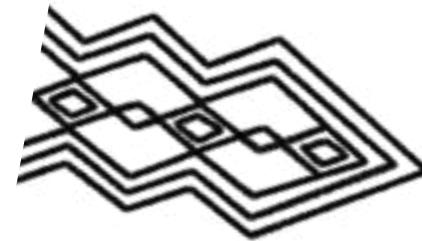




# Wachiji'ireerüinjatü jaanasia wakuwa'ipa juma wayuwaa jüpüla wainmajütin

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,  
tachijaainjatü 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.

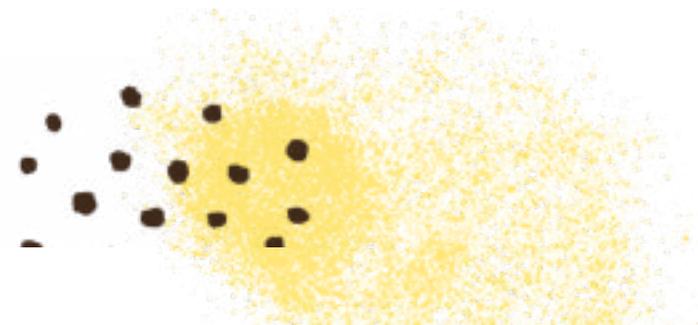


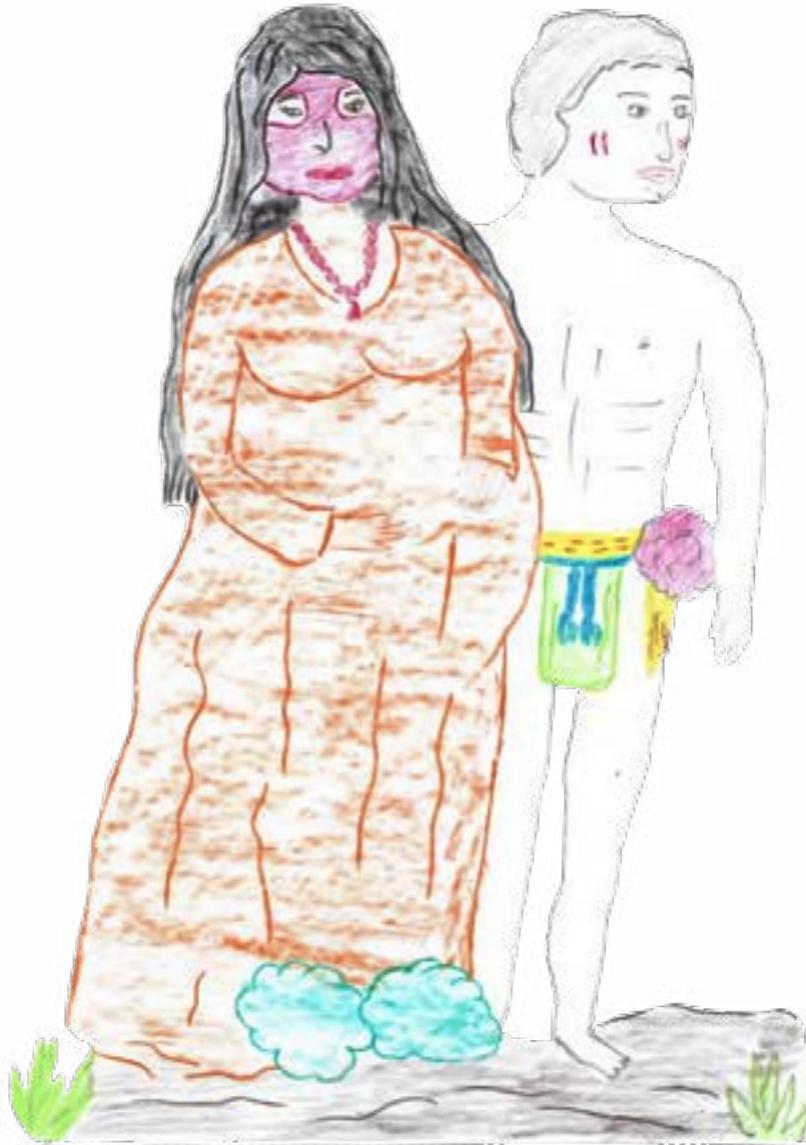
Autor:  
**Ajaider Palmar**  
Comunidad Itojoro

# 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 onüün 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.

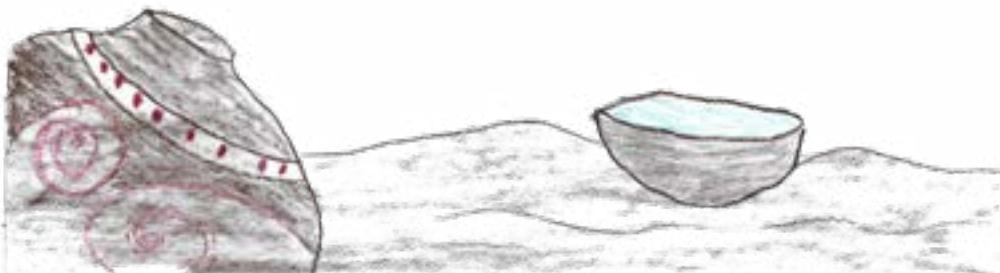
Tainrüin tü jumaka tamüin tü anaatütkaa ale'e  
jüpüla anainjachin tachon jünain jemelii.

---

## 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 teküinkaa 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.



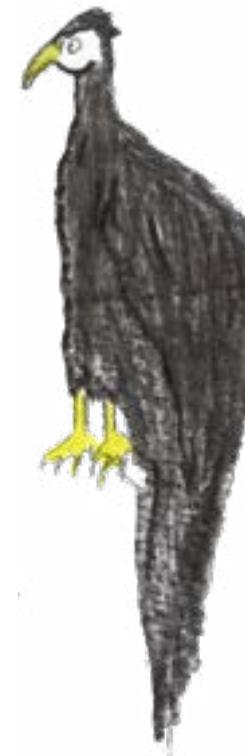
Autor:  
**Adolfo Leal · Comunidad Uleuka**



# 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  
alitado 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.

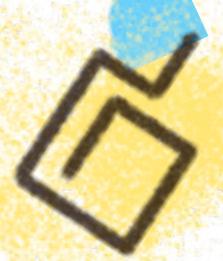
---

## **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.

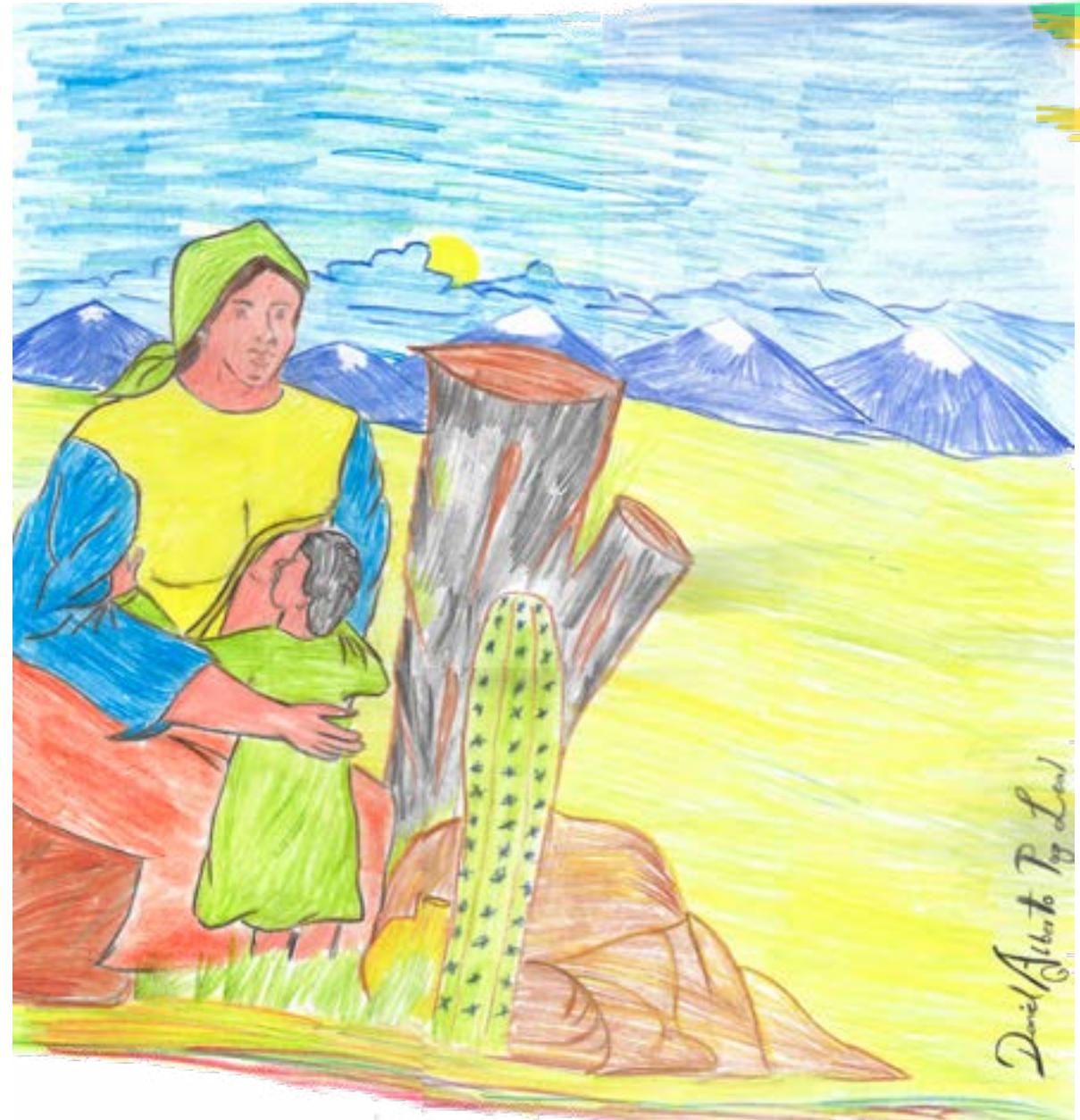
# Tachuje'erüin epünaale nuchujawein

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

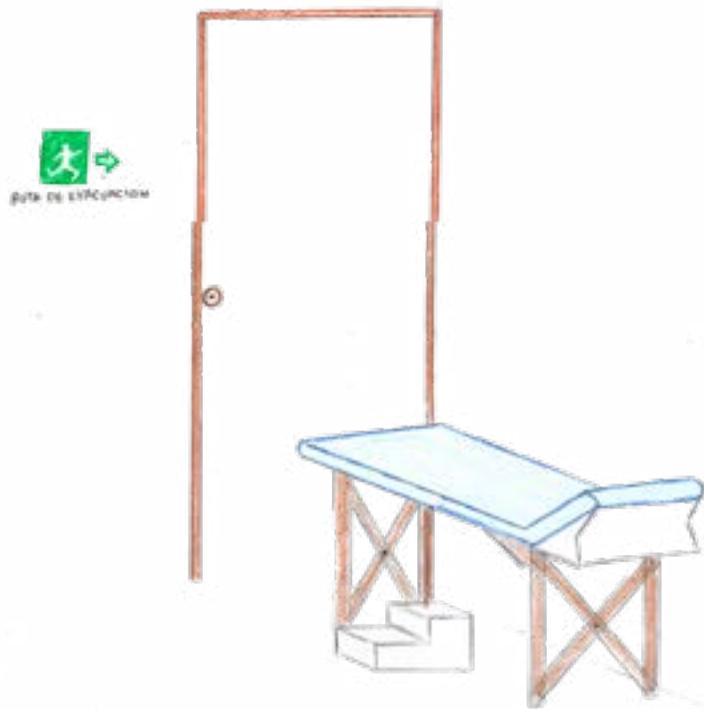
---

**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.

---

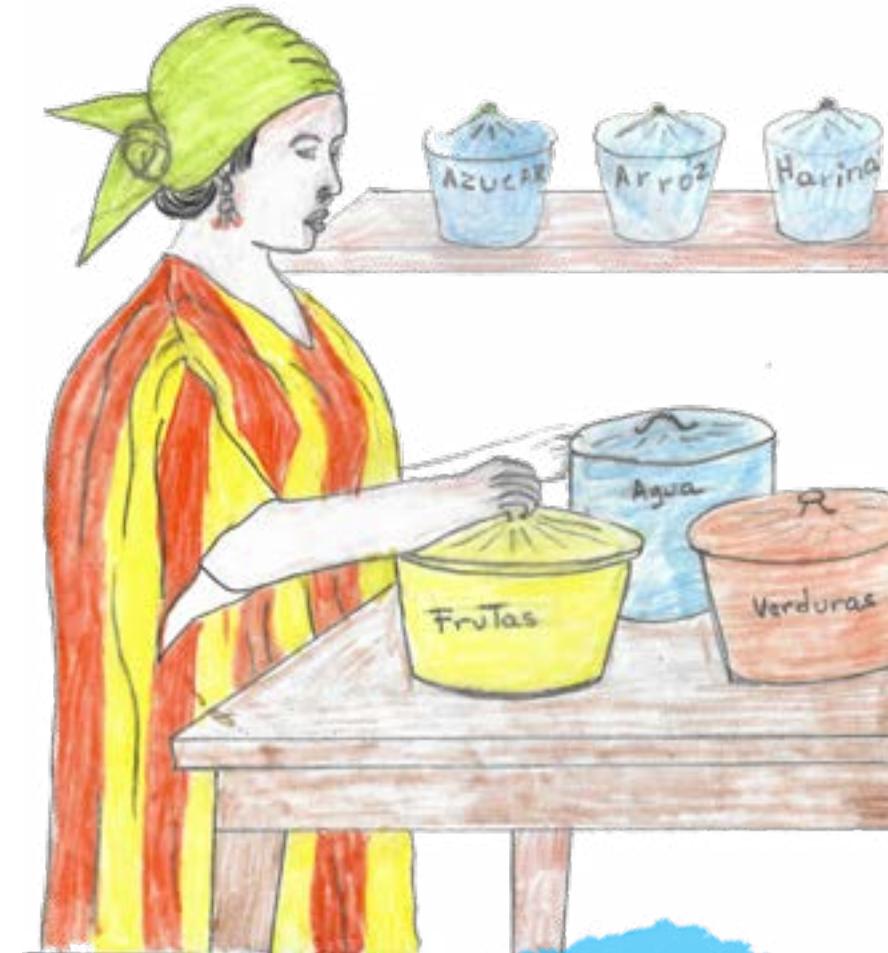
## Y cuando preparo y guardo los alimentos.

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.

---

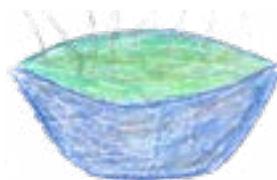
## A los 6 meses debo darle otros alimentos a mi bebé.

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.



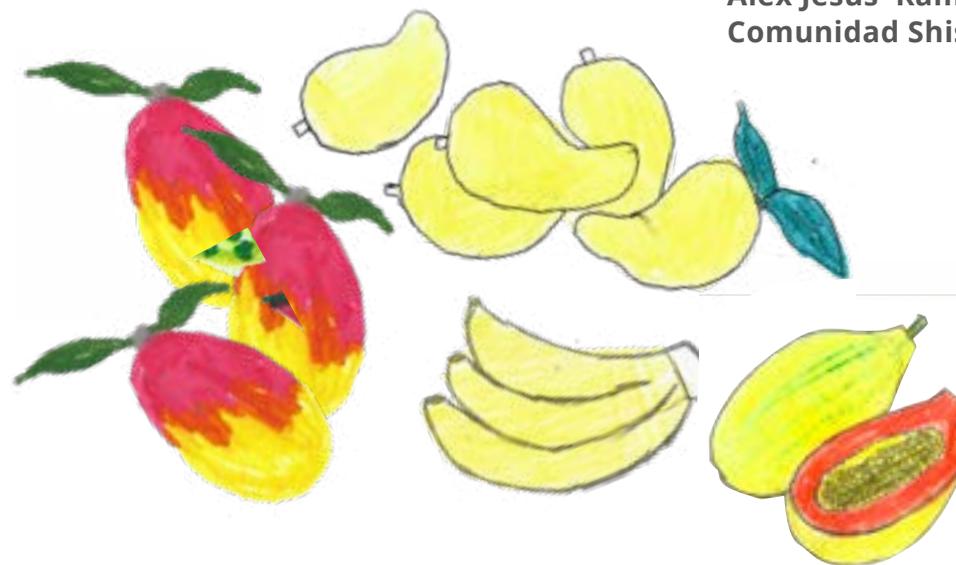
**A'yajawüshi jümaa  
jüchira kaa'ula.**

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.

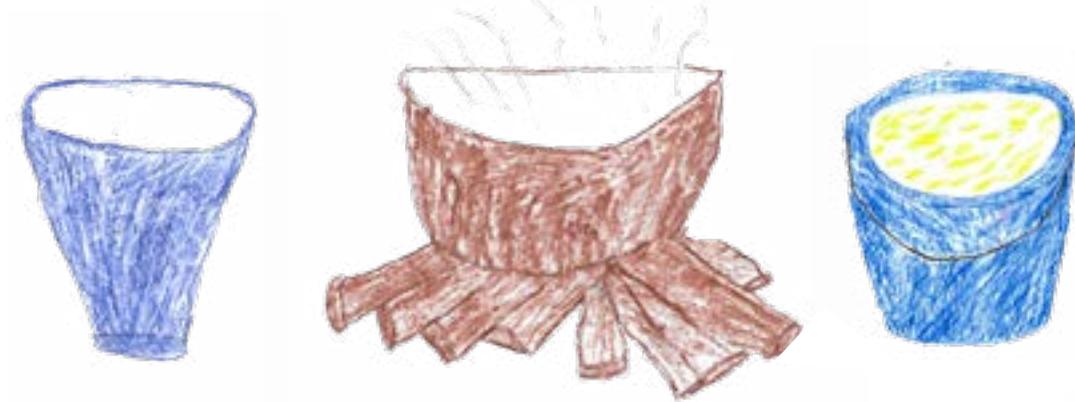
---

## La leche de chiva para mi bebé.

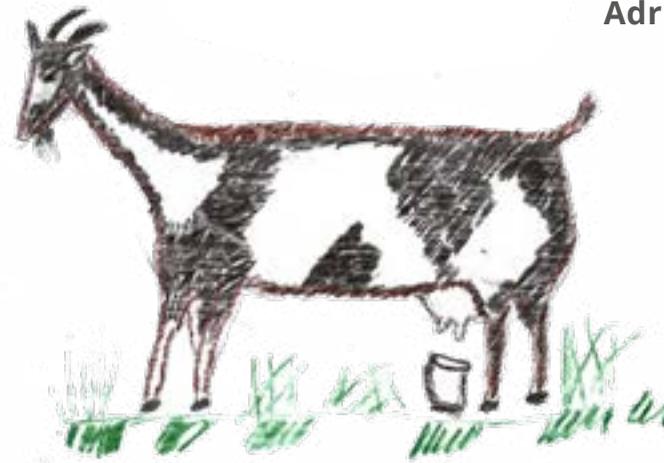
Se la damos desde los 6 meses, también con jugo de arroz, con ayuama o con maíz molido.

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

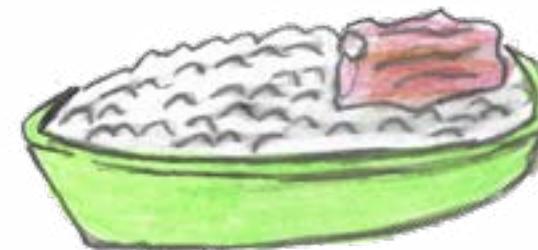
---

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.

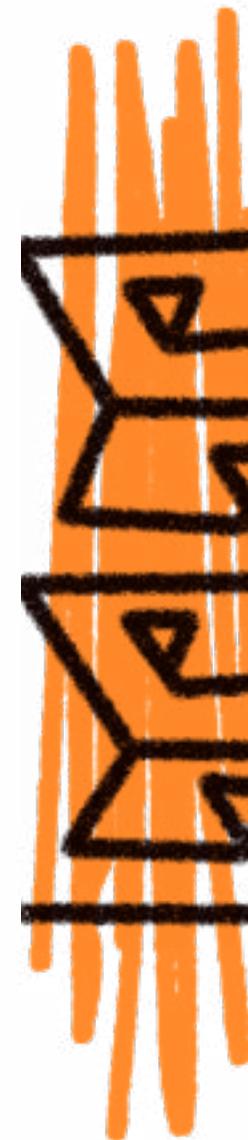


**Lenteeja jümaa roo otta  
wüirüt.**  
Lentejas con arroz y auyama.



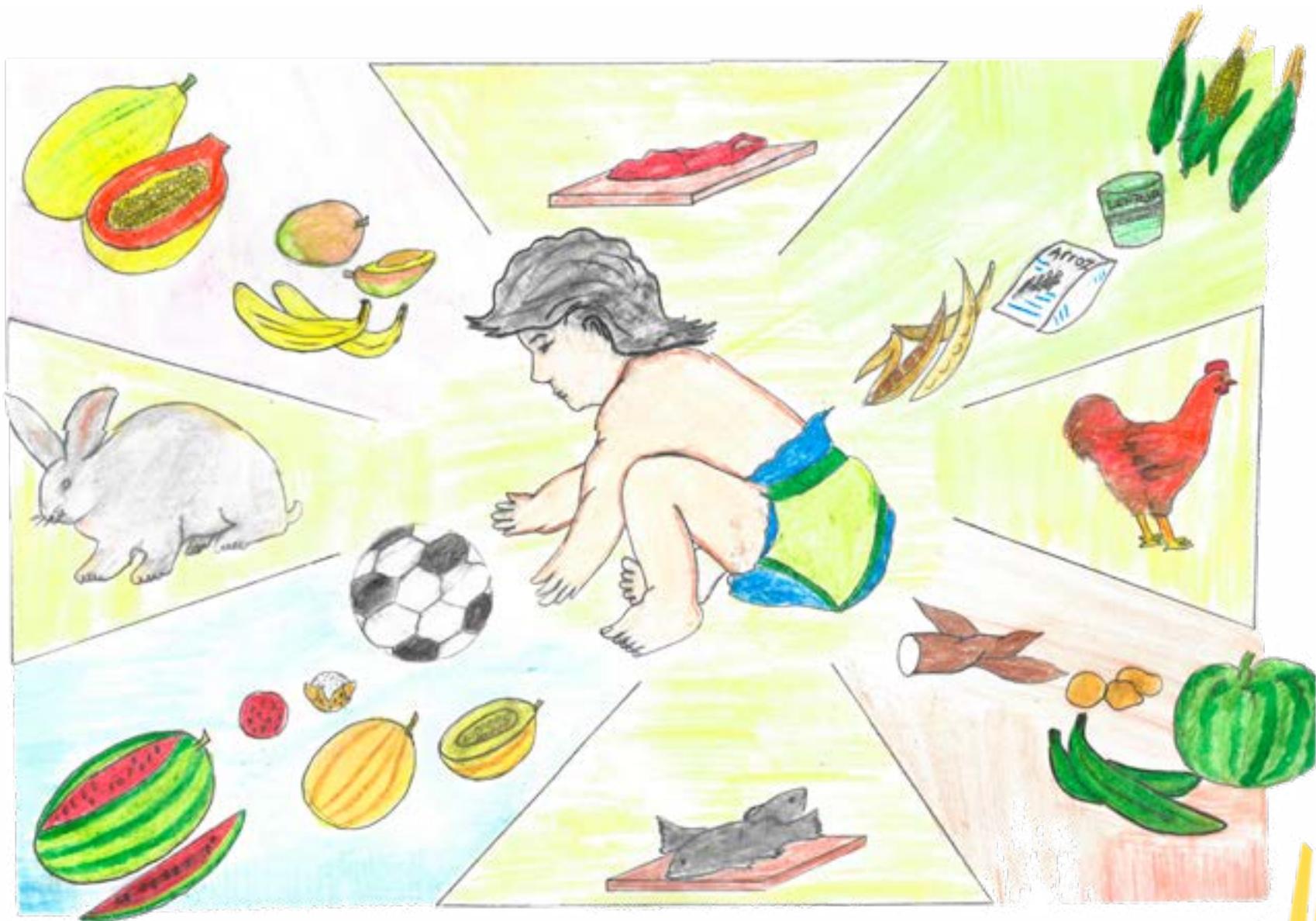
**Jime jumaa arepa otta roo.**  
Pescado con arepa o con arroz.

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 «

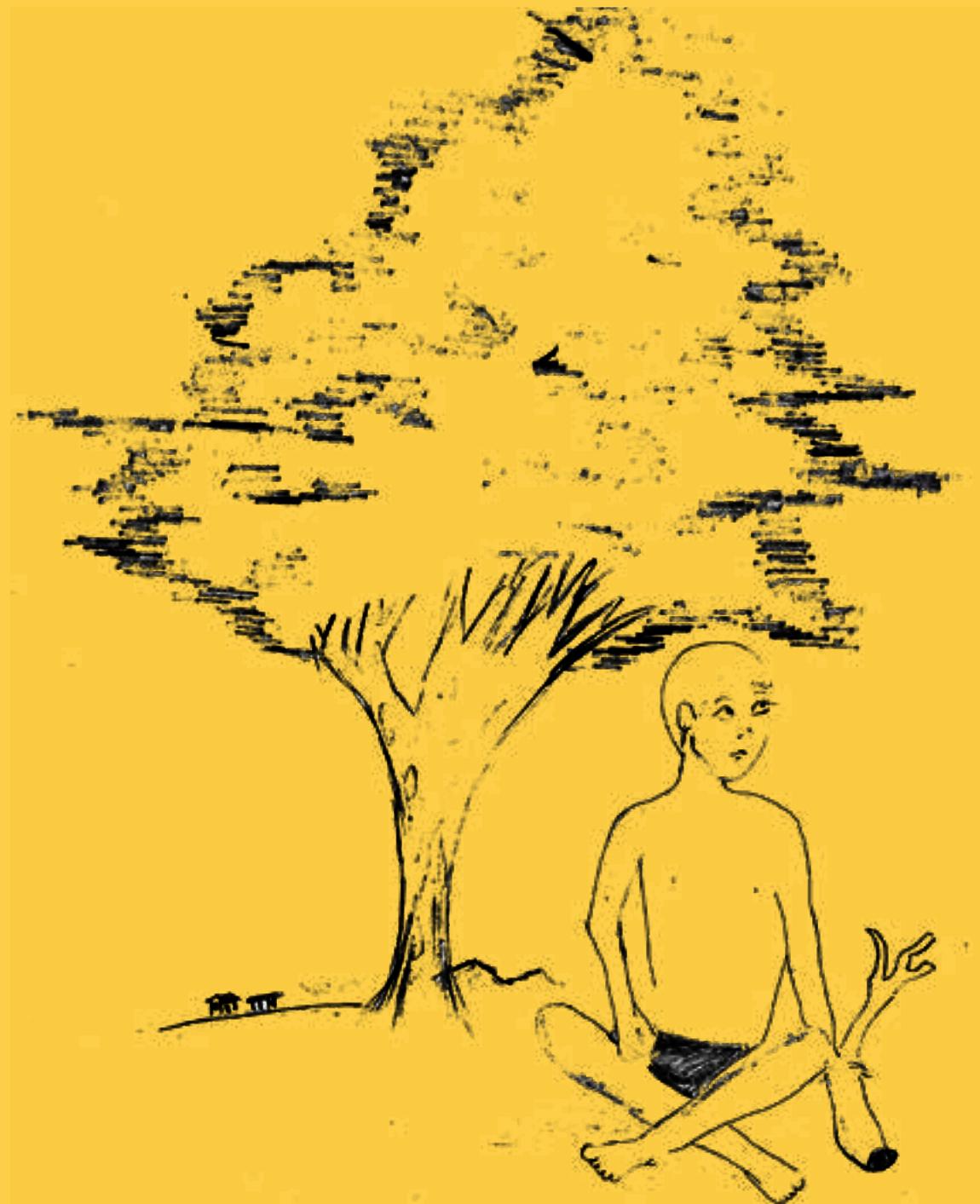


» Madre Comunidad Wayapain «



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 jujuitüle, 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.

---

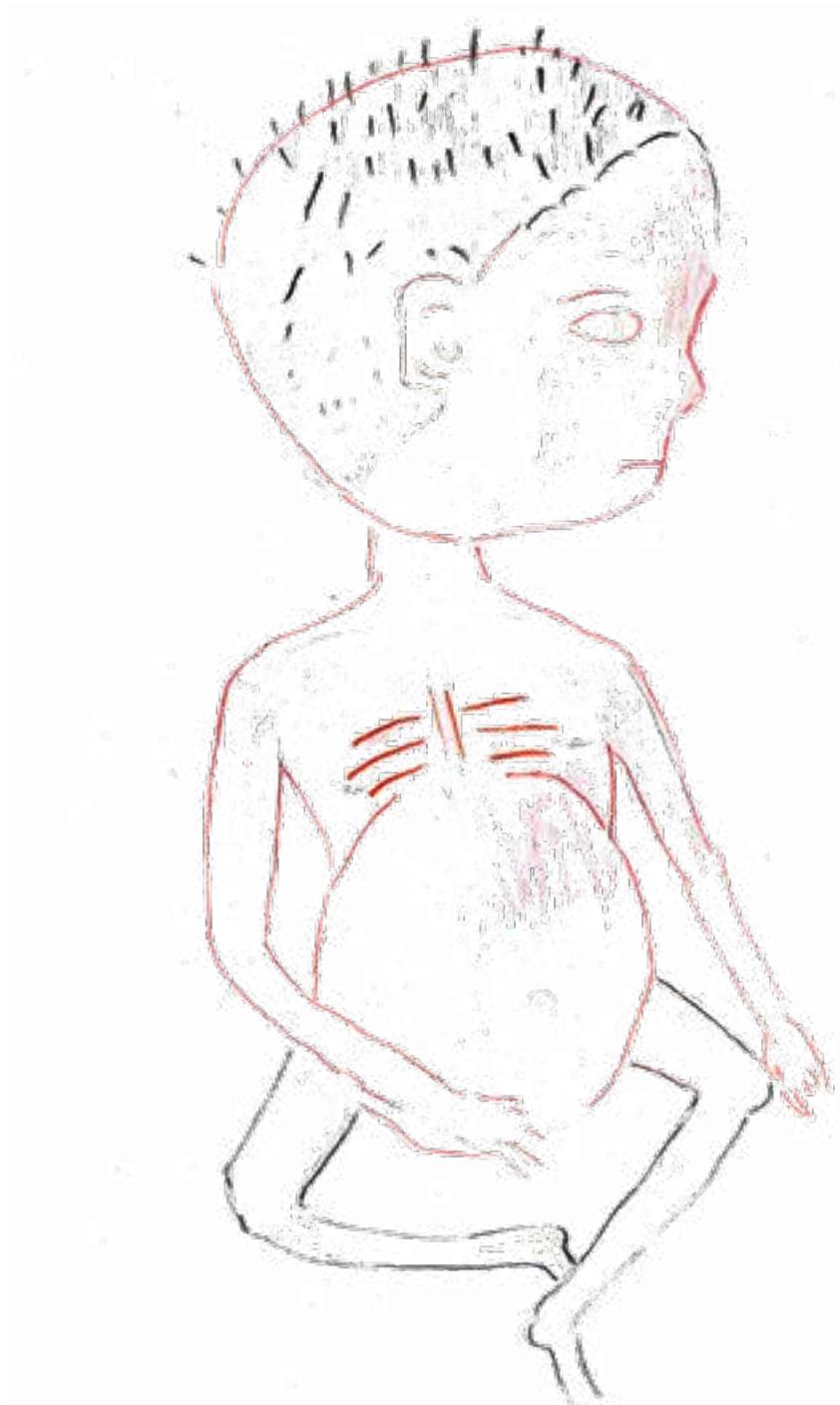
## La desnutrición llega por el descuido.

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.



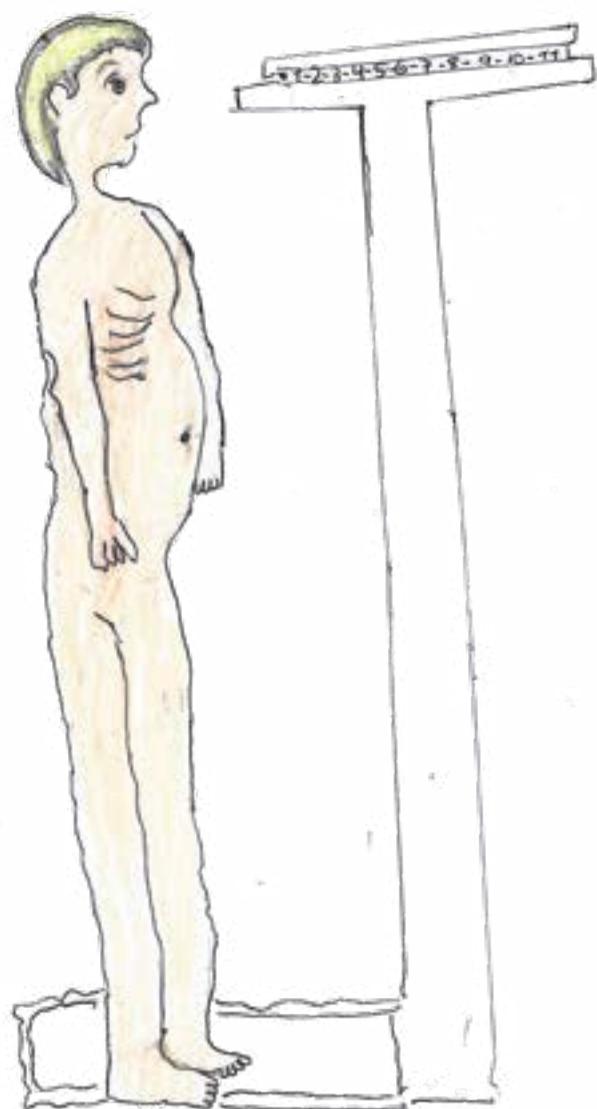
Autor: **Yorman Jhon Zambrano**  
**Comunidad Itojoro**



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.

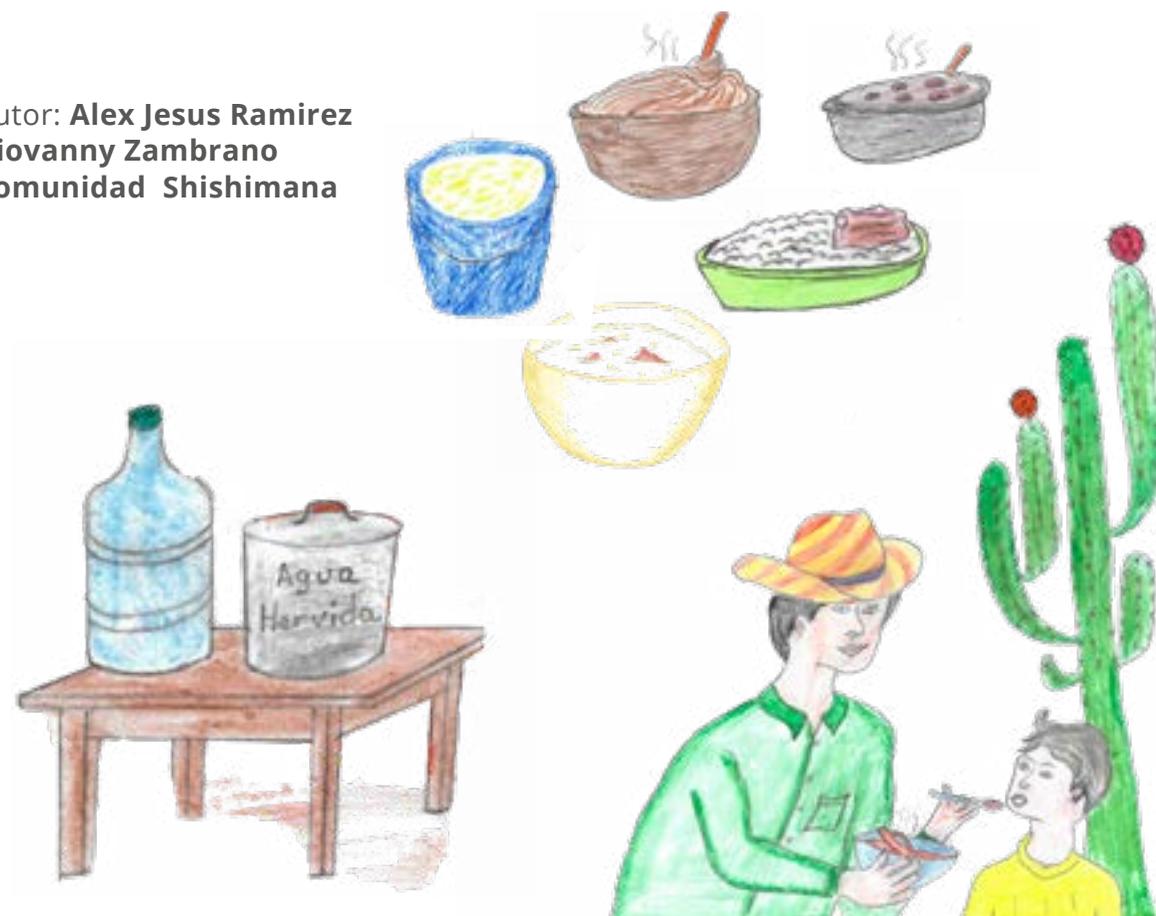


**Teki'irüin chiira  
ja'müin aipirua kashi.**

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.

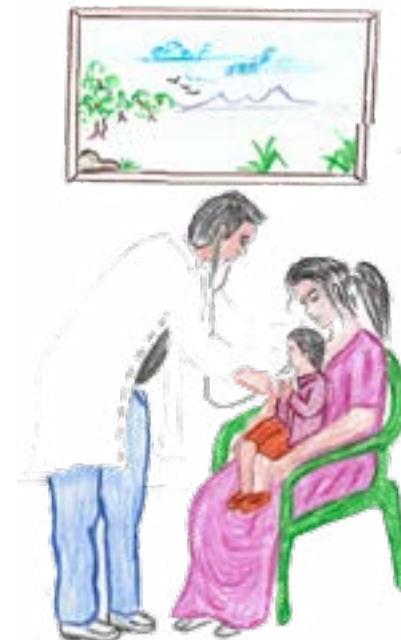
---

## Otros cuidados:

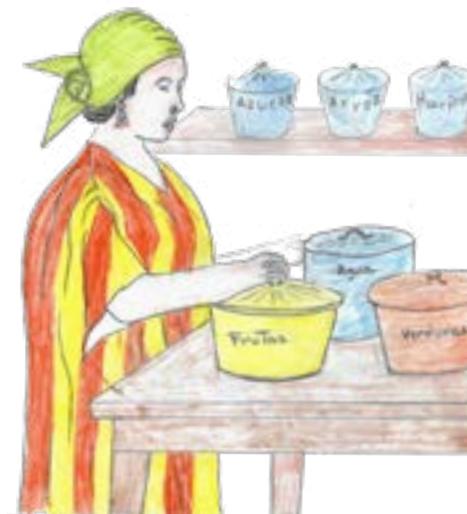
- Llevamos al niño al control en el hospital.
- Cocino bien la comida y la mantengo tapada.
- Siempre tenemos las manos limpias.



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](http://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](http://www.paho.org/permissions)).

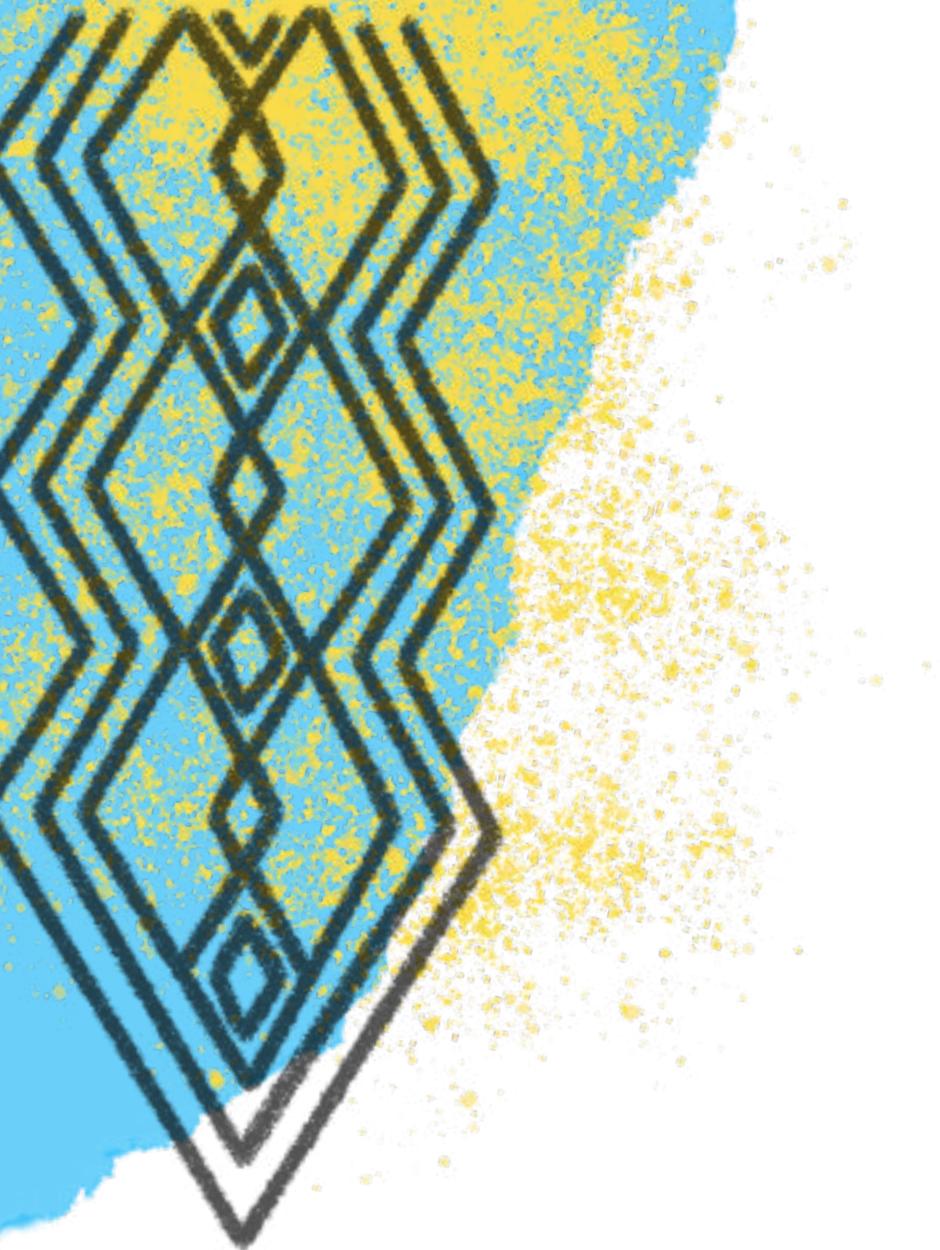
La Organización Panamericana de la Salud ha adoptado todas las precauciones razonables para verificar la información que figura en la presente publicación, no obstante lo cual, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ni explícita ni implícita. El lector es responsable de la interpretación 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.

