


 Ministerio de Desarrollo Humano
 Ministerio de Cultura y Educación
 GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE FORMOSA


 MINISTERIO DE LA
COMUNIDAD
 PROVINCIA DE FORMOSA

Secretaria de la Mujer

 Gobierno de la
 Provincia de Formosa


N F

INSTITUTO
MALBRAN


LAFORMED S.A.


NUTRIR
 ALIMENTOS


FASGO
 Federación Argentina de Sociedades
 de Ginecología y Obstetricia


 Sociedad Argentina de
 Pediatría

**N'ONECH'ET'HAYAJ TA N'OW AJLHAT TA T'UKWEK IT'HATWEK
 NILHOK MEÑHEI TA TATAIÑHLA N'OTSEWOS WET AP
 IPÄYENN' AMEHEN LAKEYIS TA T'UHAWETEJ TA
 N'OCHUNHEN HAN' ÄFWAJ**

2



**N'OLESAINHAI
 TA TATAYE HAN' ÄFWAJ LAW'ET**



NIYAT TA TATAIPE FSA.



NIYAT TA TATAIPE FSA.

WICHI

N'OKAT'OS

Han'äfwaj ta nech'e ta iche, is ta ts'ilakt'at lako kat'os ta n'ohw'enho, pajla ta 6 iwel'a nech'e ta iwo tesa ta n'och'otyene elh lhäk.

M'ek ta tamenej ta is n'okat'os:

Tamenej ta han'äfwaj laj lawit'äinyaja,

Tamenej ta han'äfwaj n'ila,

Tamenej ta han'äfwaj iläfwel ta lhaichinyelit,

Tamenej ta han'äfwaj wuj ta yahumin lako, wet

äp te'e lham lako.

Tälhpe ta lhäs ihi wet wujpe n'ot'inhayajai ta nilänhiyalat'at, wet lakachowej tapijiñho.



Traducción: Alcenio Fermín

**N'olesainhai ta tataye
han'äfwaj law'et**

Coordinación de Modalidad Educación Intercultural Bilingüe

Corresponde a la variedad lingüística de uso escolar y comunitario en María Cristina, Lote 8, El Potrillo, y zonas de cercanas del Dpto. Ramón Lista.

Lakeyis ta n'oelh itifwat lhäs



;;YEJ P'ETHATANLÄ!!!

- 1 Lejchehen afwus häne fwawom che lat'ekla wet che latälhe n'oy'amkuwet.
- 2 Che latuj itshäwet, äm matche ta y'o.
- 3 Yäyej inät ta isi wok ta n'openhi.
- 4 Che latujla yachuyaj lhai wok hal'äw'olei, lejen ayij.
- 5 Tifwkat han'äfwaj ta nech'e iche.
- 6 Wo anisäja ta lanuphä wok ta lalunlhipe honhat.
- 7 Is ta nojpe lhip ta akoihwet.
- 8 Is ta latipejlä ifwala hutunhai han'äfwaj tsitñhawos, te lakawl'ei.
- 9 Chut-t'hen aläi, yämhlak lajt'inhayajahen wet ap te yämht'hilak laj latsewosa.
- 10 Yej lhäm pites afwust'ähes lhäy'e ta ap ische, lat'uye lalej, lham mache nojchechufw
- 11 Fwenho ako wet afwcha is ta yäm nojchufwi lawukwe, tet iwoye lay'amkuwet,
wet is ta iwahinchufwi layalh lawukwe.
- 12*Yahinlä wet nowaitej atape meñhei ta hanej ta ichäj n'ot'inhayahai, ta tet'iwoye:
yapin'a, titsil, amá,...



TET IWOYE HO'O LHICH'U



Lakei ta n'oeih tuj n'olhäk ta w'enhahiche tsi häp ta ik'hajyenhla t'isan.



Mek ta n'äleje han'äfwaj ta nenläs länek:

Ta nech'e ta nichätchä wet lhamsaj, wuj meñhei ta tatäyej (lhäk), che pajchenhla ta y'il-lhi, che lakam'o ihi yofwajkwe ta t'unlak tiyäji wet che t'unlak tasuy at'ha, che n'älej che lhaichiñhelit, pajhej che yähan honhatej wet che pitaj lakapes ta ilänhi.

Han'äfwaj ta nenlas länek:

Tälhejla ta lhäk newahi wok ta newahiche law'etes, lhakyahai, täjtsot matche ta iwit'ayen han'äfwaj lheteklhele, lhay'e ta ap ichäje iñhaj lawit'ai ta lach'anewache.

N'okäslewas:

Tälho it'häwet wet che n'alhas. Lalänhai w'awulho honhat. N'otnhayajna ap te y'aje wichi ta at'hänhai ta ilänhen.

N'älpe ta n'okäsle-wos isakanej n'oeih ta:

- Kamaj nit'hälakwa.
- Newache mek che isej, ta mek niw'ena.
- Nit'uya lhame wet ap lhakyaj nit'uhawetäyej.
- Law'et tach'oipe, wet ap n'oeih ta niw'ena inät ta isi (ta lacha iyej).



N'olhäk ta iwit'äyen n'oeih:

- Che wuj niso.
- Che iyäyej n'olhät ta n'ow'oknajej.

Atsinha ta itifwkat lhäs wuj lhäk ta iwatlak tuj tsi te ichunnen lhäs.



Che ot'ukwe che isila alhoho n'onech'et'hayajna ta t'ukwek n'atfwas ichesejen, iwatla ta ohw'enhomche kacha; mat lham wet n'atfwas iwat'hit'anlak tuj tsi wuj ta tapai, lha'ye ta iwatla ta n'oelw tuj 3 wok 6 yamthilak ihämit lakacha. Nech'e n'ot'ukwe lan'ayijej, n'okasoyej n'olhak ta wuj ta n'atfwas y'akan.

Wichi ta lachumat lhei LAFORMET, lhamil ikafwelej kachana lap'ot wet nemhit tapai che n'oel timmche.

N'olhäk ta n'owo lhiskatesa

N'ochumhw'et ta lhei NUTRIR pajche ta wichi ta tachunhilhi lhamil iwo lhiskatesa nitakw n'olhak, ikasoyej lhiskatesa ta yamt'hilek tach'ote n'oelw t'isan; wet iñhaj ta lachumat ta itetshan che hape m'ek ta is wet iwit'ainhit'ala n'oñhaj ta tuj,

lhamilna ifwel ta n'olhakna ist'at, iwoyet'at che n'oñhaj tuj, tsi lhamil ta yenlhi tajna yahanej m'ek ta hape ta lakei. Che matchek ni'isa n'oelw wet nisakanayej che t'ek, nech'e n'ots'hanej lhah (n'otaiñt'ho lhak latse).

Wichi ta lachumwet lhei LAFORMED, lhamil tach'otejlhi kachaw'et ta lhei Garrahan hape ta yenlhi n'olhakna, ifwalasna.

N'olhak ta n'okasoyej n'ots'ewoscha

N'otchuma yachuyaj lhoi ta hap'akchehen wet n'okasoyej lhipei n'ots'ewoscha:

N'olhakna n'okasoyej lhimpaj n'ots'ewoscha wet t'fwaits'hi tajtso nech'e n'ow'ofwas lahisa. N'otsewoscha ta iyej lhei Tinidazol wet elh Mebendazol; iwatla ta tefwajapejatni ta han'äfwaj tuj, wet tajlhamepejayij.

Atsi n'olhäk ta t'uhawetej che ow'enho han'äfwaj:

Iwatlä ta lawopej elhalhäk äs, lhelhete lachunhejpejayij: arroz, maiz, trigo, fideos, lhäye iñhaj n'olhak wet p'ajtej ta lachunhej hal'ä lhai, wet haläw'olei ta n'olhäk tsi häp ta ikhajyen n'oelw n'olhäkna, tet'iwoye tolo kat'os, ho'o lhich'ul, wet aseite ta ap iwatläk lhayej han'äfwaj lhäk, tsi tehit'a iwoye itshäwet t'alhä ta iwit'äyen han'äfwaj.

Iche n'olhäk ta iwatit'anhlak n'ohw'enho han'äfwaj nilhok ifalas; tet'iwoye p'i:

Itshäwet t'isanis ta pajche y'o, ta ihiche lahis ta n'ofwelwetä; gaseosa; soja t'i; wet n'olhak ta n'otulelhiche.

Atsinha ta hich'otshan:

Iwatlä ta wuj ta t'ek wet ilhahatlamhiche lhäk ta tuj, tsi te ichunnhen han'äfwaj ta ihi lakachowej.



Nilhok lhäk iwatlä ta häpe m'ek ta
nech'et'at ta wak'alh wet techäji.

Yej fwiye che lat'amajejo lhäk lhip ta
imälhehi, tsi hanej ta häp ta lawit'anyaj
tälhe, yej wannhej k'atas han'äfwaj lhäk,
nits'ilakit itshätäi ta aläi.

Che lakoyejlhi nunyenlhi alhoho tsi häp
ta tach'ote ta lhaichinyelit.



Lakei ta n'ochihyelit han'afwaj



Ifwalasna nech'e iche wichi ta itetshan, tsi ta
n'oelh ichiñhelit

lhas, lachuttshanyaj ihi wet ap lakeyis iche.

Lakei ta n'elh tahuyej lhas,

Lakei ta n'elh ichunnhen,

Lakei ta n'elh ilejlhi,

Lakei ta n'elh inowaintejepe n'ot'inhayaj,

Lakei ta n'oelh ichufwenej m'ek ta isalhoho ta
iwatlak lhas iwoye ta t'ulhame.

Nilhokej tahestso ta n'ochufwenej n'oelh ta lales ihi, elh
ta lhas ihihila, wet elh ta neche ta iwo lhasa; yamthilak is

alhoho lachufwenyaj ta itiyej lhas.



ATSINHA HUMNHAYAJ TA ITIYEJ LHAS



Ta nech'e iche han'afwaj paj ta hiw'en 6 iwel'a, yahanhiyejt'ak yamlhi ta hap ta lako nitafwelej che y'llhi wok takhajailhi; han'afwaj wet nitafwniyejt'ak ifwitajlhi nilhok lawhai. Iwatla ta lako tach'ote ichufwenej ta yakoilhi.

Che kamaj nich'otshana atsinha:

* Is che wak'alhla ifwala ta hichotshanhila (wet ap te che takapuntshanhila).

* Is ta lhaifwel ta hich'otsan.

Che tafwayej ta iwo lhasa:

*Atsinha ta tafwayej ta iwo lhasa, nech'e yahanej lakei ta iwolhasa, wet nech'e iwoyek ifwenhohola elh ta kamaj niwoya lhasa. Han'afwaj law'et iwatla ta lhamil tach'ote lhas yamhoplhi ikoyejlhi wet t'uye.

hip'ethatilanlä, iwohiyela nilhok ifwalas, 7-Yej lentej lhäk wet lakat'os che law'en ta nichutalhi, tsi ch'atej ta iwatlä ta lakhajñhayaj ihi yämthilek iläfwwel ta iches.

8-Tälhe ta nech'e ta iche, ische lahänepej kachaw'et ta noj iwel'a wet n'otetshanlä lachointhayaj pajla ta hiw'en 6 iwel'a, nech'e lafwañhettshipej täkwfwas iwel'a, pajla ta täkwfwas nekchä ta hiw'en.



9-Tsufwelejpej, nältej ta wuj ta lahumin.

M'ek che iwohiyela, iwatlä ta t'ichun ayij ta lhail'ejlhi:

Che lanowayejpe n'ot'inhayajai, is ta lahanej ihi ta nilhokej n'olhäk, iche ta n'ot'inhayajai nekche; häp ta che lhenhopli lhäk is ta lalejchehen afwus, yej tsokpej aw'olei nits'ilakhiyat che anhus. Che latanaksen wok latakhäsi, p'ope anhus.





N'okeyis ta t'uhawetej

CHI MÄLHYEJ N'OKEYISNA?

N'okeyisna häpe ta wichi ta at'hänhäi iwoye niñlhok lawhäi, wet elh pej ta häpe ap itenche.

Häpe:

- N'okhäinyaj,
- Lakei ta n'oelh t'ulhame,
- Lakei ta n'oelh lhay'ajejwethä iñhäj.

Atsi n'okeyi ta häpe ta ihi aw'et ta n'oelh t'ek:
Häpe lakei ta n'oelh nifwaintape law'et m'ek ta ichäj,

tuj, ilhahatlhamhiche, wet ta t'amajej.
Han'äfwaj ta isiche lhäk tälhe ta nech'e ta t'ek, wuj ta is ta lhaichinyelit, wet häpkhila elh ta yahan m'ekej wet ihan honhatej.

1-Iwatlä ta latifwkat han'äfwaj, yej lentej pajla ta nichäte 6 iwel'a ta hiw'en wok täkwfwas nekchä ta

hiw'en, wet ch'atej ta isila che lhaichinyelit.

2-Che nichäte 6 iwel'a, nech'e ta lakei ta n'ochunnhen han'äfwaj,

3-Is ta atamsek ihi che lachunnhen, elhtshaine

w'enhahiche n'olhäk yämthilek nitäfwelej,

4-Che nichäte tefwaji nekchä ta hiw'en, nech'e ta

iwoye che tuj nilhokej n'olhäk ta iñhäj ta t'hänhäi tuj,
5-Che lanowainteipe n'ot'inhayajai is ta lalejli nilhok

ifwalas, lalejomche lhäk his,

6-Häpet che yahanej lakei ta t'ek wet che



Ta nits'ilaka han'afwaj, iche iñhaj ta ihi law'et (lapunfwas, law'et lhelei ta hape iyñhaj), te lhamil tach'ote, tsi atsinha iwohiyet'alak tsilak lham ta hit'ifwtinyej lhamej lhas.

Han'afwaj wet che law'et hi'wenta t'ischeilhi, tatelhoi takhajañhiche wet iwo latamseka, is che lhamil ihanej ta y'inhilhit'a lhamil lhas (wohit'a m'ek che ilan).

Che tafwlhi, wet wakwñhatsaj, is ta law'et yahanej ta iche m'ek ta tamenej.

Iwathit'anlak ifwañhetpe law'et lahumnhayaj ta itiyey lhas, tsi che yahumnej wet n'änhiyejt'alak ap isej che t'halakw.

Häp n'okeyis wet lawhäi iche



Nilhokej m'eñhei ta ipe honhat (itshätäi wet n'oñhäj) lhamil lakeyis lawhäi iche. Häp itsätäi tälhe ta nech'e iche, lhaichinyelthen ta häp ta lapes iche, m'ek ta lhamil lakeyis lham lawhäyis iche (tet'iwoye iwoye ta lhamil iwo lalesa).

Olhamil ta owichi, itshätäi keyisna in'oyejen, y'aj ta ohan honhatejen wet on'äfwelhen wok olhaifwonlä otichunhayaj ta ni isa.

Wet häp ta, tälhe ta nih'n'oya, t'halakwtajfwaj wet paj ta thaläkw, lawäi iche n'okeyis ta iwatläk n'ochufwenej n'oelh ta lhaichiñhelit, pajta n'ohw'en ta tajo law'et ta yahanhon'atej.



N'at'uye han'äfwaj, isit'ak yuyitche lak'aj mek ta n'olhäka, tsi iwoyek y'ilej:

Han'äfwaj yahumin ta hits'ulhi latsitñhawo, uye, yahin, n'äyejo lakeyhajtso.

Iche n'otsitñhawos cha ta tujpe han'äfwaj t'äj che nitsäipe, häp ta che nech'e ta lachäj is ta layahin n'olesainhai ta ihi lahi, häpkhilak lahanej ta lanowaintejpe Han'äfwaj.

Nilhokej n'atfwas:

Iwatlä ta iche pej lawhäi ta layannhe han'äfwaj tsittñhawos, che law'en ta iche elh ta ni'isalhi is ta lawom tsi hanej ta iwit'äyen han'äfwaj. Che kahanayej latsitñhawo ta t'uhawetej che law'enho, is ta latay'ätshaneje kachawo ta n'atfwas wo.

Che law'en camioneta wok moto is ta matche ta lat'uye han'äfwaj, lhip ta lhen law'eta

n'äyejo che yaoye ta tatsiteilhi.

N'otsawtes:

Che awukwe ch'o elh ikaphä, iwatlä ta n'ot'asawet ta tataye, latsokek ihi.

Che t'äsche n'ot'asawet is ta nitakhi n'otsokek, wet isit'a che inupe elh n'ot'asawet.

Is ta lahanej ta han'äfwaj hanej ta lawit'äñhyaj iyej ta ihi law'et

Tihi lhip ta n'äl:

N'olhämetn'äyij ta lawuk Wichi ta lachumat ta y'omat hup ta y'oho, sip'al, kachaw'et, han'äfwaj kachawo, n'oelh ta law'et i'awhäye.

Is ta lahanej ta nihok lawhäi:

Yej ach'amajlä han'äfwaj ta ilunlhi, ch'atej che hiw'en 4 wok 5 nekchä.

Iwatläk nilhokej awukwei, lus cha ta lhamt'at ta yisetlä che iche m'ek wit'äi, itchufwi. Uye akeyis ta lhehi aw'et, tsi äs itenhla.



Yej akain'oyelhi ta lalunche n'äñhai:

Tsi iche n'ohis ta nekche n'äyij.

N'atfwas ta hiw'en 7 wet 9 nekchä, nech'e yahanche honhatejen, nitichunche m'ek ta law'et ichufwenej, elh ta kamaj nithaläkwa, iwatlä ta matche ta lat'uye tsi kamaj nitäfwenhiyejt'a m'eñhei ta n'o istune (fwamhat amche wok lachunkat ahilä wok latsok takwei).



Che law'ute ihi:

T'uhawetiyejt'ak tiyäjche n'äyij wet koyeka ta tach'awej elh, ilunlhi honajche.

1. Tälhe ta nihn'oya ta n'ochufwen:

Tälhe ta lhämsaj ta n'ochufwen, häp ta che thaläkw häpkhila elh ta yahan honhatej, wet nitäfwelaj wuj m'eñhei.

N'ow'o kotsayej ta yahumin ta yakoilhi wet is ta n'ochufwenyaj ihi lakoñhajtso

2. N'okhajñhayaj ta tälhejlä n'ochumtes:

-Law'et ilunkatlhi

-N'okhajyen t'isan

-N'ochufwenej lakei n'okoiñhyaj

-Koyejlhi, tsufwejlhi wet nech'ehilak han'äfwaj akäjli

-Täfwnhatej ha'äfwaj iñhäj ta ihi wet newahi law'et

3. Pajche wajlhatlä n'ochufwenyaj ta newahi law'et

▫Chufwenej ta yämlhi,

▫Chufwenej ta yahanej mék ta ts'ilakt'at ta tach'ahuye

▫Chufwenej ta yahanej m'ek ta iwoyek itsok wok nitsoka

▫Chufwenej ta yämhoplhi elh,

▫Chufwenej ta nitichunejlhi m'ek ta häpe,

▫Chufwenej che yahanej ta itsok mek ihi,

▫Chufwenej ta yakoyej n'okoyek atche häpe,

▫Chufwenej ta t'ukwe m'ek ta ikatsi,

▫Chufwenej ta ilesayen m'ek ta häpe

▫Chufwenej ta hiw'afwlhatchä m'eñhei (wuj wet niwuja)

4. Chufwenej n'okeyis:

▫Ta yakoilhi

▫Yakoyej n'okoyek ta lakeyis iche

▫Ichumyenlhi takweyei

▫Wannhej ta nitichunejthi m'ek ta häpe,

▫Wannhej ta ihänlhi iñhäj wichi n'atfwas iñhäj,

▫Pajche táfwnhatej n'ochufwenyaj ta iche.

N'okeyisna häpe ta tach'othiyelache han'äfwaj ihanhiyeja wujpe m'eñhei wet nitäfwelaj hon'at wok law'et.



Iwohiyet'ak lan'äänhi aw'et han'äfwaj, nitsilakhiyat che lat'uhyene elh ta thaläkwtafwaj.

Päine m'eñhei ta lanowaintejepe (itäj, tsonhat, luz t'akāi)

Han'äfwaj häpet che nowaye m'e ta tajlhame, nemhit hip'ethathilanlä.

Hanej ta lawit'äiñhyaj iyej che iyej:

- N'olhatajw'et,
- Lhip ta n'omäwet,
- N'olafwek (lhip ta wichi yen law'eta ta t'ekhen),
- N'oy'amkuwet,
- Aka alho,
- Luz



N'olhataj w'et

Che lachumyenlhi n'olhataj w'et ta ichumyenlhi gas, iwatlä ta lachumyenlhi towěj w'etes ta tumejlä huplhip, lhäy'e ta towěj tsokek sit'ak tumej ta n'olunwet, iwatlä ta tumejlä hup lhip.

Che ka chumyenalhi akathati, p'ohi gas n'äyij.

Lakeñhit'ak han'äfwaj yen lakoiñhweta lhip ta n'olhataj law'et.

Che iche kacha ta iwatläk techäj nilhok lawhäi, is ta latichufwi akafwiy'et hi wet lhip ta han'äfwaj nisakanaye; yej tihi lhip ta n'atfwas isakane kacha ta n'ot'ilek wok iwoyek iwit'äyen han'äfwaj.

Iwatlä ta laskatho n'olhäk his ta iwoyek ipofwo, itäs wok n'olhäk chal ta y'uñhen.

N'oy'amkuwet

Yej wannhej che han'äfwaj tefwajatni ta tiyäjchufwi, Isit'ak n'otilch'oye lacha ta n'ot'unt'hi lape.

Uye che inai tsi tapumi lhip ta ihi, hanej ta taphuti; nilhokej m'eñhei ta ichufwi

n'onaihwet is ta satej hup lhip wet sat'hi honhat.

Che ichumyenlhi inät ta hipiehi is ta elh ta t'haläkw ta hiw'enho wet t'uye.

Lhip ta wichi yen law'eta ta tatachephä ta t'ekhen: Is ta n'uelh hiw'afwlhatchä law'et, tsi che chowhai iche wok takotsochephä, hanej ta n'uelh tanhäp'hänej.

N'äyejo äs lhip ta latälhte lus cha (lan'äänhai).

Che lawo lap'ota aka mesa, hanej ta han'äfwaj itonchä, wet che iche m'ek che choñet wot che y'ui ta ipe, ilän che nichätpe .

Uye han'äfwaj hanej ta tim "pila" ta lhämsaj (n'ot'ilek).

Lhip ta n'omawet:

Iwohiyet'a che lawompe n'omäwet han'äfwaj ta imä tsi iche ta tälhpe.

N'äyejo che tatsiteyej w'ilei hi.



Lhipei ta han'äfwaj isakane i iwatläk lat'amajej m'eñhei ta lanowayejepe han'äfwaj.

Han'äfwaj mäwet:

Iwatlä ta t'unlhi, iwatlä ta che atoswek lachal ta n'ohp'oyejlhi, ihi 6cm ta atoswek, wet atofwphä ihi 60 cm, lahwet iwatlä ta wawulhpe lamäwet.

Aka alho:

Iwatlä ta w'awulhchä honhat, is ta lanisäj ihi ta ilunlhi tsi hanej ta chayo honhat, yej lhahatpe aka alho akam'eñhei.

Che iche halä ta n'ohupel che iwo lhaya, hanej ta han'äfwaj tim wet wetache layalh n'äyij.

Yej tikatsi achumat chal.