

Pantina, nuti
pemnaksarenu Krara



To nñe'e Riwro te Tajwukokrewo





Save the Children International in Bolivia:

Daphne de Souza Lima Sorensen, Directora de País

Elaboración

*Caroline de Hilari, Asesora de Salud Escolar y
Nutrición para América Latina y el Caribe*

Aportes y revisiones

*Elizabeth Tordoya Escalera, Coordinadora Proyecto Manejo de Higiene Menstrual en Beni
Magaly Pérez, Coordinadora Programa “Mi Escuela Saludable”, Cochabamba
Jeanne Long, Especialista Salud Escolar y Nutrición, Save the Children USA
Joaquín Tapia Guerra, Consultor Editor*

Validación de la versión Beni

*Eliana Campos - Alexander Díez - Zaida Durán - Freddy Moye - Saul Noe - Jarola Rivero
Nelvy Robledo - Inocencio Semo - Docentes y Estudiantes Facultad de Enfermería, Universidad Autónoma del Beni José Ballivián*

Edición

Fabiola Calderón, Coordinadora Nacional de Comunicación

UNICEF

Teresa Calderón, Oficial de Comunicación para el Desarrollo

Ilustración, diseño y diagramación

Illanes Creativos

Depósito Legal:

Impresión:

Queremos agradecer a todos y todas quienes contribuyeron en hacer posible la elaboración de este libro, pero más importante es agradecer a las voces de los niños y niñas que compartieron sus historias personales y sus preguntas respecto a la pubertad.

Hemos utilizado estos libros como referencia:

- 1) El crecimiento y los cambios (Libro para la pubertad de Save the Children Tanzania) escrito por Marni Sommer*
- 2) Kishor y Kishoree (Libro para la pubertad de Save the Children Nepal)*
- 3) Mi cuerpo, mis decisiones (Guía para trabajar sexualidad para niños de 10-13 años, Save the Children Bolivia)*
- 4) Mi primer bebé. Nuevos sentimientos, nuevas emociones, Save the Children Bolivia*

Pjochrokwoo' i nemnaksare, nuti nkijare Mariya Krara.
No nemnaksarionon najichnu Krara, pyomuire proto ene pjichanu.
Te'nuripo mopopnane tanoporu te eskaera te nowsa.
Nuriko n̄ono te eskaera tjicho vechjirikwo ne nemnaksariono.
Nuwoo'o nimotviy'eyre...
Jmetakanu taa pijare, oo pkowsa, oyim'ivi.
iRusrupayagienejichai
Nomuire nechjis'oyre to nitorisra pye'e.
Nemnaksarevignejcha.



Krara



Sko'e su Krara najpukavii'i

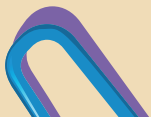
To nijare:

Nkowsa te:

To taejare to n̄fie'e eskaera eto:

Te'nuripo takunewo:

Ene nko'e:



iPjichrokwoo'i

Nmetakapi kope ańu, wo tori to netavisra.

Nsamo to taetswochrawo to nog'e, ene namutu tim'onono.

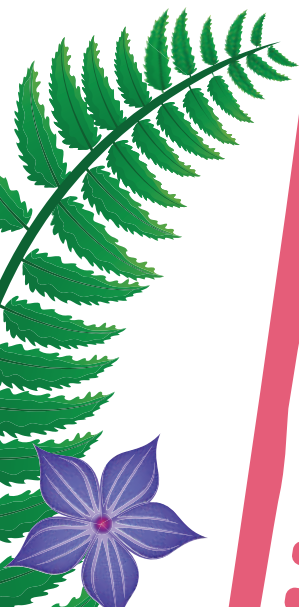
Nkojrasamurewo ene etjopri'i ntsii'o

Eńjoo'i ńi 'moperu nurikoo'i ene wo t-soppojgianu.

Ene juiti timnekpononri'i to takotpirono ene nuriye'epo.

Nwoo'o nmetokowyo tepjoka riwro.

Tepjoka pyajchiiyo to





nwoo'owo pjonkee'i

Juiti nuusamre tjicho nnekpopo to njumpoo'oripka ene nutsaluru to waske.

¡Ene!, tomuire nitkoripka nepyareko to totupamo ene to roska te sponi

Ene nimijroko pyomuire pkitkogne te'to tepyakkoriono. pyajcha tepjoka to pitkogne pepyako, tajpuka tyutsarukre te wo'i to pyurikogne pnoko, etopuka to pkera piti.

Nuti Nuri

Nuti nuri te:

.....

.....

.....

.....

.....

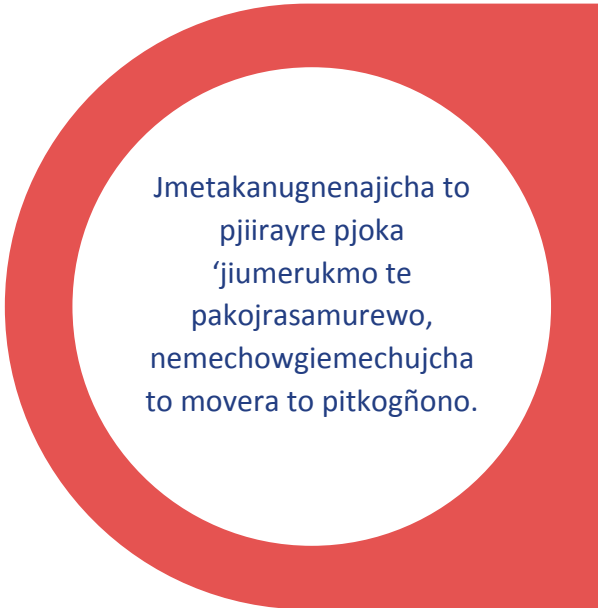
.....

.....

.....

.....

.....



Jmetakanugnenajicha to pjiirayre pjoka 'jiumerukmo te pakojrasamurewo, nemechowgiemechujcha to movera to pitkognono.

To Nwopuriono



Te'to 'chopeninapo nwoo'o nnokyo tamuchchujcha...

Te nuchkapo te eskaera, nwoo'o nkarawo'yoorchijcha. Nwoo'o Veterinarianuyre tjicho nuriko to sorariono.

Su nemnaksare Yeny swoo'o sitkoyre setpirikyore to kareta tjicho ñi Siya tkoy'e to tetpirisrawono, etotsero enjoo'i najichri'i to eto nentoner'iiji ñi 'jirono .

Ene nimijroko vyomuire 'senono wroto vitka to tamutu. ¿ wo psopaa?

Taa to jwopuchgieñonri'i?

Pinkocha pjoka 'jumeruko to jponreru te'to pojra'i.

4

Te nakye' epo ____ aña,

Nwoo'o nitrukwoyre _____

Nwoo'o nkowsayre te _____

Nwoo'i notorikyore ne _____

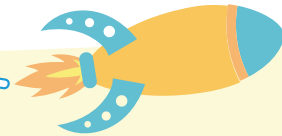
Nwoo'o nkarawo'yore _____

Nwoo'o nkemtoneyo te _____

Nwoo'o nakye'e to tijrorikkore te _____

'Pona nwoo' ogñono nnokyore _____

**Eto pjoka nwoo'o nnokyo te nitorisra
¡Ene nitrukyore!**



Sitorisra su Vrenta

Juiti tkajrenri'i su nemnaksare Vrenta. Ene nkojrasamurewo. Nimechapi pjo ajureko puejchu waktikko vimkataka.

Te nkoy'epo to 11 anu 'ponapo to nitorisraa'i. kuchchujcha oypuka to takoyemri'i to nog'e.
Wo nechari'i to takoyempignee'i te'to enepopka to taechpewrawri'i.
Etjoo'i nsina'o to nsamrawri'i.
Te tjuukompo jma nchene, wo nawro'o to takechoroji, ntsii'oo'i
En taye'e nnoko to tuuruneko to nmuii'o en te tena'u nnoko to 'pona tyajaru
Ene nkoticho, nijchopo tajpuka te'neknuu'i ene wo naketira
Etotsero wo'giene nechemchaa'i.
Ene najna nmetaka.
Etna sache nepatajko to nkaasonsiyu en te nponrejko etropipo to iti. nokjitekpo
Npiko to nmetaka su meme, nijchopo to nkejworichu
En tajichnuu'i.



5

Nkajre esu Vrenta, pimkatakoni to vituchrayre?

Pjichrokwoo'i Vrenta

Etjo nechjis'oyre pye'e: enegienejicha tajichnuu'i te nkutivipo.

Te 9 te'po 11 añono titsworokwo to vyog'e etopo to vkera.

Tapono to "tajuukokrewo", tepyarichu. Iymutu en tajichwokovi, enjopri'i takinapuko enjopri'i takegne'o.

Eto jmani tetswochrawo te'to tajuukokrewo:

- Pyunapopnopo.
- To pchakamuyu tyajaruwkopo.
- Pimarusigiekchopo, ene tomuire te'to pjinoso.



- To pcheño tjuukono ene wo toytsaji te'to t-yuchkokre.
- Ene pitswo'choopo.
- Ene to jmiro pkogramropono ene pyujemiro .
- Ene pepatsukpompo tomuire puep'aapo.
- Tnekchoopo tyochokvi.

Tamutu jmani tepyarichu ene wo tori to vyokjitegia ene watsri'o.

¿Tajpuka 'ponema wakyemo se' su Vrenta puejchu
Samtina?



Su Vrenta moverá to **syoseriipyono** ene, vechjirikwoo'i tamutu to tanara'osrawo.

Etjoo'i nkijewo. ¿Tajpuka?

Tomuire etjo titswochpo te'to pkim'ira. Proto puechjirikworosi to Etna sache ene etjoo'i jmotnaarajyo. Tamutu jmani 'muiriji entako'e.

Tomuire jwoo'oyre to etjoo'ina to 'rajru, kuti:

- Pimuirigia no 'pomri ene wo pkukopyekwo ne pemnaksariono
- Pichmapo enjoo'ina techemchapi
- Etomurinarichu no pemnaksarena
- 'nug'epnina to jve'gienena te eskaera ene tomuire pyurigiapka ma Etna 'moperu

¿Tajpuka to vkogaramiro?

Te tnekchoopo to tjuukokrewo, te'to pyog'e tyuchko to une "ormona".

Wo taato'okore to vim'a.

To ormonano tekyecho tyuje tajicho to vyummu ene vyujiummupo en chuchkompo to tkogaramirokore te ymiro ene to taejare "akné".

Puejchu wo tkuchko eto tkogramkore, wo tawro'o to titve etopo tyujiono, 'muiriji takpi'i eto peti. Ene te wo tkewsamijrikvi, pyana ma Roktoru/a.

¿Taa eto tyochokkore?

To tyochokkore vomyuchre te'to vyog'e.

Te'to tyochokkore tyuchko iti te'to vcheeji.

To tyochokkore tajikpuiko 3 ene 7 sachono.

Tomuire naejare to "regla" tjicho tkiktyorewopri'i.

Moverano 'senogirano tyokjitekono te taneku tochoko tjicho won necha tajpukari'i, etotsero wo tori to vyokjitegia, 'muiriji en tako'e.

¿Tajaripka tyochokwokovi to iti?

Tamutu koje, etona iti tepkoko to pchichara' te 'mo'e.

Tkijare "enrometrio". Ene tenarukpo chuchkopo te nacheeji.

Eto pitna wo tachpeji. 'muiriji en tako'e.





¿Oynapka to ityomo chuchko?

Tamutu sache to tyochokra'i tyuchkoyreni Etna kchara tochiowkure. jongira!

¿Keera tnekchoowo to tyochokra'i?

Se etnapri'i 'moperu wo taktikko.

To tyochokra'i ta nekcho te 9 ene 16 añoño 'muiriji en tako'e. ene tyuri to jmetaka eno tkochichacyono te'to taneku tyochokviyre.

¿Ene tkoti to tyochokkore?

Enjoo'i wo nakoticha, enjoo'i nakoticho, tkoti to najoymo tomuire nachepo.

¿Oypuka njichyore to takotichokrewo?

Proto pepyaka to 'pomriono:

8

- Pijrecha eto pchepo ene tomuire to pyomi te etna tarera tyomo tijre une .pnoka te etna attaji.
- Pjochgienenajicha eto tarera puejchu wo takuyustakvi.
- Pera to tijromo taye'e to koka, taye'e anis tomuire eto mansaniya.
- Pyoserigia esu pyotse to tyuripono te'to mate taye'e pjoka tkotikore.
- Ene jpuigia to etomuri (10) tasikuwo.
- Pera etna 'puuji taye'ena to takotiwo te'to tyochokra'i.
- Te'to mrakena eto takotiwo, pyana mue'ma 'puujeru.

¿Etjo to 'pomriono takoyemgieñoño te'to tyochokkore?

Namutu no etnapri'i 'senogirano wo taktikkono. Namutyoreni tajina najichapo.


Enjopri'i t-semmojono, no. 'pomriono wo tek'ano, no 'pomriomo tvitano tajicho.

Rurupaya to pinkayasiranuu'i pimjikpuiknuu'i se'su Vrenta



Sitorisra su Karora

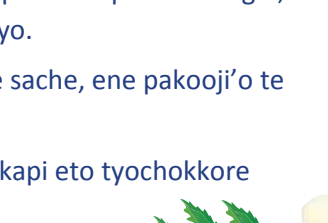
Juiti vim'a to skoyemo su Karora. Jokjaa'i tepjoka ajureko:



TTo nijare eto Karora, nkoy'e 16 ariono. etna sache te'to eskaera su etona Tjunopopri'i tyono te tasosrarewo ene mpueg'ne'po. Kutim'i tkoy'ee'oto 10 anu Niloserikpo to tyuujipka, ene wo tjikpanu. njichpo: te nkoy'epo 11 Anuen tajichnuu'i : i To tatiwgiene tyochokkorei esu tiyo'o, ene Ene tajna sakyemo, ene nechjikrichjicha: "to sache te'to tatiwgiene tyochoknuu'i Nakechpiirajwoo'i, ene eneponojno te'to eskaera zeneripo to tajichvii'i?". ene tako'e. njichpo: "ntankoyre tajpuka jpaja'iiyore". Nichmowri'i Etna attaji tekmana se'su nemnaksare, nchoopo te tasosrarewo ene Tomuire nmetoko to oypuka sjichyore to snosrayre eto attaji. Ene sjichnupo Tomuire skepo: "nijchoporo to nfustikwoo'i". njichpo: "pkuponrerikwo, tetavik viyre".

9

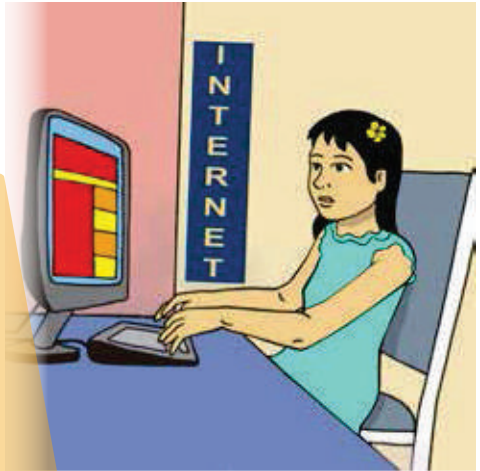
Oypuka to vjicha puejchu wo ta kesiojko

- Tyuri to pakwonra to tyuuna attaji ene tjimyaji ene to tavicha eto pkasonsiyu ene tyuri to pakitswoj'o teoto tenkopo to iti, ene pakiktyoorakpo to mopenenapo to ora, puejchu wo takeswoyko tkurep'a.
 - Te pakwonra to attajgirano, tyuripono to kjorejina. Ene tkosipuyre te jawono, takatskujgienejicha ene takoojignenajicha te'to sache.
 - Te jwachrigiapuka attaji taekmuna, pitswocha te'to tenkopo to iti, mopenenay'e 3 ora te sache. pyaykujgia te attaji to pkowonragnee'i te'to prastiko etopo 'jiumeruko ene peutsukapo te 'rimeg'e, wijcha pkeetak'o te tasa, ene tomuire te tasosrarewo, tjicho tayuttupajochoyo.
 - Te tyochokkoreripo, psipka eto tot-siyo to iti te tijromo une eto'endarichu te sache, ene pakooji'o te attaji tyuuna.
 - Ene tyuri to vyoma eto veperares'apo te'to eskaera muechkoresina chimrokapi eto tyochokkore taye'e.
- 

Sitorisra su Karen

Nii'a vim'a tosmiro tetekpo'uchnugnee'i sye'e su Karen:

Tich'onu su Karen. Te nkoy'epo 13 afiu tnekchompo to tyochoknuu'i Wo nokjitegia, nitkoripo to nkeyree'i. Ene 'nuujipo, to kojiono to Tyochoknuu'iene to 'po'ewore wo tyochokanu. Ene wo nechemcha Ene npiko to nechjis'a se'su meme. Nijchopo to tajpuka nnokgienena wo toori'i ene niyo'ognejcha takeptsero, to nechjirisrawri'i ne'no nemnaksariono, nechopo te'to tepyarichpuka: ite tatiwgiene to anon() to tyochokwokovi wo taktikkoyre! Tyurigienejicha to nechari'ini eto, muechkoresi wo nkiyo'orijcheni.



10

Pjichrokwoo'i Karen nii'a jmani etjoo'inpuka to taetuujina. Taechovi, su pemnaksare

Krara...

¿oynapripka to kojiono te'to tyochokapyojno?

To tyochokra'i eto'epri'i te koje, taktipo to wak'e 4 semanano 'muiriji te 28 sachono. Etjopri'i 'muiriji to 25 sachono, te'puka 26 te'puka 27 sachono, enjopri'i netpiko te 29 ene te 30 sachono. 'ponnaji ne'no etonapri'i 'senogirano. Te tatiwgiene añu te tyochokvipo, taroto titswopara to kojiono. Etotsero tepyarichu ene wo wkuponrerikwo.

¿Taa eto timotyarakore te'to tyochokra'i ene oo takoyemo to tapuisra?

Proto pyajcha to sachono te tyochokvi puejchu ptsetsegiaripo to attajono tekmunu.

Proto pyoma to pyajchiyo te jwoosiku. Pimotyoracha te tyochokvi.

To sachono te'to tyochokkore ene to 'pona tkijare "tasikuwo tyochokra'i".

Tkotpa te tnekchoopo to sache tyuchkopo to iti etjopri'i tkinapukwo etna sache te'to tnekchowyo





Tapajkaripkeji su Karen to sjumuey'e te jurio te runesi 5 ene to tasukuwo 4 sache. Pimotyoracha eto sachono te x.

Te awosto tapajkoo'i te runesi 2 ene to tasikuwo 5 sache. tapajkoo'i, tegnepo to 4 semanano (ene 28 sachono).



¿tajpuka sache tochokyo to'pona sjumuey'e su Karen, to "tasikuwo tyochokra'i" kuaru semanano

Te, tapajkayre te runesi 30 te awosto. Ene tak'eptsero te runesi 27 te septiempre.

¿pim'opo? To kojiono wo takye'e 4 semana, 'puesgiraye'e. Tos'iiri'i te tpajkapi wo taktikkoyre.



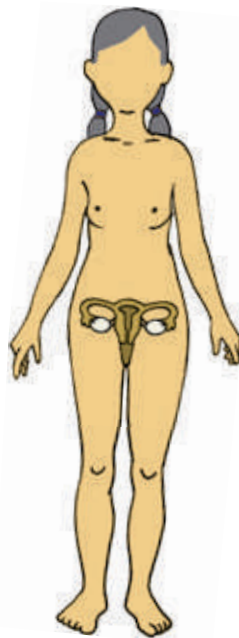
To nog'e te 'neko

Su Karen etjorich'ó to syoseriipyono, ene Nemechemchojnoch'ó:

Viti 'senono Vkoj'e mopona tayonrokono Tejma lypa'ono.

- To etona tayon'ó to sneti, tkijare "uretra".
- Te'to 'pona tayon'ó to iti tyochokra'i, eto tkijare "cheeji".
- To tegne'ó tot-sí'ó to 'chigi,tkijare "chkopeno".

¿Proto pim'a te'to temokunachirarewo to pim'ayre to mopona?



To nog'e Te'to 'mo'e

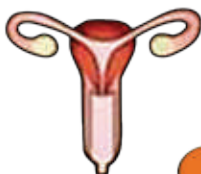
- Vkoj'e to apina owariono owariono
Te'to 'mo'e iyju'e, etona te echchokyopri'i
- Te etnapri'i koje, etnajane
To owarío takoy'ó to etona "ówuro".

Eto tkijare n "owurasión".

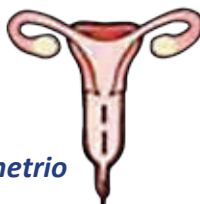
Tetavikoyre to apina 2 semana, taegnepo to tochosrawokovina.

Vtupachapripo te'to tatiwgiene sache.

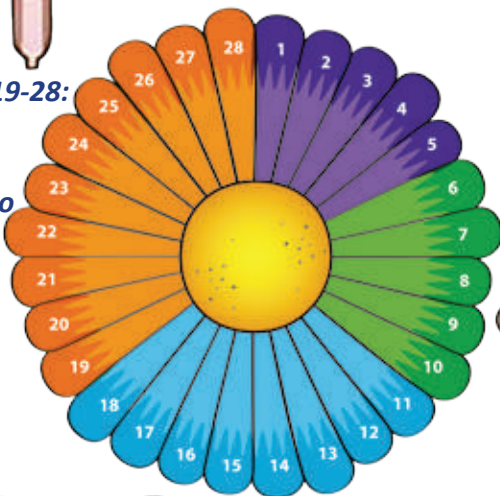
12



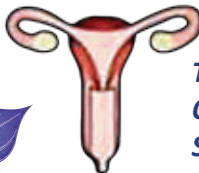
*To sache 1-5:
tapajsira,
tyuchko to enometrió*



*To sache 19-28:
eto
tajuusira
entometrió*



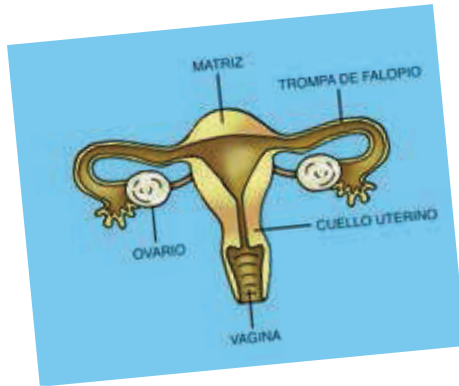
*To sache 6-10: tjuu
Kowrepo to
entometrió*



*To sache 11-18:
Ovurasión
Sachono torimarurisra*



- to ovuro t-yono nachichar'i te "chenekugra" tkijare tasumu



- To ovuro titekpo te nachichara'i, tkomuiji te 'mo'e te'to "entometrio", pechoo
- Su 'seno tewo takjar', to óvuro tewtsukkono te'to "entometrio". Eto tkijare to tyochokkore.

¿Ene oo takoyemo to nakojarira no 'senono?

- Etnapri'i koje, te etona ovariono sye'e su 'seno, t-yo'o to óvuro. Tnekchowyoreni te 11 ene te 18 sache tegnepo te'to tatiwgiene tochosra. Eto jmani sachono tkuuyakre te'to takjariono.
- Su 'seno te takyeno mue'ma 'jiro sroto takjari.
- Te'to tkoyenonripo ma 'jiro makosiopo to mayogi te'to scheeji su 'seno. Te'to mayogi ma 'jiro chuchko to uñomo tjopu, tkijare yogiomo.
- To yogiomo takoy'e to moveragienejicha espermatosoyriono. To mrakapono ene tviiruko te'to espermatosoyriono tatiwo titekpo te'to óvuro. Te'to apinakoko tnekchoopo to 'moyoyo.
- To 'moyo tjuukoyre 9 kojiono te nachichara'i
- Te jmani kojiono su 'seno tajina wo takjuma ene wo'wore tochoka to sjumuey'e.
- To tnekchoopo to tatiwgiene to sjumuew'e aroto to takjari, tos'iiri'i najichvi: "¡Kuuyajcha,juiti proto to pakjar'!". etotsero proto pakjari te takyenovi ma Etna 'jiro.

pjañokapo, ene jponrejgia
Taa jwoo'o pnokyo te'to
pitorisra. Najina takmesajiiko-
vim'i to nawro'o
takyenovyono.
Piti pecho

Smuijaawoo'i techemchopo su Karen ¿pyomuire pechemchopo?

Pjichrokwoo'i nemnaksare. Moveerajomo 'senogirano tyajchonono. Pi'a pim'a:

¿timponrerigianuripkeni tnekchonripo to njumuey'e to 9 añugiene?
tepyarichu. To tatiwgiene iyjumuey'e tatoro tnekchapo te 9 ene te 16 añu

¿timponrerigianuripkeni towo taktikkira to njumuey'e to taektyora etopo
koje?

Tajna timponrerigianñore. To tektyora to iyjumuey'e tetpikyoreni to 4 semanapoo'i
Ene wo tetpigia to tektyorapoo'i.

Te tatiwgiene añu, taroto tejegia to iyjumuey'e; wo tamtu taktikkojcha. Etjopri'i
Etjopri'i to vyoyosra wipo tetpigia to tektyora to iyjumuey'e.

¿timponrerigianuripkeni tenkojma etjopka to iti mrakaji?

Ene te pejamigia taroto to etjoo'ina to iti mrakaji, tepyarichu.

Etjoo'i chuchko to iti mrakaji, etjopri'i tmopkomo ene tomuire tjopomgira.
'puesapoo'i pitnayre te'to pyog'e.

¿timponrerigianuripkeni totakojmuerawo moponarichu sache?

Tajina timponrerigianñore. Proto ityoorejvina te 3 ene 7 sachono. Ene te teswoyka 3 sache
Ene 7, pyoserigia ma roktoru.

¿timponrerigianuripkeni te nakjumayoriojno chuchkopka to uñomo tjopu?

Te tjuukomporipo no 'senogirano, etjopri'i tjopomo chuchko te'to nacheeji, tepyarichu.
Ene te wo tkurep'a ene tojaripka, pyana ma roktoru.

¿timponrerigianurippokeni te tyuchkompo jma psusono te nkojmapo?
Wo pkuponreriko. To tkosusukre tyuchko te taneku ene te tegnenvepo.

¿Timponrerigianurippopkeni? Te tkoti to njoymo te tpajkoo'ojno to njumuey'e
**Enjoo'i 'senogirano wo takotijcha nasama ene tepyarichu
Ene te takoti mraka, tyuri pyana ma roktoru**

¿Timponrerigianurippopkeni to temna'osnenarichu nakijewoo ene noosamre te?
tane'ipo to tapajsiranuyre to yjumuey'e
Tepyarichu eto, takunewo yjuusira etopo ysenira.

¿kaerapuka titowoyree'i to njumuy'e?
**Te 40 ene 55 añu wipo tay'o to owurono ne 'senono.
Enepo tos'o to "menopausia".
No 'senono wipo tapajka to najumuy'e wipo naato'o takchichano.**

¿taa to tajumuey'ekre?
**To tkojmuey'ekre taechjis'o to t-yujtokkono puejchu techpcha.
To tkojmueykore tepyarichu ene tajna tajicha,ene tomuire wo etopookina.**



¿Je'chuu...?

Pjichrokwoo'i, Nutiwore Kraranu ! nimijroko moveeraj'eripo psamuiikoo'i to takoyemgiene te'to takojmuerawo. Etotsero tamutu to nechjis'ogne wo Je'china, Vim'a: 'Senojono

Krara

Nako'e'i
to iti
lyjumuey'e
chipeji.

Wo je'china, to pitne tyuuna.

¿ene tajaripk?

Tejveko to t-yeereji
to pnokisra te'to
attaji tewo
pkitswocho.

Nako'e to wo'iji
tori nvejta to to'i
Te'to tpajkonu to
Njumuey'e tjicho
tepeno to
wkugi

Wo je'china , pitipookorichu su 'moperu tajna
Ene to takjumapuka.

nakewre to
tyuripono to
nansi te'to peti
to sachono.

Wo je'china, tyurichujcheni
to pyana te pyarawo'o
Kutirichu te pyonnove.

Nako'e to wo'iji
nanikyore
to reche te'to
tpajkonu to
njumuey'e.

Wo je'china ,tyuri to vera
To reche to taechperawo to
ly'añura.

Nako'e juiti to
tapajsiranupo,
ntankoyrepo
ñi nimayore.

Nako'e jamani
sachono wo'iji tori
wakochkoyo eno
'jirono puejchu
wowkukjari.

Pkojariyre
te pakyeno mue'ma
'jiro.

Wo je'china,
pjiuukoyrech'o, pkara-
'wo'yo ene pnekpowyo.



juiti wakarawo'u to vjichrayre te wakjuma

Te'to pakjuma, protopakwonra to attajirano. Tkijare tkijare attajono teperarewkoiono

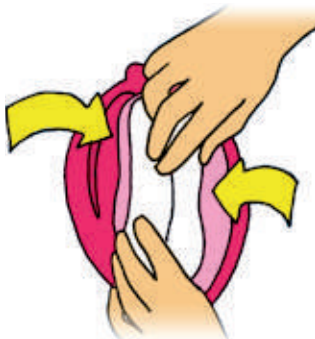
1. Psipka to jwupyono tjicho tsesiokyore to jpaja'ira To pkojmuera. Pitsmoorigia to etomuri attajirano Ene 'ponnajina to attajono te'to jve'ayo etona.



2. petpirigiapo. Namuttuji eno 'senigirano netswocho eto Attaji teperarekkore te tsokponono. Wo takejrapno te pejaka ene Pkopajka to pkaasonsiyu tennena to jpyusiono. Ene to pnoka Te ptup'eru tomuire tyuri, etochujcha to toriwoyre to takopayas-rayre jma jwma jwupyono.

17

3. Pyunaka eto tom'owonri'i eto attajono teperarewkoriono, proto pakwonra to pewtsus'a to attajono pnogieñonripo.



4. Jve'a to tapoworogiono ene jve'a pjo tyuna takotyuch'owo Tavicho tepjo tuprik'o, ene jve'a pjo Tispitara'i ene pewtsuka tamutu Jmani te 'rimeg'e.



5. pipsitaka tepjo t-sittakpono te pkaasonsiyu tepjo tupprík'o,eto pjo tyow'oyre te tamopeku to pcheeji. Te papajiyrepka,tyuri to pkopajsinaye'e. wo pkemtisko to pyakyosrena to tapoworogiono to attaji tnope te 'neko tepjo pkaasonsiyu enepo tejma echchokyo puejchu tipsitakapono. En taye'e wo tayarikyore to attaji teperaresrawkore.



6. takeptsero. Pnoka to pkaasonsiyu Taktirichu to pjichpookoo'i



7. Pnoka to jmu'ina tyuripono. Muechkoresi toripono to pnokari'ini to muipueere t'pakaremeko ene tmopkumo te wo'i naemroño'e. Te pakojrasamurewo, pnerioka to jmu'ina tyuripono.



8. Jponrejgia to attaji teperaresrarewo, wo takukti to tatiwgieñoño sachono to pkojmuerari'i.

9. pitswocha to attajono teperaresrarewo te 3 ene 6 ses'ena to sachono, taponu to takomnukrewina.





10. Pewtsuka to attaji pnokiiji.

Te pitswocha to attaji teperarewkore pyaykujgia te'to tareragira Taye'e to attaji 'rajru.

Te wo pkukye'e to tareragira, pyaykujgia to pye'e attaji te 'jiumeruko teperarewkore. Pnoka te 'rimeg'e.

ijwo pkg'o to pyattajrano pnokgieñono te'to tasokowakre ene tomuire te'to 'nuuku tapajo, tjicho tayuttukyore!

11. Psipka jma jwupyono te une te'po jawono te pitswocha to pyattajrano te'to teperarewkore.



12. 'Muiriji etona te wo'i apina to pyattajrena teperarewkore pechpiirajwina te pchimoro. Muechkoresi wich'o pkukchokri'i ene pajkapipo.

ijTomuire tyuri to pimkatasiya su etnena pemnaksare te temyaptaawigiaripka!

Te'to pememtonecha to pyattajra teperarewkore pyomgiene, pitswocha 'nuuji taye'e.

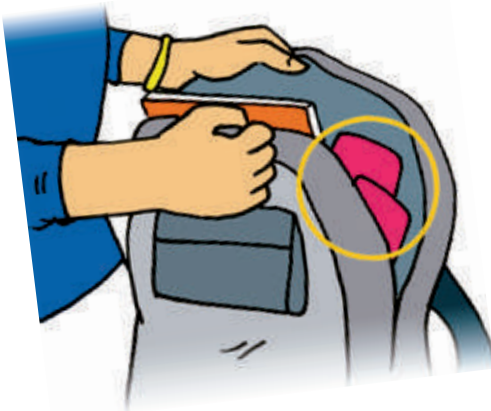
ij'Muiriji to pkechpiirajwoyre!

Te te'vina eskaera ene tewo pkukye'e to attaji teperarewkore, wo pkuyeerioji to pyoserisrena su 'pona 'moperui'nuuji timkatakowyo!

Tomuire tyuri to pyoserigia no taechono te'to eskaera, te tow'o 'puuji tkuchkura'i, tomuirenapuka te'to naejrorisrare te eskaera.

Wo pkemtisko to takojmuerawo tepyarichu, iymutu en tajichwokovi.

wo pkutsri'o to pyoseririsrena.



Vechjis'o to tnikkore

Pi'a nemnaksare, žtajari'i 'muiriji pyomo
Te eskaera to tnikkore tyos'o te jpeno?
Vyana, iywachrigia chisitono ene etnapo koka
tyuripono.

Eto pjokni wo tori.

Wp'ipukayo, Krara.
Tejma kyoskono
nejroriko!

Su napenru secho,'muiriji sjichnu
Noma to tyuuna charuji, ene tyuripono
To tyos'a te peti.

žene tajari'i to ene
sjichvi?

Nako'e to nog'e no 'moperono teswoyko
tjuuko, tos'iiri'i tyuunayre to
vnikgieneyore, tkoy'eyre "tetmewkore"
to aset-yomono".

Etotsero namutu noriko to
chisitono, tkosuune papa, etochujcha
to tyuunisiono



Eto jmani teswoyko tkoy'e eto asuka etopo 'cheve.

Je'chu, ene temetsrarekvyono ene tajna psama te'to pyarawo'u! ene tomuire tesnachvi, ene tajna tetmechapi tajinagnejcha!

Nuti nsamri'i to wo pachuch'ikyo to narasa etopo toronja te tpajkoovi topjuma , tjicho muiripu'i ene tichiko to iti.

Wo'i, jnuti nero to'omo narasa, rimo, rimateesia tamutu Sachono ene tajna tajichanu! tomuire tkoy'e , to "tetmera'i C" Tyurigienejicha wakompura to ta'asetwo. Tjicho te Tkojmampo no 'senojono, nakomnupnopo to Tnikkoriono tko'asete takotmewyo to asete to Pempuuriigiene to kojiono te'to iti te takojmuerawo.

topono

wakaeché

iko

Wray'ano

Paawaya

Tapokoji sewoya

Ene juiti, zoypuka njichyore To ntansirayo to "asete"?

Pnigia to topono, waka, Wray'a, iko etopo tapokojono Taem'i ano'o, tmopku takuti to Aserga, sewoyatkopoko.

Je'ee, it-simtu jmakro pitko, Krara! tyuunisoyorejicha, Vyana wakmet-si te jpeno, wsopa esu pyapenru.

Sopa te taechjisrawono

Pichmapo to tajiirawono tejmani takajugieñono sopa taechjisrawono

C	H	E	N	E	A	Q	S	R	Q	T	E	M	O	T	Y	O	R
C	T	R	T	W	K	W	D	J	W	T	Q	A	Q	W	A	T	A
H	A	G	E	E	N	E	F	U	E	A	W	S	E	E	S	N	J
E	W	H	K	G	E	R	G	M	R	J	E	D	N	R	D	I	K
E	O	J	T	H	H	T	H	U	T	U	R	F	T	T	F	K	G
J	O	K	Y	J	T	Y	J	E	Y	U	T	G	O	Y	G	K	H
I	K	L	O	K	G	U	K	Y	U	K	Y	H	M	U	H	O	E
H	R	V	R	G	I	N	A	E	I	O	U	J	E	I	J	R	S
E	E	R	A	Y	M	S	C	A	O	K	I	K	T	O	K	E	P
N	W	T	I	H	N	D	V	C	T	R	O	L	R	A	H	T	E
T	O	Y	O	N	B	F	B	I	Y	E	P	Ñ	I	S	D	A	R
O	F	U	N	J	G	G	N	O	U	W	A	T	O	D	H	M	M
M	G	S	A	N	O	S	M	N	I	O	S	Y	Q	F	J	U	A
E	H	H	K	A	B	G	M	G	H	T	D	O	A	F	K	C	T
R	J	J	O	Y	O	G	I	O	M	O	F	F	V	V	L	H	O
K	K	M	J	D	C	U	D	H	R	R	W	E	R	U	R	C	S
O	L	N	M	F	G	E	F	J	A	D	F	G	H	J	L	C	O
K	T	H	U	G	H	Ñ	T	A	J	U	U	S	I	R	A	H	Y
M	Y	G	E	J	T	O	R	H	A	S	D	F	G	H	J	U	R
I	U	K	Y	K	G	S	T	J	H	Y	O	G	I	D	F	C	E
T	F	G	O	T	A	M	O	Y	I	I	Y	O	R	E	C	H	A

CHENE - CHEEJI - YOGIOMO - TAMOYIYOORE

TAJUUSIRA - YOGI - TAWOO'OKREWO - TIMKOKRE⁹

TAJUUKOKREWO - OVURO - TNIKKORE TAMUCHCHUJCHA

AKNE - TEMOTYORA - TEKTYORA NAKOJMUERA

TANEKCHIIWO - ENTOMETRIO - ESPERMATOSOYRE

Muetorisra ema Risi

Pjichrokwoo'i nemnaksare, nkajrioreviwrepo. ¿wo pecha? ¡titekpo'uchnuu'i Etna ajureko maye'e Etna 'moperuj ¡oo pkoyemojwo netotijwo to nuusamrewo! Joka pjo ajureko:



Te taneku nurimuicho su estna 'moperu te nkoy'epo 14 añu.. tkijare Sara Kope añu su Sara tyunaponri'i nñe'e ene ntsii'oo'ini.

Nuti chichcho'ponnurich'oo'ini ne'no nemnaksariono.

Eno najichnu "chichchugra", ene nuti nijchopo wipo najuukoyree'i

To wnara'osraa'i juiti pjoka añu njuukoo'i 'puesa ene nijrokwopo

Nmetokoo'i jene esu skepo tyurij vnekchoopo to vyuchkoo'i

lywoo'orinejicha to wakchanekoko.

Etna kopere'i te'to notsarirare, tmetokompo to wo'iji tapajkaa'i to sjumuey'e.

Ene nuti wo nechemcha.

Ene skewrepo: "to tektyora, njumuey'e" ene njichpo: "taa Pjokroo'i?"

Esu t-semopo ene t-yompo tjunopopri'i. nñoserikpo ma nemnaksare: "piti pecho to najumuey'esaree'i?"

"kutim'i eto to iti newtsukgiene no 'senono", majichnupo. Wo'giene nechemcha.

Ene to yoti wo tori nimka.to nmuijaawoo'l nñoserikpo ema timitkòra'i.

Tapuemmawo nechemchoo'i to sjichgieneri'i su Sara. ¡sroto to takjariri'ini!

Te 'ponapo sache nwoo'o to nechjikyoo'ini etotsero esu t-semorich'oo'i. ene nuti npikori'i.

Ene nponrerikpo esu, no siyanovyono, no tkochichanono, nemnaksariono, namutpo

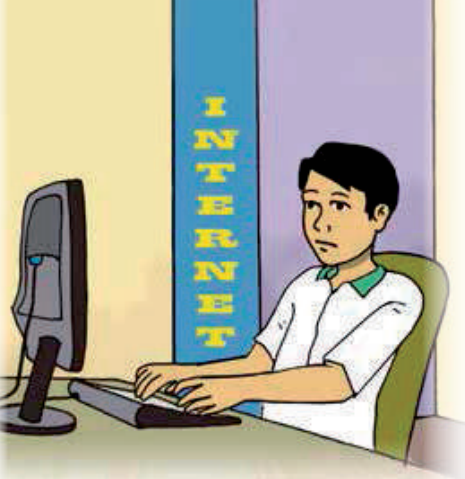
mponrerikri'i.

To apinagiene sache, te chuchkoyrepo su Sara tmetokompo: "wo nakjari, tpajkonri'i".

To nuusamrerari'i etopuegienurine to neteresraa'i. juiti wnosjii'i vkemnaksarekoko

etotsero takejworichu.





¿Oo takoyemo to tajuukokrewo ne'no 'jirono?

No 'moperono 'jirono naetaviko to takoyemgieñoño te'to najuusira takutirichu to naetavikgiene eno 'senojigrano. Enjopri'i takinapuko enjopri'i takenegne'o

- Tyunawokpo.
- timarukpo to najiyotupo, napuegiono, napowgiono, nasigiekono te'po mayogiowra.
- tjuukopo to majiisumu etopo majiimama.
- to ma'u tekyechwopo 'chpepi.
- to matupo tyajarunopo.
- Tepatsukponompo ene wipo torep'a.
- Tyujerimrompo te'to namiro ene noroto takogramrono.
- Tnekchowompo to tkoyogiomono ene tkograwkopo.
- Narotopo to "tapataji eto nemkugwuna".

24

¿taa eto timkugkore tpataji ene tnonoji?

To "timkugkore tpataji etopo tnonoji" wo etina te'to tjo'okaponripka te'to naepajiimo ene tomuire to tepatsukanripka ene takmesapo to tapata'ono.

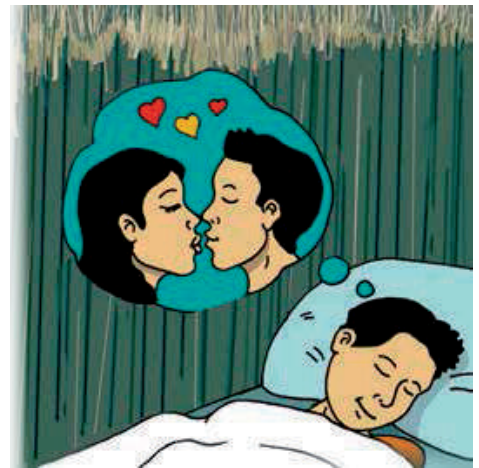
To timkugkore tpataji taechjis'o to tot-sira 'puesa to yogiomo te'to yogire te'to muemkogne ma 'moperu.

Te'to yogiomo ene tow'o to tagirano, etotsero wo taato'okore te'to wawro'o to vim'a. takejworichu tkechra te'to mikroskopyo.

To timkugkoriono tnekchowo te'to tajuukokrewo, temyos'owo te'to chuchkompo eto ormonano te'to nog'e. Moverano 'moperono tsii'ono, ene tepyarichu, to timkokriono tpataji wipo takpooku'kore.

Namtjuji eno 'moperunano ene tajicho,etjoo'i nomuire no chonarono.

Tos'iiri'i to timkokriono tpatajiono tepyarichu ene wo etina to kjoymakree'i.



Su Ru'isa swoo' o sechoyo: ¿oypuka takoyemo to tawoo' okrewo?

Nnetakapi juiti to skajreranuu'i su Ru'isa, etna nemnaksare te Kovija!

Koperich'o emjaa'i ma
'moperu Tkomesajikonri'i
to mawoo'o to wkoyenokkoyree'i
Makee'i to tetsmoorisrawkoreri'iji
Te'to takoyenorisawo.
En nuti wo nawro'ri'i,
Tjicho wo ntseeriokwognenari'i taye'e.
Ene ema mapuegne'po
su 'pona.

Eto wo taemnarapina
tepyewkorechujcha.
te je'china tawro'
vii'ini, tpiku-
chapi'ini wo tkuk-
mesajikowri'ini.

Su mporape eñjoo'i
ñi sejiira eñi wo
ñisopa to techjirigiapo ne'no
semnaksariono,
ñikunneko to sichirare, teswoyko
tetyora'i. esu sko'e to enji tako'e
to takoyenokkira.

Wo temnarapina, to
mueperajpyono.
Ma 'moperurich'o wich'o
Je'china muemoti to
tkoyenokre.

25

Su nemnaksare sko'e
To ñokchukri'iji ñisejiira
Te'to tsemujji ñi esu.
Tkoviiri'iji to ñikoye-
Nirayoo'i.

Wo temnarapina, to
mueperajkore. Te je'china
Mawro'o, wo
makimponnojko.

Su napenru eñjo ñi
ñi sima ene tsetseji
To ñe'o.
Esu sko'e: "nuti nkoto-
prawo. En takoe to
Tituchwokre te'to
taemnarapi."

Wo temnarapina, to te'ro-
rikkore. Najina tawro'o to
timponnojko.

Nuriko ñi 'moperu Risi.
Te ñim'o, nsammo
To nvita.
Ene te vechjiko,
nususamregnejcha.
¿ene nwoo'o?

Eniri'iro nemnaksare, jwoo'oo'i!!!!
pakmichara'o tjicho wich'o puemoti
mraka puejchuwotkukinapukwo to "tkoyenokre".

Syoseriipyono su Ru'isa

No semnaksariono su Ru'sa nech'o to tyuchkano. Etotsero moverá to syoseriipyono.

No nemnaksariono nawoo'o timsapiigianono. Ene nuti Wonawro'o. ¿oypuka nakyemo?

No 'senojono tamutu to nawoo'o necha ene nawoo'po enojiwina.

Ene wopkukitsmooraji tjicho taroto tejigiapi.

Nejchopo tkemnaksarionñoorichjicha te'to tsapigiano, kutyo 'chosiono to nemuirayre.

Ene je'chu, to sawariono tmoperajkora'i, tejiko to vyog'e etopo, etopo iyjajano,vyo'iono ene tamutu to vyog'e. t-sigi to meriokore.

Ene tomuire wotorep'ayre to najaka.ene te chopewokinapo, tkojmanño ene 'chosiwñonñore.

To gjorepa taye'e to saware tomuire taejiko to najaja no pomri 'chañono nakochkoygiene.

26



¿oypuka takyemo to vera eto tkow'okriono?

To wakow'o vijchopo to vroto'oyre to vkokyo tamutu ene wo tekticha to tpikkore.pi'a etoripo to te'rorikkore, tomuire to wakyenoniko ne namuchchujcha 'chane ene tomuire to wakpeeropueko to kareta ene wo wkunoko to wkutyusinao. Ene te'to puechroo'opuinni muitjinaripo.

To awariente tomuire tejiko to pyog'e, etinjicha to ptopono

¿ene to 'pomri mpachijono?

To 'pomriono mpachijono kuti to mariwana, kokayna, wo taesopkore te Worivya tjicho tejiko to vyog'e ene tawoo'oto pitjiwina tajicha.

To KREJUA tomuire eto 'pona mpachuji taejiko to pyog'e ene to pchuti.

¿taa taechjis'o "taechochomjikre"?

Ma 'chane naejarecho "taechochomjikre" te'to tkow'orosi ene mawoo'oto emajiwina tajicha.

Wo taetoriksamre te takija eto. Ta taneku mako'e: "jnurikognejcha!" makewre:

"jwo naato'oto ninajigia, wo netotijwo te takija!" tkuuyakre to nepena.



Ene to pantiria? ¿takuti ene etjo wo takti namuri eno tkemnaksariono?

Etna namuri eno tkemnaksariono to naemnakkira:

Techpojrikvyono ene tpikuchvyono to pkera.

Tjicho to pantiria mueperajono, taemtora'ono, tyuchkora'ono.

Tkoyroogijono puejchu pnoka to jmurokgiene.

¿oypuka njicha to nayuroogi no nemnaksariono?

Najina takmesajiiikowyore to pnoka to jmuuro'gienena.

Wo pkeschopo to netsmooraji te'to nawro'oto psiopa te'to namuri. jpsopapo pitjiwina!

¿oo takoyemo to psamra tonjkipirari'i?



Muetorisra ma Wenti

Te speno su Pati wnos' oyre
To etna wtarea

Eti akemtone mraka!
Anara'oka 'puesena.
Watsaru te pako-pirio!

Ma Wenti tkoyumrugi tejma
tegne Jma apigi mankagi

"tapjoka najina
tim'awokowyore
vkejworichu!

28

nurikovi. Te'to pye'e
Te wo pkehjis'o ne'no
pennaksariono.

Nwoo'o nñonñore te
peti





¿wenti, wenti ooyo
pyowriko? pyuchka,
pito'arekripo."



'senojono,
nichmowripo,
iwito'arekripo!



No techjikra'ono wo torit-
jono, te tajpuka pechjis'a
titjarakwonñore.
Pjoka wototsaruupina.

Oynappopka sache, te'to
Speno su Pati

Wipo nawro'o nchapo
Tepjoka peti.
Nmetokoyre su meme



Sechjiriiwo su Krara puejchu wkukimponnojksi te'to tkoyenokre

No 'moperono wroto wakimponnojksi te'to tkoyenokre.

No timponnojkorá'ono muiirjinve eno vennaksariono, wchokyoro'ono te wo'i eno janekono Etjoo'i nomuire no iymuimotgieño.

- Ema jmaka 'chane tim'ovi tatiwo, ene piti wo pechpagieregiaa'i. muecho to tajpuka ora pyuchko te eskaera ene tomuire muecho to tajpuka ora pyucho te'to jpeno .
- Ene tkochkoyvipo, techjirikwopo to tyuupi.
- Takeptsero wo toopi to muechjiriiwo ne'no piyano, ene tyosiokvi to pamtina en nakija pkechjis'o to pimotirari'i.
- Takeptsero temmomokvipo taktipo to temnakapi.
- Ene wo pkechpowri'i maroto takyenovi, teturegnejcha maroto takyenovi te'to jmueschopgiene.

30



Etjoo'i tkoyroogiono: "te'to wopkusopnu nkopakoyre ma jporape."

Te mayojtoka to peymagne,'nuuji pechpowyore. Te'to wo pyurigia, ene wo pisopapoyre to ansijri'i.

jene te janekina , tawoykopjicha eto!

NAJINA tayujtokviyree'ini tektiiko wopkuusamrejri'i.

WOETO'ENA pkuonreriko te'to pitina paktoprawo. Ma tkotoprawo ema timponnojkorá'i.

Te pakimponnojksi, taroto pjoka en tak'e:

- Wo pkumtinaraji. Jmetaka su peno, su jporape, ma timitkòra'i te wo'i ma pkuñuchgiene.
- Pechpopokapo to pakejwosji pakchane no jmuimotgiene.
- 'muiirijina to pchowrena te ekaera pakchane no 'chane, ene pkukejworichu.

Pitka pak'e to "wo'i"

Ajichjokwoo'i, nuti Krara. Eto pjoka takene nñe'e ajureko.

Juiti nñoño te'pona eskaera, ene wansijrichjicha vemnaksarekokina, ¿wori?

Pjira pjoka ene pjochegne'a te etna 'choyoro to pjikporopi. Te tatsayu tepjo 'pog'e pyacha tajtse.

1. enjoo'ina nmuiotgiene tich'anu nopna te makareta, njicheni:
 - a. Wo'i, nñoño mpuikoyorechujcha te'to mpeno.
 - b. tyuri, rusrupayagienejicha je'chu nopnoyre puejchu wonkupuiko te'to 'chene.

To tajkporopi je'chu eto **a**. ¿tajtse?

.....

2. enjoo'ina no nimotgiene, timsamanu to 'motneko
 - a. Tyuri neschopo. Nponrej'i ene nkomnurokwo to meriokore.
 - b. Wo neschopa, tatiwyore nñoño nkochaneyre eno njanemuriono.

To tajkporopi je'chu eto **b**. ¿tajtse?

.....

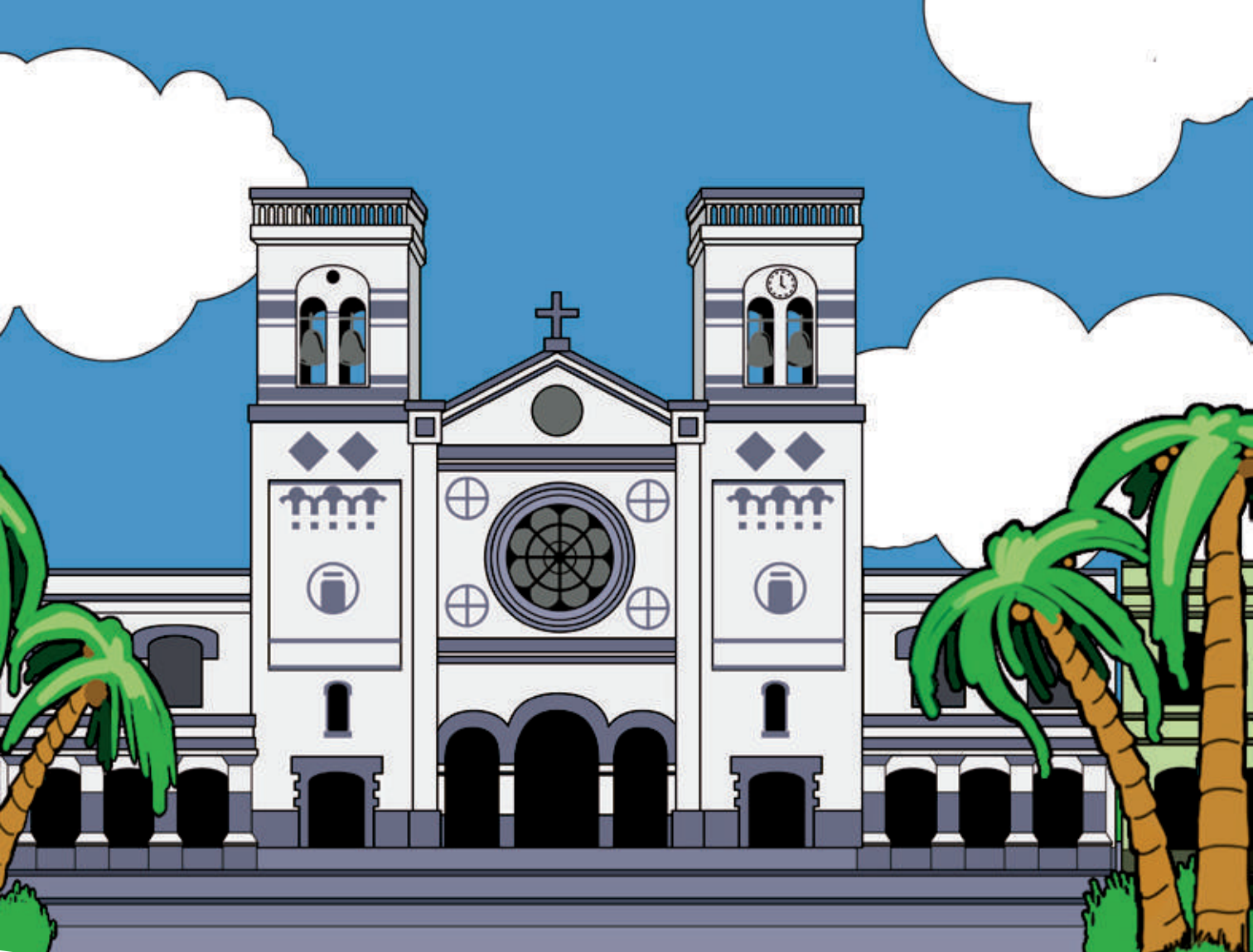
3. ma koregieroru tenchekchonu titve tetswo to nisojwira tetsrareknu:
 - a. Neschopo, tjicho tparaakoo'i.
 - b. Wo neschopa. nmeturikyore, tayampane najpukenarine ñi 'chane.

To tajkporopi je'chu eto **b**. ¿tajtse?

.....

Rusrupaya to nkemnaksarevii' ! waatokkorin





unicef 
únete por la niñez

 **Save the Children**