

M'UI XA HÑO

RA HEM'I XAHNATE

**GA HOJU
YA MTONI
PA GA TSUJU JOHYA**

Döta xeni 3



IMPULSO
Guanajuato

Gobierno del Estado de Guanajuato

Miguel Márquez Márquez

Ra Ts'utp'i ra xeni hai Nt'at'i 2012-2018

GUANAJUATO SEGURO
Lic. Antonio Salvador García López

CALIDAD DE VIDA
Lic. Diego Sinhue Rodríguez Vallejo

ECONOMÍA PARA LAS PERSONAS
Lic. Guillermo Romero Pacheco

GUANAJUATO EDUCADO
Ing. Eusebio Vega Pérez

Lic. Diego Sinhue Rodríguez Vallejo
Secretario de Desarrollo Social y Humano

Sra. María Eugenia Carreño de Márquez
Presidenta de DIF Estatal

MVZ. José Gerardo Morales Moncada
Encargado de Despacho de la Subsecretaría
de Administración e Inversión

Ing. Fortino Hernández Becerra
Encargado de Despacho de la Subsecretaría
de Planeación y Operación para la Organización

Lic. Miguel Ángel Morales Abonce
Director del Fortalecimiento de Capacidades
para el Desarrollo Humano

Lic. Víctor Edmundo López Muñoz
Coordinador de Atención a Grupos
Vulnerables

Lic. Martín Aurelio Diego Rodríguez
Director de Comunicación Social

Nuna n'a he'mi xa nthoki pa da ja da te ra födi në ra m'ui ya jö'i. Xa gü't'i gatho ya jö'i me Nt'at'i.
Nuna he'm'i ra meti ts'utp'i me Nt'at'i. Da tsa gi k'o'ts'i m'u gi noni to'o bi hoki nuna he'm'i njabu
m'u ya jö'i da hoki nu'u ya m'efi tuua pa da hogi ra m'ui.

D. R. RA NDÖ TS'UTP'I NT'AT'I ©

ISBN: HA DI NTHOKI

Proyecto
Parque de Innovación De La Salle Bajío
Material
Rodolfo Guerrero García, Universidad De La Salle Bajío
Gráficos e Imágenes
Manuel González Zavala, Universidad De La Salle Bajío

Diseño de Cubiertas
Alfonso Ayala
Vector Graphics by vector000.com
Impresora Marvel, S.A. de C.V.
Impreso en León Guanajuato
2013

www.guanajuato.gob.mx
www.desarrollosocial.gob.mx

N ' A T S ' U T P ' I
G E T S A R A M ' U I Y A J Ö ' I .

Dönchu'iu në döme'iu:

Nuna m'efi ma ga peje, pödi ge ya jö'i mayhoni. Di ñ'emeje ge m'u da mfaxte ya jö'i da tsa da ha n'a ts'utp'i xa hño ge hoki xa ndunthi ya m'efi xa da hogi. Nuna m'efi pa ga m'uiju xa hño, di ha ya m'efi pa da hapi da nfats'i ya jö'i, da munzi në da hyopi da uat'i gatho, habu da ts'a da ñö gatho n'at'a donchu, në döme ne da nja ra födi.

Go ge'i gi hapi da te ma xenihaiju honge xti mahä m'et'o, goge'i gi hakagihe ga mpefije xa hño pa da hogi ri m'ui. Ri nfats'i ge mahyoni. 'Ragan'a m'efi di ha ts'utp'i në ya jö'i, ge'ä ra ts'edi m'efi habu di nfatsiju ma da ha ga pe'su ya hnini di te.

Honge njabu, di xi'i ge di johya gi ode nuya m'efi di ha da te në da xu ri födi, nuna m'efi ge ma da zixkagihu da hogi ma m'uiju, ri mengu, në ri hnini, ngu da mengu nt'at'iju xa te ma hmöndaseju, ma ts'ediju në ma nt'umbiju.

Nuna hem'i ge gi hñö ha ri 'ye ma da zixkagihu ma gat'iju ha n'a ñ'uu habu ma ga 'yongi ma fëniju pa ga pöju to'ogihu në hanka di m'uju, hanka ga hoju ya 'rani pa da xu ma tehü, hanka ga u'thu ya jö'i da mponi habu di m'uju, hingi pumhni ge mahyoni gi hoki ya fëni pa gi hapi da te ri m'ui në njabu da hogi ra nfödi ri mengu ne ri hnihni.

Nubya ma ga nduju n'a 'ra'yo nfödi, ma ga mpefiju ndunthi pa ga hafu da hogi ma hniniju në ma m'uiju. Xka juaju nuna ñ'uu ma ga hëthu ra nxofo ma ts'ediju, ma gi juadi, ma gi poni ngu n'a jö'i di ütate ra m'efi di hapi da te në da xu ya nfödi, habu ma gi hñëti ra nxofo ha ri mengu ne ha ri hnini.

Habu ha ya jö'i di hoki ya 'ra'yo fëni, di mpefi, njabu ma ga hokiju nuna Nt'at'i ge gatho di nehü, ge di tsa ra nthogi ya jö'i, njabu ga ehñu, ge ra johya në ra m'efi gatho. Di xi'i gi johya ge'ä xka mpefi, jamödi ri m'efi gi umbi Nt'at'i pa hinda nja ya bë, pa da nja ya nt'eke në da te, da nja ya böjö, ma xa hño, n'a Nt'at'i xa johya nge'ä xa hño ya ra m'ui.



Miguel Márquez Márquez.
Ra ts'utp'i xeni hai Nt'at'i.

Ra ndui nuna m'efi.

Ha nuna dōta xeni xta pōdiju teme xta thogiju nē hanka di m'uju. Di pōju ge ma xogeju ma tsi dōta, ma meniju, ma nthogiju nē ra nfōdi ma m'uiju; gatho ge'u ha da te to'ogiseju nē ge'ā ma da maxju ga njau xa hño.

Bi zo pa, ga ndui ga hēti teme ma ga pefi nu'u ya pa xa ñ'ēpu pa ga njohya nē ga ha da njohya nu'u ma 'ra.

Gi hño n'a ndōhi di 'ra'i ya hoga fēni nkabu di pōdije ge da tsa ga teu nē ga hohñu hanka ga m'uiju ma xa hño.

Ge gathogihu ga teu n'at'a.



¿To'o gekagi pa geki, ma mengu në ma hmunts'a m'ui?

Teme nuna m'efi:

Ha nuna xeni m'efi ma ga ndujju ra hñuu döta xeni pa ga tесеju. Ha nuna ra theke nuna m'efi ge ra ñ'uu pa da r'äkagiju ko teme ga mpeju, ngu ëna Fernando Savaterhá ra mfixhem'i: Etipapara Amador, "da m'e'ts'i n'a hoga nzaki"; ngu ëna Carl R. Rogers, da zudi nõ'õ "ñ'uu pa da nja ngu n'a jö'i". Ga ndujju ga nqhñu hanja ga hneseju, ga ñ'ënthoju, ga bënithoju, ga pedethoju, ga hëthathoju në ga hñokathoju 'ramats'u.

Teme në pa yo'ä nuna xeni m'efi:

Ga 'yongi ma fëniyu ya hmöse, hanja ga hmöseju ne hanja ga jau da hmöse ma meniju.


Hanja nepi ga njau në tema hoga m'ui ma ga pödiju:

Hmödi, ga hnese, ga pe'ts'i t'ëkë, ga nfaxte.

Fëni mahyoni:


- ▶ Nuga go nuga.
- ▶ Nuga di tega mahyetho ko gatho nu'u ma 'raa.
- ▶ Go di pe'ts'i te ga nuse ma nzaki.



 Ra xoge ma da dura: 90 ya t'upa.

Ha ra nduiua m'efi.

0. Ma ga bēniju:

 Ra xoge ma da dura: 15 ya t'upa.

Gi uni ri m'engu:

“guto ya r'et'ä ma guto ya bojö”.

Nö'ö xahnate da xipi nö'ö hmunts'i ge da bēni tema m'efi bi ts'ogi në da xēni ko nuya ya nt'ani.

- ▶
- ▶ ¿Gi bēniju ndana nö'ö m'efi bi ts'ogi?
- ▶ ¿Teme gi bēniju mina ua hokiju ha nö'ö m'efi bi ts'ogi?
- ▶ ¿Ha ri menguju ga tihñu ndana ri hñoju?
- ▶ ¿Ga tiniju hanja da tsa gi johyaju ko ri böjöju?
- ▶ ¿Teme xuhya ga tiniju?
- ▶ ¿Teme gatho hö bi hogi?

1. Ra födi ma m'ui.

Ra m'et'o xeni:

M'efi:

Ma m'ajiza: ¿Tö'ö gekagi?

Da nxipi nu'u ya xadi ge da 'ra'yo ra 'ra'yo
nfixhem'i dega m'efi ha ra k'ut'a nxidi,

¿Tö'ö gekagi? Ha nuna nxidi ja n'a 'ra k'oi
n'a m'ajiza, “Mam'ajiza” në di t'ēmbi da zote

Ko nuya ya tsipi mukua:



- ▶ Ha ndunza yot'i ri thuhu.
- ▶ Ha ra 'yu ri födi, ri ts'edi në ri hoo m'ui.
- ▶ Ha ra xii nö'ö xka ntöte në ri thöhö.

Ha nubya xki juadiju, gi hmunts'iju dega hñuu ya jö'i në gi mahyethoju ri m'ajizaju.

Ha hmunts'i da t'ani.

- ▶ ¿Teme ga pöju ha nuna m'efi?
- ▶ ¿Hanja ga tsau?

Ra yoho xeni:

M'efi:

Tsanda hmunts'i xa hño: Ga pödi nu'u ma 'ra, në ga mpödisenuga.

Da gööts'i nuna m'efi ko 'ra ya nt'ani ha nö'ö hmunts'i.

Da t'api ge da xoki ra nfixhem'i ha ra 'rato nxidi ha xpi ñehë nö'ö nsandi xa hño ha në da 'yop'a ra thuhu ha ra ñ'oni mañö.

- ▶ Xta möö nö'ö xahnate, ge da umbi ra nfixhem'i nö'ö jö'i m'ai ha ra ñ'ei.
- ▶ Ha njabu nö'ö jö'i ge bi t'umbi da 'yo't'i n'a hmö ha da möö tengu nö'ö jö'i ra meti nö'ö nfixhem'i. Nt'eni xa nsunda: **Honse da nt'o't'i nu'u xa hño në majöni.**
- ▶ Ha ma n'aki xta möö nö'ö xahnate da thogi ma n'aki ya hem'i në da t'o't'i n'a hmö tengu nö'ö jö'i ha njabu ya hemi da zot'e ko to'o ra meti'ä.
- ▶ Xta uadi, da domi'ä pa da tsä da nehë teme bi 'yotbabi 'ran'a nu'u jö'i.
- ▶
- ▶ Da nxipi nö'ö hmunts'i ge da hoki n'a döta nsandi pa ge da tsä da hñe'ti.
- ▶

- ▶ ¿Teme gá tsaju nga 'yot'iju tengu ra hño në ra majöni ri ñ'ouiju?
- ▶ ¿Teme ga tsaju nga nehëju teme xa t'o't'i pa ge'a'iju?
- ▶ ¿Ha gá tini 'ra'yo fëni ko nuna m'efi?



2. Ra yoho xeni: Gi 'yongi ri fëni

Nö'ö xahnate ko ra nfats'i nuna ma n'a k'oi ge da bëni ha hmunts'i tengu

ra m'ui na jö'i ge pe'ts'i hmööse.



Estrada, 1988) (Castorena, 2010, pág. 24)

3. Rahñuuxeni: Gi pefi.

Pa da juadi da nxipi ge nuna m'efi: nsanda k'oi xa hño, ge da hoki ha ra ngu ko ra mengu. Ha da juadi nuna xeni m'efi Ko ra hnëhë ra n'ö'ti Virginia Satir.

Gehna di mönga de nu'ü ya hmöse

Virginia Satir (Satir, 1975).

Nuga go nuga.

Ha gatho ra hee ximhai hinjontho ja ma n'ä di 'nat'äm'e.

Ja 'ra ya jö'i ja teme di hñöxme.

Pe nixi n'ä da tsa da nja ngu geki.

Honge di ënga, ge gatho nö'ö poni de geki, gatho go ma metisee.

Ngetho go da juansega'ä.

Gathonö'ö ma meti, go ma metisee: ma ndo'yo,

Gatho nö'ö pefi; ma fëni në gatho ra feni;

ma da, në gatho nu'ü ya k'oi tsa da hñëti

ma ntsa, gatho nö'ö da tsa ga tsa: ge kue, ge johya

tsu da ts'oki, hmödi, m'epansu, në nö'ö tsä;
ma ne në gatho nu'u ya hñö poni de ge'ä, nu'u xa hñö, nu'u xa ñ'u, nu'u dega kue,
nu'u xa hñö ne nu'u hingi ho;
ma hñö, m'u nts'edi mina tsinjante,

në gatho ma m'efi, mödi go ma meti

mina ra meti ma 'ra,
Go ma meti nu'u ma handi,
nu'u ma t'i,
nu'u ma thom'i,
nu'u di tsu.

Go ma meti në nu'u xta ntöte, në ma thöhö,
Gatho nu'u xta ts'oki ne nu'u hinxa hogi.
Ngetho ge gatho nö'ö ma meti, go xa ma metisee.
Honge da tsä xa ga mpödisega.
num'u ga jaga'ä, da tsä ga hmösega.
Në ga tsä ge di hmöhui gatho ma ndo'yo.

Da tsaga ja da hogi
Gatho nö'ö ma m'efiga
Pa ge da xu ma thöhö.
Dí pödi ge ja teme nö'ö di tsóngagi,
Ha ja ma 'ra ge nixi di pödi.

Pe nunge go di hnesega ha di hmösega,
ja thumui ga tinsega hanja ga hoki nö'ö hindi pödi.
Njabu 'ramats'u ga ntinsega ma xa hñö.
Njabu ngu da neki në ngu gi 'yoxu,
Ga mönga mina ga peka nö'ö di nega,
Nö'ö di benga mina di tsaga n'ändi.
Gatho go xa gekagise'ä.
Gatho'ä ge xa majöni ha mongi habu di hükaga ora'ä.

Xta zoo ra ora ga ñ'ägiga nö'ö xta mönga ne nö'ö xta peka,
Nö'ö xta benga në nö'ö xta tsaga
'ra de ge'u ga nu'u ge hinxa hogi.

Pe da tsä ga hökaga nö'ö hingi ho në ga peska nö'ö xa hñö.
Ga honi teme nö'ö xa hñö pa da pöni nö'ö hingi ho,

Da tsä ga hëtka, ga oxka, ga mönga në ga mpeka. Di peska hanja ga m'uiga në hanja ga kuat'
ga nu'u ma 'ra, pa 'rats'u teme ga ot'ega
Ha da tsä ga timbabi ra ñ'u ra fëinigatho nu'u ya jö'i di m'um'ega.
Nuga go di metisee, go gekagisee ha njabu da tsä ga hñokasee
Nuga go gekagiha xa hñö di m'uka.



Xa gi ëhya... ¡Höö da tsa!

Teme nuna m'efi:

Ga ëhyaju go ge'ä ma m'et'o m'efiju'ä há ma nzakiju. pe ge ¿Hánja ga tsudiju'ä?, ¿teme 'ra m'ë'ä nö'ö ëhya?, ¿Teme di ja m'edi ?

Ha njabu, ha nunge hindi pe'ts'ijju n'a hoga nthödi
Pa 'ran'a gatho nu'u ya nt'ani, ha mödi ge naño xta pödiju habu
ge di nëki ge majöni ge xta ëhyaju.

Há nuna xeni m'efi ga honiju pa ga tiniju hánja xta m'uiju ko ëhya
në ga bëhñu pa ga tiniju teme nö'ö di ja ga ëhyaju.

Há ra thogi ya jeya ya bohño, ya dühu në nubya m'efa
Psicología majöni ge xa m'efi da da xikagiju teme ra m'ë'ä nö'ö
ëhya në ra hñoni majöni nuna födi. Ko ra nfats'inuya födi da tsaga
möhñu ge nö'ö ëhya ¡ho da tsa!, në njabu da ja hánja da m'ui n'a.



Teme në pa yo'ä nuna xeni m'efi:

Ge da thëti hanja në ham'u xa m'u'u ko ëhya në ge da födi ge nö'ö ëhya ge da tsa da thoki ngu hánja në da njabu n'a 'ra m'ui ya jö'i.

Hanka nepi ga njaju në tema hoga m'ui ma ga pödiju:


Ya födi, ya muui, ya hmödi, ya n'at'a m'ui, ya nt'eni, ya nt'ëmë, ya tede në ya ëhya.

Fëni mahyoni:

- ◆ Nuju ge da jö'iju ko födi në ts'edi ge tsa ga pöju, ga tsaju ga ëhyaju, ga 'yoju xa hño, ga hñeeju, ga nfaxu në ga ñ'ëmeju.

Ha ra nduiua m'efi.

0. Ma ga bëniju:

 Ra xoge ma da dura: 15 ya t'upa.



Gi uni ri m'engu:

“Nö'ö ra hoga k'oi nö'ö mengu”

Nö'ö xahnate ge da xipi nö'ö hmunts'i ge da bëni nö'ö m'efi bi ts'ogi në da xëni ko ra ñ'uu nuya nt'ani:

- ◆ ¿Gi bëniju ndana nö'ö m'efi bi ts'ogi?
- ◆ ¿Teme di bëniju në da hokiju ko nö'ö m'efi bi ts'ogi?
- ◆ ¿Ngu ko ri menguju ga hokiju nö'ö m'efi ko ra hoga k'oi mengu?
- ◆ ¿Hánja ga m'uiju nö'ö födi?
- ◆ ¿Teme'ä 'ra'yo ga tiniju?

Nuya ya nt'ani da njapi gatho hmunts'i në gi hyopi da dödi to'o ne.

1. Ra m'et'o xeni: Ra födi ma m'ui.

M'efi:

Hoga mbëni.

◆ Ko ra t'ode na hoga në na Tüüka thuhu, da nxipi nu'u jö'i o há hmunts'i ge da hñëëtho (há nunge mahyoni ge da nja na m'efi pa da hñëëtho ya jö'i, há m'u hina ge da ndui da mpefi) në da goot'i ra da pa da bëni n'a m'ui há xa za xa m'ui ko ëhya.

◆ M'efa xta thogi na tsi xeni ora, ge da t'ëmbi ge da xoki

ra da në da 'yot'i ha ra hem'i m'efi
(ret'a ma yoho nxidi).

◆ Há ya t'ulo hmunts'i dega hñu ya jö'i da t'api ge da möö në da dini ndana në hánja n'at'a ra m'ui'u në ra nfödi'u.

◆ Da möö në da ja mahyëtho há nö'ö hmunts'i teme hánja ra m'ui në ra födi bi dini'u.



2. Ra yoho xeni: Gi 'yongi ri fëni.

► Pa nuna ra yoho xeni nõ'õ xanhate ge da hyoni nfats'i ko nuya nañ'o fëni në ya hoga mbëni ngu ¿ge teme nõ'õ ëhya?, ¿ge teme pefi ya jö'i pa da zudi'ä në pa da ëhya'u?

Juahni 1: Da hñëti mahyetho nu'u ra ya koi: Thuhu: Nõ'õ ra ëhya,
GualbertoCastro. Thuhu: Ma thöhö, de MarioPintor.

Juahni 2: Da nehë'u n'a xeni de nõ'õ nt'o't'i xa 'yot'i Elisabeth

Kübler– Rossy David Kessler, há nuna nt'o't'i da xikagiju hánja: "födi dega ëhya".

Nuya ya nt'o't'i bi hñoni, në ngu ra nt'o't'i ya thuhu, di t'uni há nuna xeni m'ëfi pa ga pöju ma 'ra.

Xa maua nuya ya nt'ani ge tsä da nfats'i pa da hmö há hmunts'i ge teme di jaju xa ga ëhyaju; ha nunge ge xa döta nõ'õ hmunts'i ge tsä da t'ëke pa da nja ya t'ulo hmunts'i pa m'ëfa da tsä da xeni teme thödi'u.



- ¿Ha ge nat'a'u nu'u xta m'uiju në xta pödiyu ngu möngi nu'u ya ñ'ofu?
- ¿Teme nat'a nu'u ma födi?
- ¿Da tsä xa ga honiju ga ëhyaju, o Hõnse ga hudiju ga tohmu da zoo ëhya?

3. Rahñuuxeni: Gi pefi.

Ha ya t'ulo hmunts'i da thoni pa da thini hñu ya m'ui hyaxtho ge tsä da m'ede ha ya mengu, ha ya ñ'oui, pa ge da nt'udi da m'ui ko ëhya. Ge da thëti ge nuya ya m'ui ge tsä da maxkagiju ga pödiyu, ga tsaju, ga johyaju, ga ñ'oju xa hño, ga hñethoju, ga faxteju në ga ñ'ëmeju në ge hinga mahyoni ndunthi bojö pa ga jaju.

Ge gatho teme xa thoju ne xa m'ëfi'u ge da hmöõ ha hmunts'i ha nunge ge da tsä në da zudi m'ëfi ge da ja ra ora'ä. Ge da nxipi, ge ra thogi nuya hñöto pa, ge da hoki ra ya m'ëfi ko ra mengu në ra ñ'oui ha di mpefiyu në ge da hñëti teme pefi'u në tsä'u.

Da uadi: xta uadi nuna xeni m'ëfi ge da gohi në da bëni ham'u ma da nja ma n'a hmunts'i në da t'ëmbabi ge da hö n'a t'ulo hñe.

Pa gi pödi ma ts'u...

Pa ga pöju ngu nö'ö möö ra 'yote ya fëni ge di nxikagiju ra nt'o'ti dega *Martín E. P. Seligman*. Ge di nxikagiju ra hem'i "Nö'ö ëhya xa majöni" ge xa nt'o'ti há Ediciones Zeta.

Ha nubya, ge ma ga uthu 'ra ya nt'ani há udi në möngi 'ra ya fëni.

Ra ya nt'ani Martin Seligman.

ko Eduardo Salvador.

"Hiñ'otho ya ñ'uu njönthö paga tiniju nö'ö ëhya".

Martín Seligman, mi ts'utpi de nö'ö *American Psychological Association*, ge'ä di gut'i ñuu'ä nubya há nuna mponga nfëni de mboo há ya 'yota fëni, há ge honse mi ñ'ëmë tsoki, 'yonfëni n era hñeni ya fëni. Nuna 'yota fëni hingi ho Seligma go bi dum"i nuna m'ëfi dega 'yotafëni nuna di ote ya jöhya ya jö'i, hánja da te ra m"ëfi në hánja da hyoni ra ëhya.

-Ge hmö ndunthi de nö'ö dum'ui në nö'ö kue ge tsudi ya jö'i nubya.

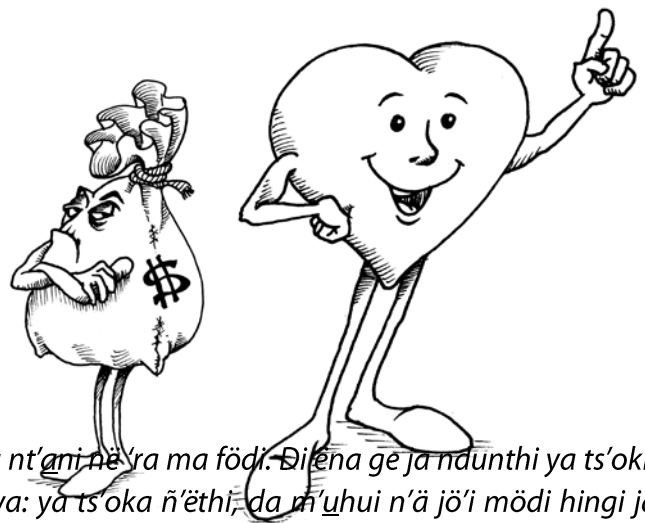
¿Ge majöni ge ya jö'i hyaxtho di jap'i m'edi ra ëhya?

Ndem'u, ge hinga n'at'a ga nonhñu nö'ö dümuj në de nö'ö kue. Di petsiju ndunthi ya xënga nt'ofomajöni de maham'u ngu ma 'rato ya 'ret'a jeya ngu möö hángu ra zudi nö'ö ëhya nuni há ri n'andi në há ma 'ra ya ndöhnini ha t'ëna ge nö'ö ëhya ge xa mponi gatho. Ha gehna ge pidigiju, nge'ä ge gatho nö'ö ra muui bojö xa mponi gatho në'ä. Ge xa födi ge m'u ja tsi tsui bojö, ge hiñ'otho nö'ö ëhya. Pe ge há ya döta hnini ge xa xu ra m'ëfi në ra bojö ge pöni ndunthi ya jö'i ko dümuj në ko kue Nubya ngu hinga mi ja nö'ö há ma k'ut'a 'ret'a ya jeya në ge hyaxtho ge 'ramats'u ge te në pongi ma 'ra ya hñëni ngu nxoxpa.

-¿Teme hoga nfödi di nt'uni gatho nuya?

-Hinkontho pödi xa majöni, ha ge nuga di möö ge ja 'ra ma nt'ani në ra ma födi. Di fëna ge ja ndunthi ya ts'oki. N'a, ge ya jö'i ge hongu nö'ö hingi hëgi pa da dini nö'ö ëhya: ya ts'oka ñ'ëthi, da m'uhui n'ä jö'i mödi hingi ja hmödi, da hñëti nö'ö bojö yabu, ya thaj. Në ge hinga da mets'a tsa pa ga ëmbi ya jö'i ge hinda m'ëfiya, pe m'u ja to'o hoki ra nzaki ko nö'ö hingi ho nö'ö hinte de muui në hegise ra nzaki, ngu nö'ö da tedese o në da 'yot'i ñ'uu xa hño ra nzaki, ge da uadi m'ëfa da m'edi ra ehya ra nzaki. Nö'ö xuhña nö'ö ge na hmunts'i m'ui ko ndunthi ra bojö, ge'ä xa di japi da hyoni nö'ö hingi hëhi.

Há ma n'a ts'oki ge ra nt'eme ra ndöta nö'ö nugase në teme ra nt'ëme ra döta há nö'ö hmunts'i. hyaxtho ge ma xa hñei nö'ö n'asee ha ge hyaxtho ge hingi hëi nö'ö há ya hmunts'i. Ya mengu hyaxtho ge rama ts'u ge ma tsi t'ulo, di m'edi nu'u ra tse di nö'ö ya m'ui,



Ya ndöhnini, ya m'ui, ya hmunts'a t'eme ajö. Gehya ya döta hmunts'i ge ma hamu'u ge mi faxkagiju ko ya pa në ya xuhña xa hñei, ge ko ra thogi ya pa në ya m'ede gehya mi ra nñethi ya dumui në ya kue ge mi xa hño ha ge nubya ge di m'edi'u.

Há ma n'andi, ya födi ya nt'udi hmunts'a m'ui ge xa n'ukagiju ge ra ugigiju gatho ha nu'u di m'um'ejü, ge nö'ö majöni ge hinga nö'ö jö'i m'ui, ge go nö'ö gatho teme ja há ma hyoju ge hingi hokagiju në ge di möndagiju. Ha gehna ge ra n'uu pa da bonse nö'ö dumui në nö'ö kue.

**-¿Ndana, hánja,
nö'ö ra n'ethi pa nö'ö ehya?**



-Ha ge nö'ö majöni ge di pets'i hñu, ge di njapabi da hñu ya hnem'i ha ge da thuspi nzaki xa ëntho, nzaki xa hño në nö'ö nzaki ko hoga n'uu. Nö'ö ra m'et'o hnem'i, ge nö'ö ra n'ethi ge ga n'usu ma nzakiju ko ya johya në ge ga xadiju ga pödiyu ge ga tsaju xa hño. Ngu nuna: ga pem'ejü ko nu'u ma 'ra, ga pödiyu ga noniju në ga pedejü në ga pödiyu hánja ga bëniju nu'u ya johya. Pe ge nuna ge'ä m'efi tsi tui ra hñei.

në ga pödiyu hánja ga bëniju nu'u ya johya. Pe ge nuna ge'ä m'efi tsi tui ra hñei.

Nö'ö ra yoho hnemi, ge nö'ö hoga nzaki, ge pede ge nö'ö möö

Aristóteles ge mi noni "eudaimonia", ha ge nubya

ge di hupabiju nö'ö m'ui ge thogitho. Pa da tsä ga tiniju

nö'ö n'uu ge ga pödiseju nö'ö ma ts'ediju në ma födiju në ga hokiju ma n'aki ma nzakiju në ge'ä ga peju'ä. ko gehna ge hinga ma ga tiniju honse ma thedeju

ge ma ga tsä ga tiniju hánja nu'u ya pa ge hingi thogi, ge ngu da rots'i xa hño teme nö'ö di pefiju. Ge nö'ö hoga nzaki ge hinga nö'ö nzaki ge xa hñei da bëni në xa hñu da zaa, ge da tsä da zaa xa ëntho ko nö'ö ra thuhu nzaki. Ge di ëna ga ma tsatio ge ngu da n'ëna njaua:" ga nëxti ga ntheme ya mina, në ge m'efa ge di te'.

Nö'ö ra hñu hnem'i ge ra m'efi ge ga hutsiju nö'ö ri ts'edi në ri födi pa ra nfatsi na m'efi ge ma xa döta de gei. Ha njabu ge gi umbi n'a hoga n'uu ri nzaki.

-¿Teme ts'edi në m'efi pets'i nö'ö n'otha fëni xa hño há ra xihmaj ya xadi më Ri'randi?

-Ha nö'ö majöni ge ri m'e'ts'i n'a xa döta thöhö, ha ge xa ndunthi. Xta pödi xta nzöi ga nja n'a jö'i ge da tsä ge di

ja m'edi ne ge mahyonigi ha ge n'andi ge tsu nge'ä ge ndunthi ge di hoo. Ha ma kut'a jeya da dum'i ko nuna m'et'o nt'udi dega nö'ö 'yota fëni xa hño ha ma döta ngunt'udi ha nubya ja ngu n'a nthebe ya ngunt'udi. Di pets'i xa ndunthi ya jeya ge di ungi ya nt'uti, ha ge nubya

Ra m'et'o pa di höniga ya mfet'ye xa majöni de nu'u ya jö'i mina n'andi ta pongi ra ts'oni nu'u ya böhmio dega di xadi hánja ya jö'i ge pödi ge n'a m'efi xa thömbabi o bi fëpabi. Pa ndunthi ya xadi nu'u di xadi hanja ya jö'i di hoo nuna m'efina ngetho da tsä da maxi ya jö'i ma xa da za johya hinga honse xa ma xi nu'u di hñeni de ra ño da hogits'u ra m'ui. Hinga mi xta haga xa nguxhmo ngubya pa da t'ak'agi böjö pa da hogni nuna m'efi, ta ngu hindi emë. Ya de ma hamu di m'a ngu ya pa thuhme nu'u ya mfixhem'i pa da mfaxase n'a jö'i.

-¿Teme nö'ö ri za ga mohñu de ge'u?

- Ge xa njabu: nö'ö majöni hö ge ja 'ra di jakagi ge xa ya bömhñö, mödi ge hinte pets'i ra sadi de ra födi. Já ndunthi ya födi hánja da hogi'ä ndunthi go xa dini nu'u di xadi budismo, nö'ö yoga dega në nu'u xampefi pada tedebe ra m'ui ya jö'i.

Nö'ö di pefijubya ge di penthu 'ra de nu'ya ya födiya pa ga nuju nunge xamajöni pa ge'ä di kupaju ra födi nu'u ya bömhñö pada 'ueke nö'ö ya xit'eji de nu'u ya t'ei.

Ngubu ge di jaha ngu ko n'a döta k'oi há njuhnafödi nge'tho

Há mfixhem'i di pese guto 'ret'a má hñu m'oo ya jö'i yá xa hñuxi ra thuhu pa da mpefi.

(www.authentic happiness.org). ya jö'i hyaxtho xa ne xa ehya há hingi ho gemnö'ö ra xadi hánja ya jö'i di t'uti há nguut'udi ya xadi hinxa 'yendi ra ño ge gehya mahyoni da xadi. Di nega ga da nja da mahyoni pa da to'o da xadi në ko ndunthi ra m'efi.



-¿Teme gi möö de ma ximhaju në de nö'ö ntuhni di nëki ma da nja nuni há ya yabu hai há ma ñ'eiju?

-Ndem'u, marzo del 2003 Hinge ra paniabya ra hmetho xihmai.

Di tohmu 'ra ya nzöno xa hñei. Pe nixi Saddam hinga Hitler, nxii Osama hinga Stalin, nixi nuna hyoya di thoju xa tsit'i. Di ënga ge di m'uthoju ha n'a boom hábu di xu ya böjö në hinte ja ya ntuhni gatho m'ui xa hño. Di ënga njabu në ngu mö Robert Wright há ra mfixhem'i. num'u mi thogi ra yom'oo ya jeya ge mi ra jeya Hitler'ä në Stalin në gatho nö'ö bi thogi po ge'u, pe bi tsä da töpabiju. Di ënga ge m'u da tsä ga m'ahmu pa hinda boxe ya yusbu mahëtsi në nunge hinga ts'ot'iju ma ximhaju, nepu ma da tsä ga t'om'iju 'ra ya pa habu xa ma ga mfatsiju në xa ga ehya ju.

Njabu në di xi'a'iju gi hñethu nuna k'oi m'ukua, habu di nëki n'a hño dega n'ate ya xehna ora Martín Seligman xikagiju ge ra xa di hanja 'yomahño ya jö'i në hanja ga tsaju ndunthi ga ehya ju. Ri za gi hñethu, kut'i nuua pa gi hñeti: http://www.ted.com/talks/lang/es/martin_seligman_on_thestateof_psychology.html

Ga juahnu teme ga peju ha ra yoho xeni: Gi 'yongi ri fëni.

Opción1.

LA FELICIDAD.

¿To'o go bi guxi ya jödo
ha himbi hoki ya 'rani?
Pongagi ya hñö
ge hinkon^utho tsä da bödi.

¿To'o go ra ts'oki?
Ya jö'i hyaxtho ge ya jö'i,
Dui ha ñ'öni
Ne juadi xa 'randi.

Nu'i ga te gi hëtiju
ha gi ñ'ani ¿Yo'ä?
Nuga di hëtka ma 'ra
ha di ëna, ge kue,

Nö'ö ëhya hinga ra hyo ndöthe,
nixi hinga n'a luga.
Nö'ö ëhya ge n'a hanja gi gat'i
nuua ha ri m'uji ge n'a ndöthe.
Nö'ö ëhya ge n'a hanja gi gat'i
nuua ha ri m'uji ge n'a ndöthe.

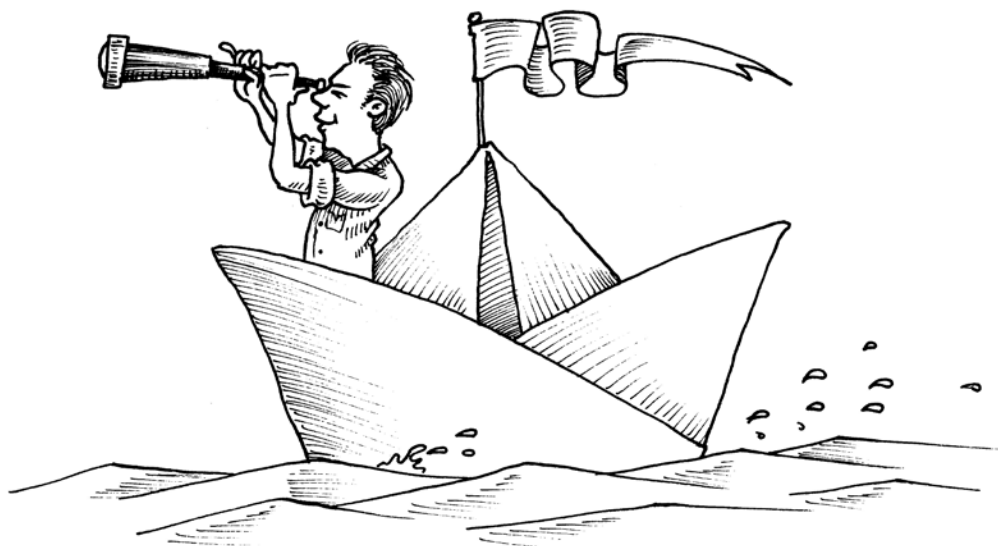
¿To'o go ma xa tsu,
nö'ö bötsi tsu m'uju nxui
uage nö'ö jö'i hinte ra födi
ha tsu ra handi ra nzaki?

Nuga di hëtka ma 'ra ha di ëna, ge kue,
Nu'i ga te gi hëtiju ha gi ñ'ani ¿Yo'ä?

Nö'ö ëhya hinga ra hyo ndöthe,
nixi hinga n'a luga.
Nö'ö ëhya ge n'a hanja gi gat'i
nuua ha ri m'uji ge n'a ndöthe.
Nö'ö ëhya ge n'a hanja gi gat'i
nuua ha ri m'uji ge n'a ndöthe.

N'a ëhya. N'a ëhya. N'a ëhya.

Nö'ö ëhya ge n'a hanja gi gat'i
nuua ha ri m'uji ge n'a ndöthe



MA NTÖTE.

MarioPintor.

Di t'ängagiga ri mabu,
Ge yo'ä hiñ'otho ma thöhö,
Ge go ge'ä ra hee nu'u töte,
Nö'ö dutu ungi hño,
Ma dutu böjö.

Na hee ma ga höki
Ko ra nt'eni ya ntöte
Da pungagitho nö'ö hyokadutu,
Hönse di api da ueti
nu'u ya xeni ma ga kuati.

Gatho da mö:

Hyaxtho num'u ja ma t'eme,
Di tötega
m'u di pumbi ha hindi utsa,
di tötega
Ha nunge ga mpe'ts'e,
Në ga pengi ga nangi
Di tötega

M'u di nhese ngu xa geki,
Di tötega.
Hyaxtho m'u di bëngi Ajö,
Di tötega

Ha m'u da ode njamödi bi mö n'a kü da fats'i,
Nkabu hinte jaua hinga emë
nö'ö tuhu mö majöni, njabu
di tsoni ha ma ntötega.

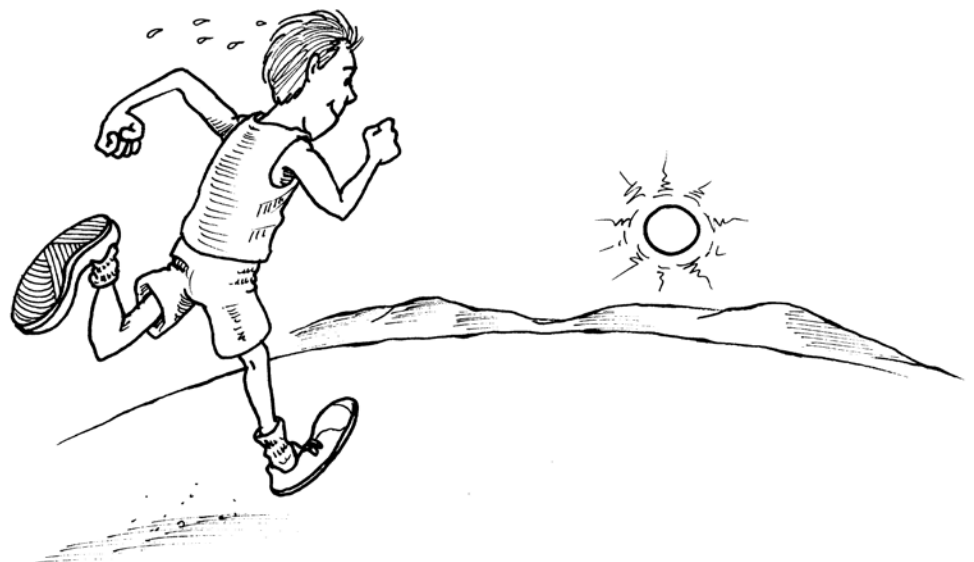
Ma n'ä tsi tui ma ga ë'ts'i
Ge di hutp'i ntöte,
Ge nö'ö da tsa ga 'ra'ä'ju
Ra hño ma thuhu
Ge'ä geki në ge'ä ma fëni

Gatho da mö:

Hyaxtho num'u ja ma t'eme,
Di tötega
m'u di pumbi ha hindi utsa,
di tötega
Ha nunge ga mpe'ts'e,
Në ga pengi ga nangi
Di tötega
Gatho da mö:

m'u di nhese ngu xa geki,
Di tötega.
Hyaxtho m'u di bëngi Ajö,
Di tötega

Ha m'u da ode njamödi bi mö n'a kü da fats'i,
Nkabu hinte jaua hinga emë
nö'ö tuhu mö majöni, njabu
di tsoni ha ma ntötega.



Elisabeth Kübler-Ross.

Terry, n'a döme dega goho 'ret'a ma k'ut'a jeya bi thimbabi n'a hñeni xa tsä'ye. Bi thogi ndunthi ya pa ta bi göötsi 'ra nzaki ha n'a nguu ha m'ui nu'u ya dathi xa tsä'ye. Num'u nda pöka'ä bi xikagi ge mi tsä ma hñö'ä n'a johya honge da aniga de ra hñeni. Ge'ä hinga mi ögi'ä ha bi dödi xa majöni.

Nepu da ani:

-¿Hanja gi pödi ge xa majöni ma gi tü? Gatho di pöju ge n'a pa ma ga tujü pe nu'i gi pödi ha gi emë m'edi tsi tui pa gi tü.

-Di m'uka xa hño di pöka'ä.-bi ñ'ena Terry-

Ha njabu, di m'uka ma di johyaga ngu hinxta emë. Mödi ngu n'añö di nëki, ndunthi ma m'ui hinxta tsaga xta m'uka ko ehya. Pe Nubya tsi tuki ma nzaki pongagi, xta endiga ma ñöga teme xa ra m'ä n'ö'ö nzaki. Ha xta engabya ge di m'ui, ge xa di m'ui ge ja ma nzaki, ha nunge xta tu xa majöni ga tu. Njabunë xta enga ma ñöga n'ö'ö di ne ga peka xka tutho honge di jamodi ge'ä xta pöka ge di ehya hinga ngu ma hamu.

Ja teme di mponi de hanja di hanthu n'ö'ö ma nzakiju num'u ga pöju ge hinga ma ga m'uiju ndunthi n'ö'ö ma n'a ge majöni në ja 'ra ya jö'i nu'u xa 'yothe mö'u në ge ma xa mi johya num'u mi hu ra m'ui ge ya ma nxa du.

Num'u, ngu Terry, ga pöju ge xa majöni pongagiju tsi tui ya ma nzakiju, ha ge pe'ts'i teme ga jau da ehya, num'u di hohñu n'ö'ö xa ga johyaju.

Ndunthi de gekagiju o ma ñöju ge n'ö'ö ehya ngu di thotho, pe n'ö'ö hindi pöju ge ge'ä n'a tsä di tsaju ha hingo ra nge'ä nu'u ya nthogi ja ha di m'uiju. Ndunthi ya jö'i hu ra mu'i ge nubya teme da mefi o teme da hoki xa ma da ehya, pe nubya da uadi da ja'ä tsä'u ge hingi johya. N'a ne ma n'aki di pödiyu ge na johya xa maa hiñ'otho'ä nunge gi töhö ndunthi böjö, nixi nunge xa hño ri ndo'yo nixi nunge gi hñöki ra muxti ri da. Gatho'u höö di ja'i gi johya pe nepu da tho'ä.

N'ö'ö ri za ge di pesu gatho n'ö'ö mahyoni pa ga tsaju di ehya. Ma mui në ma ñ'enxeju ge xa thoki pa ga ehya. Gatho jö'i da tsä da za ge di ehya honse pe'ts'i teme ga hohñu habu majöni m'ui.

Mödi ge n'ö'ö ga ehya xa njabu pe'ts'i teme ga njau, xa t'utkagiju xa m'uiju hindi johyaju, mödi ge naño di nëki pe hinxta nzöiju ga m'uiju ko johya. N'andi hinga honde di tsau ge hingi ho ga tsau'ä, honge n'andi di nöhñu xa nts'o ya jö'i o ya nthogi, mahyoni ga hohñu ga tsamahñoju nunge di ehya ha ga hohñu hyaxtho ga ehya.

N'a xeni de n'ö'ö ma m'efiju ge pe'ts'i teme ga emeju ge ga hohñu ga ehya ge'ä xti ñ'uju nuua ha ma m'uiju.

Ndunthi ya jö'i hingi ne da 'yode nuna fëni ngetho hu ra mui boka ha hingi bëngi nu'u ma 'ra. ¿Yo'ä njabu hingi ne da 'yode?

Hyaxtho num'u di johyaju di tsau ma ts'okiju, ha di ñ'aniju yo'ä di në ga honi ga ehya ge ja ya tsi jö'i hingi tsä n'ö'ö ehya di tsau mina, ngu ja to'o bi ñ'ena ngu ko kue: ¿Yo'ä pe'ts'i teme ga tsä di ehya?

Ra nthödi'ä ge gathogiju bi thokagiju pa ga ga tsau ga ehya ko gatho n'ö'ö jaua habu di m'uiju Ga bëhñu ge num'u di ehya da tsä ga umfu ma ndunthi nu'u tsi jö'i ja teme di japa m'edi. Num'u jagagiju ha di johyaju ko nge'ä ma m'efi di jau xa hño, hinga di jau ngu ja teme di m'ediju. Njabu di tsaju ge di pesu ndunthi ha da tsä ga hekuabiju nu'u ma 'ra ha da tsä ga tsathu në ma n'a tsi tuki ma tiempoju, ma böjöju në ma ehya. xa majöni ge nu'u ya jö'i di ehya hinga ya boka'u, ge'u di fatsi ha di oxe nu'u ma 'ra ha hingi jotp'i. Ngu hyaxtho ga hojö'i'u hinga ngu nu'u ya jö'i ya kuexji ha di pumbabi'u ha tu ra mui po ra mi jö'ui.

nu'u ya ehya tüxkagiju ga hojö'iju ha në faxkagi ga uhñu teme di pesu. N'ö'ö johya majöni hingo ge'ä n'ö'ö ngu di tsathoju n'andi nixi ge'ä n'ö'ö di tsaju nubya xka thoju n'a nthogi. Nugagiju go di mohñu teme n'ö'ö ehya, hinga nu'u ya nthogi ja ha di

m'ujju.

N'a dönxu ra thuhu Audrey bo bödi'ä num'u bi höki n'a ngo pa ya da'thi dega xa ntum'i ra ndo'yo mina hñeni dega Lou Gehrig. Audrey bi hoki'ä pa da munts'i böjö pe ge'anë mi thogi nö'ö hñeni'ä. Mi ra yok'i'ä mi höki nö'ö hmunts'i'ä num'u m'et'o pa bi tsani bi ja'ä

Ma 'ret'a jeya de gem'u, ha getya xki thimbabi nö'ö hñeni'ä, gem'u xa mi pe'ts'i ndunthi ya jeya pa da m'ui ge gem'u nö'ö ntum'a ndo'yo mi xki za'yobi ra ndo'yo nö'ö Audrey mi pödi ge ya honda gem'u ma nxa tsa xa ja'ä.

Mi ne da ja'ä ma n'aki – ëna Audrey-. Mi xa bödi'ä ndunthi nuya r'et'a jeya, num'u da jaga nö'ö m'et'o hmunts'i da tsaga ge mi tsa ge ja to'o bi kupagi. Hinda hooga xa njakagi ra ko'i nö'ö hñeni'ä. Nö'ö m'et'o pa bi nja ndunthi ya jö'i mi ñöhnitho, ja to'o bi za go ra m'et'ise, ha ndunthi ngu hinga mi njabu, pe nubya ga ja'ä xa da hogi. Hö ndi nega ga jaga'ä. Nepu de ge'ä ya mi xta handi hanja xta jaga gatho, ngubu ya nthogi nkat'a mi thogi. Nuga hinga ndi pödi yo'ä mi njabu ha xa da zoni ndunthi. ¡Hinga mi tsa ga jaga ma xa hño ge ma r'et'a jeya m'u njabu da dumk'a da ntsansega. ¡Ndi ënga ge ya mi xa te ma fëniga ha ge ya ndi n'añoga! Di gehni da pöka m'u ge: Nuga ya mi da n'año, pe nu'u ya nthogi mi n'at'atho. ¿Yo'ä mi ndi ënga ge hinga mi nja ya ntuhni? Nö'ö ndi njabu hinga ndi ëme 'ra ya nthogi. Nu'u ya ntuhni hinge xki ma, ge n'año hanja ndi hëtka'u ya hinga ndi tu ma muiga po ge'u. Njabu ndi ne ga da nja ha jamodi'u n'año nö'ö da thoka.

Num'u da tsanga da ponga nu'u ma nthogiga gatho bi n'año, ngu gatho xa bi hogi ha ndi tsaga ndi ëhya ha njabu ngu xa bi nja ma thöhö de gem'u.

Nö'ö ëhya hinga poni de ya nthogi ge poni de hanja di m'uju. Nö'ö ma ëhyaju ma ga nuju'ä ngu hanja go di hanthu, hanja di nuju në hanja di tsau di thoju ya nthogi m'u di johyaju ua m'u di nkuaju. Ha njabu ngu di nuju ya nthogi nge'tho njabu di tom'iju da nja. Ne ga ñ'anseju hanja di tom'iju ya nthogi ha nö'ö xa hño ua nö'ö hingi ho, ha njabu ga pöju ge nu'u di hanthu da boni xa hño hage di mpeju pa ge'ä da nhogi'u da te'u. Ha njabum'u gatho nö'ö xa hño o nö'ö hingi ho di te'u ra ndöte ngu hanja go di handaseju.

¿Nunge ngu gi handi hinxa hogi nu'u ya nthogi xa thogi njabu ngu di m'epi ra nthuts'i, njabu di pothu ya nda ge nepu da njabu ngu nu'u xa thogi. Honge di nohñu nö'ö ma nthogiju ya xa thogi ngu ma nduju, ge'u xa hñei to'o da ndudë'u. Ndana thuhu di ne ga jutp'abiju nu'u ma nthogiju de ma hamu ge'u di gutk'agiu pa ge ga ëhyaju ua hina. Nö'ö ma m'ujju ge xa pe'ts'i te ga johyaju ngetho ge ta xi xta m'ediju nö'ö ma johyaju.

Ga bëhñu nö'ö hofëni gatho xa 'rakagiju n'a pa: "Honda gi tsani gi johya." Nö'ö di tsanthoju di mponi num'u da nteui nö'ö di tsaju. Tsa di johyaju 'ramats'u ha hinga ja to'o da ñ'utkagiju mina hanja ga pöju ga ëhyaju. Ga tsaju n'a ëhya nunge 'raman'a tsi tui nkat'a di tsaju di johyaju ge'u pe'ts'i te ga tsau ma tsi ndunthi mina hyaxtho.

N'a pa ma ga pödiyu ge gatho ma nzakiju honda xta m'ujju ngu k'ut'a ya xehna ora dega ëhya, ha njabu xa nguxhmo ga hëtju ge ya xta m'ujju n'a xehnapa, nepu ga hëthu ge ya xta m'ujju n'a nxui ha m'efa gatho n'a pa.

Nunge di juahnü ma di tohmu ga pe'su ya kue o ya dumui. Hinga ma ga tsa ga ëhyaju nunge di suju ga njau ngu nu'u ma 'ra, ma ga nuju ge mödi ga peju nö'ö ga mpeju hyaxtho ma ga tsau ma da t'ukoju ke nu'u ma 'ra. Nö'ö jö'i ma xa ja bi ha xihmaji hingo nö'ö ma xa ts'unganza, ha nö'ö ma xa ts'unganza hingo ge'ä nö'ö xa ja ra ts'edi ra ndo'yo; ha nö'ö jö'i ma xa ja ra ts'edi ra ndo'yo hingo nge'ä xa ja n'a ra ñ'oui xa di mödi ha nö'ö go pe'ts'a hinxa hñöngi n'a ra njamödi dega Nobel, ndunthi ma 'ra njabunë. Hönge m'u xa di hohñu ga njau ngu nu'u ma 'ra hinga ma ga ëhyaju ge xa ma ga nkueseju. N'andi nixi hinga mahyoni nu'u ma 'ra ya jö'i pa ga tsau njabu hinte ra mëkagiju; njabunë nunge di hohñu da n'at'a nö'ö ya xta pefiju, ko nö'ö ga pefiju nëpu, n'at'a nö'ö ma ga tihñu. Pa da nja nö'ö ëhya ge mahyoni ga tsaseju ge di muiju ndunthi xa njabu ngu di njaju, ha hinga tsahñu ga njau ngu nu'u ma 'ra nixi ko nujuse ko nö'ö da njaju ma hamu mina ko hanja di hanthu ga njaju xudi.

N'andi ge di ñ'aniju ¿Yo'ä nuga?, num'u di thoju ya nthogi nu'u hindi tohmu ha di tsaju ge honse nuju di tho'u'ä. Nuna di tsaju di jakagiju hinga johyaju ngetho di tsaju ge gatho nu'u ya nthogi di thoju ge di utsa ma m'ujju.

Num'u di tsaju ge gatho nu'u ya nthogi hingi ho go di thoju ha gepu di tsaju ge honse nuju di thoju'u. Num'u teme di ja m'edi

habu ko teme ga kupaju mu hinte jabu'a ngu m'u ja hyadi hiñ'otho 'ye, ha num'u ja 'yee hiñ'otho hyadi pe hiñ'otho pa nö'ö ma m'uisseju. N'andi m'u xi ja to'o ja teme jakagiju n'andi ge hinga ge ne da jakagijubu ge hat'i da njabu. Nubya ga pöju'a ma ga heju de ga tsaju ge honse nuju di tho'ju'a. Pe'tsi te ga behnu ge nö'ö di tsaju nö'ö di thoju di njabu'u po nö'ö xta enthu ma ñöju . Hingi honse nuju di thoju ra nthogi xihmai.

Di m'uiju há n'a ximhai dega ya num'u. Di ehnu ge ma ga ehya ju num'u da hogi o num'u ga jau 'ra ya teme di m'ekagiju: Mina num'u ga tihnu n'a 'ra'yo m'efi, num'u ga tihnu n'a ma hoga 'youiju, num'u ya da te ma bötsiju. Ha njabu hindi johyaju xka hethu ge nö'ö ndi tom'iju pa ga ehya ju hindi jakagiju ga ehya ju. De gem'u ga tüsu ma 'ra ya num'u: num'u ga ziju jeya ha ma m'efiju, num'u da m'ui ma m'et'o leleju, num'u ma bö'tsiju da ma ha n'a hoga döta ngut'udi. Numu ma n'aki ga hethu ge xka tsöhnü ha nu'u ma num'uju ma n'akitho hindi jakagiju ga ehya ju xa majöni. Pe'tsi teme ga hohnu ga ehya ju hyaxtho ha hinga ga jaju mahyoni gatho ya num'u . Nu'u ya num'u pe'tsi te da nja ne nubya . Nö'ö ma ehya ju da tsa da nja'a ngu nubya ua ngu hyaxtho.

Hyaxtho di tsahnü di ethu ya nthogi, hinga ngu hanja nja, ge di hohnu ga ethu ngu hanja ri za da nja, ha njabu di hethu honse ya nthogi ha hinga xa majöni nja.

Ha njabu tsa di hethu honse ya t'i. Nunge di hethu nö'ö majöni ma da tsa ga pöju ge da thogi nö'ö da thogi nö'ö ma xihmai ju, xa ma da nkëni'a xa hño.

Njabu nugagiju da tsa ga uenju ma f'uju pe nö'ö ma m'efiju nuua ha xihmai hinda uengi'a. Nu'u ra nthogi ma m'uiju ma da hogi o hinda hogi'u pe nuna xihmai m'ukuana pa da f'utkagiju hanja ga tihnu nö'ö di honiju ha pa da zixkagiju ta gehya ga tihnu ra ntu'tsi ma m'efiju. Nuna xihmai m'ukua pa da zixkagiju ta habu ga johyaju, hinga pa da uekagiju de ge'a, mödi ge n'andi di ehnu ge ya nthogi hinga ha ri zixkagijuni . Hiñ'otho nixi n'a nthogi ge hinda tsa ga hoju.

Nuna ma m'uiju tsixkagiju ga nthem'uju ndunthi nu'u hinga njabu. Mike, n'a döme'a dega hnu 'ret'a ya jeya mi pa mi k'öni'a ra dada, Howard, dega 'rato r'et'a ma guto jeya ge' mi tsu n'a hñeni dega 'ya xëfo. Ya mbohö hinga mi pödi majöni teme ma xa thogi'a nepu, nge'tho nö'ö hñeni'a hinga mi mö'a. Xa tsi tuki nu'u ya jö'i mi k'öni Mike ha hinga mi pa'u hyaxtho. Mödi ge mi n'a döme xa ma mote, Mike mi pe'tsi ndunthi nu'u hinga xki hoki ko ra dada ha hinga mi hoobi ra m'ehño nö'ö xki nthötkui ma k'ut'a jeya m'u.

N'a pa mi bongi de ra m'efi Mike bi thohni ha ra ngu ra dada. Ra dada hinga mi nko'o, pe ra tio Walter hö mi m'uhni. Nö'ö ra ku ra dada, -Ba thogi pa gi tom'i bi ñ'ena Walter. Nguxhmo ma da pengi'a de ha nt'othe.

Mike bi hñudi mbo ngu pe hinga mi tsamahño, hinga mi hegi de da hñeti nö'ö 'yengampa, bi thogi kut'a, 'ret'a, nate ya xehna ora, nepu de ge'a Mike bi nzofo ha ra oxgu n'a ra f'oui ne bi f'embi:

-Ma ga tom'i ma n'a tsi 'ret'a xehna ora ha m'u hinda zoo ma ga tsokuabi n'a t'o't'i. Nuga ya ge da ehë ga k'öni pe hingo ma ts'oki mu hinte jaua. Ra tio Walter ge mi hudi ha thokahñuni, bi 'yo nö'ö mi ño'u. Bi 'yadi mpumbi ngetho bi 'yo'a. Di gehni bi 'yani nö'ö ra bötsi ra ku ha mi ne xa 'yoxe n'a sokua da mödi ge hinga xki t'apabi.

-höö bi dödi Mike -¿Yodi hina?

-Ma dada ga nö'ö ri xita bi du'a num'u ndi peska hnu 'ret'a ya jeya, nkabu ngu nu'i. Nubya di peska 'rato ret'a ma yoto ya jeya ya xa thogi goho 'ret'a ya jeya de bi du'a. Nö'ö hö majöni höö ge nö'ö ri xita mixa hñei to'o go da ñoui'a höö.

Num'u bi du'a nixi ndi pödi teme ga tsa po ge'a. Nubya di benga'a di handiga 'ra da pefi ngu hinga mi njabuhmo nuua ha ma m'ui: Ma m'uiju ge ndunthi pe nö'ö ya pa go tsi tui'u. Nepu de bi du, ne nu'u hnu 'ret'a ya jeya de bi du ha da pöka ge xa tui nö'ö da m'um'ega'a

Ha ndi nehmo xta pe'ska ma n'a tsi tui ya pa ko nge'a. Hinga ndi pödiga ge nö'ö ma m'uiga xa mi ndunthi pe ge'a hinga mi pe'tsi ndunthi pa xa m'ui.

Di pödiga teme gi tsa ge po ri dada. Ma kuga'a ha di pödi ge hñei to'o da ntsixkui xa hño'a ge njabu ne nö'ö ra m'ehño.

Kue ge da tsa gi hoju ri ntuhniju ha kue ge hina, pe bëni ge nunge gi handi ge nepu: gi hoki'a kue nge'tho gi handi gi m'ui xa ndunthi pe bëni ge ri dada di hñeni ha kue ge nguxhmo da zokagijua.

Nu'u ya hño'u bi japi bi 'yomba ra ño Mike. Bi bödi ge mi tsa xa jatho ra kue ko ra dada nu'u ma ngutmi ya jeya ba f'epu pe kue ya hinxa tsa xa m'uhui'a ndunthi. Ha de gehni bi ñ'ena'a ge ma da thogi ma ndunthi ya pa ko nge'a hinga pa xa hoki ra ntuhni ge pa xa m'uhuiho.

Njabu di m'uiju di hu ma m'uito ge ma ga johyaju Nubya xka hoju gatho ma ntuhniju mina num'u ya da thogi ya ts'opa, di ne ga m'uiju xa hño pe nõ'õ go di tsaju xa hño pa gekagiju. Hiñ'otho nõ'õ xa hño m'u hinte ja nõ'õ hingi ho, nixi hiñ'otho ñot'i m'u hinte ja m'exui, nixi ya pa m'u hinte ja ya xui, nixi ya hyats'i m'u hinte ja ya xui, nixi nõ'õ xa hño m'u hinte nõ'õ hingi ho, gatho di m'uiju madetho de gehya xa di njabuju. hyaxtho di tsahñu ga jau ngu ma 'ra ya jö'i pe hyaxtho di tsanthoju.

Ga hmoseju ngu xa di njaju. Ga tsahñu ga hētju hanja xa nja ra m'ui ya jö'i ha njabunë ga pödiju ge ja ma ñ'enxeju. Hindi tsamahñou pe da tsä ga hopgiju de ge'ä. Ja teme di m'eju pe di tsau ndunthi hmödi. Xa di pöju ge hö ma ga m'uiju pe di pöju ge hinga pa hyaxtho. Di m'uiju ha n'a xihmaj habu ja tsi tui ha xi ja ndunthi, ja ya döta xi ja ya t'uko teme'u,

Nuna hño mukwana pe ri za ga pödiju ge ma nzakiju m'ui po nuya ya nthogi xta m'uiju: Ndunthi de nu'u pe'ts'i teme ga pödiju ja'u ha nu'u ya t'uko nthogi ja ha ma nzakiju.

Gatho ya pa di kupatho pa honde ga m'ui. Ha m'u ma da njabu ma nzakiga. Ma di hooga ga tuga nguxhmo. Ngu ndunthi xta mönga di tsaga ngu n'a hñanza yusbu nu'u hinda tsä da m'ui kue ge ma xa hño da mengi ha mi m'ai mina ma xa hño da hoki m'et'o.

M'u da tsä ga juahmö hanja ga m'ui ga juahniga ga m'ui honde m'u da tsä ga pengu ga 'yo ha ya mbodni në honse m'u da tsä ga pengi ga pe nu'u ndi hoo ga pefi. M'u ma ga m'ui di ne xa ga m'ui xa hño ma nzaki.

Ngetho nubya hiñ'otho ma nzaki, honda di m'ui, ha mödi njabu ja habu di tinga ya t'uko johya. Di Ehyaga num'u ma bötsi bi ehë di k'ongagi hage ma xa di Ehyaga num'u di ñ'eni ko t'uko m'eta Sylvia Anna. Nõ'õ donxu sugagi di jakaginë ga tsaga di ehya, ngetho xa di jakagi ga thede. Gathoya ge di jakagi ga uanta nuna ma m'ui.

David Kessler.

Mi thini ra t'ethe n'a hñeni ra thuhu Polio, go bi dini'ä Jonas Salk. Num'u ra jeya ya ngudmi, ge'ä thini bi nja'ä n'a döta nthogi m'u. Bi t'ani'ä nunge ma nxa möki ko ra thuhu nõ'õ ñ'ethi'ä, m'u xa ja'ä xa nja'ä nõ'õ döme ma xa ja ndunthi ra böjö nuua ha ximhaji. Ge'ä bi dödi ge hinga mi tsä xa möki ra ñot'i hyadi ngetho hinga go mi ra m'eti ha hingo go xki dini'ä.

Ndunthi ya jö'i da tsä da ñ'ena "¡Ra ndote nõ'õ ra m'efi n'a!" gehna gatho ne da dö nuua ha ra m'ui. M'u ga m'uhmoga xa hño n'a tui ngu ha ngu'ä m'u ga tsahmoga ga höjõ'i kue xa ga böhmio, ga tsahmoga ge xa xa hogi nuna ma m'ui. Xa da nja mahyoni ma nzakiga në kue xa ga ehyaaga". Da tsä ga tohmu 'ra ya döta nthogi pa ga m'uiju ma nzakiju ngu xa majöni m'ui ya jö'i. Di gehni ha n'a mexa ha da ñoje ko nõ'õ ra thuhu Salken num'u ra jeya ya hñoto 'ret'a ha gehni da pöka hangu mödi ra nzaki'ä mödi tsi t'uko nthogi nu'u mi tho'ä. Nu'u ya t'uko nthogi mi tho'ä mi japabi ge xa mahyoni'ä. Mödi ge mi nëki ngu hinte ra më'u nõ'õ ge mi timbabi ra nthuts'i'u.

Nfunthi n'u ya nthogi njabu o hinga njabu ja nuua ha ma nzakiju ge'u nu'u ngu ya m'exui ja ha ma nzakiju, ge'u n'andi di hohñu hanja ga ögiju, pe nõ'õ di handiju ga ögiju di pödiju ge hinda utsa'ä pe'ts'i te ga timbabiju hanja ga m'uiju ko nge'u xa njabu nuna ma nzakiju. Xa hñei ga tihñu'ä, hinga nguxhmo pe xa njabu ma nzakiju, ha m'u di hanthu ge xa njabuse

Ge nëpu de n'a nxui ba ñ'epu n'a pa, njabu ma ga tsau xa hño hinga nunge ga ehñu ge xui hinga ma da zoo. Nuua ha ma nzakiju hyaxtho jä ya dö'ye pe di pödiju ge nepu de ge'ä da ma'ä, xa njabu ngu hiñ'otho n'a pa habu da m'edi ra xui nixi n'a dö'ye da m'ukua pa hyaxtho, njabu di thogiju nõ'õ xa hño, nõ'õ hingi ho, nõ'õ xa m'u ma pa, m'u nxui nõ'õ ying, nõ'õ yang. Ha hyaxtho di tsahñu di udiju nõ'õ mahyoni go ga pödiju.

Xa njabu di m'uiju n'andi mañö n'andi de hai. Pe nõ'õ majöni hö ge ma ehyaaju hinge ha m'ukua ha nu'u ya nthogi di thoju . Njabu ngu hinga majöni nõ'õ ga embabiju ya jö'i nu'u thogi n'a dumui ge hinda za'ä , nõ'õ xa ma da za'ä. Njabune num'u di thoju ya nthogi ha di tihñuni nõ'õ ra hño ma m'uiju. Nõ'õ majöni hö ge nu'u ya nthogi tho'u, nuju di m'ui di hohñu ga ehyaaju . Ra ñot'i hyadi xoki ra ñ'u habu xa m'exui, ngubu habu ja ya ndöte ha di tihñuni ya nzaki.

Pa ga tihñu nõ'õ ma ehyaaju , 'ra'ts'u teme ne ga pöju ma 'ra pe'ts'i teme ga pumhñiju. Pe'ts'i ne teme ga uthu ma ñoxhmuj da 'yongi ma fëñiju naño de hanja go bi tutkagiju . Pe'ts'i teme ga uthu ma fëñiju da numahño pe mahyoni da bödinë nu'u

hingi ho. Honge num'u di 'yoju ha n'a mbotni nuua ha ximhai ge di johyaju m'u hinga gatho pa hõ n'a tsi tui nõ'õ ora'ä di tsau johya.

Njabu ma n'a pa to'o da xaxkagiju nuju ga johyaju , hinga hinga oxu , ge ga oxu pe ga hëthu nunge nõ'õ moo ge mahyoni ua hina, ha nunge hinga mahyoni ga hohñu hanja hinda tsongagiju'ä nõ'õ da jaju ga tsau ora'ä. Pe'ts'i teme ga hëthu xa hño hanja di njaju pa ga pöju. Teme nõ'õ di jakagiju ga johyaju ha ga pöju në teme nõ'õ di 'rakagiju nroxpa, pe'ts'i teme ga mpohñu ngu de mbo ngu de thi de geju. ¿Ya gunt'ei di jakagiju ga johyaju? ,¿Nõ'õ di ma'thu ya jö'i di jakagiju ga johyaju ndunthi? Xi num'u di jamödiyu. ¿Teme di tsaju? Num'u da hojõ'i ko ya jö'i, ¿Di tsa di ëhyaju? m'u di 'yohñu ma yusbujü ha hindi tsaniju nu'u di 'yongi ra meti mahyoni ga pöju ge gatho di 'youaju mahyetho. Ri za ga pöju teme tsa nu'u ma 'ra në ga hojõ'iju ko nge'u. To'o ne da ja hojõ'i pe'ts'i teme da ja nu'u ya hoga m'efi pe hinkonho da xipabi.

N'a ndi 'yoga ndi gat'i nuni Egipto da hñam'e n'a nijö dega nt'otho di gehni dä hëti ge mi m'e'tho n'a ora pa xa zotho ma f'oui. Xa da jaga ma kue. Pe hinte ndi pe'ts'i habu ga ma honge ha da huhni thi ha nijö ndi hëtho nu'u ya jö'i mi tsot'e da k'oni'ä. M'et'o honse ndi hëtpa ra da nu'u ya jö'i ora mi nëhë nõ'õ mi hu'ts'i mbo nõ'õ ngu dega t'otho de hanja mi xa f'otho ya jö'i. Ndi f'aniga teme t'otho mi adi nu'u ya jö'i . Në da ënga -¿xim'u ga hegi ga tsaga kue po nuna ora di hukua në ga xadiga po nuya ya jö'i kut'ia ha nijö? Xa da jabuga da xadiga në ndi f'aniga teme xa mi adi nu'u ya jö'i. Da adiga xa 'yothu' nu'u ra nthogi xa thogi pa da tsa da hoki nu'u ba f'epu ne njabu da pumhni ra kue.

Ha gehni da poka ge nõ'õ ndi adi ge ndi ge ndi adi pa gekaginë. Di gehni hõnde di bëni ge bi zo ma f'oui, nguxhmo bi thogi nõ'õ ora'ä di gehni nda tsaga xa ndi jöhyaga.

Gatho di tihñu ma ëhyaju dega 'raganaño pe gatho di tsaju ha ma nzakiju ge hinga hëi. N'a dönxu dega hñoto 'reta ma k'ut'a jeya Patricia bi möña xa xa hño. Mi nëki'ä ge xa mi johya ko ra nzaki, nunge nõ'õ johya di ja ra ua zöi njabu da nëki ngu'ä.

N'a pa ja to'o bi 'yani hage hõo xa mi johya ngu mi nëki. Bi nthede'ä në bi f'ena: Xta m'uiga ma nzakiga xa xa hño honge di ëhyagabya. Da pödiga ga juahniga ga tsaga xa hño. Ja 'ra ya nthogi hinga mi xta thopka'u, pe ndi benthö m'u ga thoka'u teme nõ'õ xa ga tsagaxä. N'andi num'u ndi tsaga ge hinga ndi johya ya ma xta pefiga 'ra hingo ge'ä nunge xta jaga'ä nëpu xa ma nxa zit'i nõ'õ hingo go xta tsaga. Nëpu de ge'ä da poka ga juahni ga pefi hõnde nu'u di jakagi ga ëhya.

Pe'ts'i teme ga joniju teme nõ'õ di jakagiju ga ëhyaju ko ngekagiseju: në nu'u di japa da zamahño nu'u ma 'ra. Njabum'u xta juahnü ya hmödi, ya nzaki në ya ëhya. Xa njabu'ä, hinga hëi'ä.

Ra hñoho pa gi juahni:

Ra t'o'ti Elisabeth Kübler-Ross.

Ha ra t'o'ti ra mfixhem'i Ra födi ya nzaki (Kübler-Ross & Kessler, 2002), de gehna bi mpendi nuna xeni t'o'ti, Elisabeth go bi hoki nõ'õ ra thuhu tanatología, bi 'yot'i 'ra ya t'o'ti ge di jakagiju ga pödiyu tengu nõ'õ ra m'ui habu bi 'yot'i ra mfixhem'i...

"Gatho di pesu ndunthi teme ga pödiyu de nuna nzaki, gehna ma födi nu'u di mpefi ko nu'u ya jö'i oxi t'oxi. Nu'u ya hinte m'etho pa ya da du. Ge'u di mepya ndunthi nunge ya ma da gööts'i ra nzaki, ngubu ma di nëki nunge ya hinda tsa da ja'u

ngetho ya ma da du.

Nëpu da ma ga da m'uka nuni Arisona, num'u mi ra pa ya nönö ma ra jeya n'a m'oo guto nthebe guto 'ret'a ma k'ut'a, da thoka n'a nda hñeni ge bi ntum'i gatho ma ndo'yo. Ndunthi ya jeya da za'yega ndunthi ya pa xta tu, n'andi ndi ënga ge ya mi m'ekagi tsi tuki pa xta tüga.

Ya mi xta hñokiga pa xta tüga, ha n'andi ta ngu ndi po ma kue ngetho nö'ö ndote hinga mi tsoho. Pe hinxta tü zöi ge ngetho nuga hyaxtho 'ra'ts'u teme di mëpyaga de nuna ma m'uiga ge rbëni ge ya honda gehya. Nuya ya födi xa majöni de nö'ö ma nzakiju. Ndi ne ga o't'i ma n'a mfixhem'i pe hinga dega ya ndöte nixi dega nu'u ya ma da du. Ge di ne ga o't'i de nu'u m'ui ne xa ja ra nzaki.

Elisabeth Kübler-Ross.

Bibliografía:

Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2002). Lecciones de vida. Barcelona: Vergara - Millenium.

Salvador, E. (s.f.). Psicología Positiva. com. Recuperado el 15 de Noviembre de 2013, de <http://www.psicologiapositiva.com/entrevista.html>

Da ñ'ouise n'a. Ra m'et'o xeni.

Teme nuna m'efi:

Ngu hanja di ñöju në di nzofoju ge da tsa ga tiniju ya 'rani në ge ga tiniju ya nfats'i o mi hina, ge da tsa da nthaki nö'ö ñ'uu. Ha xa ndunthi ya pa ge xta thoju ge di nee teme ga xipabiju n'a jö'i ha ge nö'ö ge'ä hingi endi ha ra ñö teme di xipabiju, nge'ä di xipabiju ko ma ra ya hmö o ko n'anñ'o ra ts'edi ya hño o hanja di m'aju. Ha ge n'andi ge xa hñehi ga tiniju teme nö'ö hinda hokiju xa hño.

Nu'u ya xeni nt'udi 13 y 14 ga jaju pa ga hokiju ya m'efi pa da maxju ga hokiju ma ñöju në ma nzofoju.

Ha nuna xeni m'efi, ge xa thöhi de ha ra m'efi de Virginia Satir (*Satir, Ya m'efi pa da ñö ne ra nzofo ya jö'i, 1991, págs. 46-53*), ga hokiju n'a njuni ya m'efi pa pödiyu në ga hëtiyu hanja ga 'yoju në ga m'aju. Ge mahyoni ga ut'iju uenda ge ra ya jö'i ge'ä ra m'et'o m'efi pa da da bödi në da hñëti hanja ñö në hanja da m'ahi, Ha pa ge'ä, ge t'ëna ge nö'ö xahnate ge da hñëti ha gatho nu'u hmunts'i pa ge da tsa me'ui në da mats'i xta hoki ra m'efi. n'a ñ'uu pa hanja ga tsudiju ma ëhyaju, ra ëhya ma menguju në ra ëhya ma m'uiju, ha njabu nëë ge da tsa ga hokihs ya m'efi ngu hanja ga nzofohs ko nu'u ma 'ra ya jö'i.

Ngu hanja di ñöju në di nzofoju ge da tsa ga tiniju ya 'rani në ge ga tiniju ya nfats'i o mi hina, ge da tsa da nthaki nö'ö ñ'uu. Ha xa ndunthi ya pa ge xta thoju ge di nee teme ga xipabiju n'a jö'i ha ge nö'ö ge'ä hingi endi ha ra ñö teme di xipabiju, nge'ä di xipabiju ko ma ra ya hmö o ko n'anñ'o ra ts'edi ya hño o hanja di m'aju. Ha ge n'andi ge xa hñehi ga tiniju teme nö'ö hinda hokiju xa hño.

Nu'u ya xeni nt'udi 13 y 14 ga jaju pa ga hokiju ya m'efi pa da maxju ga hokiju ma ñöju në ma nzofoju.

Ha nuna xeni m'efi, ge xa thöhi de ha ra m'efi de Virginia Satir (*Satir, Ya m'efi pa da ñö ne ra nzofo ya jö'i, 1991, págs. 46-53*), ga hokiju n'a njuni ya m'efi pa pödiyu në ga hëtiyu hanja ga 'yoju në ga m'aju. Ge mahyoni ga ut'iju uenda ge ra ya jö'i ge'ä ra m'et'o m'efi pa da da bödi në da hñëti hanja ñö në hanja da m'ahi, Ha pa ge'ä, ge t'ëna ge nö'ö xahnate ge da hñëti ha gatho nu'u hmunts'i pa ge da tsa me'ui në da mats'i xta hoki ra m'efi.

n'a ñ'uu pa hanja ga tsudiju ma ëhyaju, ra ëhya ma menguju në ra ëhya ma m'uiju, ha njabu nëë ge da tsa ga hokihs ya m'efi ngu hanja ga nzofohs ko nu'u ma 'ra ya jö'i.



Teme në pa yo'ä nuna xeni m'efi:

Ga pödiju ge hanja m'ui ma ndo'yoju mongi në teme di tsaju në hanja di m'uju ko ya jö'i.

Hanka nepi ga njau në tema hoga


m'ui ma ga pödiju.:

Da nee da mpefi, da nee da mponi, da nee da 'yot'ase ma su, da m'e'ts'i ntëkë në da 'yut'i uenda teme tsä nu'u ma 'ra.

Fëni


mahyoni:

- ↗ Hyaxtho di ñöu.
- ↗ Ngu neki ma ndo'yoju ha teme mö.

 Ra xoge ma da dura: 90 ya t'upa.

Ha ra nduiua m'efi.

0. Ma ga bëniju:

 Ra xoge ma da dura: 15 ya t'upa.

Gi uni ri m'engu:

Nö'ö xahnate da xipi nö'ö hmunts'i ge da bëni nö'ö bi gohi pa da hoki ha ra ngu, ha ge da xëni në da hñëti ko ra ya nt'ani në ge gatho da tsä da möö teme bëni.

Ga bëniju nu'u xeni m'efi bi thogi në hanja da hokiju nö'ö m'efi bi ts'okagiju.

- ◆ ¿Ja to'o da bëni ndana m'efi bi ts'ogi nö'ö m'efi bi thogi?
- ◆ ¿Gi bëniju ndana m'efi bi ts'ogi pa ga hokiju ha ngu?
- ◆ ¿To'o ge nu'ä'iju nee da ñ'ukagiju ra ya m'efi bi m'e'ts'i nuya ya pa, ha ge nuya ya pa bi thogi bi tsä bödiju, da za'u, da ëhya'u, në da m'ui ngu ya hoojöö'i, da hñëëtho, da nfaxte në da ja ra ñ'ëme?

1. Ra födi ma m'ui në gi 'yongi ri fëni.

Nuna xeni m'efi ge ma da nthönts'i ya nfödi ne ya mbëni. Ngu'ä da ndum'i ra ma ts'u'ä gatho ya m'efi o n'a xenitho de ge'u. Ha gekua ge mahyoni ge nö'ö m'efi 9 ge hinda hna'ts'i. Ge mahyoni ge da uadi m'et'o në nö'ö ora'ä pa ge da tsä da njuati nö'ö m'efa m'efi, ge da möö'u në da bëni'u hanja ga 'yoju në ga m'aju.

Ra ndumi ya m'efi:

- ◆ Ha ge nubya ge hokiju ra ya t'ulo m'efi, ge'ä mahyoni gi hñuju pa ga mpefiju. Xka hokiju nuya ya m'efi ma ga xi'ä'iju teme ma gi pefihs n'andi ma pa ga poniju nö'ö ri m'efiju. Ma ga möö nö'ö hñö "MAJU", xki 'yoju'ä ge hingi ñöju në gi pefiju teme da hmöö, xa ga mpefiju nguxhmö pa da tsä ga jaju në ga juatiju gatho ya m'efi. ¡Ga nduiju!

m'efi1:

- ◆ Da t'api nö'ö hmunts'i ge hñëtase në ge da juahni ko ndana jö'i nee da mpejui xta hoki nu'u ya m'efi.
- ◆ Da t'api ge da hyoni nö'ö jö'i bi juahni në ge da hñujui dega yoho da hñandi. Ha nunge ge pongi n'a jö'i ge da tsä da ja ya hmunts'i dega hñu.

◆ Da t'api ge da ñöse'u de nö'ö nt'udi ma da nuu ha ge hyaxtho da ja ko da hñeti'u në ge hinda hiegi da hñeti ha ra da. Nö'ö xahnate ge da hñeti nö'ö hmunts'i ha ge mpefi nxipi ha nunge hingi pefi ge da nxipi ma naki ge da mefi.

- ◆ Xta thëti ga gatho nö'ö hmunts'i ge hoki xa hño nö'ö ra m'efi në ge'ä ñ'uu bi n'ët'i ra m'efi, nö'ö xahnate da mat'i da ñ'ëmbi "m'aju" në ge da dom'i ge da hñëëtho, ha nunge mahyoni ge da mat'i ma n'aki. m'efa ge da thogi ha nö'ö ma n'a m'efi.
- ◆ Ya ge gatho'u xta hñudi'u xta hñandi ge da t'ëmbi ge da nduhi da ño'u në da noni nö'ö ma n'a m'efi sa ñ'ëpu: Hanja m'ui në teme tsa ma xa hño, çham'u di juahni n'a jö'i ge ha pö'u në mu juahni n'a n'anño jö'i?

M'efi 2:

- ◆ Ha nubya da t'ëmbi ge to da mpejui ra ñ'oui, ge da pongi ra thuni pa da nthë ya xutha, ge da uege ngu n'ate xeni nt'eni në da nduhi da mangi da ñ'o'u ma n'aki.
- ◆ M'efa de k'uta xeni ora da t'ëmbi "m'aju", ha da t'api gatho da hñudi ha na döta nsandi pa ge da tsa da hñë'ti'u gatho.
- ◆ Danduhi da hmö ha hmunts'i teme bi za'u, da thoni ge gatho nu'u ya jö'i de nö'ö hmunts'i da ñö. Ngu nuju ya xahnate ga bëniju ge nu'u ya xadi di mpefi ge da bödi 'ramats'u tengu ra feni'u, hanja nu'u, ra ntsa gatho ra m'ui, ge hyaxtho ja teme möñu në ja teme ode'u, ha njabu xa hño ga oju pa hinga ntsanteju.



Ya nt'ani xa ñ'ëpi da tsa da maxju ga hokiju ya hoga nfëni:

- ▶ ¿Ga hoju mi nxeki teme ngi möhñu?, ¿Teme ga tsaju 'ra ora'ä?
- ▶ ¿Ha ngu ge njabu n'andi di ts'okagiju deke di ñ'ömeju ma n'a jö'i, ha da tsa gi bëni'u ra'u xka thogi?
- ▶ ¿Teme n'año ga tsaju ga ñöju nga hñantju në m'efa nga nthe xuthaju?
- ▶ ¿Ndana hñudi m'efi ga tsaju ma xa hño?, ¿Yo'ä?
- ▶ Ha ngi hudiju dega nthe xutha , ¿Teme ga pefiju pa da tsa ga 'yoju?', ¿Ha ge bi tsa ñöju n'at'a ua hina?
- ▶ Ha ngi hudiju dega nthe xuthaju, ¿Teme ga hñëtiju ha ra masu pa nö'ö ri ñ'oui ha ge mahyetho nö'ö ra masu pe'ts'i ko nu' ma ra ya jö'i në nö'ö teme m'ui ha ma hyoju?
- ▶ Ha hyaxtho ha ma m'uiju, ¿teme di thoju ra hñöts'i ngu ga ñöju ngu ga hñanthu mina ga nthe xuthaju?

M'efi 3

- ▶ Da t'api ga gatho ya jö'i ha nt'udi ge da mengi ko ra ñ'oui, ha nubya n'a de ge'u ge da m'ai në da tsa da doge ha na thuhni ha nö'ö ma n'a ge da hñudi ha hai, gepu de ha ua nö'ö jö'i m'ai. Gatho yoho ge da hñëti në ge da nzofu në da ñö'u.
- ▶ m'efa da thogi n'a tsi xeni ora, nö'ö xahnate ko hmat'i da ñ'embi "m'aju" në da ñ'embi da mpongi'u nö'ö mi m'ai da hñudi nö'ö ni hudi da m'ai hjabu da ndui ma n'anki da nzofu në da ñö'u. m'efa xta thogi n'a ra xeni ora ma n'aki ge da hmö "m'aju" ge da t'embi ge da maj'u ha ra hyo n'a nsandi në da möö teme bi bö'u në bi za'u.

- ▶ ¿Teme ga 'yut'i uenda nga hoki nö'ö m'efi?
- ▶ ¿Ha hyaxtho ha ma nzakiju teme ri hñöts'i nuya ya hoga nfëni?

M'efi 4

- ▶ Ya ñ'oui da m'ai'u në da hñandi. 'Ra nu'u jö'i de ya ñ'oui ge da hñëm'i ra hyo ra xixi ra ñ'oui, nuna njaua da ñö'u në da nzofu'u. Nuna njaua da ñ'ö n'a ge ra thuhu "Tsa 'yo ha ngo".m'efa ge da t'embi "m'aju" në ga da t'ani:

- ▶ ¿Teme ga tsaju?
- ▶ ¿Teme mi op'ä masu, nö'ö ra ñ'oui ua teme mi thogi ha ra hyo'ä?



M'efi 5

- ◆ Ha m'efa, nö'ö xahnate da ñö nts'edi nunge mahyoni pa da t'ode, da 'yani'u:

M'efi 6

- ◆ Nö'ö ya ñ'oui da m'au në ga da hñandi. n'a de ge'u nu'u ya xadi da hñem'itho de ha ra ñö nö nö'ö ma n'a jö'i, ge hinda nthee ya da. Nö'ö ra yoho jö'i ge da hñepi ha ra hmi nö'ö ma n'a, m'efa ge da mpongi'u hanja m'ai'u.
- ◆ Nu'u ya ñ'oui da m'ai da hñandi, ge da uege n'a tsi tui ngu n'a goho nt'eni, ha ge njabu da ñ'ö'u në da nzofo'u.

- ◆ ¿Ha hingi hei nuna m'efi njaua?
- ◆ Ha njaua ha ma ngu'u n'a jö'i m'ai n'andi në nö'ö ma n'a bi 'yo ha ma n'andi. ¿Ha ge majöni da tsa da t'ode xa hño nö'ö ma n'a jö'i?
- ◆ ¿Teme da tsa da thogi m'u nö'ö nsipi ge xa mahyoni ts'edi?

M'efi 7:

- ◆ Ra n'a nu'u ya ñ'oui da mengi da hñudi'u në da hñanda hmi. Pa nuna m'efi ra n'a nu'u jö'i da t'umbi n'a xeni hem'i nt'o'ti në da nehë ha ge nö'ö ma n'a ge da ñö në da nzofo.

M'efi8:

- ◆ Ha nö'ö nt'uta m'efi bi thogi, ge bi t'api'u ge xpa hö n'a hñë ge da tsa da pendi. Ha nubya ge da hñö'u. n'a de ge'u de nö'ö ñ'oui ge da hñetasë ha hñë ha ge nö'ö ma n'a ge da ñ'oui në da nzofo'ä nö'ö ma n'a. Ha ge nuna m'efa, ge da hñepa ha ra da nö'ö ma n'a, ge hinda hñëti ha hñë. m'efa nö'ö xahnate da 'yapi ge da mponi'u ra m'efi'u. Da hyopi da thogi n'a t'ui në da juati nö'ö m'efi ko nö'ö hmö "m'aju". Në ge da ntsipi ge da bëni teme bi m'e'u në bi za'u.

- ◆ ¿Teme ga tsaju ko nuna m'efi?
- ◆ ¿Ha mi xa zaa ra hño'u?, ¿Yo'ä?
- ◆ ¿Ha thogi ra njabu ha ma nzakiju?



M'efi:

- ◆ Ra n'a nu'u ya jö'i ge da hñu'u xa hño, ge da hñandi në ga ge da hñeti'u ha ra da'u; ge da tsa da mpenda 'ye'u nunge go ne'u. Ge m'efa xta hñu'u në hinda ñö'u, ge da mönñ'u hanja në teme bi za'u. xta uadi da ñö'u në da hmömbi'u. Nö'ö xahnate ge da ñëmbi ge da uege da nk'athu'u në da tsa da xipi teme tsa'u nö'ö nubya'u.

Da ñö ha hmunts'i:

- ◆ Xta uadi gatho nu'u ya m'efi xa njuahni, nö'ö xahnate da 'yapi nö'ö hmunts'i ge da hoki n'a nsandi pa ge da ndu'u da bëni teme thogi në teme bi ja ha ya m'efi.

- ¿ Teme bi ja në bi thogi deke mi ñö ha n'anño mi m'a'u në nanñ'o mi hudi'u?
- ¿ Hanja mi m'a'u ge bi pongi nö'ö hño në teme mi tsa'u?
- ¿ Teme bi za'u mi bödi ge ra ntsa në ra fëni mi pespi nu'u ma ra ha në ge mi m'esp'i'u në'u?
- ¿ Teme n'at'a ga hñëtijü teme thogi ha nuya m'efi në nu'u thogi ha hyaxtho ma nzakijü?
- ¿ Te me ga pöjü ko nuya m'efi ge da tsa da möxjü ga pongi pa da hogi deke di ñ'ömejü ya jö'i?

3. Rahñuuxeni: Gi pefi.

Xta uadi ya hoga mfëni, da hmo ge hinga hyaxtho da tsa ga hudijü në ga m'ajü xa hño pa ga ñöjü, ge n'andi hinda tsa ga m'ujü në ga hudijü xa hño pa ga da neki xa hñño në majöni nö'ö di möhñü, ha ge da tsa ga honijü nö'ö mahyoni pa da t'ode në da neki nö'ö di möhñü.

Ge da nsipi da ja ya hmunts'i dega hñu ya jö'i pa ge da mönñu: ¿ Teme da tsa da m'efi ha ra mengu në ha ra m'ui pa da hogi ra ñö'u në ra nzofu'u?, gatho nu'u ya hmunts'i ge da hyoni yoho ya m'efi pa da hogi ra hño ha ra mengu në yoho ya m'efi pa da hogi ra hño ha ra m'ui.



Da hmöö në da mahyetho ya m'efi në ge da t'ëmbi ge da juahni n'a m'efi pa da hñots'i pa da mpefi'u ha ra ngu në ha ra m'ui.

M'efa, ge da bëni'u nö'ö pa ma da nja ma na hmunts'i, da mönñu në da gohi'u ge ma da mpefi ma n'aki ko ya m'efi pa da hogi ra hño.

Da ñö'ui n'a jö'i. Ra yoho xeni.

Teme nuna m'efi:

Da t'ut'i uenda ya pa në hanja di mpefi nö'ö hmunts'i në hanja hoki ya m'efi, da tsa da thoki në da gatho ua ra honse ra n'a nu'u ya m'efi xa hmö. Mahyoni m'et'o da juahni ra njuni nu'u ya m'efi ma da thoki.

Ngu nu'u ya m'efi bi thoki ha nö'ö hmunts'a nt'udi bi thogi ge thooni hanja da hogi ma hñöju de ke di ñömēju ya jö'i. Ha nuna nt'udi gehna ra yoho xeni xa hñupabi pa hanja da ñö'ui ma n'a jö'i. Ha gekua. Ma ga hokiju ya m'efi pa ga hëtiju teme pa da hogi ua da ts'oki nö'ö nts'ofu.



Teme në pa yo'ä nuna xeni m'efi:

Ga hëthu teme fats'i ga ñöu xa hño, pa ge'ä ga hoju 'ra ya m'efi.

Hanka nepi ga njau në tema hoga m'ui ma ga pödiju:

Da ñ'o'u, da në da mponi, da hñëtase, ntëké në da zaa teme tsa nu'u ma'ra.


Fëni

mahyoni:

- ◆ Hyaxtho ja to'o di ñöm'ēju.
- ◆ Njabu hanja di möju nö'ö di möhñu, njabu tsani da bödi nu'u ma 'ra teme di ne ga möhñu.
- ◆ Ga oxu n'ä jö'i xa mahyoni ngu to'o da 'yoxkagiju.

Ha ra nduiua m'efi.

0. Ma ga bēniju:

 *Ra xoge ma da dura: 15 ya t'upa.*

Gi uni ri m'engu:

Nö'ö xahnate da xipi nö'ö hmunts'i ge da bēni nö'ö bi gohi pa da hoki ha ra ngu, ha ge da xēni nē da hñēti ko ra ya nt'ani nē ge gatho da tsā da möö teme bēni

Ga bēniju nu'u xēni m'efi bi thogi nē hanja da hokiju nö'ö m'efi bi ts'okagiju.

- ◊ ¿Ja to'o da bēni ndana m'efi bi ts'ogi nö'ö m'efi bi thogi?
- ◊ ¿Gi bēniju ndana m'efi bi ts'ogi pa ga hokiju ha ngu?
- ◊ ¿To'o ge nu'ä'iju nēe da ñ'ukagiju ra ya m'efi bi m'ets'i nuya ya pa, ha ge nuya ya pa bi thogi bi tsā bödiju, da za'u, da ehya'u, nē da m'ui ngu ya hoojō'i, da hñēetho, da nfaxte nē da ja ra ñ'ēme?

1. Ra födi ma m'ui y Gi 'yongi ri fēni.

Ngu n'at'a nö'ö bi ntu'ta m'efi bi thogi, ha nuua, ge ma da nthönzi gatho nu'u teme födi nē teme di bēni'u. Xta uadi ya m'efi ge da nja n'a ra t'ut'a fēni hanja bi tho'ä.

'Ran'a nu'u ya xahnate ge da juahni nu'u ya m'efi ma hyoni pa teme da m'efi'u, da 'yut'i uenda hanja di mpefi ra hmunts'i nē ko ndana ya m'efi di hoo nē di mpefi ma xa hño.

Ge mahyoni da juadi ngxhmo ya m'efi pa ge da tsā da mönñu nē da bēni'u teme di ja m'edi pa da ño'u.




M'efi 1:

Ya nēmhño.

Teme thoni:

- ▶ Da thoni yo'ä deke ñö n'a hingi t'ots'e xa hño.
- ▶ Da thēti ra hño ra hñö to'o ñö

 *Duración: de 20 a 30 ya t'upa.*

Ya tsipi hanja da nja ya m'efi:

1. Nö'ö xahnate da xipi ya hmunts'i ge da uege ge da hoki yoho ya t'ulo hmunts'i.
2. Ge da njunu'u në ge da ja da nthē ra xutha'u pa da ja ya ño'ui.
3. Xta nxipi'i, nu'u ya jö'i ge da mat'i nguxmo pa da nthē hmi ko ra ño'ui.
4. Nö'ö xahnate ge da ñēmbi ge da ñöni'u nguxmo. Ge'u yoho ge da ñö'u mahyetho, ge da ñöni'u, nuna hñö ge hinda ñ'otho ra ñ'uu, gatho da ñö'u xta tëmbi "m'aju", ngu ret'a xeni ora'ä.
5. M'efa nö'ö xahnate da 'yani to'o di mpefi.
¿Tema ga tsaju? Da xipi nö'ö hmunts'i ge da hñēti teme ja deke hiñotho n'a nt'ots'e majöni xa hño në teme da m'efi pa da hogi'ä.



m'efi 2:

Da ñö ko ya m'ede.

Teme thoni:

- ◆ Di thoni ge ha na ñhö ra mahyoni nö'ö hmat'i.
- ◆ Da bëni hanja m'aju (hindi ñö'u) në ra hmat'i ya hñö. (di ñöju).



Kue da dura: 30 ta 45 ya t'upa.

Ya tsipi:

1. Nö'ö xahnate da 'yapi nö'ö hmunts'i ge da hoki n'a nsandi në da hñudi'u ha haj.
2. Ge da xipi na xadi, ge da xipi nö'ö hudi ha ra hyo ha ra ñ'ēhi ge da xipi n'a m'ede, pe ge pongi ra ts'edi (ntsu, mbidi, thede, dumuj, etc.). nö'ö ma n'a xadi ge da döpi njabu ko nö'ö ts'edi bi ts'ofu. m'efa ge da m'at'i ha hudi nö'ö ma na xadi në ko ma na ts'edi da xipi na m'ede, në da njabu pa da uadi'u hato.



Ra ya n't'ani ge da tsa da möxju ga bñijju ge go gehya:

4. Nö'ö xahnate ge da gut'i ñ'uu pa nu'u ya xadi da bödi da 'yuti uenda teme bi bödi ha ra nzaki'u.

3. Ha nunge n'a nu'u ya xadi hinda mö xa hño o ko nö'ö ts'edi mahyoni, ge hinda nuu, ha hinda dödi ha hñu ya t'ulo xeni. Da m'edi. Da boni nde ha n'eni o da uni na dutu.

- a. ¿Teme ra mahyoni pe'ts'i nö'ö hanja di möhñu në di ñöju?
- b. ¿Hanja k'ut'i nuya ya ntsa deke di ñöju?
- c. ¿Hanja da ethu nuya di pöju ha hyaxtho ma nzakiju?

m'efi 3:

Nfaxte hindi ñ'ëmë.

Teme thoni:

- ◆ Da thëti hanja 'yo ya hnëmio.
- ◆ Da thëti hanja thogi ha ra n'ëmë ya joi..



Duración aproximada: de 30 a 40 ya t'upa.

Teme di ja m'edi:

·Ha n'a xëni hem'i da thuts'i nö'ö hmö: "DA NDUM'I O RA NDUI"

·Ha n'a xëni hem'i da thuts'i nö'ö hmö "NFA~~X~~TE" Pa made nö'ö hmunts'i.

·Ha n'a xëni hem'i da thuts'i nö'ö hmö "HINDI Ñ'ËMË" Pa nö'ö ma n'a made hmunts'i.

Da thoki ya m'efi:

1. Hñoki:

a. Nö'ö xahante da 'yapi nu'u ya xadi ge da hoki n'a nsandi.

b. Da 'yapi hñu ya jö'i to'o da në'u në ge da boni de ha ngunt'udi (nö'ö xahnate ge da hñëti ge hinda 'yode'u në da bödi'u teme thogi mbo ha n'udi).

c. Nö'ö xahnate ge da juahni n'a xadi pa da pendi n'a xeni hem'i pa teme da m'efi, ha nunge mahyoni nö'ö xahnate da xipi teme ra m'efi nö'ö NFA~~X~~TE UA HIÑ'OTHO RA NT'EME.

2. Ra nxot'i made nuna m'efi:

- a. Nö'ö xahnate da 'yapi nö'ö xadi ge da gats'i ra 'ye to'o pe'ts'i nö'ö xeni hem'i ko ra thuhu NDUI O NDUMI.
- b. Nö'ö xahnate da 'yapi nuna jö'i ge da bëni teme ge xa di ñ'ë'ts'ase'ä në ge da xipabise (ge hinkotho da 'yode) nö'ö ra ñ'oui hudi ha ra hyo ra ñ'ei ge da 'yut'i ngu teme mö nö'ö ra xeni hem'i di hñö
- c. Ge da ndui në da njabu nö'ö t'ëni pa da uadi ko nö'ö ra m'efa xadi (nö'ö to'o hudi ha ra hyo ra nguo to'o bi ndui nö'ö hmö).
- d. Nö'ö xahante da xipi ge nö'ö m'efa jö'i, ge da boni de ha nt'udi në ge da xipi nö'ö hmö nu'u bi boni. Xta xipi nö'ö hmö ge da tëmbi ge da mengi ha nt'udi.
- e. Ha hmunts'i, nö'ö xahnate da 'yapi nu'u ya jö'i bi boni da möö teme bi nxipabi.



3. Mbëni:


- a. Nö'ö xahnate da 'yapi nö'ö hmunts'i ge da hñëti teme bi bödi në hanja da m'efi'u ha ra nzaki.

m'efi 4:

Da 'yode ha ya hmunts'i dega hñu jö'i.

Teme thoni:

- ◆ Da xot'i ra födi pa da ñ'ots'e xa hño.
- ◆ Da xadi teme huki pa ga ñ'ots'ejü xa hño.

 Kue da dura: 45 ya t'upa.

Teme di ja m'edi:

- Ya nxidi ko ya Födi Pa Hanja da T'ode Xa hño ha ya t'ulo hmunts'i dega hñu ya jö'i, pa ra n'a'u.
- Na nxidi ko ya nt'ani pa da Födi Pa Hanja da T'ode Xa hño ha ya t'ulo hmunts'i dega hñu ya jö'i, pa ra n'a'u.
- Thêhñö nt'o'ti pa ra n'a nu'u jö'i.

Ra nxot'i made nuna m'efi:

1. Nö'ö xahnate da xipi teme thoni ko nuna m'efi.
2. Da thoki ya t'ulo hmunts'i (hñu ya jö'i ha ya t'ulo hmunts'i).

3. To'o di mpefi ha ya t'uko hmunts'i da möö ge ra thuhu A,ByC.

4. Nö'ö xahnate da heke 'ra ya nxidi hábu huts'i nu'u ma da hngni.

5. Da sipabi nuya teme da m'efi:

A. Nö'ö xadiAgo ge'ä x ama da ño m'et'o, në da juahni de teme ne da ño de nu'u bi t'umbabi.

b. Nö'ö xadi B go ge'ä xa m'eto mada 'yode.

c. Nö'ö xadiC go ge'ä man da nuu hanja ba manö'ö m'efi.

d. Nö'ö födi xa juahni ge'ä ma ñö jö'i ñö.

e. Mahyoni da neki ge gatho xa tsä pa da tsä da 'yoxe xa hño ya jö'i.

Ge'u da tsä da hyongi hánja da möö teme ne da möö pe hinda ñ opa da ja nö'ö m'efi.

f. nö'ö xadi di ñ'ots'e pe'ts'i teme da möö ko ra hñose pe hinda ja ya t'o'ti. .

g. Nunge nö'ö bi möonña hingi ho nö'ö di gut'i ñ'uu da tsä da m'am'i m'efi pa da ja xa hño.

h. Nö'ö ra m'efi nö'ö su m'efi ñ'uu ge da hñeti ge nö'ö jö'in di ñ'ots'e hinda pumhni nixi n'a xeni,niixi da poni, nixi damönse ma 'ra de nö'ö möö nö'ö di gut'i ñ'uu.

i. Nö'ö m'efi pa da möö nö'ö mö nö'ö de gut'i ñ'uu ge yoto xeni ora

6. **Ra xeni 1** da ndui. nö'ö xahnate da m'am'i ya m'efi xta uadi nu'u yoto xeni ora në da dödi'ä ya ntani da njapabi de nuna m'efi.

7. njabu nö'ö xadi B, go ge'ä da gut'i ñ'uu bya, nö'ö xadi C go ge'ä da 'yo'thobyä, ha nö'ö xadi A go ge'ä dasubya ya m'efi. da juahni de teme ma da ñobyä në da ndui.



Ra xeni 2 Yoto xeni ora në pa da uadi.

8. Nöpu nö'ö xadi C go da gut'ibya ñ'uu, A go da 'yodebya, në nö'ö go da su'ya m'efi. Nöpu xta gööts'i nu 'u yoto xeni ora da uadi'ä.

9. Nö'ö xahnate da 'yapabi da mede'u hanja bi mpefi. Nöpu dege'ä há nubya xta munts'i gatho da pede'u de teme nö'ö bi hyuki himbi tsä bi 'yots'e xa hño nu'u ma 'ra .

10. Nö'ö xahnate da xipabi ra xadi da möö hanja da tsä dam'efi hára m'ui nö'ö bi bödiua.

M'efi 5:

Di hoo ga ñ'osega.

Teme në pa yo'ä nuna m'efi:

Ga xifu nu'u ya xadi yo'ä mahyoni ga oxu në da nja to'o da 'yoxkagiju.



Kue da dura: 40 ya t'upa.

1. Nö'ö xahnate da möö: "ge n'andi ya hmunts'i hindi nsits'i xa hño nge'tho hingi pödi da 'yoxese'u. Xa majöni njabu ra nthogi ma hmunts'iju, ha ma nguju në ha ma m'uiju? ¿Ya xta oju ma 'ra? ¿Ya xta tsau ge xa nja to'o xa 'yoxkagiju?"

Pa da tsa ga thöju nuya ya ntani ma ga nehëju n'a hem'i xa 'yot'i n'a jö'i xa böhmio: Carl Rogers. Nö'ö xahnate da 'yapabi da xoki ra hem'i në da japi n'a ra hmëpya nu'u ya hmö má xa hoobi nö'ö t'o't'i m'ui xta uadi nuna t'utam'efi. Nu'u ya xadi da nehë nö'ö hem'i dega m'efi honse mina ha ya hmunts'i dega hñu.

Nubya xta uadi nö'ö xahnate da 'yapabi da 'yongi ra fëni'u në pa da mo'u

a.¿Teme mo'u de ge'ä?

b.¿Bi hoo'u?

c.¿Hanja da ñ'ena hanja nuna hem'i?

Da 'yapabi da mö ndana ge'u nu'u ya hño ge ma bi hoo'u.
ndana möö në yo'ä.



DI GUSTAGI GA ODE

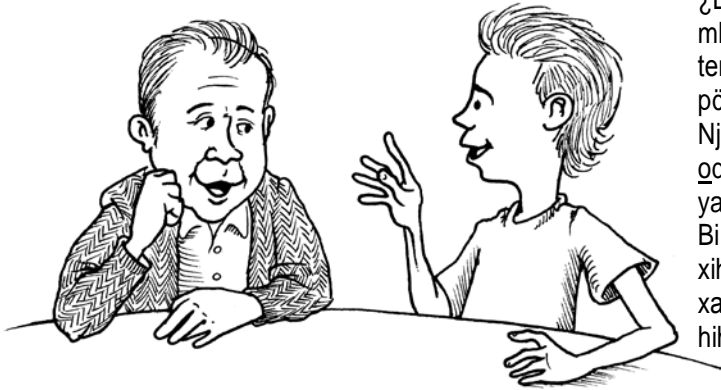
•CarlRogers.

Di ne ga peta'iju nö'ö hño di tsaga num'u xa di oxe xa hño n'ä jö'i,
Xa nkabu di benga de ma hamu num'u ndi pa ga ngut'udi.

Num'u n'ä bötsi ja teme mí ani xahnate,ge'ä n'äño mi thödi, ngu mi ma n'ä nt'ani mi njapabi. Gem'u ta ngu ndi 'uu ndi tsaga. Ha nuga ndi ënsega:
Pe, ¿Hinga ode xa hño? Mi tsuka n'ä kue ngu böts'i nge'tho, ngu hyaxtho, hinga mi tsä ga ñöhe xa hño njabu.

Kue honge, di pödiga yo'ä di tsamahño ga oxe ya jö'i. Num'u di otse ma n'ä jö'i da tsä ga nthedeje mahyetho, njabu di tede ma nzaki.
Njabu, di oxthoga ya jö'i xta pödi gatho nö'ö di pöka de ge'u. Ra ngege, ra hanja di othe ra fëni, në hanja fioui nu'u ma 'ra ja jö'i.

Num'u di éna ge di tsamahño ga oxe ya jö'i ge ngetho xa di ots'e xa hño. Di oxpa ra hñö, ra fëni, teme tsä, tengu'u, ha di ots'enë teme mö në teme tsä jö'i di ñom'ega. N'andi, mödi hinga mahyoni nö'ö xikagi da tsä ga ots'ega ngu n'ä mhafi, "n'a mhafi hindi nëki" ge t'ögi, mote de ra da ya jö'ise.
Xta pödi ga ñ'anisega: ¿Da tsä ga oxka tengu në hanja mbo n'ä jö'i?



¿Da tsá ga nhuöga ko nö'ö mo'u, da tsá ga hegi da mfat'i mbo geki, ga tsá ga pöka teme tsu'u, ha mödi njabunë, teme da mö'u, ha njabunë ma 'ra te da bödi'u mödi ya pödi?

Njabu di bëniga n'ä nt'ani da hapi n'ä pa n'ä ts'undy, da ode getya ra hmö mi xta pe'tsi. Ngu ndunthi ya nxutsi në ya tsundybya.

Bi ndui mi ëna ge hinte mi ne ha hinte mi tom'ia ha xihmhai 'nä. Nepu num'u nda dum'i da hapi ya nt'ani ma xa hñëë bi möña ma n'äki ge hinte mi ne da mefi ha hihñabu mi ne da zo'te, nixi n'a himbi möö

Nuga da ëmbi: “¿Hinte ja teme nö'ö xa gi ne gi pefi?” “Hiñ'otho...ndem'u, höö, di ne ga m'ui”.

Di bënthoga teme da tsaga ora'ä. Ko nö'ö bi mo'ä ta ngu ba n'roni mbo de geki. Kue ge rbëni ge mi xikagi ge mi ne da m'ui, mina di ënga ge mi ne da xikagi ge kue nixi mi pödi ha mi m'ui ua hina, mina ge'ä hinga mi pödi.

Njabu ndi tsaniga ga pöka teme mi ne da mö, pe himbi tsá da pöka teme xa mi ne da xikagi. Honse da 'yóngi ndunthi ma fëni pa da tsani da honi teme xa mi ne da mö, ra m'efa ndi hü ma mui ge kue mi ne da hñose.

Hinte da thöpabi, ngetho ndi handi m'u xta thödi xta pidi. Kue ngetho di gustagi ga ode ya jö'i, në nge'ä di pödi ga ots'e ya jö'i hongera m'efa bi tsá bi xikagi ge hinga mi pe'tsi ndunthi, xki tsani “xa k'endi n'ä boshna ha ra ñöxhmu”. Nuna nthoginã xikagijü tengu xa majöni nö'ö jö'i tsani da petkagijü ra nthogi.

DI GUSTAGI DA T'OXKAGI.

Ko nu'u ya hñö xta jaga dega n'tothe në nu'u ya m'efi xta peka ko ya hmunts'i, xa nja xa mahyoni'u pa gekagiga, xa ñ'utkagiga'u ge m'u ja to'o di ots'ega ja ra nthöhö'ä. Ja xa ndunthi ya nthogi num'u di oxka xa majöni n'ä jö'i, ha gatho nu'u teme mö xa mahyoni ndunthi pa ge'ä. Nge'tho di oxka gatho ra nge'ä hinga honse ra hmö. Nubya ga xipabiga'ä ge xta otse gatho nö'ö ra ngesë'ä m'et'o di 'raka n'a ra nthede nge'tho di jamödi'ä. Tsá'ä ge xa ñ'othe'ä, hongera ne da petkagi ma 'ra ra nthogi'ä de gatho ra xihmhai, tsá'ä ge ta ngu bi xot'i'ä ha njabu ma xa tudi'ä pa da za teme poni ra ge'äse.

Xta hëtiga ge num'u xa di ots'e xa hñö nu'u jö'i nuni ha ya hñö dega nt'othe ngu ha ya hmuts'i, thogi ndunthi ya nthogi. Xta ënga ge ge rbëni njabu gatho xihmhai ge num'u n'ä jö'i da bödi ge ja to'o di ots'e, gatho poxi ra gida ora'ä. Ha nuga di ëna ge kue xa majöni zoni pe dega johya.

Ngu di ëna, “jamödi tsi dada, ha to'o bi 'yoxkagi, ha to'o pödi ge di m'ui”. Gem'u di hñëtase ngu n'a ofadi ge hñaxtho di ha te 'rondi ngu ra código morse. “¿Ha to'o okagi?” “¿to'o 'yobu?” ¿Gi okagi? Në ra m'efa, n'a pa ra r'ondi bi thöpabi: “Höö”. Nuna nthödi bi xot'i'ä pa da za ge n'a jö'i ma n'aki.

Ha ndunthi ya jö'i ge m'ui ha n'a njot'i xa hokase, jö'i ge hindi mö thi nö'ö thogibi mbo në pe'tsi te ga oxu xa hñö nu'u tsi tuki mö pa ga pöju teme ne da mö. Nubya ma ga pöju n'a yoho födi ma ga x'a'ijü. Di gustagi da t'oxkagi. Ndundhi ya pa ha ma m'ui ndi tsá da k'agi ma ñö nge'ä hinga mi tsá ga hoki ya nts'oki, ndi pefi, ndi t'agi ma n'aki mina 'ra ya pa num'u ndi tsá hinte mi muuigi, hinte ndi tom'iga, majöni mi xa hñëni ma fëni. Di ëna ge xa magi xa hñö nge'ä num'u ndi njabuga da tini to'o bi 'yoxkagi në bi gukagi de ha ra nuexte nö'ö ndi ntsaga.

Xa magi xa hñö nge'ä da tini ya jö'i bi xikagi ya födi xa hñëts'i. Nuya jö'i bi 'yokagi, bi utkagi në bi bödi bi dödi nö'ö ndi mönga. Majöni ga mö ge num'u di tsau hindi m'uiju në n'a jö'i da oxkagijü pe hinda zuju, hinda utk'agijü, nuju njabu di tsau xa hñö. Gem'u di thogi ma uñöju. Njabu da tsá ga xo'su nu'u di tsau ge di tsüu, nu'u gi tsá ge xka ts'oki, nu'u ngu gi ne gi nexti, nu'u hingi pödi te gi pefi. Num'u xa t'oxkagi, da tsá ga hëti ma xihmhai n'año në da tsá ga 'yo ma n'aki. Xa hñëi ga ëmë ge nu'u xta tsau xa nts'o, da tsá ga tohnijü m'u ha to'o da 'yoxkagijü. Xa hñëi ga ëmë ge nu'u hinda tsá ga hokijü da hoki nge'ä bi t'oxkagijü, ngu ya fëni xa uexte ge hinda tsá ga hoju da hoki num'u nu'u ma 'ra pödi në faxkagijü. Xta tsá ndunthi njamödi num'u n'a jö'i okagi tsá nö'ö di tsá, në xa hñüditho tom'i ga huadi.

Nubya ma ga nqhñu nuna ra nyoho fōdi ge di ne ga uta'iju.

Di hoo da t'oxkagi.ndunthi ya pa de ma nzaki ndi tsaga ngu gafot'e ndunthi ya ntuhni ndi peska há hinga mi tsa ga hoki,

N'a pa m'u ngu ndi patk'a ndi patk'a há ndi pengi ga p aat'i há hinga ndi tinga ñ'uu,

Há ndi tsaga ngu hinte ndi muui há hinte ndi tomk'a, taxi ndi ënga ge mi xa g'xi ma ñö. Di ëna ge xa xa maagi xa hño nge'tho num'u xta tsaga njabu hyaxtho xta tini to'o xa 'yoxkagi ne xa maxkagi xta ponga de nuna nxoxpa ndi tsaga..



Xa xa ma gi xa hño ngetho xta tinga ya jö'i nu'u xa tsa xa mö xa xa hño teme ra mē'u hinge ngu nuga.

Nuya ya jö'i xa 'yoxkagi'u bi ja bi hyats'i ma fëni hyaxtho. Nubya ndi ñöm'e. Da tsa ga xi'a'iju ge num'u n'a jö'i xa xa ts'oki ra fëni ha ja to'o da 'yoxkagiju ha nixi hinte xikagiju, ha nixi handi da hotk'agiju nixi tsangagiju nö'ö xa tsamahño n'a. Nubya'ä ta ngu di xöt'i ra fëni n'a. Da tsa da ñ'udi n'a teme nö'ö ngu xa 'tsu, nö'ö nda nxoxpa tsa, nö'ö njabu ne nö'ö hinga njabu bi tho'ä. Num'u go xa t'oxkagiga, xta hëtka ma nzakiga dega n'año ngubu ga 'yoga. Ha njabu nu'u ya dumui xta thojü gatho da thogi'u num'u ja to'o oxkagiju ta ngu hingi ëme n'a peta nu'u ya teme'u ngu hinda tsa da uege, da ue'u nunge ja to'o oxkagiju, njabu ne ngu nu'u ngu xi njabu ngu hinga njabu di timfu ra nthuts'i'u nunge to'o oxkagihü honge xa xta jamodiga ndunthi num'u ja jö'i to'o oxkagiga xa hño, pödi nö'ö di tsaga ne xa embi ra ñö nö'ö di xipabi.

3. Rahñuuxeni: Gi pefi.

Nubya xta uadi nuna m'efi xa juahni da ja hmunts'i dega bö'tsi dega goho mina dega k'ut'a ya bö'tsi ne da t'apabi da mo'u: ¿Teme da tsa da m'efi'u há ra m'ui ne ha ra mengu pa ma xa da hogi nö'ö hanja ñomeju ya jö'i? Gatho ya hmunts'i da mo kexi yoho ya hanja da ja pa ra mengu ha yoho pa ra m'ui.

Ko gatho ya bötsi da mo'u nö'ö bi hñutsi ne da sipabi'u 'ra ma n'a da juahni n'a de ge'u ne da hñötsi pa m'efi ha ra nguu ne ha ra m'ui.

Nëpu de ge'ä da mbëmbabi ya bötsi ham'u ne tema ora da nja nö'ö ma n'a m'efi.

Hem'i nthöi:

Gerza.com. (s.f.). gerza.com. Recuperado el 10 de noviembre de 2013, de <http://www.gerza.com/dinamicas/categorias/todas/desplegado/todas/op.html>

Ya m'efi di peju : Nu'u ya ntëni di ñ'ehñu.

Teme nuna m'efi:

Hyaxtho ha ma m'uiju di pefiju xi hindi pefiju ndunthi ya m'efi. Nu'u ya m'efi ngu ya nt'ëni nu'u di ñ'ehñu hage ja teme ga peju ngubu në xikagiju hanja ga njaju.

Nö'ö majöni höö ge hiñ'otho ya m'efi xa hño nixi hingi hoo, nö'ö ja hö ge ya m'efi: nu'u di hooju ga pefiju ha ja nu'u hindi hooju ga pefiju.

Pe'ts'i te xta pefiju 'ra ya m'efi hingo go ma m'etiju, "ngubu modi nunge di pefiju"

Di jaju'u ko johya ne ga jaju xa hño ha já 'ra m'efi híndi pefiju, "mödi go ma m'efiju".

Ko nu'u ya m'efi'u, në hábu xta pefiju, xa maxkagiju xta hoju ma nzakiju, njabu xta pefiju há ma nguju në há ma m'uiju.

Mahyoni ga pödiju ge hinkontho go ma da ja ma m'efiju. Há nu'u ma 'ra hinga ma da m'efi 'ra m'efi nunge go di hókuabiju

Nuna m'efina di ñ'ani hanja xa di njaju ha da tsa da 'yadi da mponi pa ma xa da hogi. Ge pe'ts'i te ga suju nu'u di mpefi, ga uthu ga faxu da bödi mina da ntiende ge nu'u ya m'efi di pefijubya hinda tsa döma ga tsogiju'u, honge mahyoni ga hanthu hanja ga jau ko ya tsi t'uko m'efi, 'ramats'u ga hegiju nu'udi pefijubya, njabu në ga pefihu nu'u hinxta ne xta pefiju. Ngetho di tsuju, di ja ma kueju mina ngetho di döñhëju.



Teme në pa yo'ä nuna xeni m'efi:


Ga pödijubya teme ra me'ä nö'ö m'efi di pefijunë hanja gehya go xikagiju hanja ga njaju ha ma nguju: 'ha di m'uihu, në ha ma nzakihu ha ma m'uiju, pa ga nduiju ga mponiju pa ga pefiju ko johya nö'ö go pe'ts'i te ga pefi.

Hanka nepi ga njaju në tema hoga m'ui ma ga pödiju.:

Ga hnönsehu, ga jau ma m'efiju, gi hojö'i, gi pe'ts'i tükë, gi hnese në gi ungi njamödi.


Fëni mahyoni:

Gatho gi hudi ñ'ëniyu ndunthi ya nt'ëni. ¿Ndana ma lugaga ha nu'u ya ntëni'u?
Nunge di pefiga nu'u go ma m'efi di jakagiga xa ga m'efiga. Ha nubge di hegiga
nu'u ma'ra da ja ra m'efi di faxu'u da te ndu rjö'i.

 Ra xoge ma da dura: 90 ya t'upa.

Ha ra nduiua m'efi.

0. Ma ga bëniju:

 Ra xoge ma da dura: 15 ya t'upa.



Gi uni ri m'engu:

Nö'ö xahnate da yapabi ya jö'i da bëni nö'ö m'efi bi ts'okuabi në da hñëti ha bi hogi ko nuya ya ntani.

- ▶ Gi bëhñu tema m'efi da tsoga'iju?
- ▶ ¿Te ma m'efi bi tsä ga jaju k o ri meniju?
- ▶ ¿Tema fëni ga mohñu ko ri meniju de nuya ya m'efi ya?
- ▶ ¿xka hñëthu ge ja teme xka pohñu de ge'ä'iju o de gatho o n'a ni menguju?, ¿Ndana?

Nuya ya nt'ani da njapa gatho ya bötsi ha gatho da tsä da ñö.

1. Ra m'et'o xeni: Ra födi ma m'ui.

M'efi:

Ndunthi ya m'efi xa thoki ngu ra meti Chehaybar y Kuri, 2012, págs. 127-129.

Xta nduj nuna m'efina nö'ö xahnate da bëmbabi ya bötsi teme ne da mo nö'ö rol ngu “ ngu ra m'efi nu'u ya jö'i o ha n'a hmunts'i mbo de ge'ä, pe nö'ö m'efi'ä ma da nja de hanja di mpefi gatho ya bötsi hinge de hanja 'raman'a nu'u ya bötsi” (Ciriglianoy Villaverde, 1966).

Pede ge ko nuna m'efi ya bötsi di juahni xa hño teme nö'ö xa di ho da m'efi ha teme nö'ö xa di utsa de nu'u ya m'efi pe'ts'i te da m'efi, ha ra ngu, ha ra m'efi ha ra m'ui. Gehna födi faxi ya bötsi da xu ra födi ha da m'efi nu'u mahyoni mödi hindi hoo, njabunë da nu ko t'ëke ra fëni nu'u.

Nö'ö xahnate da xipi nu'u ya jö'i da hñudi ngu dega nsandi 'ranti t'ot'axithe në da pet'e 'ra dötanxidi pa da ñ'ot'i ne 'yapi ge nëpu de da 'yot'i ra fëni 'ra nu'u ya m'efi da m'efi'u gatho ra maa ra nzaki. Da tsa da thogi'u ha t'ot'a xithe hangu ne'u pe n'atho da 'yot'i nubya da thogi; pe'ts'i'u kut'aya xehna ora pa nuna m'et'o m'efina. Da 'yot'i'u ngu nuya: xahnate, mepa, m'efi dega ndöts'utpi, hyokadöñ'u, mefingu, xadi mina dada mina nönö de ra bötsinë.

Nëpu dege'ä, xa da jabutho ngu nu'u ma 'ra njabu në ko yoto xehna ora, to'o ne da thogi da ñ'udi ndana de ge'u xa ma da mefi ko johya. Da tsa da ñ'udi'u gatho nu'u ne nat'a m'efi pe da ma da hudi nëpu de da ñ'udi'ä.

Njabu, da jabu nu'u ma yoto xehnaora pe da thogibya da ñ'udi ndana ge'u ya mefi hindi hoo hönge japi hinda ja'u ko johya.

2. Ra yoho xeni: Gi 'yongi ri fëni.

Nö'ö xahnate da 'yapi nu'u bötsi ha ya t'uko hmunts'i da 'yongi ra fëni



- ▶ ¿Yo'ä ja 'ra ya m'efi di utsaju ha já ma 'ra di hööju?
- ▶ ¿Teme gá tsau nubya nga hñëthu ge nu'u ya m'efi ga juahniju bi juahni o bi utsa nu'u ma'ra?
- ▶ ¿Ndana ge'u nu'u ya m'efi má di hne há ndana ge'u má di t'utsa?
- ▶ ¿hánja de hëthu ya ko nu'u ya m'e fi xa tetkagiju ja jö'i há ma m'ujju?
- ▶ ¿Teme di utkagiju nuna m'efina?
- ▶ ¿Ndana de ge'u m'efi di japi xa máhyoni má meniju?
- ▶ ¿Ndana ge'u m'efi má di japi mahyoni ya jö'i há ma m'ujju?
- ▶



4. Ra hñuuxeni: Gi pefi.

Ga xëhñu hanja di njaju.

Nuna m'efi go ma gi jase pe gi bëngi ri mëngu, ne nu'u ja jö'i m'ui há ri m'ui:

A: Gehya ya m'efi go pe'ts'i te ga pefi në di hoo ga pefi:

¿Tema m'efi de nu'u pe'ts'i teme ga pefi, xta pefi ko johya? (‘Ra ma n’a gi ‘yot’i nuua há ya njot’i)	¿Tema hño xta ot’ega ko nu’u ya m’efi xta tsani xta pefi?	¿Teme nö’ö da tsa ga jaga ma xa hño?

B: Gehya m'efi pe'ts'i teme ga pefi pe hindi hoo ga pefi:

¿Tema m'efi de nu'u xa pe'ts'i te ga pefi hinxta ne xta pefi? (‘Ra ma n’a gi ‘yot’i nuua ha ya njot’i)	¿Teme nö’ö xta ja hinxta pefi nixi pa ma meni nixi pa gatho ya jö’i ha ma m’ui?	M’u ga ëna xa ga pefi nö’ö pe’ts’i te ga pefi, ¿Teme go ma ga töga, teme ma da dö ma meni ha teme ma da dö ya jö’i ha ma m’ui.

C: Nuya gehya ya m'efi xta pefiga ha hingo go m'a m'efi:

¿Tema m'efi di pekabya ha hingo go ma m'efi? ('Ra ma n'a gi 'yot'i nuua ha ya njot'i)	¿To'o go petsi teme da m'efi?	¿Teme da tsa ga pefiga pa ge da gu 'ra m'efi to'o go ra meti?

¿Teme nö'ö go di monga m'ü?

¿Teme da tsa ga pefiga ha teme nö'ö go di ne ga pefiga de gekua pa ri njabu?

Pa da göts'i nuna m'efi, da t'apabi 'ra ya bötsi to'o da ne xa da ñose:

- ▶ ¿Teme ga tsau nubya ga peju nuna m'efa m'efi.
- ▶ ¿Teme nö'ö go di möju de nuna m'efi?

Da gööts'i nuna m'efi nubya xka apabiju nu'uya xadi da hñoxi nuna m'efi pada ja'u há ra nguu ne da ñöui de ge'ä ya mehñö mina ra döme, ya t'ixu ne ya t'ü në da hyoni hanja da hogi.

Da mbëmbabi de nö'ö ma n'a pa dega m'efi ne da t'ëmbi ge hinda m'edi.

Gatho ga xifu da uat'i në ha xa ndunthi ya jö'i ge n'año.

Teme nuna m'efi:

Ha ma m'uiju ha nandi ha ma menguju, ge ja ra ya jö'i ge di t'eke ha 'ra di nts'ani. ¿Teme nö'ö di pe'ts'iju pa ga uekeju nu'u ya jö'i?, ¿ha xa hño'ä ua hina?

Tsi tui ya pa di beniju nu'u di pefiju. Ngu hyaxtho di enaju ge ya njabu xa hño, di enaju ge ya njabu da gohi, ge hiñotho m'edi ga mponiju.

Ha nuna nt'uta m'efi ge ma da thoki na m'efi ge ma da maxju ga beniju yo'ä di uekeju ra ya jö'i në teme tsä da thogi ko nge'u.




Teme në pa yo'ä nuna xeni m'efi:

Ga enthu ma fëniju 'yo'ä di 'uekeju 'ra ya jö'i, në teme di tsau ora'ä, njabunë teme ma da ha nge'ä di jabuju.


Fëni mahyoni:

- ◆ Gathogiju di pe'ts'iju n'afa ya m'e'ts'i në ya m'efi.
- ◆ Gathogiju ge da m'es'kagiju n'ëkë në hne.
- ◆ Deke di ueju ya jö'i, di m'ediju n'a jö'i xa di muui.

 Ra xoge ma da dura: 90 ya t'upa.

Ha ra nduiua m'efi.

0. Ma ga bëniju:

 Ra xoge ma da dura: 15 ya t'upa.

Gi uni ri m'engu:

Nö'ö xahnate da xipi nö'ö hmunts'i ge da bëni nö'ö m'efi ge bi ts'ogi në ge da xëni ko nuya nt'ani pa gatho nö'ö hmunts'i, ge da hyopi ge gatho da ñö.

- ◆ ¿Ge teme bi möö nö'ö nt'udi bi thogi?
- ◆ ¿Gi bēnijū teme gohi pa ga mpefijū?
- ◆ ¿Ha ge da xipabajū ma mengujū teme da pōdijū ha nö'ö nt'udi bi thogi?
- ◆ ¿Teme da podijū nē da tsajū?
- ◆ ¿Ha da tinijū ma ra ya 'ra'yofōdi?

1. Ra m'et'o xeni: Ra födi ma m'ui.

M'efi:

Hindi hooju.

- ◆ Nö'ö xahnate da hoki ya t'ulo hmunt'si dega k'ut'a ua dega rato ya xadi; da 'yapi ge da hñudi ha na nsandi, ge da uege n'a tsi tui'u.
- ◆ Nö'ö xahnate da umbi ra n'a nu'u hmunts'i ra ya tsi xeni nxidi, ha gehya ge da t'o't'i ra ya tengu m'ui ngu ha nuna m'ede, nö'ö xahnate ge da tsä da ñ'ë'ts'i ma 'ra nunge ne.
 - Xa noho.
 - Xa nganza.
 - Xa nduxte.
 - Ge yolū.
 - Hingi pa'ä mixa.
 - Ge bo'tho'ä.
 - hindi hñë' nat'a ngu nugagijū.
 - Ngu naño nu'u ra thuhu ode'ä.
 - hinkonhoñ'oui'ä.
 - Xa nxö'ä.
 - Di hñëni'ä.
 - xa nxita'ä-xanxu'ä.
 - Hinte pö'ä.
 - há xa zo'ä há ra m'ui o há ra m'efi.
 - hindi hoo ga ñ'omega'ä.
- ◆ Da t'api ge da nehë tsi ra mats'u nu'u ya xeni nxidi nē da juahni n'a hmö tengu ge pote n'a jö'i ge hyaxtho ha ma m'uiju di t'eke nē ge di ntsani.
- ◆ Da 'yot'i mote ha nö'ö xeni nxidi da möö yo'ä di ts'ani nö'ö jö'i.
- ◆ Ge da hnëhë nē da hmö ha nö'ö hmunts'i teme bi go'u nē bi bēni'u.



2. Ra yoho xeni: Gi 'yongi ri fëni.

- ◆ Da thoki ya rayo t'ulo hmunts'i.
- ◆ Da t'äpi ge da bëni nu'u ya jö'i ge xa t'eke në xa nts'ani në ge nubya ge da bëni teme ge xa hño pe'ts'i nu'u ya jö'i në ge xa hño'u pa ma m'ujju.
- ◆ Ge da t'äpi ge da ñöni'u ha ja hmö majöni pa ge da ueke në da ts'ani n'a jö'i.
- ◆ Geda mönñu ha hmunts'i teme bi go'u në bi bëni'u.

3. Ra hñuuxeni: Gi pefi.

- ◆ Da nxipi gatho'u ge da hoki n'a tsandi në ga da t'ëmbi ge da bëni nu'u ya jö'i xa t'eke në xa ts'ani ha ra mengu në ha ra m'ui. ¿To'o ge'u?, ¿Teme di m'ediju nda uenkeju'u?
- ◆ Ko ra n'a ya hmö, ge ungi ya nthödi pa nuna nt'ani: ¿Teme da ga tsa ga peju pa ga ët'iju ha ma menguju në ha ma m'uju?

Da uadi ra m'efa xeni nuna m'efi ge da t'ode n'a thuhu: "Ra njö'i N'ëmë" de Diego Torres. Ge xta t'ode nö'ö thuhu, ge da t'äpi'u ge da hmöni në da möki ra da ngu nö'ö teme bi bëni'u.

Pa da uadi, ge da t'äpi ge ran'a'u da bëni'u teme bi bödi'u ha nuna nt'udi në ge da möö ko hontse n'a hmö.

Ge da nkathu'u në ge da bëni'u ham'u ma da nja nö'ö ma n'a hmunts'i.



M'efi habu di nfats'iju: Ga ju thu m bu za.

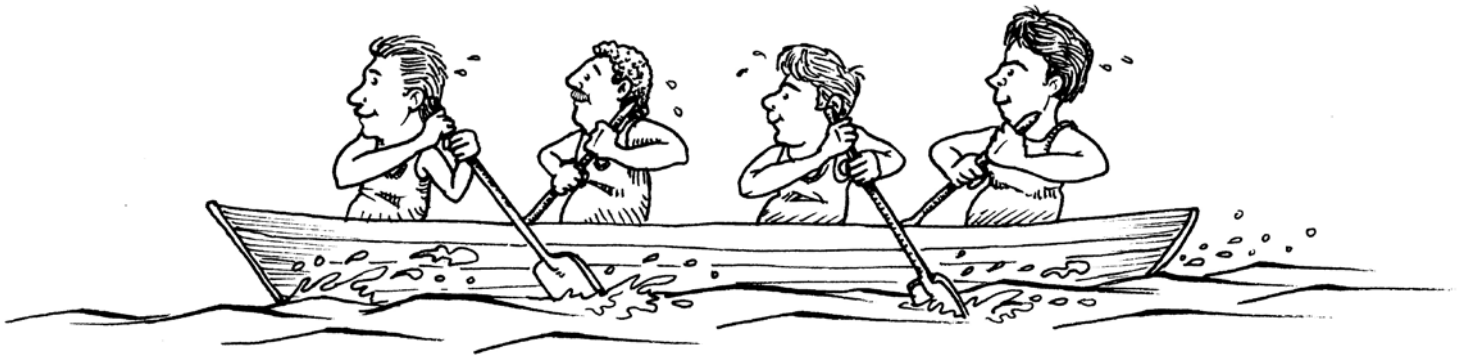
Teme nuna m'efi:

¿Teme da tsa ga pefiju pa ga ntöteju?

Nö'ö ra thuhu nuna m'efi ge xa majöni ge gi ñ'ëmeju'ä. Ha ge njabu, he ge nandi di tsaju ge da tsa ga m'ediju ua ga ntöteju, ge njabu di honiju hanga ga ntöteju mödi ge nö'ö man'a da m'edi; xa hñei ga hopiju ge gatho ga ntöteju.

Ha nuna nt'udi, ge ma da nja n'a m'efi pa da thët'i hanja di nfatsi në hanja da ntsaa pa da ntöte n'a.

¿Teme da tsa ga pefiju pa ga ntöteju?




Teme në pa yo'ä nuna xeni m'efi:

Da xeni ko na ñ'ëni teme tsa da thogi m'u da ñ'ut'i ua hina ha nö'ö ntsa pa da döhö.

Fëni mahyoni:

- ◆ Pa ge da ntöte n'a hmunts'i ge mahyoni ge gatho'u ge da nfatsi.
- ◆ Gatho giju ge da tsa ga ntöteju.
- ◆ M'u da ntöte n'a ge hinga mahyoni ge da m'edi nö'ö ma n'a.

 Ra xoge ma da dura: 90 ya t'upa.

Ha ra nduiua m'efi

0. Ma ga bëniju:

 Ra xoge ma da dura: 15 ya t'upa.

Gi uni ri m'engu:

Nö'ö xahnate da xipi nö'ö hmunts'i ge da bëni nö'ö m'efi bi ts'okuabi në da xëni'u, nu'ü ya nt'ani xa njapi gatho nö'ö hmunts'i në ge da thopi ge gatho da ñö ha da nfaxte.

- ◆ ¿Ge teme bi möö nö'ö nt'udi bi thogi?
- ◆ ¿Gi bēnijū teme gohi pa ga mpefijū?
- ◆ ¿Ha ge da xipibajū ma mengujū teme da pōdijū ha nö'ö nt'udi bi thogi?
- ◆ ¿Teme da pōdijū nē da tsajū?
- ◆ ¿Ha da tinijū ma ra ya 'ra'yofōdi?

1. Ra m'et'o xeni: Ra födi ma m'ui.

M'efi: Nö'ö nfatsi ko nö'ö ntsaa (*Cheybar y Kuri, 2012, págs. 119-122*).

- ◆ Pa nuna m'efi, nö'ö xanhante da 'yapi nö'ö hmunts'i ge da k'ots'i na 'ret'a bexo ko ya xibojö dega n'a bexo.

Xta nduhi ge da xipi ge nuna m'efi ge ha di nja ya tsä nē ge hinda möö ra thuhu nuna m'efi.

Da hekuabi ra ya k'ohi nö'ö nxidi dega ya ntsipi.

Da xipi ge hñege ha yoho ya t'ulo hmunts'i.

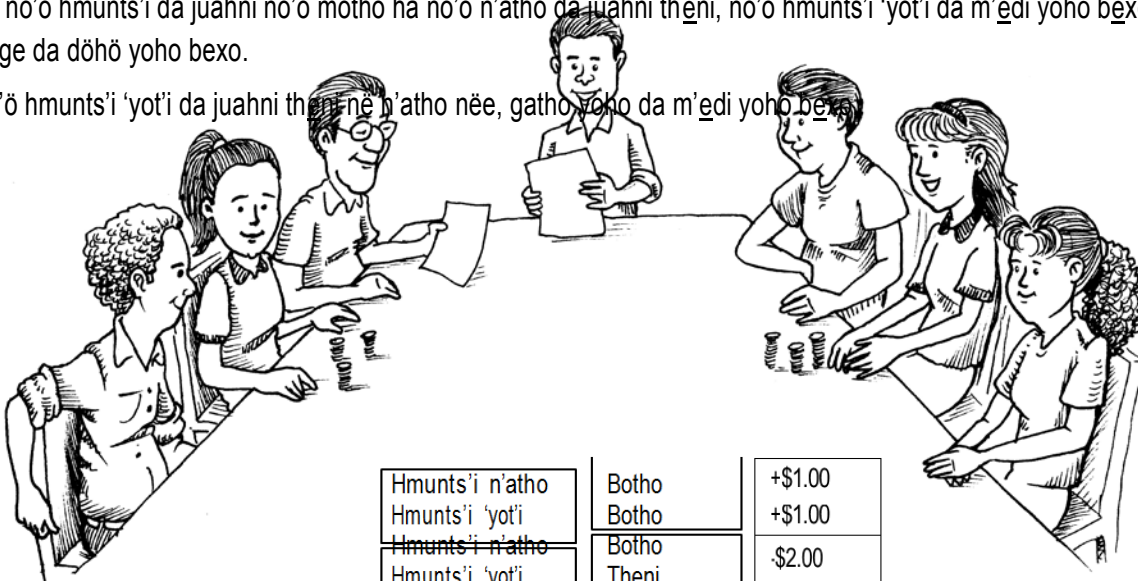
Da xipi ge nö'ö m'et'o hmunts'i ge'ä ge n'atho ha nö'ö ra yoho hmunts'i ge'ä 'yot'i hmunts'i'ä nē ge da möö hanja nö'ö m'efi.

- ◆ Ha ge nö'ö m'eto hmunts'i m'u da juahni motho ha ge nö'ö n'atho hmunts'i nē, 'ran'a nu'u ya hmunts'i ge da dōhö n'a bexo.

Ha ge nö'ö hmunts'i da juahni theni ha nö'ö n'atho da juahni motho, nö'ö hmunts'i 'yot'i ge da dōhö yoho bexo ha ga nö'ö hmunts'i ge n'atho ge da m'edi yoho bexo.

- ◆ M'u ge nö'ö hmunts'i da juahni nö'ö motho ha nö'ö n'atho da juahni theni, nö'ö hmunts'i 'yot'i da m'edi yoho bexo nē nö'ö n'atho ge da dōhö yoho bexo.

M'u nö'ö hmunts'i 'yot'i da juahni theni nē n'atho nēe, gatho yoho da m'edi yoho bexo.



Hmunts'i n'atho	Botho	+\$1.00
Hmunts'i 'yot'i	Botho	+\$1.00
Hmunts'i n'atho	Botho	\$2.00
Hmunts'i 'yot'i	Theni	+\$2.00
Hmunts'i n'atho	Theni	+\$2.00
Hmunts'i 'yot'i	Botho	\$2.00
Hmunts'i n'atho	Theni	\$2.00
Hmunts'i 'yot'i	Theni	\$2.00
		\$2.00

- ◆ Ge da tsa ge ya hmunts'i da juahni, mödi nanñ'o de nö'ö man'a, m'ü da juani motho ua theni, mödi pödi m'ü ma da döho ua ma da m'edi ngu nö'ö da möngi nö'ö ma n'a hmunts'i.
- ◆ Nö'ö xahnate da xipi xa hño nu'u di ja m'edi në ge da 'yapi nu'u ya hmunts'i da ungi k'ut'a ya bexo ha ge nu'u ma'ra k'ut'a bexo da uni ha nö'ö m'e'ts'a bojö, ge ma da metsi'ä.
- ◆ Xta juani motho nu'u yoho ya hmunts'i, nö'ö xahnate ge da gut'i de ha nö'ö m'e'ts'a bojö, xta juani theni nu'u yoho ya hmunts'i, ge gatho yoho'u da gut'i nö'ö m'e'ts'a bojö, pe ge xta m'edi n'a de nu'u yoho ya hmunts'i, to'o da m'edi go da gut'i to'o bi döho.
- ◆ Ha nö'ö xithe nt'o't'i, ua n'a maahem'i, nö'ö xahnate da k'o'ts'i nuna k'oi:

	1 ^a	2 ^a	3 ^a	4 ^a	5 ^a	6 ^a	7 ^a	8 ^a	9 ^a
Hmunts'i ja ra ñ'oui									
Hmunts'i honse									
			hina			hina		hina	

- ◆ Da nja guto ya juahni. Ra hñu, ra rato në ra hñoto ge da nteni'ü n'a nkohi mahyoni (HINA) de nu'u yoho ya hmunts'i.
- ◆ Nö'ö xahnate da umbi ran'a xeni nxidi nu'u ya hmunts'i në ge da 'yapi ge da 'yot'i teme bi juahni'ü; pe'ts'i hñu xeni ora pa da möö to'o da juahni.
- ◆

Xta uadi, ra xeni nxidi pa to'o bi juahni, da thuts'i ha nö'ö k'oi hangu bi njuahni pa da njut'i. m'efa da nja ra yoho juahni n'at'a ngu ra m'et'o.

Pa nö'ö ra hñu juahni, ge da nxipi ge ja n'a "NKOHI MAHIIONI" ge ran'a nu'u ya hmunts'i, ge mengi da hmömbi teme nëe da m'efi, da mehni pa thi ha nt'udi n'a ra mpote pa da nkohi ko ra mpote nö'ö ma n'a hmunts'i, ge födi ge xta pengi ya mpote ma da xipi ra hmunts'i teme ba kohi'ü, nö'ö hmunts'i da tsa da ñ'ena hö ua hina në da tsa hyoni teme da juahni'ü. Nö'ö xahnate da hñutsi ha xithe nt'o't'i në ge da goot'i, da jut'i ua da xipi to'o ma da gut'i. Nö'ö nkohi mahyoni ge da nja ha ra rato në ra hñoto juahni.

Gatho ra thogi nuna m'efi, nö'ö xahnate da hñeti teme gatho thogi ha nö'ö hmunts'i.

Hanja m'ui nö'ö faxte, ra m'ui në ra m'ai. Da 'yot'i hanja di tsa pa da döho'ü. Ngu hyaxtho nö'ö ntsa ge di met'o de nö'ö nfaxte; Ge hinda m'edi nuna hño ge ëna hinga ma ga huthoju, nunge hinda kadigiju nu'u ma'ra, ha man'a ga uju."

- ◆
- ◆



Da nja n'a jö'i ge da ñ'ëna "nuju hinda tsau" pe ge ja to'o da ñ'ëna "da tsa ga töfu'u". ge nuya fëni ge mahyoni pa nö'ö xahnate da m'ets'i teme da bëni m'ëfa.

- ◆ Xta uadi ra guto juahni da uadi nuna nt'ëni. Nö'ö xahnate da goo nö'ö bojö de ha nö'ö m'ets'a bojö, ge hinte da möö, pa ge da ñ'ani n'a jö'i: ¿xi nuni bojö?... njabu ge nda dödi ge "ra m'eti nö'ö m'ets'a bojö.
- ◆ **Nunge** nö'ö hmunts'i da nduhi da ja ya nt'ani, nö'ö xahnate ge da ñ'ëmbi ge to di m'edi da uadi nö'ö m'ëfi, ha ge di m'edi nö'ö ya hmöö në ya bëni.

2. Ra yoho xeni: Gi 'yongi ri fëni.

Da hoki ya t'ulo hmunts'i në ge da 'yapi ge da bëni nuya ya hmöö, da bëmbabi'u ge nö'ö m'ets'a bojö bi ñ'eni ko ra bojö'u ha ge bi dö'ä:

- ◆ Ra m'ui'u, ra hoga nfëni'u.
- ◆ Teme bi m'ui's.
- ◆ Teme gatho bi m'ëfi'u.
- ◆ De nö'ö t'eme nö'ö mi ñ'ëmë në nö'ö hinga mi ñ'ëmë.
- ◆ De nö'ö mi ut'i nu'u ma'ra.
- ◆ Teme bi za'u.
- ◆ Teme ri hñöts'i gatho nuya ko nö'ö ma nzakiju.
- ◆ Pa da uadi nuna m'ëfi ge da t'api'u ge da hoki n'a nsandi pa da mö'u teme bi bödi'u në bi bëni'u.

3. Rahñuuxeni: Gi pëfi.

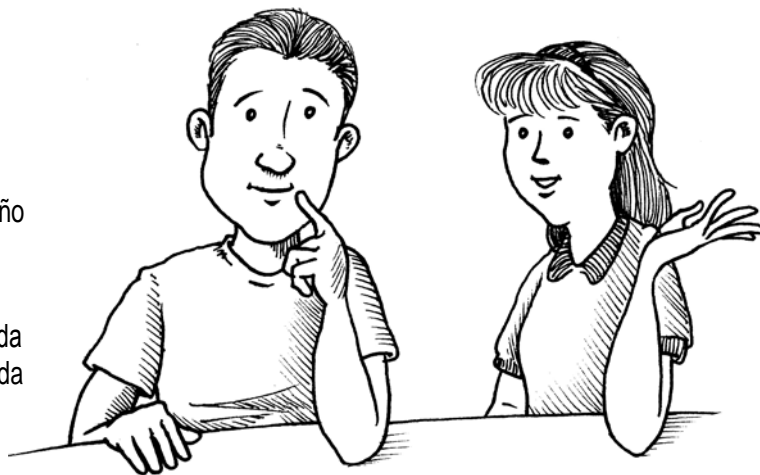
Nö'ö xahnate da hoki nö'ö hmunts'i ha ya t'ulo hmunts'i në ge da 'yapi bëni hanja da zote da ja ts'edi dega nfatsi ha ra mengu në hja ra m'ui. nu'u xa xeni ge da uni n'a m'ëfi majöni.

Pa da uadi nuna m'ëfi ge t'api'u ge da mönñu teme bi bödi xa hño ha nuna m'ëfi në ge da möö hontse ko na hmö

Da t'api ge da bëni ya pa ma da nja man'a hmunts'i. Ge da nxipi ge ya gehna ra m'ëfa ra m'ëfi nuna xeni hñu në ge da t'ëmbi ge xti mahä ha ñuu xa hño.

Hem'i nthöi:

Chedaybar y Kuri, E. (2012). Técnicas para el aprendizaje grupal: grupos numerosos. México: IISUE Educación.



N'a ts'oe ku ya böjo.

Teme nuna

m'efi:

Ha nuna nt'udi, ge ma da thoni ndunthi ya m'efi ge ya xa thoki ha ra maa nuna m'efi, ge da hyopi to'o nu'u bi mpefi ge da beni'u gatho nö'ö bi bödi, pa nu'u ma'ra ya nt'udi, ge hyoni teme di ja m'edi pa da te'u, da tede ra mengu në da tede ra m'ui'u.

Nö'ö ra m'e'tsi ya k'axta bojö ge di ja m'edi'ä paga pa ga pödiu në ga tsaju ge mahyoni'ä pa ge 'ramats'u ga teju.



Teme në pa yo'ä nuna


xeni m'efi:

Da tsa ga hëthu gatho nu'u hñö ma jö'iseu, ma menguju në ma hniniu ge'u di haju ga teju ha ma m'uiju në ha ra nthoki nu'u m'efi ma peju.

Fëni


mahyoni:

- ◆ 'Ran'agiju ge di pe'ts'iju n'a k'axta bojö, ge xa raju nö'ö ma nzakiju ha ko nge'ä ge tsa di m'uiju.
- ◆ Ngu ha ma menguju, di pe'ts'iju ya jö'i di m'umeju ngu na k'axta bojö'u.
- ◆ Ngu na hmunts'a m'ui di tiniu ra nfaxte nu'u ma'ra pa da tsa ga teju.

 Ra xoge ma da dura: 90 ya t'upa.

Ha ra nduiua m'efi.

0. Ma ga bëniju:

 Ra xoge ma da dura: 15 ya t'upa.

Gatho ga hoju n'a m'ede.

Nuna m'efi ge honi ga bëniju gatho nu'u ya nt'udi da pe'ts'iju në ko gathogiju ge ga hokiju n'a m'ede.

Ya ntsipi:

- ◆ Nö'ö xahnate ge da dumi nö'ö nt'udi, da 'yapi gatho nu'u gath'o ge da bëni'u nu'u ya nt'udi bi hñëti'u në ge da 'yapi ge gatho'u ge da hoki n'a m'ede.
- ◆ Nö'ö xahnate ge da nduju ko nuna hmö PA...
- ◆ m'efa ge hinda ño ge da hyopi ge nu'u ma'ra da gut'i nö'ö m'ede ko ya t'ulo hmö ge mahyoni ge gatho da nfaxte ha ra nthoki nö'ö m'ede.
- ◆ Njabu da zote nö'ö m'ede nö'ö hmunts'i ko nuna hmö BI UADI.

1. Ra m'et'o xeni: Ra födi ma m'ui.

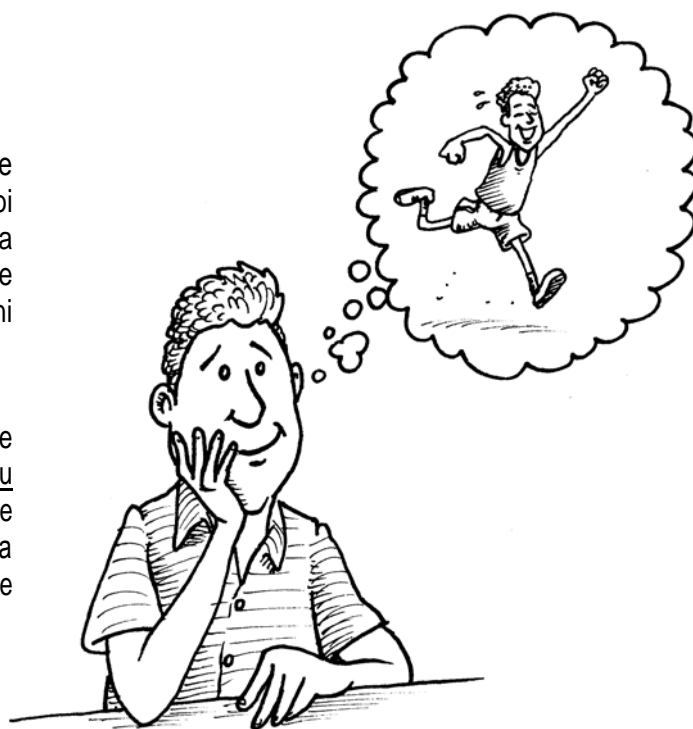
M'efi:

Ga hoju teme xa rakiju ma nzakiju.

M'et'o xeni: ya nt'unise në ra nt'uni ma menguju.

Ge mahyoni ge pa nuna m'efi ge da t'ots'e na thuhu xahño në tsi 'ramats'u.

- ◆ Ge da nxipi gatho nu'u bi ma ha nuyaha ya nt'udi ge da bëni teme gatho bi m'ui'u ne bi thogi'u, teme bi bödi'u në teme bi döhö'u në ge da hyandi hanja da japi n'a ra mpote gatho nö'ö bi döhö'u. Ha nunge mahyoni ge da nfats'i ko ya t'ulo hmö pa ge da juahni hanja da ja'u.
- ◆ Ge da t'api ge da bëni ra menguju, ha gatho ra jö'i'u, teme tho'u, ra thöhö'u. Ge da t'api ge da 'yut'i uenda ngu n'u m'ujui në nu'u hingi m'ujui, (ha m'u te ua ya xa du), pe ge mi mahyoni ha ra nzaki'u (dada, nöno, xita, chuchu, ma'ra ra menguju në ra ñ'oui'u). Da t'ëmbi ge hyoni n'a tsi t'ulo mpote pa ge da ñ'ëmi'u ran'a ge'u.



- ◆ Da t'ëmbi ge ha ra ngu, ko ra nfats'i ra menguju, ge da hoki'u n'a tsi kaha ge go da hyoki'u në da hete'u xa hño, n'a m'e'tsi' k'axta bojö, pa da m'e'tsi' ra kaxta bojö. Ha nö'ö m'e'ts'a k'axta bojö ge da kuati'u xa pa hontse ge'ä da m'e'tsi'u ra k'axta bojö, da m'e'tsini ma 'ra ngu ya jö'i mödi në ya nt'uni. ¿Xi m'efa teme k'axta bojö ma gi tsogi ha ri m'e'ts'a k'axta bojö?
- ◆ Da munts'i ha ya t'ulo hmunts'i, dega goho ua dega k'ut'a ya jö'i, pa ge da hñëti në ge da mahyetho ri k'axta bojö'u ge ma da m'e'tsi'u ha ra m'e'ts'a k'axta bojö. Ha nunge tsi t'ulo nö'ö hmunts'i ge da tsa da ja n'at'a.

Ra yoho xeni: Ya k'axta bojö mahyetho.

- ◆ Da hmunts'i'u në da t'api ge gatho'u ge da bëni'u teme pëtsi'u ha ge gatho ha ra m'ui'u ge ra m'eti'u në ge'ä ge xa da muui ngu n'a k'axta bojö. Ge da bëni'u teme pëtsi'u ge da tsä da mpotebi'u gatho në ge da tsä da m'etsi'u ha ra m'e'ts'a k'axta bojö'u.
- ◆ Ha nuya hmunts'i ge da ñ'udi nö'ö ra k'axta bojö n'at'a'u në ge da möö ge 'yoa bi juahni'u. Xta uadi ra m'efi nu'u ya hmunts'i, da tsä ma möö ran'a ge'u teme tsä'u ha nunge nee ge da tsä da ñ'ët'i ha ra m'e'ts'a k'axta bojö nu'u ra m'eti ma'ra ya jö'i.

2. Ra yoho xeni: Gi 'yongi ri fëni.

Ha ya t'ulo hmunts'i ge da t'api ge da xëni në bëni nuya ya nt'ani:

- ◆ ¿Yo'ä mahyoni ga pëspijü nt'eke teme di 'rakagijü nö'ö nzaki?
- ◆ Nö'ö xta bënijü teme ga ët'ijü ha ma m'e'ts'a k'axta bojöju. ¿Da tsä da maxju ga hokijü ma nzakijü?
- ◆ ¿Ndana majöni nu'u m'efi da tsä da maxju?
- ◆ ¿Hamü në yo'ä da tsä gi xënijü ri m'e'ts'a k'axta bojöju?

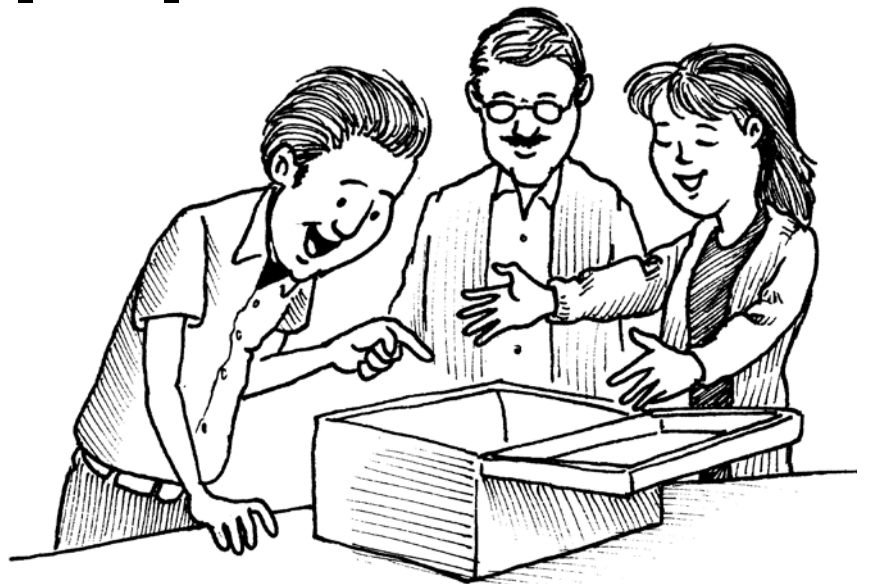
Nuya ya födi ge da hnuu ha hmunts'i.

3. Rahñuuxeni: Gi pefi.

Nö'ö xahnate ge da xipabi'u ge nubya nö'ö da m'ui ge da gohi dega m'efi pa da hoki ha ra ngu'u ko ra mengu, ge da hoki ra m'e'ts'a k'axta bojö në ge da hyot'e gatho nu'u ne'u në xa bëni'u.

Ha nunge nee ra mengu'u ge da hyoki n'a m'e'ts'a k'axta bojö pa gatho'u, ha ge de mbo de ge'ä da ñ'ët'i ran'a ra m'e'ts'a bojö'u. Nuya ya m'e'ts'a bojö ge hijontho da tsä da xo'ts'i ge hontse to'o go ra m'eti'ä.

Pa da uadi nuna m'efi da t'api ge ra man'a'u ge da möö teme bi zaa në bi bödi ha nuna nt'udi.



Da nk'athu'u në da gohi'u nö'ö pa në ora ma da nja man'a ra hmunts'i'u, da nxipi ge ma ndui ko hanja ga teseju ma jö'ijü, ma menguju në ma m'uiju në ge mahyoni da hö ra m'ets'a k'axta bojö pa ge da ñ'uti gatho ha hmunts'i.

Colaboradores

Coordinación General de Comunicación Social

Instituto de la Mujer Guanajuatense

Instituto de la Juventud Guanajuatense

Instituto Guanajuatense para las Personas con Discapacidad

De la Secretaría de Desarrollo Social y Humano

Ginzofo:

Secretaría de Desarrollo Social y Humano

Paseo de la Presa Número 99-101

Guanajuato, Gto. C.P. 36000

Teléfono 01 800 3377 948

(01 472) 7223 453

(01 473) 735 3626 al 31



MI IMPULSO

"Nuna m'efi hinkonto ra meti, hingo xa mombi nu'u ya hmunzi ne da ñ'ëxi ndö.
Hinda tsa da nkupa m'u hinga ma da maxi ya jö'i da te".



Este material fue impreso en:
Impresora Marvel, S.A. de C.V.
con tintas de procedencia vegetal base soya, y papel reciclado.

Blvd. La Merced No. 2209, Fracc. Portales de San Sebastián,
Teléfonos (01 477) 470 85 22, 470 85 23
León, Guanajuato, México. C.P. 37450

www.impresoramMarvel.com





Paseo de la Preso No 103 Col. Centro
Guanajuato, Gto.

www.desarrollosocial.guanajuato.gob.mx



<http://portalsocial.guanajuato.gob.mx>

Gobierno del Estado de Guanajuato