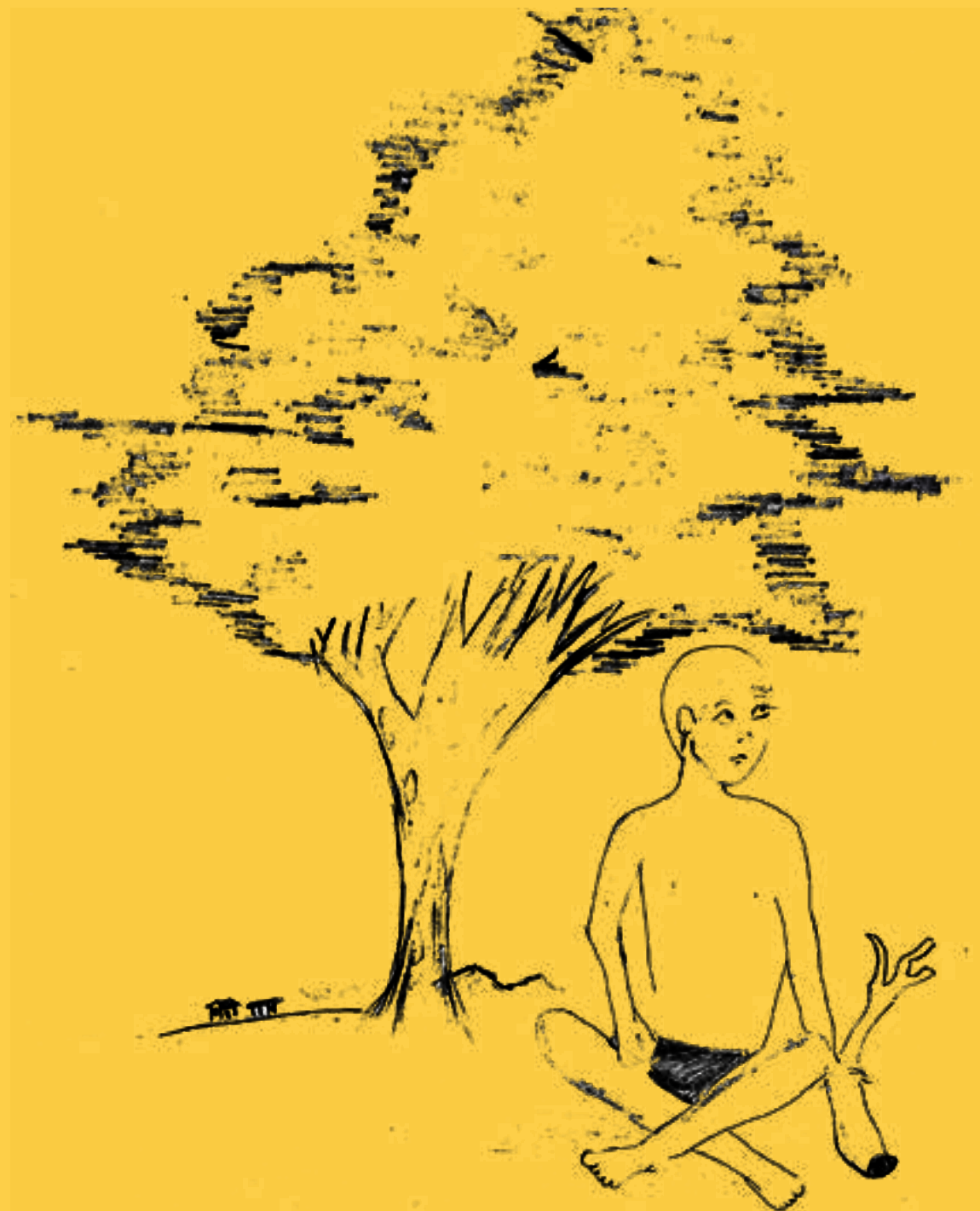


» Madre Comunidad Wayapain «



chi jintüikai
aurutkai müliakai
jutuma jamü

Sobre el niño flaco que sufre de hambre



Jüchikua wanee ayuulee jutuma jamü

Tü te'etkaa kainrüinsü main waneepia, eesü jujitüle, jüpütüin chi jo'uukai Jüpüla nüwalayuuchounii mülouyuukana, nnojoipaja nainmajüin nia, shaiteeshii waneepia naya.

Nnojoishi jamajachiyaakai nain jümüin, wana jüma ipowoluin jia nnojotsü ainmaji'raain nümaa.

Aquí empieza una historia sobre la desnutrición.

Mi cuñada siempre estaba ocupada, a veces salía y dejaba al bebé con los hermanitos mayores, pero ellos no lo cuidaban porque ellos querían jugar.

Parecía que no le interesaba su bebé, ni siquiera ella se cuidó en el embarazo.



Autor: **Gladys Gonzalez**
Comunidad Mashimai



Autor: **Peyulis Montiel**
Comunidad Jasariru

Tü aürülaaka jükajeejachi maimajuuin nia.

Chi tachouintkai ekaatshi yarütsü, jütünnajüin jayümületkaa.
Ekaatshi jüma mürutkalüirua, ayuui mushija jo nia.

Tayaawata a'ulu tü ayuuleka, aürülaaka attüsü jüle'erujeeiwa
niika, jiasa joo meisalajuuin jintuichonkai jutuma nii otta nüshikai
meisalajuuin nia.

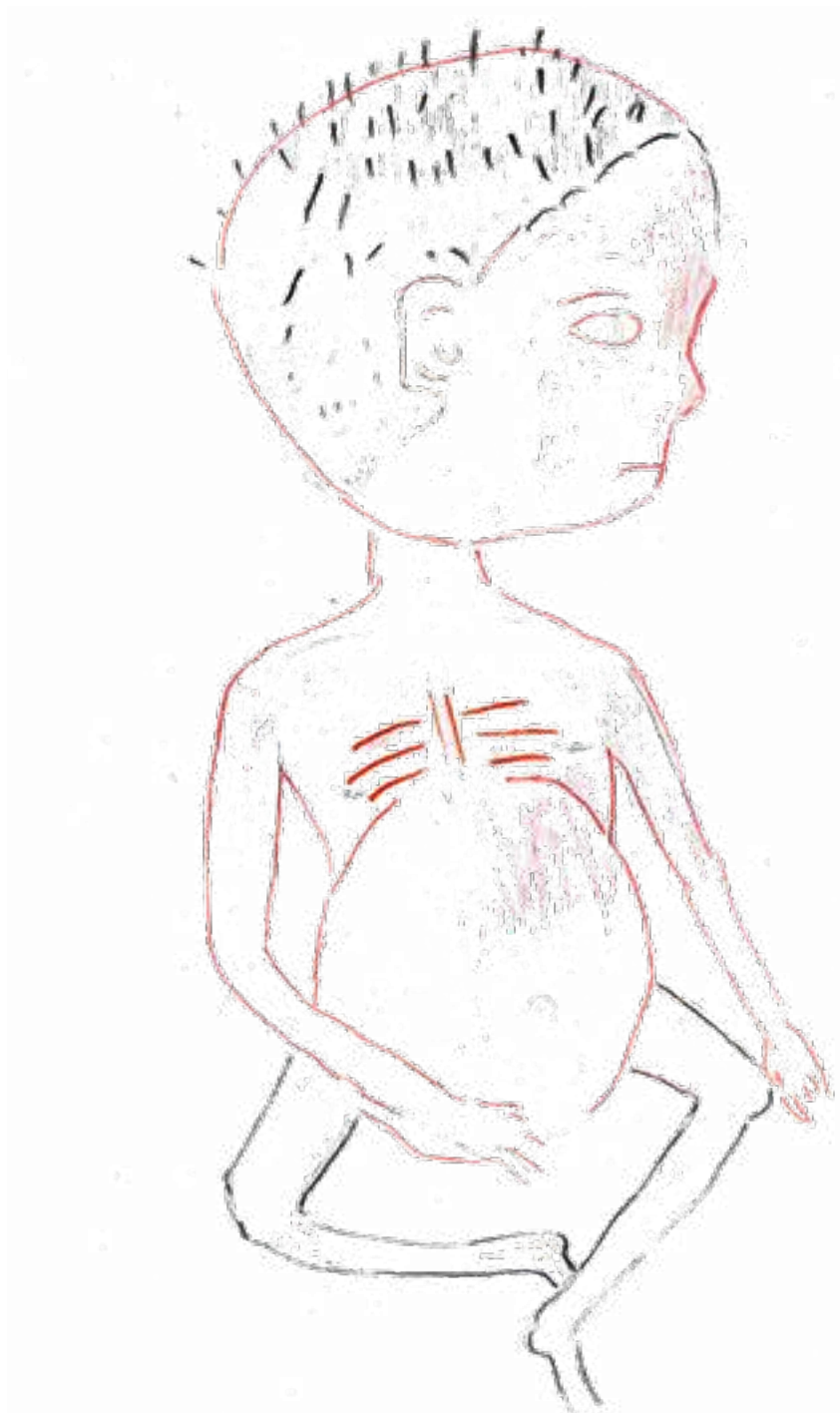
La desnutrición llega por el descuido.

Mi sobrino comía basuras del piso, las moscas lo seguían.
Comía junto a los animales y así él empezó a enfermarse.

Ahí yo aprendí que la desnutrición comienza desde el
embarazo y con el abandono del niño por parte de sus
padres, la mala alimentación y la falta de higiene.



Autor: **Peyulis Montiel**
Comunidad Jasariru



Müsü tü ayuuleeka je a'ürülaa mojuskaa

Niasa chi tachointkai a'ürüla, a'ürüla müshi,
ayuuishi waneepia. Achijüshi je shunulin nia.
Mojuchonsü na'in, matsüinsai, a'yalajüshi weinshi.

Así se ve la desnutrición.

Mi sobrino empezó a ponerse muy flaco.
Además se enfermaba mucho. Le daba diarrea y
gripa. Estaba muy triste, débil y lloraba mucho.

Autor: **Mayerlin Polanco**
Pausayu Kayushpanao

Ja'yaatsü nüwatse ,
aürütshaanasü nütüna
je nüsa. Ishoonosü
nu'walaa, ojutuusu
nu'wala. Chatpüsü nüta.
Kekiwouleshi jüma
kaleeulein nia.

Se le veían las costillas, los brazos y las piernas eran muy flaquitas; el cabello se le puso amarillo y se le caía muy fácil, además la piel estaba muy seca. Se veía cabezón y barrigón.



Autor: Mayerlin Polanco
PausayuKayushpanao



Mayeinpa nia

Jiasa wanee ka'i tachointkai nüyouüin
chiiraka, neetüin nee tü ekinnayaaka nia.
Achijüshi main nia.

Chi tawalakai jüma te'etkaa awatashii
julu'umüin e'reje'riapüleka jüpüla
ni'rajaanüin.

Tuttushi jüma shunulin nia.

Los signos de peligro.

Un día mi sobrino rechazaba la teta, vomitaba
todo lo que le daban y tenía diarrea.

Mi cuñada y mi hermano fueron de urgencias al
hospital para que un médico los ayudara.

Había tenido fiebre y gripa.



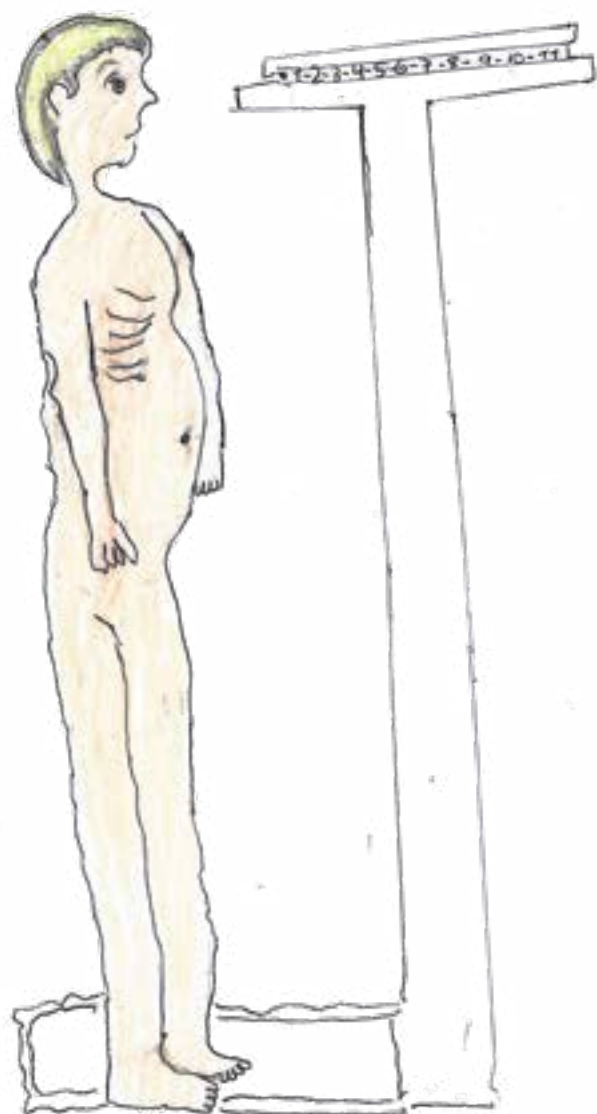
Autor: **Yorman Jhon Zambrano**
Comunidad Itojoro



Autor: **Osnaider Darwin Diaz**
Comunidad Itojoro



Autor: **Jose Trinidad Gonzalez**
Comunidad Wanaipa



Autor: **Osnaider Darwin Diaz**
Comunidad Itojoro

Julu'umüin e'reje'rüleekaa

Chi toutootkaai jüma tü
nutrionistaka aayuishi, aürütshi
müsü nümüin tachoinkai.

Anataashija chi tachoinkai, ale'jüshi
nünaatain nüchukuaya piichipa'müin.

La atención en el hospital.

El médico y la nutricionista dijeron que mi
sobrino estaba enfermo: tenía desnutrición.

Empezó la recuperación de mi sobrino y
luego de algunos días volvió a la comunidad.

Jukuwa'ipa nuimajia jo'uukai jüpüla anainjachin nia weinshi

Como cuidar al niño para que siempre esté sano y bien nutrido.

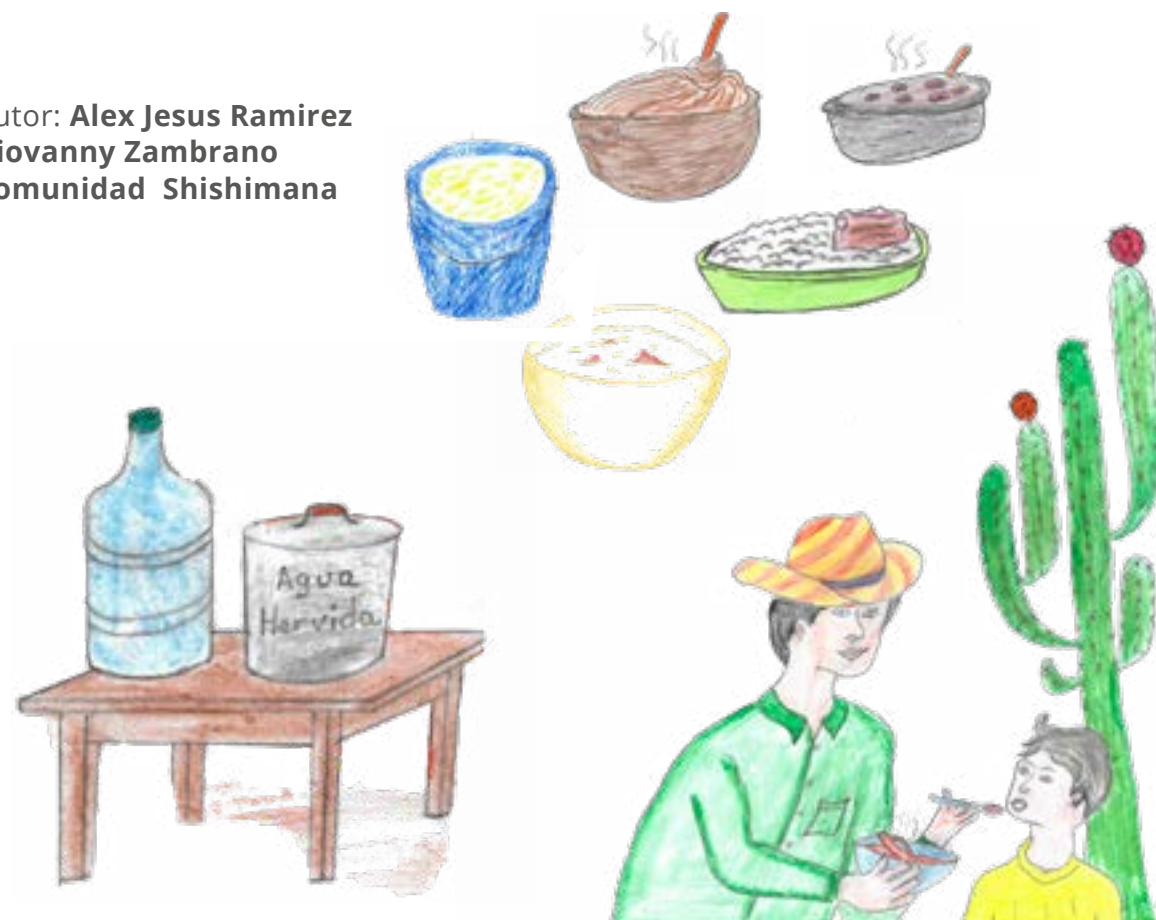


**Teki'irüin chiira
ja'müin aipirua kashi.**

Le doy solo leche materna hasta los 6 meses.

Autor: **Yackeline González**
Comunidad Kajashiwo´u

Autor: **Alex Jesus Ramirez**
Giovanny Zambrano
Comunidad Shishimana



**Kerouseinjatü
wüinkaa asüikaa.**

Mantenemos el agua en un recipiente con tapa.

Autor: **Jose Trinidad Gonzalez**
Comunidad Wanaipa

**Aipiruapa nia kashi tekirüin
chiira jüma eküülü.**

Desde los 6 meses le doy leche materna y también comida variada.

Autor: **Jose Trinidad Gonzalez**
Comunidad Wanaipa

Jamüin jukuwa'ipa ainmajaa

Walüjuinjachi jo'uukai e'rajaanüin
julu'umuin Pitaalü e'ereje'riapüleka.

Anainjatü jülakajaaya eküütka,
ke'ipoloinjatü waneepia.

Wüleinjatü wajapü waneepia.

Otros cuidados:

- Llevamos al niño al control en el hospital.
- Cocino bien la comida y la mantengo tapada.
- Siempre tenemos las manos limpias.



Autor: **Zoraida Gonzalez**
Comunidad Wanaipa



Autor: **Luis Fernando Barrios**
Comunidad Wanaipa



Autor: **Jose Trinidad Gonzalez**
Comunidad Wanaipa



Autor: **Yorman Jhon Zambrano**
Comunidad Itojoro



Wüleinjatü tepiapa'a waneepia

Mi casa y los alrededores
siempre están limpios.

Autor: Jose Trinidad Gonzalez
Comunidad Wanaipa



Tayaawatüin jukuwa'ipa ayuulee

Oulujaasü nuui, nüle'e, najapü otta nu'upünaa jintüikai.

A'yalajata müshi, mojusü na'in.

Mayeinsü nütouta.

Eesü wanee ayuulee aüralaa, ma'aka wasajira'lüle uujolü, jira roo otta wüin püsiyasü.

ayuulee aüralaa, Kwashiorkor münüsü.

Müle jia yaa o'unamaatüin julu'umüin Pitaalü e'reje'rülee.

También aprendí que hay otro tipo de desnutrición.

- El niño tiene sus pies, su barriga, sus manos y su cara hinchados.
- Está triste y se queja.
- Tiene heridas en la piel.
- Esta desnutrición ocurre cuando le damos solo chicha de maíz, agua de arroz o agua con azúcar.
- Desnutrición tipo Kwashiorkor.
- Si esto pasa debemos ir al hospital inmediatamente.



Autor: **Yorman Jhon Zambrano**
Comunidad Itojoro



Autor: **Jose Trinidad Gonzalez**
Comunidad Wanaipa

Autor: **Adolfo Leal**
Comunidad Uleuka

Pülaüwaa

Nnojoire nüimajünün juulia pülaüin nia

Keralee nia ja'wai, jamaamale nia, ayatata
nümüle ayuulin ettaichi wainmajayaain

E'erejeneeshi jümana ooutsü jupüla
juutajün nia

Mal de ojo.

Por falta de los cuidados espirituales

El niño suda mucho en las noches, baja de peso y sigue enfermo aunque lo cuidemos y le demos comida.

Se necesita el ooutsü para recuperarlo con su medicina tradicional

Wainmajüinjana wachounii.

Debemos cuidar a nuestros niños.

Wayakana ashiikana,
eyüükana, apüshiikana,
Wayuu atamüinre'e,
wayainjana anaata
nakuwa'ipa wachounii

Es nuestra responsabilidad como padres, como familia,
como comunidad, como pueblo Wayuu.

Autor: Jose Trinidad Gonzalez · Comunidad Wanaipa





» Madre Comunidad Itojoro «



» Padre Comunidad Wanaipa «



» Madre Comunidad Chimare «



» Madre Comunidad Kayushpanao «



» Madre Comunidad Uchipa «



» Niña Comunidad Shishimana «



» Madre Comunidad Uchipa «



» Familia Comunidad Wanaipa «



» Comunidad Uchipa «



» Madre Comunidad Itojoro «



» Comunidad Itojoro y Shishimana «



» Comunidad Kajashiwo'u «



» Niñas Comunidad Wanaipa «



» Autoridad Comunidad Jasariru «



» Madre Comunidad Wanaipa «



» Autoridad Comunidad Kajashiwo'u «



» Comunidad Mashimai «



» Madres Comunidad Uchipa «



» Comunidad Kayushpanao «



» Comunidad Uleuka «



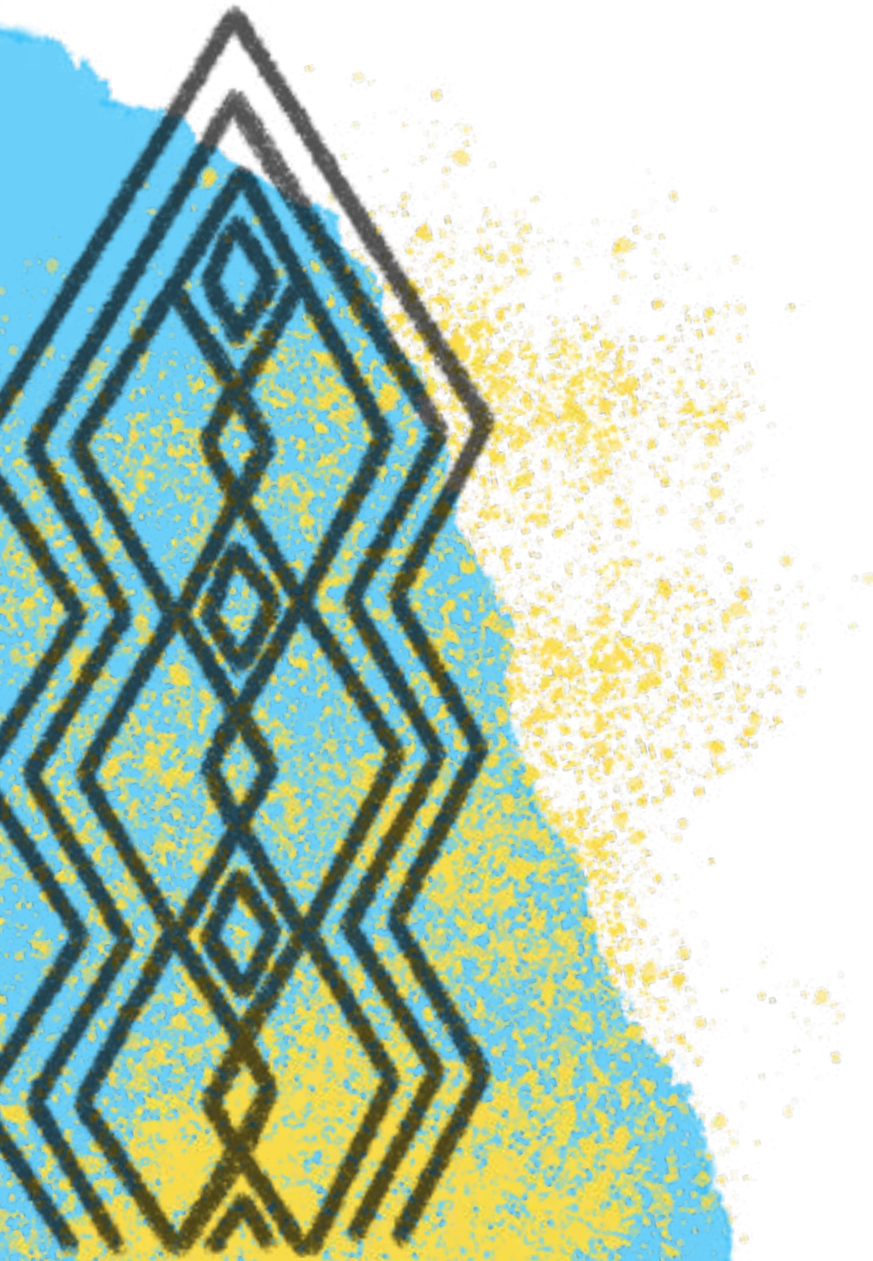
» Comunidad Shishimana «



» Comunidad Wayapain «



» Comunidad Patsawaruy Macuira «



Despertar a nuestras costumbres Wayuu para el cuidado de nuestros hijos. Bogotá: OPS, 2018.
Número de documento: OPS/COL/18-037
© Organización Panamericana de la Salud 2018

Todos los derechos reservados. Las publicaciones de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) están disponibles en su sitio web en (www.paho.org). Las solicitudes de autorización para reproducir o traducir, íntegramente o en parte, alguna de sus publicaciones, deberán dirigirse al Programa de Publicaciones a través de su sitio web (www.paho.org/permissions).

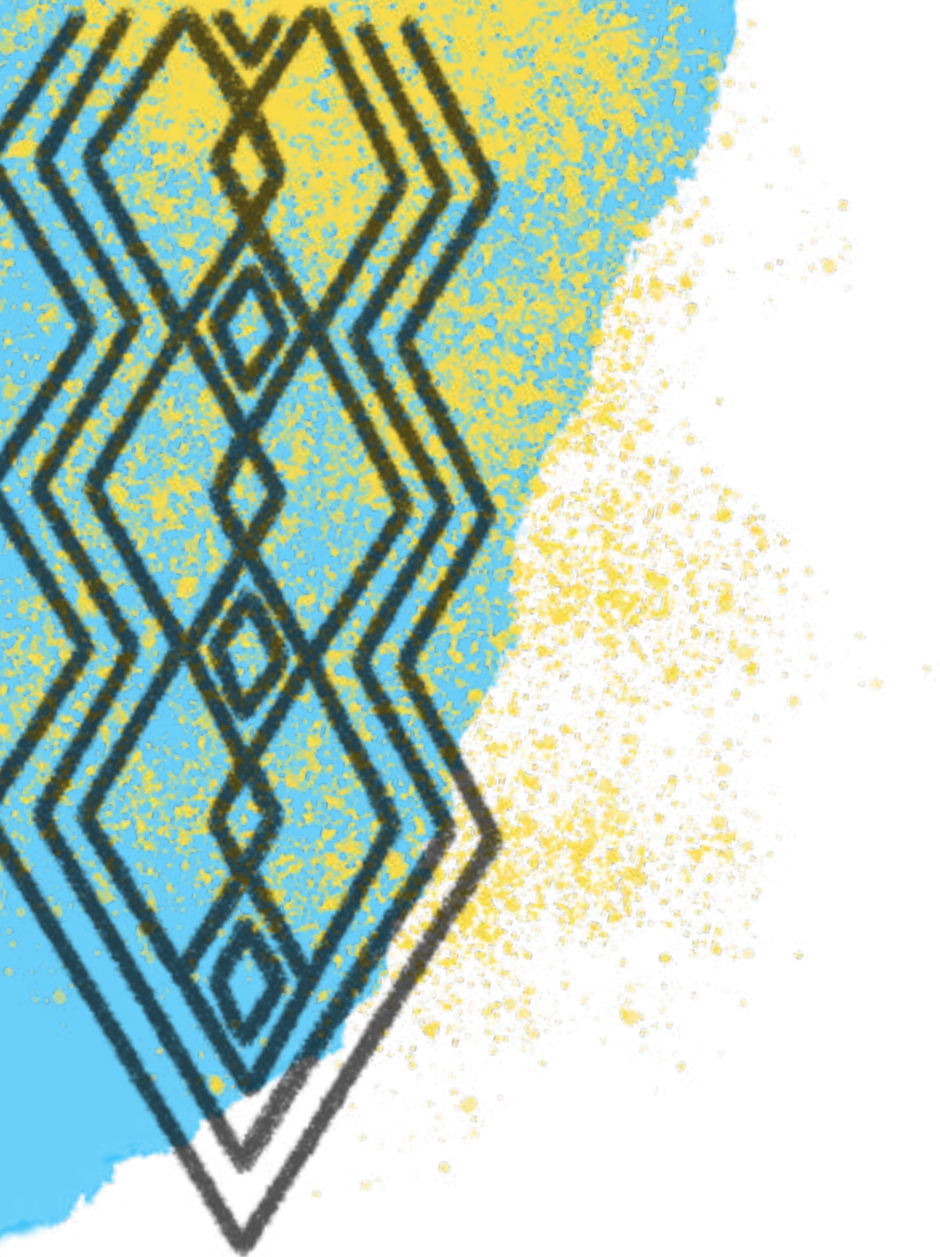
La Organización Panamericana de la Salud ha adoptado todas las precauciones razonables para verificar la información que figura en la presente publicación, no obstante lo cual, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ni explícita ni implícita. El lector es responsable de la interpretación y el uso que haga de ese material, y en ningún caso la Organización Panamericana de la Salud podrá ser considerada responsable de daño alguno causado por su utilización.

AUTORIDADES TRADICIONALES DE LAS COMUNIDADES PARTICIPANTES

Nectario González - Kajashiwo`u y Watpana
Leandro Uriana - Kayushpanao
Rubén Prieto Pausayu - Isijo`u (Shishimana)
Antonio Quintero Apshana - Itojoro
José Gregorio Prieto Pausayu - Makuira Patsawaruy
Eusebio Urariyu - Uleuka
Francisco Vera - Uchipa
Fidel Segundo Fernández - Guanaipa
Zenobia Lubo - Wayapain (Vista Hermosa)
Bonifacio Kohen - Líder de Katerruwou (Chimare)
José María Urariyu - Massimai (Nueva York)
Lucila Iguarán - Sulimana
José María Urariyu - Jasariru

Traductores

Nancy Jusayu: Traductora oral en actividades comunitarias
Elímenes Zambrano: Traductor de textos escritos



Reconocimientos

Este documento se preparó bajo la supervisión general de Ivy Lorena Talavera, Asesora Internacional del área de Familia, Poblaciones y Curso de Vida de la OPS. Ana Maria Angel, Consultora Nacional para Nutrición, coordinó su elaboración y supervisó la recopilación de información y preparación de la cartilla. Contó con el apoyo de Marcia Paola Chapetón, Contratista de OPS encargada de realizar el trabajo de campo con las comunidades participantes.

Agradecimientos

Al Ministerio de Salud y Protección Social – Subdirección de Salud Nutricional y Grupo Curso de Vida por los aportes en la revisión del trabajo desarrollado por las comunidades.

A la Secretaría de Salud del Departamento de la Guajira por los aportes brindados y permitir el desarrollo del trabajo con las comunidades de la Alta Guajira.

Al Hospital Local y al ICBF de la Alta Guajira por su participación en la construcción y revisión de la cartilla construida.

A la Asociación Wayuu Araurayu.

