

KUMITSAKANA YUMUTSANITA AWAKANATSËN KUKAMA KUKAMIRIA - YUMITA TËKËTATSUI UPINAN

GLOSARIO DE EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL ADAPTADO A LA CULTURA COCAMA-COCAMILLA



Promueve



Con el financiamiento de



ta pë paranakuara ra kakiri

Mi camino en el río de la vida

ÿuti ikuaka awarapa ÿauki maniawa
rana ukiriaitsë riai ikuatsurinkana.

*Es el plan que cada persona construye según sus
sueños y talentos.*

maniawa parana, ëmëtëtara
iriwakakana, urianka ra pë chikuarata.

*Como un río, puede tener giros, pero sigue su
rumbo.*

chun kunumirapa ëmëtë ra ÿumati
ikuakatara riai imaki ra kakiri.

*Cada adolescente tiene derecho a soñar y
decidir su destino*



ikun mainani tsa yaukimiratara tsa ukiriatsënutsa ukiriatsënu

Cuidarme hoy para cumplir mis sueños

wëpë mëmirata wiruaka uwaka amatska ini pë:
tapiara ini ikuari chikuarata, ini tsuyaran ëra
aitsëta riai yanuka yuta tsëtarapakana.

Un embarazo temprano puede cambiar nuestro camino: dificulta seguir estudiando, afecta la salud y limita oportunidades.

anan yauki mainani ini yuti kakiriutsu tana
ritamaka.

Prevenirlo es cuidarse y cuidar el futuro propio y de la comunidad.



ta tsuýaran, ta imaki, ta tsapiari

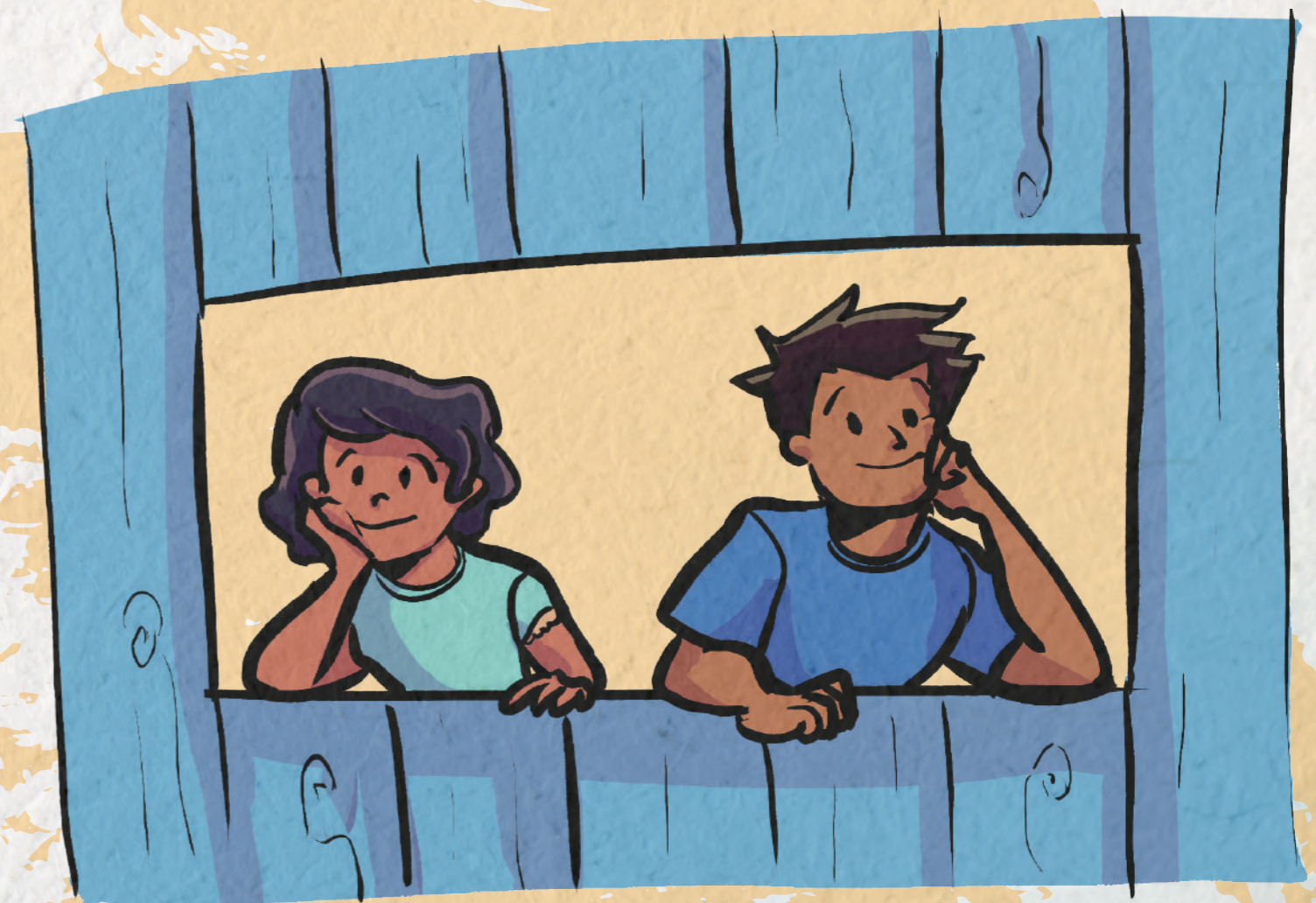
Mi cuerpo, mi decisión, mi respeto

rana ýumati imakitara, maniawa chitsari riai ikuatamuki, ini tsuýaran ariwa, ýaki ikuakana riai ýatirikana.

Son los derechos para decidir, de manera libre e informada, sobre nuestro cuerpo, emociones y relaciones.

rianpuratsui ýuti mainani amatska tsuýaran ëra ria ýapëchikatsën kunashikana ina akicha ina uti.

También significan poder cuidar la salud y recibir orientación sin miedo ni vergüenza.



riawakana yumatikana tëkëtarapa

Ejemplos de derechos sexuales

— yumati yumita tëkëtarapa:
yapëchikatsën ikuata kanata riai
ikuapuramuki

*Derecho a la educación sexual: A recibir
información clara y científica*

— yumati tsëtarapa: imaki
chitsari na tsuyëaran ariwa
riai na yatirikana.

*Derecho al consentimiento:
A decidir libremente sobre
tu cuerpo y tus relaciones.*

riawakana yumatikana tairakana ëmëtëtsën

Ejemplos de derechos reproductivos

— yumati imakimira ëmëtëtsën
tairakana riai awiri.

Derecho a decidir si tener hijos y cuántos.

— yumati ëmëtëtarä maniwakana
ina mëmirata ërata riai
aipukatun.

*Derecho a acceder a métodos
anticonceptivos seguros y
modernos.*



mainani ta tsuýaran, mainani ta kakiri

Cuidar el cuerpo, cuidar la vida

rana ýaukitatakana ýumuýari ini anan kauki
mëmiratakana tima tsëta riai aitsëwanan
aikuankana ëmëtë minukapuka.

*Son herramientas que ayudan a prevenir embarazos no
deseados y algunas infecciones de transmisión sexual.*

awarapa imaki amatska maniawa ëratsëmë
ra tsuýaran riai ra ýuti.

*Cada persona puede elegir el método que más se
adapte a su cuerpo y situación.*



maniawakana yutatsën riai tsawirutsui

Métodos de barrera y hormonales

yuta: yapitu ukuata niapitsara tsai (rakuitsa chiru) yauki wëpë yuta maritara ima akita niapitsara tsai yawawachimautsu memiratachiru.

De barrera: Evitan el paso de los espermatozoides (como el condón) que crean una barrera física para impedir que los espermatozoides lleguen al óvulo.

tsawirutsui: yapitu tsuwipan (maniawa tsumakirakana, yatikakana amua akitakana).

Hormonales: Evitan la ovulación (como las pastillas, inyecciones o implantes).



mukuikan mainani yatipuka ëra riai ikuatamuki kanata

Ambos protegen si se usan correctamente y con información clara

ikuari mainanitara kakiri

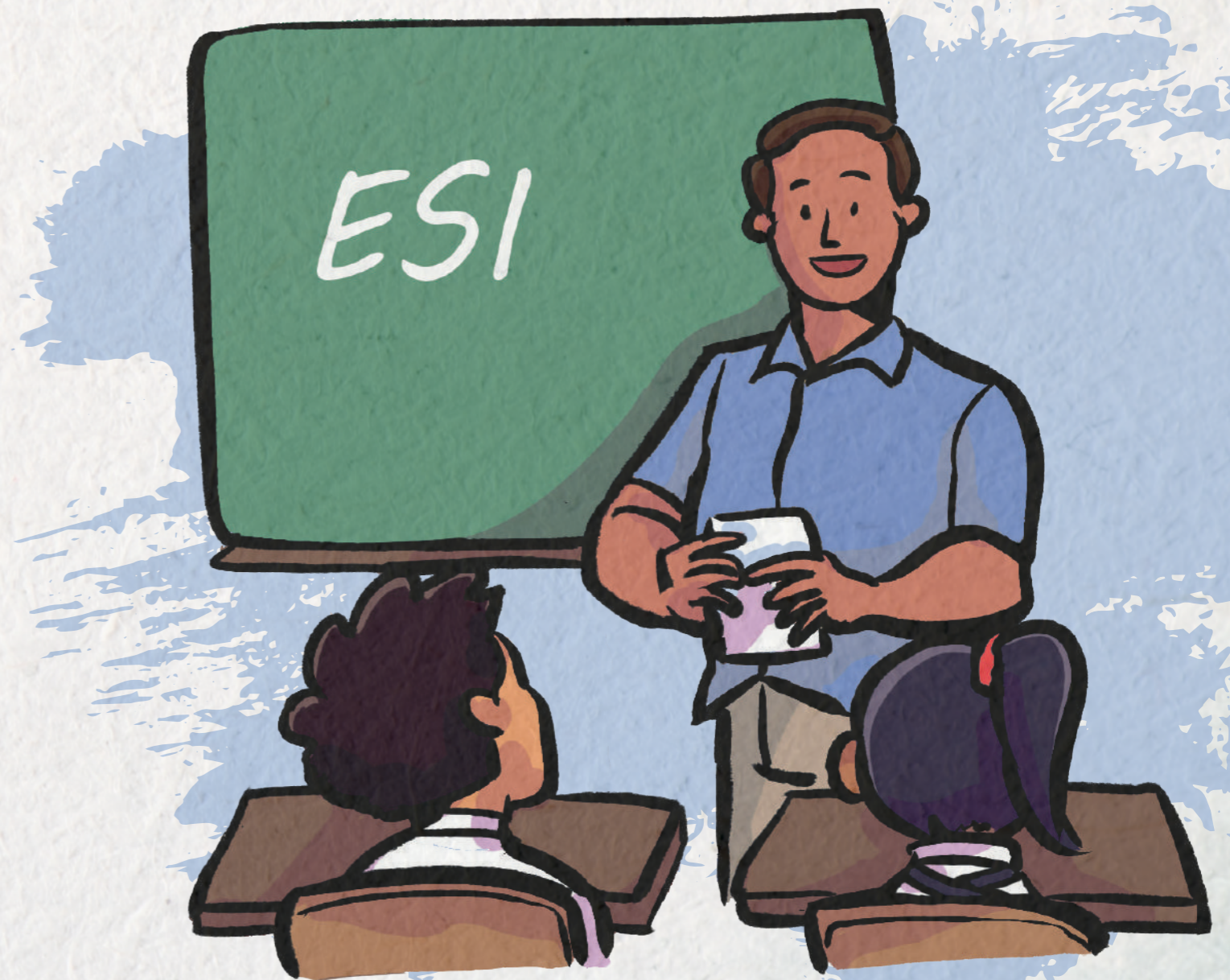
Aprender para cuidar la vida

na yūmati yūti tawa ikuata kanata riai
tsapiarimuki tēkētatsui ariwa.

*Es tu derecho recibir información clara y
respetuosa sobre la sexualidad.*

ESI yūmuḃari ēnē ikuari na tsuḃaran,
yūpuni upi yūti ēntēra riai yūtitara
ērata inani aitsē.

*La ESI te ayuda a conocer tu cuerpo,
promover la igualdad y prevenir abusos.*



tupakana maka tsënu ta

Espacios donde me escuchan

rana tupa tsuyarantsën yumati chun kunumikana katika maka ënë yapëchika tsënu mutsanakawaratsui, yumuyari yaki ikuaka riai kunashikana tëkëtsui ëra ariwa , iyakuaratsui riai ëmëratsui.

Son espacios de salud dirigido a adolescentes donde recibes atención médica, apoyo psicológico y orientación en salud sexual, emocional y nutricional.

rana tupa ikua ënë riai tsapiari yumuyari ënë yauki imakikana ikuatamuki.

Son espacios de confianza y respeto que te ayudan a tomar decisiones informadas.



YumuYari riawakana rana Yumitara

Ejemplos de servicios que ofrecen

kunashikana tēkēta ariwa, ina kakiri Yupuni riai Yatirikana ina aikuan.

Orientación sobre sexualidad, anticoncepción y relaciones sanas.

tsēnu Yaki ikuaka iyakuaratsui Yuti ēratara.

Atención psicológica para bienestar emocional.

tsaniarin tsuYarantsui ria ēmērantsui.

Evaluación física y nutricional.

Yumunu amuakana YumuYari Yuti ēramia.

Derivación a otros servicios si es necesario.



tana yūmitapuka tsapiarimuki, ikuari mainani tsuyaran,

iya riai kakiri. maniawa parana utsu, ikuari riai tsapiari

timapurai yuritimira



Cuando enseñamos con respeto, aprendemos a cuidar el cuerpo, el corazón y la vida.

Como el río que fluye, el aprendizaje y el respeto nunca deben detenerse