

## RUTINA

Kunas jiwasanaj sapa uru lurapxtana

# IMILLANAJAN YUQALLANAJAN SAPA URU LURAÑANAJA WAKISIRI



Amuyt'ayañanaja wilamasitaki ch'amst'asiñapana

### Kunanajaray sapa uru lurañax?

Sapa uru lurañanaja sapa urasa sapa uruwa <sup>1</sup>.

### Kunata waliji wawanajanti sapa uru lurapxtan?

Aka pandemia urasana, wawanajapi wali sarayaña sapüru lurañapana, uka utjaniwa wawanaja yatichañ utaparü utpanacha.

- Jikxataña mak'allata mak'allata, wali utjaña ukat qalltaña sum utjaña chuymapa.
- Nayrta'ña "kunanaja purini, kuns luraniwa" ukata. Akax mä amuyañax wali utjañanti.
- Ancha amuyasa kunanaja sapa maynisa luraña, sapa utjañapanti sapa lurañapanti jikxataña.

Mä sapa luraña utt'ayawi utjiwa, janiw yacha lurañajiwa. Yatisiña sarayanti wali pachawa, wawanajatana, taqipacha wilamasitaki. Ukatxa, sapa uru luraña yanapi yatiwinaja machaq wali musanaja askichañataki yaqha kunanaja sapa uru lurañanaja.

### Kunam qalltaña?

- **Janiw mä" risita" utjiti.** Sapa uru lurañaja sarayata saraskakiña munanajapa kunamas maynisa wawanajan, ukat sarawi masinaja jalljanuqaña q'iw'takaya, jani sapa wawax mayajiwa jan payast'aña, akham lurañanaja sapa mayja amayatana.
- **Amuyakipam lurañanaja:** Maq'añanaja, samt'añanaja, jarisiñax, anatiñanti, taxpacha wal utjaña wawana ukat janiw luraña lurañajiwa, ukhamata sapa uru lurata wali urasana uttayaña.

1. [http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2015/11/cartilla\\_habitos-web.pdf](http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2015/11/cartilla_habitos-web.pdf)

- **Wawanajan mitapa amuyam:** Akhama mä pacha jakaña pahaxsinaja, mä sapa uru lurañanaja ch'maniwa wawa uñt'añajiwa, ukat ritmuparu naturala yatisiwiña; maq'añaparu, pañalinaja thataña lurañanaja walipachanti samt'asiña uruna lurañajiwa.

- Jilasjasa wawanaja wali timpu watsatnaja utjapxiwa, akham wawanaja paspacha "jakaña wilamasipa" apthapxiwa. Taqpacha lurañajaru aptakañajiwa, jilapata; akax anatayaña lurayakiña, machaq kunanaja asaxaniwa, jasa lurañanaja luraña, anatiña jallxaña, misa apxataña, pichaña payast'aña, kalsitinanaja payast'aña, mayjanti.

- **Akham lurañanajanti yatintaña.** Wawanaja jak'an utjirinaja sum uñjapxiwa (tatanaja, jilir jilallanaja, yaqhanti).

Yatitanajapa yatxapayaña luraniwa, amparanaja jarasiña uñjata, ukat, qhaturu saraña, qhipata wañur sarañaj akham yatxapayaniwa.



## Suma iwxañaja:

**1** Wawanajanti parlapxam sum utjañanti munañanti lurañanaja luraniwa sapuru amuyapxaña: "¡Jichha amparanajanti uñajanti jarisiña, umanti jawunanti"!," "¡Naya pañal thattama, lichim umt'asintas"!," naya ch'ulum thattama ukat plasaru sarxañaniwa!".

Mä sapa uru luraña walini arsuña lurapxiwa. ¡Arunaja jikxataña layra qallantiwa wawax mä aru sapxiwa!.

**2** Lurañanaja lurañataki urupacha nayrt'ayaña: kunas mayiri luraña kunas ukata luraniwa. Lurañanaja lurañaraki layra uru amuyapxam.

**3** Anatañanajacha luram kirkiñanaja apnaqam, aka wawanaja yanapiwa ukat puriri lurañanaja wakichayaña, akham: amparanaja jarisiña layra maq'aña, layra ikiña. Aka lurañanajanti sarayasa pacha luraña, ukham wali chuyma wawanajanti samankaña.

**4** Mä wawax munatanajapanti sist'aniwa, chuymapa wali utjata munatanti, jupanajax ancha walini yatintañataki; chuymapanti, kanchipanti yaqha lurañanaja wakichañanaja yanapasipxiwa, wilamasi jalljañax: t'ant'a aliri saraña, jach'atnajaru saraña, amasinajanti anatiñ mistuña.

Akanaja mayjanaja lurañanaja amuyam akat aksaru manti cha'manti muniriwa, uruspacha yaqharu manti "wal utjirinaja" arama puriri.

**5** Pachanaja manqhana uruna thaqam wawanaja taqi wilamasi lakiña. Aka pachana, ukana munasiña samankaña utjayaña ukat, chaninaja, apnaqañanaja, jak'a qutu yatwinajanti.

**6** Sapxam urupacha chika sarañataki kunana lurañanaja anatiña ukat wawanajanti yatintaña, manqhacha anqacha utana, akhama, mä sawinaja siw saña, p'iqinaja paqxaña luraña, runta anatiña, jamusiña anatiña, machaq arunaja uñt'aña. Yatichaña kunanaja apnaqañataki jisk'a wawa yatichirinaja apayapxiwa.

Elaborado por Dirección de Educación.

**7** Urasanaja lurapxam. Lurayakiña wilamasi jakañapa amtañanaja mayast'añaru qhipa uñjaña timpupa utjayaña, akham, wawanajan samt'aña urasapa yatiña, lurayakiña amtaña yaqha anatiña lurañanaja luraña.

**8** Makwa makwa urasanaja churaña wawanajataki ukat jupanaja jikxataniwa, yaqha wawanajanti wilamasina, panininti, masipanti, wilamasincha.

