

URIR ENA MAN'Í
ETSHÁ PA RANAR
MARHE RAMHA

Mudulu 3



Miguel Márquez Márquez

Úr'unde' ndi Guanajuato tangwín teréh úbo's ráts'oro taréh énuts'es - taréh úbo's ráts'oro sánzeb égas.

▶ **GUANAJUATO SEGURO**
Lic. Antonio Salvador García López

▶ **ECONOMÍA PARA LAS PERSONAS**
Lic. Guillermo Romero Pacheco

▶ **CALIDAD DE VIDA**
Lic. Diego Sinhue Rodríguez Vallejo

▶ **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

Kíni richhihr man'í ndi éna éma pá nant'é rána rarú kábi'e éna richhihr tisa', úrir ná'ir úrehn be úna utshá. Ki Guanajuatore rinhi úkhar utshá. Rinhi ép'o pá má mapé richhihr rána raga'r pá úrir ráp'or kí pá má rána ná'i ranhú iri'r naká ndi úrir éku' Guanajuato mú'os ki káne ndi úri kíni richhihr utshá ma ratshé.

D.R. GUBIERNU NDI GUANAJUATO
ISBN: EGÁ PU ETSHÁ

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
Estefanía Ramírez García

NÁNT'A ÚR'U NDI URÁ ÚRI ÍRI'R KI ÚRIR ENDÉ ÉKES

Bajír mánirk'un ki bajír írurk'un

Kíni modelo éna úmahu' ndi kábe' rána man'í nábe, má ní íri'r kí man'í ndi éma má í'e rákhar. Énuhu' ndi éku' úrir urá rápi ndí ni í'áhn márhe pá úr'unde' rána man'í íri'r tatshá. Eje ndi pá úrir íri'r naká, éna éma pá mapé úrir ránar man'ísibur ratshá, namhúts kí urá rápi, ná'i rána nánkha'r man'í ráp'or sé írur o me mánir ki ránar man'í náts'ah.

Ijiékre kína úrir í'an'e ndi Guanajuato egá pá ina atón, ijiékre kína súka'rhú' pá ina írir rákahu'. Man'í ndi kima ínkha ní í'áhnro'. Man'í ndi úr'ende' ki úrir urá épi etshá éna íri'r éreh, ná'i urá épi úrha érhan, nánt'a ránzo ukharín ndi sá' íri'r agá.

Púr ígo'r, asék ndí íri'r kí'uhrín ndí kíni programa ndi Impulso ndi Desar'oió Sosioedukatibo, nánt'a programarí ána má ná'i úrir agéts pá ijiék, pá bánhor ki pá ndi ét'e ránzo, kumu ndi úrir Guanajuato mú'os pá ná'i rána urá rápi nehé rána nat'úr, man'í ndi ephá ki ndi rinhí ékhar.

Kíni rinchhíhr ndí kán'a egá' ána aségun kabí'e nánt'a nánk'uh ínan kurí úwan pá anún k'ágo'rgun ki

kabí'e ugán, kabí'e nínan man'í rus-thán pá nant'é ránzon, kabí'e nínan úrir rakésin pá nínan man'í rupórin ndi sógata' ku'ós ében, purmhé' ndi ét'uhn ninarín nánt'a plán rutshán pá be úrir ránar íri'r naká kumu ndí bajirin ki úrir ndi ránzo úza' egá.

Chí kíni úba' man'í nánt'a satí utsháhn, man'í síbur tikán utsháhn pá mahér man'í ndi sógata' ínan upórin ki pá íri'r tikán. Ndi sá' úrhon man'í utshán anún man'úri'o sá' táteh ndi tikán tutsháhn ki man'í ndi úrir tuserin sá utín, ijiékre kína úrir kíkes pá ndi impulso ndi nant'é Desar'oió Sosioedukatiboba, ki man'í ndi utsháhn banhor ki ndi man'í éku' sógata' ébe tapór.

Úrir ndi nánt'a ránzo egá man'í etshá ki egá úrir urá épi man'í, tikán Guanajuato katá úgin utsháhn kábe' ndi é'i, ndi úri urá íri'r ki úrir íri'r ékes, márhe éma ki man'í ndi éku' úrir urá épi etsháh. Kaúj nábi ungwáhs pur ndi man'í síbur ichháh, índisakhark pur ndi Guanajuato íri'r tángweh, úrir rinhí akhé'rb ki man'í síbur ána ákhar pá úrir ána úrehn takí, purmhé', bána'i, ndi nánt'a Guanajuato márhe áwa ki pá úrir ní íri'r taká.

Migél Márkes Márkes.
Úr'unde' ndi Guanajuato tangwín

Ndi pu nimbó ube' éna égits

Ndi pu urá ba modulos mani itan upán ndi tandé' ki chí i'e ugán. Sá' unu'n ndi rinkh'argun, ndi bajírin, man'í ndi tandé' ta'íh ki man'í ndi tupán; na'igo' únar úmha ndi i'ergun ki iro're ana asegun pa ínan íri'r ikán.

Chi sugí' sá' nimbó túbe'bnhé pa síni' úba' í'e tánauj tángwehuj, pa ítan márhe áma ki tánauj úrir íri'r áka ndi súnnga'ta' egá.

Katá ni inc'í úhes ki ni man'í sibur utshá pa anún ma ni íri'r utshán, pa ínan ni íri'r ikán.

Ná'i ma katá rúgin ninderín



K'árore kaúj pa ndi kauj, bajír ki ndi ku'ós Ranzo

Éma:

Kíni úrhan pu nimbó úb 'bhu' ndi tìn'uhn ke ébe ndi úrir nehé énar énder. Kíni ma aségun man'úri'o tí'áhn'in pa rutshán, kúmu ndi Fernando Sebater ut'é richhíhr éma: étika pa Amador, "káne mani íri'r nágw h"; o kúmu ndi Karl R. Rogers éma, káne "rána úri ná'í náhe". Ungwá nimbó túwe' túwanhe ndi káne nátehr, kurí rúsa'bun, úri riní túku'sbun, nínan ranún ki nánan ná'is rutsháhn man'í ndi épegun.

Man'í ndi kini uba' atshá:

Nínan ranún man'í ndi ébegún, kábe' ndi nínan íri'r níkan ki kít'ab úrir ndi und rin.

Kábe' ndi í'e ki ndi kane balor ukhar pa ana atshá:

Endé, itéhs, kímba' nákhas ki kábe' ndi í'e.

Kéga' rinhí:

- Kaújro' kauj.
- Kaúj nehé éna man'í tutsháh kít'ab írur ki mánir katátugihu'
- Kaúj nehé éma kábi'e nahínthe rató.



Man'í ndi k'ini úba' atshá

0. Úkiki áts' ní'

Tári tshá ki atshá

Úkiki mánir o írur éser ráts' ní' ndi tári utshá ki rinhí ndi andáhb ú'owá áts' hni'.

- ¿Sús 'ní'n kánekhare tári kichháhn?
- ¿Man'úri'o kurí túwa o man'í tári'o tutsháhn?
- ¿Kábi'e úrehn sínda'r richhíhr ur'és?
- ¿Kátsa's kína kipán ki mapéba kínan tshá kichháhn?
- ¿Man'úri'o sahér sichháhnme?
- ¿Man'úri'o mahér kína kichháhn?

1. Man'úri'o ndi sá' káne epá



Urába ndi sá' usthá.

Úrhan etshá:

Nant'é ún'e: ¿k'ároj kaúj?

Úrir etshér rándir pa úts'a richhíhr satiba úrha rárhan ndi pág. Sangwáro, ¿K'ároj kaúj? K'ini richhíhr nánt'a dibúju énuts ndi nánt'a ún'e, "nant'é ún'e", úrir atshér ma richhíhr ára'n ki ána át'ihn:

- Ún'e níncha' únho' inhíts'e
- Ún'e ninthé kína man'í ndi kipá, man'í ndi kaza egí' ki man'í ndi súkhar it'éts'e
- Ún'e ndi kan'í ris rman'í ndi íri'r ki sá' tshá kichháhn it'éhhe

Ndi sá' kírhon, tín'uhn úrir sabúsnhe ki máre' kingwín'in ndi út'e ún'en richhíhr úran kit'ésin

Úrir ndi úta kágin sápo' satáhnhe:

- ¿Man'úri'o kíni úrhan kínan kipán?
- ¿Kábi'e sintíki'en?

Úrhan ibo'r

Úrhan etshá

Nánt'a sitás ichhánhe: Mánir ki írur kína ipánhe, kaúj nehé tána ta-páhgo.

- Úrir ná'i isérnhe pa nánt'a sitás nánde' atshá kí ána táts'ahn.
- Etshér ma úts'a richhíhr ndi página taku'n atshéb, ndi sitás éteh énuts ki níndo úrhu' ar'és.
- Man'í ndi íriro mánir ndikángar richhíhr éts'ab ámha ndi úri sibérbá ndi éb h ut'é richhíhr áwor.
- Úreúri ndi sá' richhíhr áp'o nánt'a richhíhr úran andés ki áwa kábi'e úri ndi ut'é richhíhr uréhsb. Nánt'a sínda'r étsha': Nahé káne mahér man'í richhíhr úran ána asár o káne ndi kurí iri'r randés.
- Úri ndi úkiki man'í áwa richhíhr sibérbá ána tápor ki richhíhr úran ar'és kábi'e ndi úrir ndi ut'é richhíhr úwor, í'ebe ta kéga' ndi úrir úts'a richhíhr áthi'b.
- Ndi sá' ántho, ke'í úba' áp'or pa richhíhr úran mahér ánaása'n man'í ndi undés
- Ndi sá' kírho után kichhán nánt'a rinhí ar'ák'un pa kína kí'án.

- ¿Kábi'e sintíki'en ndi kínan richhíhr úran kit'ésin, kábi'e ndi bánhorín mánirin ki írur-rin ít'ér?
- ¿Kábi'e sintísu'en ndi richhíhr úran kisa'n, kábi'e ndi sa'ésk'un?
- ¿Man'í ndi úrhan kichhán satí kipá?



2. Taréh ibo' res: Kiri ésa'b

Máni o íru ndi kángar richhíhr ésa'b ékesk'un pa kínan kíni eskéma kichháhn ki kúri kása'bun man'í ndi úrir íri'r ékhar.



3. Tín'uhn ibo'r: Man'í ndi etshá

Pa ndi sá' káne átho úrir etshér: Sitás iri'r éma, ur'ós ána atshá búnhor urá ápi.

Pa ndi sá' káne átho kíni úrhan atsháhn ungwá richhíhr úran túsa'nhe ndi Birgínia Sátir.

Kábe' ndi í'euj Márhe éma

Birgínia Sátir (1975)

Kaúj í'euj kaúj

Ná'i úbo' k'a síngw h sí'eme

kúmu kaúj.

Kéga' úrir egá ékhar kúmu ndi kaúj túkhar,

Purmhé' ndi ná'i kaúj túkhar nehé kuríba éreh

Púrke kaúj nehé í'e túma náteh

Ná'i kaúj nehé nant'égo': Nahínthe,

Ná'i ndi éku' utshá;

Kazá, ndi ná'í ndi éku' kuríerehr ki man'í ndi éma.

Katángí'r, ná'í ndi dibúju énu';
 Kurié'iuuj, káne sibur
 Kuri márhe, kuri mé' b, márhe éma,
 kuri úts'ob;
 Katí ki ná'i rinhí katíbabe érehr,
 Sizé'n, síbe' o táta'n,
 Íri'r o me pahá;
 Runí mátho' o sím '
 Ki ná'í ndi man'í tutshá pa kít'ab úrir
 O me kaúj
 Kaúj nehé man'í ndi endé tustháh
 Ndi nút'i,
 Kábe' ndi kurié'iuuj
 Man'í ndi eté'n
 Man'í ndi kaúj tutshá ki ni íri'r érehuj
 Ná'í ndi íri'r sárehujme ki márhe ére-
 huj
 Ná'í ndi kaúj túkhar nehé nant'égo'
 Nehé nánauj napaúj kábe' ndi í'euj.
 Ndi í'e rutshá, uwá nájiuj
 Ki sintíru'e ná'í nahínthe.
 Mahér ná'í urá rúgib man'í
 ndi kaúj endé o é'i rutshá.
 Kaúj nehé énu' man'í ndi tútso'r
 Ki kíta'b supáme
 Purmhé' ndi kaúj nehé tiré,
 Mahér bálor rúta' ki man'í ndi mará
 rutshá.

Nánauj ná'ís rapá
 Kábi'e nde náts'ahn ki náse,
 Ibá ki ichháh kábe' ndi ná'e,
 Nánt'a ratórés ni' ki sintíru'e
 Ná'iujo'
 Kí'i endésimago' ki lúgar éna éke'
 Nda chípuri nehé.
 Chí ndi nánt'a esámen atsháhk
 Man'í ndi kaúj túma ki tutsháh,
 Ndi kiri túma ki sintítu'e
 Kéga' rinhí íri'r sárehmé
 Purmhé' kít'ab rinhí mahá' ápe ndi
 sichháhme,
 Ndi íri'r'o úkhar
 Ki ndi satí'o tápo' táh '
 Ndi márhe'o urá a'írb
 Mah r ruréhr, ra'o, sintíru'e, ráma ki
 rutsháh.
 Man'í ndi túkhar ni íri'r nángwehuj
 Pa kít'ab úrir máno nároj
 Pa man'í ndi íri'r rutsháh
 Ki pa ráma ni íri'r érehuj
 Ki tshá úrir ráser íri'r naká ki
 Man'í ndi éku' súnnga'ta' egá o ebó.
 Ná'euj ki mah r nánauj ná'ehrj.
 Kaújroki íri'r éb huj.

Birgínia Sátir, 1975



Márhe ráma... ¡mah ro'!

Man'í ndi éma:

Ná'is be nikán márhe ráman, purmhé', ¿Kábi'ebe mah r nátehgún? ¿Man'úrire é'i ráwa ndi márhe úman?, ¿Kégo'bebá éreh?

Sikhá únkha rinhí íri'r súkharinme, man'í ndi káne er'áhb kúmu ndi máni ki íru ndi sá' káne éna epá ndi káne márhe éma éb h.

Chí kíni úba' ínan ús 'ni'n man'úri é'i rátehb ndi rinhí márhe éma ki ínan áman kábi'ebe káne ána abá ndi káne márhe éma.

Úrir ndi puétas ephá émha, man'í ndi it'í úrir éts'ahb, ki kí'i úba' úrir ndi sikología táts'ah ú'o'o egá éts'ahgun, man'úri'o ma rámanndi úrir "márhe emha"ki k'árore kíni éna ésa'b. Késibur nínan ráman ndi úrir márhe enha ¡mah r! Éna úts'a kímba' etshá.

Man'í ndi chi atshá:

Káne ána abá ndi kábi'e káne éna márhe éma ki káne arú kábi'ebe mah r rána káne urá rápi ki íri'r rána nángw h.

Káne rána márhe rába ki kuríránhin pa káne rána rába:

Káne epá, kirí éhun, irhé, úrhu ébe káne íri'r éna ki márhe éma.

Kéga' rinhí:

•Úrirgun man'í éna tshé upán, gusáu'en, márhe ráman, nínan úrir rakésin, ki si'áhn sínchirinme, ki si'áhn man'í súwa'n.



Úrhan ndi chí atshá.

0. Úrhan ndi ki áts' ni':

Tari tshá etshá: Sitás ndi káne búngo urá epi taká'.

Íri o máni urir asér pa tári áts' ni' ki ána rinhí ndi ar'áhb at'á:



- ¿Sús 'ni'n kánenkhare tári kichháhn?
- ¿Man'úrire kurí túwan o tári ruts-háhn?
- ¿Bajír katá úgin úrhan sitás íri'r utsháhn?
- ¿Man'úri'o kína kipán?
- ¿Man'í satí kipán?

Kí'i rinhí ná'ibe urir er'áhb ki ná'í éna rinhí émhab.

1. Urábapárte: Man'í ndi úrir úna uphá:

Úrhan:

Iri'r úts' ni' kireh'.

•Úp'ah riní ki éna phá kurí ésa'b, urir etshér ránar phá man'í ratshá (sikhá mah r kína phá nánt'a úrhan ichhánhe o sikhá úme khí kína úrhan ichhánhe), útangí' ítusnhe pa kís 'ni'n man'úri'o kína kipán ki ni márhe kibán.

•Ubés ndi ke'í áno'b, atshék'un útangí' kísebun ki út'e richhíhrin kína kisárin ndi (pág. 12)

•Tín'uhn urir úta éginhe pa máre' kingwín'in ki kína kibán man'úri'o kit'ésin.

•Úrir úta éginhe máre' kingwín'in man'úri'o kína kipán ndi éku' súkharin.



2. Urhan ibo'r: kuri étsa'b

•Pa ndi k'ini íbo'r úri o me máni mah r rána rába k'ónkha'oba rána úra ráran pa úrir rinhí rámhab ki rána k'iri ratshá ndi ¿Márhe émha?, ¿Man'úri'o úrir etshá pa íri'r náteh ki márhe rámha?

Kabi'e ndi kane man'í nánt'a bideo rand hr

Úp'ah: Márhe éma, ndi Gwilberto Kastro

Úp'ah riní: Ndi kaúj tutshá, ndi Mário Pintór

Kabi'e ndi kane man'í taréh richhíhr rása's ndi Lisabét Kúbler-Róss ki Dabíd Késsler utshás, richhíhr ndi nánt'a leksiún ésegun ndi "Káne márhe éma".

Richhíhr úran ndi n'indo égits, í'e kúmu ndi úp'ah riní égits, k'ini úrhan káne rána ratshá pa ítan káne rabá.

Ndi káne rinhí ar'áhb, uwá agésgun pa mah r káne riní áwab pa áman man'úri'o uwá márhe úman; sikhá úrir ni mapé níji táts'ah pa urá ápi ki taká tshá máre' ap'ín man'í ndi utsháhn.

•¿Parí rínkha'r ndi man'í ndi kágun upán ki ndi kí'i úrir émha?

•¿Man'úri'o í'e rínkha'r ékhar?

•¿Mah r man'í rúta'n pa márhe ráman o me rapín kéga' ndi nehé rá'uhn?

3. Tin'uhn parte: man'í ndi tutshán

Úrir úta kágin tín'uhn man'í ndi sí'is sutsháhn kíta'n pa bánhorin máre' kingwín'in, bánhor írurin o banhor mánirin kína kibán kábi'e úrir márhe émha. Tína atón man'í ndi upán mah r ragésgun pa tshá íri'r apán, gusáu'en, márheáman, tinarin úrir akésin, pa si'áhn sínchirinme, ki si'áhn man'í súmha ki kéga' si'áhn úrehn si'áhn pa káne rasá.

Kéga' man'í ndi úrir ephá urá ápi máre' ap'ín ki sikhá únkha úba' úrir táhib úbenha kéga' úrir man'í atshá. Atshér ma nímba' ná'i man'í ndi uphá ma taká atshá búnhor urá ápi, búnhor mánir ki búnho írur ndi urá ápi úrha árhan ki taká anhú kábi'e nimbó ám'eb.

Káne ndi éreh endi: úba' ich ' man'í ndi k'ini úba' etshá kít'ab síni' úba' úkiki ndi tamhúts máre' ap'ín ki kábi'e nánt'a nághin á'i úngwih pa kan'í ánihn.

Pa mapé itan apán...

Pa itan títan ch'ípahá apán ndi sikología positiba káne asé ndi Selíman ndi Martín E.P. ndi ut'é richhíhr asa'bun. Richhíhr ndi ém'ah "ndi auténtika márhe éma" ndi ma apán énuts ém'ah Edisiónes Sáta.

Chípuri áman, kánenkhare richhíhr úran tu'és man'í ndi kaúj túma ki tupá.

Úri ndi Martín Seligmán ur'áhb.

Pur ndi Lálo Salvadór.

"Man'í sínwg h kurísú'ibme pá nángw h rána nábo' ragú' ndi márhe éma"

Martín Siligmán, ma Amérika Sikología Asosiasiónbe tángw h úra áran, chí éb h nánde' i'í ndi auténtika rebulusión ndi sikología níji, ta chí káni úba'be éb h tshé énu' ndi úrir traumáu'en traumas, kazá sú'a épob transtorno ki patología ndi nangá. Káni sikología "negativa", Seligmán nánt'a sikología psositiva tat'ú utshá, pa ma kángar ndi mánir úp'ah níji egá' ndi márhe émha ích'ah, káne ndi íri'r éna énde ki márhe éma úta'.

Mapé márhe úrir émha ma depresión ékhar ki estrés ndi chí káni úba' úrir mapé ékhar.

¿Múki'bgo' chí kí'i úba' úrir sá' siká márhe súmhame?

-Íri'r, ndi káne man'íhi'e rába, ndi káne márhe éma ki káne ndi presión ukhar. Tipará' nánt'a up'insapha ebá tit'úrhu' úrir tu'áhbhu' kábi'e úrir ndi Tsupe Ur'ós egá nda márhe émha ki kít'ab úbo' tunúhu' rínk'ahr. Kurí unhíhu', purke ná'i ndi rinhí tu'áhbhu' ndi úrehn ékhar úre' úba' tánkha' ur'áhb. Sá' ni múki'b ndi man'í ndi émha úrehn ndi káne úkhar ke'í ndi úro'b, sá' ni káne márhe súwame. Purmhé' ná'i ndi kít'ab úbo' ráts'orowá depresión épob kindi tipára' sápha ki kít'ab egá patologías épob tunú niakurí márhe.

¿Man'úir'o ibá ndi kí'i?

-K'á síngw h surúme ndi kí'i uts'á, ndi kaúj nehé éma ná'e. Man'ísibur ísah. Kéga' úrir énar pa man'í ndi márhe rámha rasthá. Drógas, man'í ndi étso'r, telebisió, man'í erhár. Kaúj man'í síngw h súwame pa úrir ndi man'í ratshá, purmhé' nehé rámha man'í ratshá sá' nehé unhínth rgo' ki kít'ab sá' man'í unhínth surhóme, kúmu ndi nehé ránar man'í náts'ah o me rámha man'úri'o káne Nábi' épo, nehé rána márhe rarú síni'ba'. Káne ndi itan úrehn mapé úkhar, káne itan é'i rána muri man'í síbur rákhar.

Kít'ab úrir ére'r mámba'r énar nánt'a grúpu urá mánor néb 'rb. Í'is múri úrir énar unhí mahér it'í ki mapé úrir urá sápmé. Káne banhír tín'uhkarí énar íthe', éna ch'é késibur egá.

Ránzo, úrir nábi' ephá. Kí'i ur'ósgo' ékhesgun pa man'í ndi maá'íhr rutsháhn ratshégun, tand ' márhe ndi man'í úri tánihr úmha ma antidepresibas ítan ni íri'r utsháb ki chi sá' éb h éntho.

Ki kít'ab émha, ndi siénsas sosiálesre éma ma étso'rgun, ki ma úrire máni i'áhn pa urá ráge'b, ki ma kít'abgo úrir ndi katá sugihúmego' ma éser ígo'nha rakhásb ki émha ma nína rutsháhu'. Kí'i ni íri'r i'áhn márhe.

¿Kánenkhare, tónses, ut'é reséta pa márhe rába?

End sima tín'uhn túkhar, tín'uhnbá etshá kúmu ndi kaúj éma kánga búts'u úp'a níji egá', íri'r egá' ki íri'r sintiét'e. Pa ndi urába, reséta é'i rána ná'i káts'as ratshá ki káne ra'á mapé rabá ki íri'r disfrutára'e. Kúmu ndi: Úrir katá rúgihú' man'íhí'ehú', rapán richhíhr rusárin ki rús ni'n ki kibi'e téknikaba rutsháhn pa ítan íri'r ítan rána nahé'. Purmhé' káni nibél ítan káts'as.

Ndi íbo'r nibél, káne káts'as éb h, Aristólesre émago' ndi em'ah "eudaimonia", ki chi éman em'ah ndi fluju. Pa ndi káni kúnsigiru'en nehé ranún kábi'ergún ki man'í ndi éku' mah r tutsháhn ki nínan rutsháhn. Kí'igo' káne kúnsigiu'e purmhé' sínha káne síth 'rme lamás ígo'nha náme', kábuke káne man'í ndi éma khi káne utsháh. Káne ndi íri'r éb h sínha káne márhe surúme ki sintísu'eme, mejór káne márhe rába úp'ah riní randí'. Námb ' síma'n í'e rába: "katá éh ki ninch'á tíbo' ukú', ki ubés eb huj".

Tín'uhn íbo'r nibél ma kibá man'úri'o súkhar ki kipá sutsháh ki sintísu'e nán-de' ki ijíék. Í'ebe kíma ná'i íri'r sintísu'e kíb h.

¿Man'igo' sikología éb h utshá ndi tsúpe ur'ós ndi úrir richhírh ich'ah?

Ndi ni end sima, éb h man'ísibur káts'as érehb ki ni mapé márhe éb h utshá. Kaúj sá' nehé énu' kábi'e nánauj rutsháh ki phánche' úrir ráser ki ni ch'í pahá kúmba' éreh púrke ni urh márhe. Sangwáro sápha ebá nánt'é Unibersidád nánt'a kúrso nimbó túw b ndi sikología ki chi sá' nánt'a úr'ih Unibersidád ébe. Mapé sápha ebá éb h úrir máre' epíb, purmhé' chi urába éb h ná'i úrir tsthá endésima én'uh o me úrir nánge'n ndi ni man'ísibur ephá ndi sikología éma ki sintiét'e man'í ndi émha úphib riní. Mapé úrir sikólogos kurí urhéb káni í'e táts'ah púrke er'í úrir ndi íri'r naká míkhes ki márhe mímha naká ki sínha ndi úrir sích'íhrme nehé sukhésme. Núnka mahérme úrehn sumhúsme pa nánt'ab proiéto ndi úrir richhíhr náts'ah. Mapé sápha ebá ni káne mapé é'ir kúmundi nánt'a úr'ose mápa, richhíhr ni káne ékesro'.

¿Man'úri'o rámha ratshé?

Pus káne é'i ranú, ndi ni end sima kéga' úrir émha mani íri'r, aúnke ma kéga' man'í ibur, purmhé' úrir ma émha íri'r. Únkha ma mapé man'ísibur pa káne rána ratshá kúmu ndi budísmo éna ímbo' ekhú' kúmu ndi í'ho, úrir nábi'r ephá ki ndi úrir nehé egá úrha' érhan. Kúmu ndi chi ugán tutsháhn, kúmu ndi kéga' man'í ndi ébe kéga' káne rána rába pa rarú parí ni íri'r éma ndi káne man'ísibur epá pa káne píba' úr'ose risé ráb 'n. Ugán internéba tutsháhn, purke richhihr página mapé úrir tukharín ki tipára' taréh up'ín'es tín'uhn égas úrir sá' richhihr egá égis pa mah r rána ranhú (www.authentichappiness.org). Í'is úrir ma er'í naká márhe rámha ki sikologíaba ndi richhihr ích'ah éma ma kírí si'áhn tshé richhihr sích'ah. É'i nánauj úrir ráser kábi'e ratshá pa rána í'e rát'e ki ni tshé richhihr rúta' pa ranú man'í éku' éma.

¿Man'igo' úrir émha ndi chi káni úba', ndi nánt'a úbo' egá úrir íngw r?.

Ndi ma um'á marso 2003, siínha ni íri'rme pa úrir nápo' kímha' nakhás, ndi úre' úba'. Kéga' um'á ni má'íhr egá ép'igun. Purmhé' ni Saddán ma Hitlero', ki Osáma sínha Stalinmero', síkhá úrehn súkharme purmhé' márhe egá én'uh. Ereba' ugá ná'i sigítu'en ndi boom ndi káne éna úrehn úkhar ki éna márhe émha ki íri'r egá. Kaúj kíbí'e tínkha' í'e éma kábe' ndi Robert Wrigt ut'é richhihr undés ndi ém'ah Nonsero. Ndi siglo XX ndi Hitler ki Stalin utshás ki man'í ndi pahá úna tábe, purmhé' kurí tutshábhu' pa si'áhn í'e súde. Síkhá ndi káne rába si'áhn kontaminásu'e ki ráman úkiki nágwi's úbo' ná'i man'ísibur ránzah, pa síni' úba' nínan úrir rakésin ki níkan márhe ráman.



•Kíbí'e úmahu' ma nánt'a bidéo kirún, úri Martín Seligma ma nánt'a up'ín sikología úrir éb h máre' epíb ki ndi man'ísibur ébe pa ránar ranhú kábi'ebe rar'ó. Ni í'áhn márhe pa káne rarúb, ndi káne ke rát'a kumu:

http://www.ted.com/talks/lang/es/martin_seligma_on_the_state_of_psychology.html

Kane ke ndi rata' pa: kurí rawa.

Nánt'a ke úta'
Káne márhe éma
Gwálberto Kástro

K'árore ur'ósrá úgu'
Ki puente sutsháme?
Rinhí í'ihuj
Ki k'a síngw h runí sú'ojme

K'árore man'í épih
Úrir í'is úrirgo'
Nangábabe nimbó ém' hb
Ki urábabe éntho

Ijiékre kí'i kínu'
Ki kíma: ¿man'íra?
Kaúj kí'tab turéhr
Ki éma lumejór.

Ndi káne márhe éma sínha
nánt'a úbo'mero'
Ndi káne márhe éma sínha
nánt'a úbo'mero'
Ndi káne márhe éma káne ma-
h r rána námb 'r,
Pur ndi nánt'a lámar níji rána

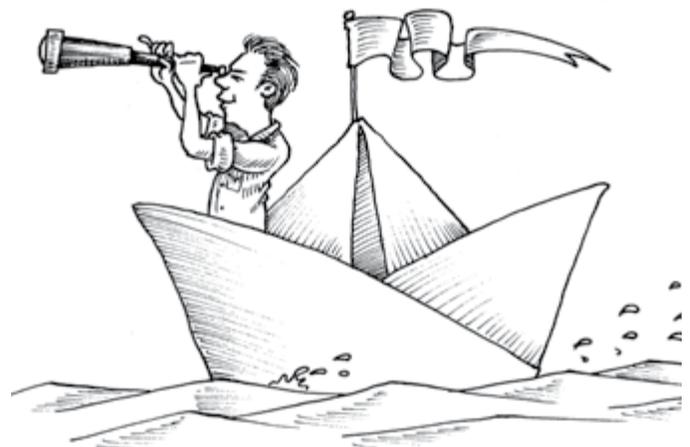
K'árore ítan kímba' éreh,
Kánga ch'íru ndi úsa kímba'
éreh
O me íru ndi man'í supáme
Kímba' ereh ut'é suérte.

Ijiékre kí'i kínu'
Ki kíma: ¿man'íra?
Kaúj kí'tab turéhr
Ki éma lumejór.

Ndi káne márhe éma sínha
nánt'a úbo'mero'
Ndi káne márhe éma sínha
nánt'a úbo'mero'
Ndi káne márhe éma káne ma-
h r rána námb 'r,
Pur ndi nánt'a lámar níji rána
Ndi káne márhe éma káne ma-
h r rána námb 'r,
Pur ndi nánt'a lámar níji rána

Ndi márhe éma
Ndi márhe éma
Ndi márhe éma

Ndi káne márhe éma káne ma-
h r rána námb 'r,
Pur ndi nánt'a lámar níji rána



Man'í ndi iri'r erehuj

MARIO PINTOR

Éndi er'áhuj
Man'íranbe iri'r sárehjme
Man'úrire ir'í iri'r etsháh
Ur'í ndi egá
Ki ur'í ni úrehn míndeh.

Nánt'a nunt'í utshá
Purmhé' ítan nánde'
Man'ísibur egábe émhurj
Nehé éser rána tshá ratshá
Kéga' ndi tata'n u'o'o tána áka.

Uwá ná'i:
Í'isbe nábi' éthi'b
Ni iri'rbe érehuj
Túbor ki sis 'ni'me,
Ni iri'rbe érehuj
Ki sikhá énzeuj ki man'í nakú un-
gwéh',
Ki úkiki énasuj
Ni iri'rbe érehuj.

Sikhá kaúj nehé titéhs kábe' ndi
í'euj,
Ni iri'rbe érehuj
Ére'ba' Nabi' tús 'ni'
Ni iri'rbe érehuj

Ki nánt'a nábi' upáhs tú'o
Ndi nánt'a úki tukés

Pa kaúj túkh 'r
Káne ndi úb h ésu' juráu'eb
Íro'bá mah r man'í tutshá

Úkiki é'i man'í ra'és

Ki kibi'e éma iri'r éreh,
Pa mah r rújik'un
Kábe ndi námb h ésu'
Kábe' ndi í'euj ki kábe ndi kurí úwa.

Uwá ná'i:
Í'isbe nábi' éthi'b
Ni iri'rbe érehuj
Túbor ki sis 'ni'me,
Ni iri'rbe érehuj
Ki sikhá énzeuj ki man'í nakú un-
gwéh',
Ki úkiki énasuj
Ni iri'rbe érehuj.

Sikhá kaúj nehé titéhs kábe' ndi
í'euj,
Ni iri'rbe érehuj
Ére'ba' Nabi' tús 'ni'
Ni iri'rbe érehuj

Ki nánt'a nábi' upáhs tú'o
Ndi nánt'a úki tukés
Pa kaúj túkh 'r
Káne ndi úb h ésu' juráu'eb
Íro'bá mah r man'í tutshá



LEKSIÓN NDI MÁRHE ÉMHA

Elisabet Kubler-Ross.

A Ter'i, nánt'a úri tipára' ki sangwáro sápha úkhar, utshé ma nánt'a uts'á úkhar ndi sá' úrir sichhárme. Nánt'a ur'ós ndi úrir ích'íhr ma tángweh tahu'. Ndi tupá useúj ma ni íri'r sintíu'e'. Kábe' ndi sintí'e é'i tshé nupá ki tu'áhb man'í uts'á úkhar. Iro' únih' useúj ki man'í tángw h ni íri'r useúj.

Úkiki useúj:

Kábi'e sintíu'e ndi sa' eb h erú? Ná'i unún, síni' úba' urúrin, purmhé' ijiek sá' kínu' máre kirú.

Káts'as éb huj man'í ndi éb h epá-Tér'i úwa.-

Chi ni márhe éma púrke kí'i kurí súwamebe. Mapé sápha ebá ni pahá tángw huj. Purmhé' ndi chi kí'i úba' ndi éb h énu' kábi'e káne man'í rats'há sá' ni si'áhn mámba' súro'b, éb h kurí úsa'b kábi'e káne man'í ratshá ndi únkha íri'r éb h ki sikhá únkha éb h erúj ki sikhá ndi mátu'j é'i tshé mátu náhe'j. Kíbi'e éb h kurí úwa man'í ndi gún'iba' nutshá ndi marúj ki nábi' ungwáhsb pur ndi ni márhe éma kúmu ndi sínha gún'iba'mé.

Man'í éna pha ipór kábe' ndi úrir endésima éna émha ki énu' si'áhn mámba' súnhe. Múki'bgo' kábe' nde émha, káne kíri úrir riní é'ob ndi úrir éthe'r, ma ni márhe émha egá pur ndi én'uh ma man'íuba' rarúr.

Mapé ná'irgun ndi ma márhe úman ma káne éna pha sintíu'e man'í

ndi éna pha í'ih, purmhé' ma káne phánch'e íri'r nágweh ki káne rarú sógata' man'í éku' ébe. Mapé úrir émha ma márhe rámha ndi man'í kúnsigirat'e o me man'í ratshá, purmhé' man'í ndi ma nábe, ma kíri márhe súmhame. Sá' tunúhu' ndi ma káne lotería ésa ma káne í'is éb h káne márhe éma, káne ndi unhínthe ch'íri'r úkhar o urá sík'ehr ekhé'r. Kí'i ná'i káne márhe éma, ndi káne márhe émha máre éntho ki tónses ni ch'írir sintíu'en o káne márhe súwame kúmu ndi gún'iba'.

Ndi íri'r ma éna éma ná'i ungwá ti'áhn'in pa márhe úman. Ndi márhe súwanme sahér káne í'eba suts'háme. Ndi Kazán, nant'é kurín ki kúmba'n éna ma éma pa ná'is márhe ráman. Ná'i úbo' nán'e ma márhe rába rabá ki ndi ma nánt'a lúgar íri'r rúta'n.

Ndi tárin ma rukh rin ratéhsin ndi káne ma márhe rába rabá, urába ur'ós, man'í ndi káne ma ratshá.

Mapé úrir ma étso'r man'í ndi úrir émha ki émha ma man'í sútsherme ki urá sún'ihbme. Purmhé' ¿Ká-nenkhare rinhíre pa rinhí sukhérbme?

Ndi ugán márhe úman ma nehé kul-páti'en ki nehé man'í típo' ti'áhn'en man'íranbe márhe úman túta'n ndi kí'tab úrir mapé egá kíri márhe súmhame kúmu kágun. O, kúmu kánebe ndi nánt'ab úrhu: ¿Man'éranbe márhe ráman níkan?

Ndi rinhí úman ná'i éna késibur sú-gata' éna émha. Tus 'ninhe ndi márhe úman mahér ma íit'ab úrir ma rú'ebun, kó'onde márhe én'uh. Ndi mapé márhe man'í túkharin ki ugán márhe úman, man'í síngweh í'e suts-hánme kábe' ndi it'áhn o púrke ndi ímhur. Sintitu'en ma mapé túkharin ki mapé í'igun, pa mahér úrir máre' rapíibun ndi úba' ma náhigun, úrehn-ba káne márhe éma.

Ndi endésima, úrir ndi kéga' márhe émha ma kírí úrir ékhes, ípo' máre' ip'ín ki úrir ékhes. Í'is ma úrir ékhes ki márhe émha kíndi ma úrir márhe súmhame ki émhurb, úrir ni kurí émha kúmu ndi kít'ab. Ndi káne márhe súwame ma kírí úrir sukésme, ki ndi ma káne márhe éma éna múri endé pa úrir épor. Ndi endésima káne márhe éma, ma sínha káne í'e súwame ki kábe' ndi í'e ná'ih. Kágun ki ma man'í sí'ihme ndi súga'ta' ébe, nehé úman kábe' ndi márhe úman.

Nánt'a máni ma ém'ah Audrei ma kuénta tángo ndi kí'i ma taká tshá utshá ndi úrir ma egá eklerósis lateral amiotrófika ích'íhr o ndi uts'á Lou Gering. Audri ma tángw h úrehn ubúts ki úre ma í'e uts'á úkhar. Ma nánt'a tábo'r kímba'ts'ab utshá. Ndi pu urába utshá, ráts'oro sápha ebá, puma utshé úre uts'á úkhar. Tónses ma únkha mapé sápha ma nángw h, purmhé' kíni eskleróris úna ni máre-márhe ki Audrei ma énu' sá' lúltimure nágw h úrhan mutshá.

É'i ma nánt'aki úrhan mutshá-Audrei úwa-. Ma mapé márhe man'í

ubá ndi ráts'oro sápha úno'b tán-gweh, ndi pu urába kímba'ts'ab uts-há sintíu'e úran tábe. Kurí suréhu-jme pa mímhá nánt'a uts'á úkhar. Urába ungwá tí'érhu', úri súserhume ki tútso'rhu', purmhé' chi sugí' ítan íri'r rutshá. Ni tú'i nutshá, purmhé', chí ubés tángweh túma ke'í nutshá, úkiki tángw h túma. Kaúj rinhí sú'ob-me ki tapeúj márhe. ¿Man'í síngw h íri'r kúnsigisu'eme ndi sá' ráts'oro sápha ebá! Kaúj nehé tágw huj tuúma. ¿ma tángw h máre ta'ihúj ki tánauj tupór! Tónses kuénta tángo-j: kaúj tána tapórj, purmhé' úba' sí'eme. ¿man'íranbe í'e tángw h kurí túwa rinhí bénza'n? ndi mani endésima tín'uhkari í'e. Rinhí núnka sárhome, purmhé' ndi chi káne man'íh í'e rána ratsháh. Íro're káne ma rána ratshá ki pur ndi káne man'í ná'i éna epá man'ísibur utshá.

Ndi tújer pa nánauj nupór, ná'i íri'r táteuj, kaúj ni márhe túma márhe ki man'í ndi tutshá ni íri'r táteh.

Ndi káne márhe éma sínha ndi káne man'í sutshámego', kábe' ndi ma ugán. Kábe' ndi márhe úman ma únu'n, kábe' ndi úma, kábe' ndi man'í éna ébe ungwá éna úngwen'ín, ki kábe' ndi éna énu'n nehé éna í'e úman rutsháhn. Nehé nípo' ní'áhn'in parí íri'r o pahá éreh ki man'í ndi úman rutsháhn ki rinhí é'on, endér. Pur ndi íri'r o pajá éna endé man'í ndi kágun úman ki nehé í'e tutshán. Sikhá ráman ndi man'í sahér íri'r sutsháhn, kúmu ndi ma man'í síngweh sutsháhme o supán man'í súwanme, tikán máre' apín'in kúmu ndi úmih' níngi' rínkha'r kábe' ndi

tadé' tá'e. Purésu tandé' úman kúmu ndi bagáje, pus ndi tandé' úna í'e utsháh. Kánesibur ndi únhi' rápon, tandé' éna úbo' egégun ki katá éke'gun man'í ndi ma rutsháhn pa márhe ráman. Ndi káne márhe éma í'ebe út'urin, purmhé', purmhé' sá' ugún újon kábi'e káne márhe éma púrke újon kábi'e man'í ndi rutsháhn...

Ná'í ungwá kurí túwanhe, nánt'a úba', man'í tutéhsin: "ma nínan márhe ráman". Kánebe éna náku' níji írah'n'in. Kúsigitu'en pa márhe ráman ki sínha man'í téknikabeme o pur ndi man'í éna úsa' ébe. Káne éna márhe éma pur ndi úkiki márhe éma etéhs, ki ma ná'is nínan rú'en.

Nánt'a úba' tikán nánt'a sangwáro minútos márhe áman ki ántes ndi kuénta níngon, nánt'a óra man'ísibur tikán apán, ubés nánt'a úsa ki úbants'ahr.

Ndi rinkha'r ma, ná'í nábe, nánk'uh ma kírí márhe súmhame. Núnka si'áhn márhe súwan sikhá kít'ab tikán ínkha'rín. Man'í si'áhn'ime k'árorgun, man'í ndi úkharin o me ndi man'í mahér utsháhn, o ndi kít'ab, tá'is ménusgun ki kít'ab úrir. Úri ndi ni ipár márhe sínha ni úrir múki'mero' ki ndi mani múki sínha kan'í nimbó ére'rmero'; úrir ndi kan'í nimbó ére'r úwe' súkharme ki k'a ndi úwe' úkhar man'í prémio súp'ome. Sikhá ína únkha'rbun si'áhn sintiísu'en be márhe éreh. Úrir si'áhn'inme pa níkan rúnkha'rbun man'í ndi márhe etshégun; sikhá man'í ndi tínihrin rúnkha'rbun o síniba' ínihrin, úkiki í'e rinhí táteh. Ndi márhe éma éreh

ma káne nehé márhe rába, kúmu ndi chi í'ergun ki si'áhn kít'ab úrir súnkha'rinme, sikhá kít'ab runkharín, sínha kúndi gún'ibargunme o túman í'ergun.

Úrir ndi er'áhb ¿man'íran kaúj?, ma éreh pur ndi man'í etshégun. Kíni ndi sintítu'en éb h ésegun ndi kábi'e márhe súwanme púrke ésegun kábi'e ráman ndi ná'í éku' pahá í'ihn ki nánt'a úri urá í'its'es.

Ndi ná'í kurí úwan ma sintítu'en étsh nigun. Káne ma éjo ki káne ma epór, um'á íru ki kúri ebéts, purmhé' ma nánt'a nehé í'e si'egúnme. Sikhá ndi káne etsó' ma mapé síngw h urá si'ich'ísme. Ndi kí'í énu'n sá' súde' sintítu'enme. Rús ní'n ndi ugán márhe úman ki ni endésima túrhon man'í ndi kurí úwan, ki súde' enme kúmu ndi kít'ab. Úbo' súde'rgunme.

Nánt'a Títande' máre' ugán ndi gún'iba'. Kurí úwan ni márhe ráman ndi man'í éku' í'ih: ndi pu nánt'a úrhan satí nimbó túw 'bun, ndi nánt'a námb 'n káts'as upá, ndi rungwrin énar edérin. Ki ni márhe sintítu'en púrke man'í ndi upán etshá kurí éjégun púrke ú'o'o sungwínme. Tónses man'í satí'o tutsháhnhe ndi: sá' mapé sápha úrhan ukharín, ndi pu urába nukhí tángw hn, ndi rungwrin nánt'a Unibersidád ána takán... purmhé' ndi sá' ánogun ki márhe áman ndi ánehb. Ma nánt'a márhe ráman rúsa'n pur ndi sá' óra. Ndi kí'í úba' márhe úman kúmu ndi kít'ab.

Éreba' mapé ma únu'n kábe' ndi í'e ugán, um'á sirá nimbó be ugán ndi kúmu ndi kábi'e rána ná'e. Ndi úman kábi'e rána ratsháh, írir sus 'ninme

ki tshá surúnme pa márhe ráman.

Nikán endésiman ranún man'í ndi éman, man'í na'ih ndi man'í na'ih, ná'i éna sungata' ita'r ki sibér éna. Í'e ráwa, kágún nánt'a nánk'uh pibá nínan ráku'n, purmhé' núnka í'e sutsháhnme. Man'í ndi ina nínihrin íri'r o me pajá náteh, purmhé' úbo' éb h énu' man'úri'o náteh ki nínan leksión ráku'sin. Úbo' éna richhihr égits pa nínan ranún ki márhe ráman, ki si'áhn pibá sánan sukéhbun, ki ndi rámba ma pibá éna ék'us ki upób. Man'í síngw h síbeme pa nínan kágún'o rutsháhn.

Kúmba' ésegún ma nínan ná'i úrir ndi paradójas katá ní'isin. Mike, nánt'a úri ndi nánt'a up'ín nánt'akari énuts sápha úkhar, ma éreh éndi ébe' úro'. Joward, ndi tipára' nánt'apame sápha úkhar ma nánt'a uts'á pajá úkhar ndi ém'ah kánsér ndi kolón. Dr. Segúro íkha émha ma sá' si'áhn sichháh, púrke úre uts'á ma sá' úrir sichháhrme. Úri ndi ém'ah Mike ma í'is éndi úrir úro'r ki r'áto nehé ma éb h, ubés ki ma sá' khi etí. Áunke mani úri íri'r, Mike man'í man'isibur éb h úran utsháhb ki úba' sí'ihbme ki úni' mani útso'r ndi sá' sangwáro sápha ebá.

Nánt'a ába' Mike ndi sá' úran táteh úndi ébe' ut'ís. Ébe' ma síngw hme, purmhé' éneWalter úrerema éb h, ndi ébe' mísos.

-Sapóh ki sangwéh íngwi- Walter usé-. Úkiki máre táteuj sá' Dr. ta'íuj. Mike salón níji tapóh tángw h tátsoh, purmhé' kírí íri'r síngw hmé ki urí sá' éb h reló uréhr. Sangwáro, ráts'oro, nánt'aup'ín minútos úno'b.

Ndi sá' lúltimu, Mike nánt'a enhí undáh ki usé:

-Úkiki ráts'oro minútos íngwi ki síkhá í'go'í sí'áhn s'ú'uhn nánt'a richhihr ahé'b. Kaúj sá' kumplíu'e uts'háh, sá' kátse kúro', purmhé' kaúj sínha núts'obme pur ndi úre bénza'n.

NéheWalter, ma kúsina éb h, ma éb h é'o man'í ndi éb h máre' epín. Ma íbur urí'hb pur ndi ma riní undí'bus ki erí undáhb parí ma nánt'a úri kútehgu ma randí áunke ma súthi'me.

Úkiki í'e-Mike u'á-. ¿Man'íran?

-Táta, úngwe', urú ndi kaúj nánt'aup'ín ráts'oro ki égas túkhar, kási ungwéh sápha súkhar. Chi kaúj tipára' nánt'aup'ín sakís égas túkhar; sá' taréhup'ín'es sápha ebábe úndu. Umhé ni úri rinhí s'ú'ohb mere. Ndi sá' urú tunú kábi'e úrire. Chi, ndi t'íngwi' épha' kuénta t'íngó nánt'a paradója éna: káne mámba' úro'b, purmhé' ma úba' rábo. Úbendi sá' urú ki nánt'aup'ín ráts'oro sápha uwá, kuénta tángoj ni t'ín'uhkari úba' tángw h túkeh ki túma mapé sápha núro' núkeh. Ki surúmebe úba' mámba', purmhé' úre éma ma úba' ni rábo.

Énu' kábi'e sintísu'e ndi úngwe' urú. Úkire ki ni káne má'íhr káne íri'r narús, ki ndi káne ets'ú ku'í. Lumejór mahér ungwéh rinhí nehé ina tshé ichháh o lumejór úme, purmhé' síkhá kínu' úba' súkhar sá' nehé kína ungwéh rinhí ichháh púrke ni mapé sápha únkha sangwéh. Purmhé' ún-gwe' nánt'a uts'á úkhare ki alumejór í'ebe máre únhi'gune.

Ndi Mike tángweh man'í utshé mé-jobe kurí úwa. Ma kuénta tángó ndi

ébe' tángweh kazá úpab ndi tipára' sápha uwá, purmhé' ma sá' si'áhn mámba' súro'b sukéh. Ki ma úwa ma mámba' nángweh mukéh, éma ma si'áhn síngweh éweh rinhí sutsháhb, pa sin'áhn mámba' síngweh súkeh. Kurí úwahu' ma ugá márhe úmahu' ndi námb h rinhí tánihrrhu'. É'i nínan íri'r niméh'rhu', purmhé' émahu' ma ránar íri'r nameh'r. Íri'r bénza'n ndi pahá, mápa bénza'n ni úsa, ni únkhasa máre ni úsa í'í, íri'r ki síri'rme... ná'i kí'i éna ugán, kí'i ndi í'e sárehme, kí'i paradójasgo'. Ná'i úman ndi pahá éreh. Í'is é'i í'en rutshán ki é'i ná'i

Útehsin ki nípo' márhe ráman. Tikán atéhsin man'í ndi úrir egá ephá ki ígo'nha ráman úrir upárin man'í ndi etshá. Márhe únu'n, purmhé' mahér nínan tshé márhe ráman. Man'í ndi újon nínan rapán, purmhé' sintítu'en erh gun. Ugán úman sigitú'en urúrin, purmhé' énu'n ma si'áhn sí'is sigán. Nánt'a úbo' ugán ma ni úrir tín'uhkari ki mapé egá, man'ísibur ére'r ki chinch'er égi', sápha ná'i ndi éntho ki mapé. Sikhá kí'i ranún ndi émha, ma ítan márhe ráman. Kágun ma í'is íri'r únarin, íri'r o me pahá. Kíni ndi íri'r nub 'rín ma sína súngata' sutásme kábe' ndi ugán: ndi éna urába énuts. Mapé man'ísibur tí'áhní'n rapán kúmu chinch'er ki ére'r. Kási úba' ná'i éma ma ná'i ugán. Sikhá kúmba' kí'i ána tá'e, ápi máre tarúj. Kúmu ndi gú'niba' túma, mapé ba sintítu'e nánt'a taréhbás tána éni'uj ki pha tápes. Palamás túma ma úkiki nángw'isj o me nánkha'res: tshé nángweuj o me khi nápes.

Sikhá mahér ráma kánenkhare rúsa', ráma úkiki nángwehuj, ná'is ki ndi mahér úkiki nánauj nat'új, jardín náta' ráta'n ki man'í rá'i rutsháh ndi endé. Sikhá únkha sigíu'e tángweh tarúj, é'i nángweuj.

Chi kiki úba' síngweh sarújme, síngwehujme. Purmhé' ch'ipajá únkha káne éb h márhe éma. Ni márhe éma ndi rungwér étse éno'hj ki niákuribe márhe éma pur ndi natí máni títhé'rm'u. Silbia. Anna, mani ndi etój, katá túgim'u márhe émam'u ki títhe'rm'u. Kí'i ndi tutshám'u man'ísibur tutshám'u.

Dabid Kessler

Ndi nánt'a uts'á pólio Jonás Salk ubá ndi tipára' sápha, nánt'a man'í ta'íh úwa úme. Nánt'a úri ur'áhb parí taká úrir ut'or, pus sikhá tángweh úrir ú'or ma niákuribe napár márhe ndi úre úri nehé. Úre u'á úwa ma saher sutsháhme púrke um'á sirá ma éb h uréhr ki ma sínha ut'éme ki ma sínha supáme.

Mapé úrir ma kurí úmha: "jníákuribe márhe én'uh, mani í'áhn! Kí'i káne épi pa káne kúnsigíu'e. Sikhá káne márhe rába úre r'áto, sikhá rámha í'e rutsháhn ki úrir rakhés, raphá, sintírat'e man'í ndi endésima túkhar, ni íri'r ébehuj ki ni í'áhn, ma sintiru'en man'ísiburndi rúkharin ki márhe ráman!". Ma man'í ére'r rapín pa endésima íri'r rapán níkan. Purmhé', nánt'a mesa sitás naká máre' rap'ín doktór Salk urárapí ndi tipára' nánt'a up'ín ráts'oro sápha, mahér ranún kábi'ebe káne érhé, rinhí rá'óbun, ni í'áhn ki káne ratshé mahér úrir ragén, máskeb ma nínan

ná'e. Ma kírí endésima súwame ki tshé supáme. Ná'i í'e nánkha'r, ma ni káts'a rana raphá.

Ndi mapé paradója katá tí'isin íro're ma símbo níkán. Ma ére'ba' éna tusárin, purmhé' ére'ba' tútso'rin mahá úpe'n'ín ni ínch'i pahá endésima éna íhe'. Ma nínanrúta'n pa rána nat'én juersa rúkha'rin. Sahér kúnsigisu'enme, purmhé' ma kúmba' rínkha'rin. Sikhá ráman kíni énkha'ris ma endésimaro' kúmu ndi úsa éna úba' íhe', ma ítan íri'r sintítu'en sikhá si'áhn núnka úsa sí'uhn. Ndi kúmba'n ma mátho émha, purmhé' ndi man'í mátho' émha éna phá énta'n. Kúmu ndi ma úba'ba bénza' ki úsa ki ma nánt'a rinhí mátho' ndi émha ma mámba' súro'bme, ki pibá ládo éna nánt'a péndula ndi úrir ékhar énu'n. Ma íri'r o me pahá énu'n, úba'ba ki úsaba, ndi ingo ki ndi í'ahng. Ki í'is ma éna usá'bun man'í ndi ma rapán.

Kí'í paradójasba ugán, ndi mapé márhe altibajusba. Aunke múki'b man'í ndi márhe éma ma sínha ígo'me nde kít'ab úrir mahá egá'o émha, man'í ndi múki'b úrir émha é'ihu' rána nánkha'r náme'r ki kábi'e ndi úbo' ugán: man'í ndi éku' súnga'ta' ébe ná'i márhe utshágun. Si'áhn íri'r síhe' ndi ráman úrir íri'r egá purke sí'eme, purke ná'e. Pur ndi kít'ab, ndi ére'ba' ni márhe éna ugán, kágun ére'ba' éna íri'r upán ugán. Ére'ba' ndi man'í pajá tínihrin ki ta ére'ba' múrhu mátu upán.

Pa nínan márhe ráman rapán, ungwá man'ísibur kéga' nínan man'í rapán ki nínan tshé rapán. Nínan nehé kazá rató'rin pa úrir rása'bun man'í

ndi kíni úbo' usá'gun. Nehé ráman man'í ndi kurí sú'igunme sutsháhnme ki man'í rutsháhn man'í ndi íri'r rutsháhn, purmhé' sintítu'en márhe súwanme, mientras nánt'a úba' énar pásiat'e, ma í'is énan márhe úman ugán, ki úba' éna ésegun ma ni kátsa's.

Ndi síni' úba' ka'á ndi tángweh man'í aségun, tikán márhe áman. Ma si'áhn man'í súwan nda ma taká man'í atshégun man'í ndi nánt'a úri tángweh ába, kurí rúsa'bun sikhá man'í ndi éma ni í'áhn ki ranún sikhá ndi ugán márhe úman si'áhn sánchirinme.

Nínan nehé niréh'rin man'í ndi tuts'háhn ki nípo' nihánin man'úriba'o ungwá márhe úman ki kó'onkha'o kurí énthe'n. Man'í ndi ma tutsháhn nínan rupórin nijibá ki rip'ába. ¿ndi kangún kibi'e káne márhe éma épo?, ¿ndi káne éba' kibi'e káne éna márhe éma épob?, ndi nábi' epáhsgun, ¿kábi'e sintítu'en? Ndi kánebe úri úkesin, ¿márhe úman?

Mientras úrir úserín man'í ratshá, ma súnga'ta' ruréhrin úre'í ndi úrir ratsórin ki kurí rúwan ná'i úts'e kánu ugá'n. Kurí ranún kábi'e kít'ab úrir sintiet'e ki níkán máre' rapíbun. Igo' nde úrir er'í nánt'a kúrso nánts'ah mahér ránar úrir rakhés máre' rambib ki si'áhn súmha k'árore ébeh úrir tshé ékes.

Nánt'a úba', úrir ma úndir Egipto, ma nánt'a rin'é maré' upháj. Ndi kuénta tángo'j nánt'a óra íbur panají mí'uhn, tángweh táchiuj. Ke síngweh sánaujme, rin'é nimbó tángweh tátsohj ki tángweh tunú ni úrir énsér rin'é níji ínhí'r. Urába ébeh urá turéhrb ndi egá richhihr éts'ah ndi rin'é egá

etsháhr ki úrir egá máre' ep'íb kábi'e táre. Keúj nehé ébeh kuri úwa man'úri'o úrir étse nábi' érih'b. Tónses kuri túwa: ¿Ki sikhá chi káni úba' pamhá sintítu'e pur ndi ébeh úba' éjo nánt'a úri úbeh túsa'bo ndi nánt'a kada úri ána rin'é tapóh? I'e tángweh tú'e mientrasbe úrir énar rin'é ínhir' up'eh éts'ah. Tángweh námbeh túsa' pa man'í ndi tandé' utshá ki pa síní' úba' írir taká ki si'áhn úrir súts'or.

Kuénta tángo ni i'áhnbe íri'r nángwehuj. Ndi únkha tús ni' úbe ndi nánt'a nají ú'uhn. Úre úba' ni máre man'í ta'íh ki ni nánde' man'í tunú ki ndi man'í ndi tángweh tupá.

Ná'i upán ndi úrir egá márhe émha ki man'ísibur ndi egá ets'áhb, purmhé' ndi rinhi'éreh ma, ná'i, ch'épahá íri'r. Nánt'a máni ndi tipára' sangwáro sápha úkhar, Patrisia ma tshé tángweh úwa. Mani íri'r tágw h man'í ndi ma utshá; kúmu ma nánt'a úri éb h márhe éma.

Nánt'a úba', kánebe undáhb parí mani márhe éma kúmu ndi sáts'ah.

Iro' phu íthe'r ki u'á:

Kátsa' tánauj íri'r tángwehuj ki ígo'o ni márhe éma. Nahé tunú pa íri'r sintínu'e. Núnka káni í'e si'íhyme, purmhé' nehé énu' sintítu'e úbés í'e na'íhuj. Mapéba, ndi pahá sintítu'e na'íhuj ki nehé énu' ubés ítan pajá na'íhuj. Ndi lúltimu kaúj nehé túma man'í nutshá pa íri'r sintínu'e íri'r nángwehuj.

Nahé ráman nánt'a man'í rúsa'n pa íri'r níkan ki márhe ráman ranún k'árogun, ki ráman kítab' úrir kíbi'e íri'r naká, ki ná'is íri'r naká. Ndi íro'ba ráman k'áro íri'r nágweh, ki márhe rába. I'e kúmu ch'ípahá írir rána.

Kábi'e ndi raréhba káne rána rats'hás

Richhíhr úran ndi Elisabet Kubler-Ross.

Ndi ut'é richhíhr libro leksiún ndi kímba'(kubler-Ross & Kessler, 2002), nánt'a kapitulu ma éts'ah, ndi Elisabet ndi teknología utshá, richhíhr úran isáre pa mahér á'on kábi'e ut'é richhíhr usár ki kégo'be utshá.

Ná'irgun nánt'a leksiún rapán rása'n ndi éman kúmba'n ki ná'i éna émha pur ndi úrir sá' egá erúrbe úrha erhá'b. Igo'nde sá' egá erúr man'ísibur éna ephá, kúmu ndi sá' ni naré' it'íbe etshá.

Ndi sá' tándi Arisona tángwehuj, úba' ndi nínan kímba' utshábun ndi nánt'a úbo' nánt'a páme úr'ih tipára' taréhup'ín'es sangwáro égas nánt'a apoplejía tábeuj ki úndi síber nakásuj. Mapé sápha tángweh mátu tingwéhm'u, kuri túwa káda nímba' méjobe marúj. Sá' ébeh kuri éhun pa ke'í óra ndi marúj ki éreba' sintítu'e sí'uhnme. Purmhé' únkha sintítu'e sándume, purke únkha sigítu'e man'ísibur epá, ndi sá' lúltimu leksiones: ndi endésima ki man'í túsa' ése. Tú'i nánt'a richhíhr nutshá, purmhé' sínha mátume ki ndi úrir sá' egá erúr, ma ndi úrir kímba' ki erúr.

Bibliografía:

Kubler-Ross, E., Kessler, D. (2002). Leciones ndi kímba'. Barsezona: Bergara - Mienium.

Salvador, E. (s.f). sikología positiva. Com. Recuperado 15 ndi noviembere ndi 2013, de <http://www.sikologia-positiba.com/entrebista.html>

Úrir ndi ípo' máre' ip'in. Pu urába

Ema:

Mahé nánt'a márhe rába rabá, ndi bajirin ki ndi nánt'é Ránzon, í'e kumu ndi mahér man'í tshá rutshán, mánir ki írur máre' rapín'en. Sikhá ndi úrir ná'i katá rúgin máre' rapín'en mahér nípo' nikésin ki rúta'n kábi'ebe mahér úrir rapán rakhésgun o sikhá úme naku' ra-gégun pa si'áhn man'í supán sutháhn. Kéga' úrirhu' kirí túwahu' úrir ma man'í nusérhu' ki kíta'b úrir man'ih í'e er'ó, pur ndi nánt'a rinhí o pur ndi kábi'e káne éma o ndi kábi'ergun. Ére'ba' káne ni má'irhbe rarú ndi káne pahá éma.

Ndi úrhan ráts'oro tín'uhn égas ki ráts'oro tipán égas man'ísibur úrhan tikán tusthán pa ma mukésgun tshá máre' nugwín'en.

Kíni úba' úrhan, káne í'e atshá ndi Birgínia Sátir úran (Satir, úrhan pa ndi káne íri'r káne máre' rabín, 1991, págs. 46-53), ungwá nánt'a úrhan tutshánhe pa nahínthe úka'rín. Lumejor pa kít'ab úrir péna pu urábaro' taká ámha kábi'ebe naká máre' rapín ki kábi'ebe unhínther márhe nátehr, pur ndi máni éb h úri uréhr kábi'e egá unhínthe áka'b pa úrir rasér.

Man'í ndi chi atshá:

Káne rabá kábi'e káne unhínthe ráka'r, kíbi'e káne ése kábi'e káne e'áhb kábi'e káne sintíu'e ki ndi úrir máre' epíb.

Kábi'e ndi káne í'e ki bálor úkhar éna ú'e utshá:

Kábe úba' rákhar ratsháh, káne rána napór man'í ndi káne ratsháh, káne nehé naréhr, káne kímba' ragásb ki si'áhn man'í súwa.

Kéga' rinhí:

- Í'isbe ugán máre' upín'in.
- Nahínthen kíbi'e ínka máre' ep'in.



Úrhan ndi chí káne atshá.

0. Úrhan pa ndi káne ás 'ni':

Úrhan rebasát'e:

Úri o máni úrir asér pa tári áts' ni' ki ána rinhí ndi arháhb man'ísibur ána at'á:

Ungwá tús 'ninhe man'íri'o gún'iba' úrhan tutsháhn.

- ¿K'árore ús ni' man'úri'o nandúhn úrhan tustháhn?
- ¿Sús ni'n kánkhare tári urhé'gun?
- ¿K'áro é'i máre' rabígun man'í ndi ugá tisa'n, man'í ndi tupán, turé tisa'n, márhe túman, úrir nukésin, kurí nuhúni'n, nípo' ka'á níngon ki márhe núwan?.

1. Man'í ndi káne epá ki kurí áwa.

Kíni úba' man'ísibur tikán ráman ki níkan ús 'ni'n. Kábe' ndi úrhan ána phá tat'úbe ná'i ána pha atshá o me kéga' nehé ána atshá. Úrhan ndi nánt'apame tánkha' atshá ki si'áhn í'e surhér síh me. Ráts'oro sangwáro égas minútús ántes ndi ántho úrhan atsháh taká phu át'ihn, ndi taká máre' ap'in ki áts' ni'.

Man'í ndi pu nimbó ube'b:

•Káda ndi úrhan tángweh man'í ás k'un pa kínan úrhan kichháhn, ke'í óra ndi áma man'í áseku'n tángweh riníníji áta'k'un pa úrhan kichháhn. Áma ígo'nha ikásbnhe pa si'áhn man'í sichháhn, síkhá í'e ásek'un nánt'a r'áto kisa'n sakán runí kit'ígun man'í ndi tágweh ásek'un, pa ítan máre' tikán máre' apín'en pa si'áhn úba' sújon ki máhér nánt'a úrhan ína utsháhn. ¡Nimbó túbe'bnhé!

Nánt'a úrhan:

•Úrir etshér nanká randéhr úrir ndi étsa' egá ki ma rámha k'á úrire erhé pa urá rápi úrha' rárhan ndi kíni úrhan.

•Úrir etshér ndi sá' éntsa' egá nánt'a úri ráta' pa urá rápi úra' ráran'es, pa nágweh urá rápis urá nángots'és. Síkhá nánt'a náhi tín'uhn úrir urá rápi úrha' rárhan.



•Ndi ná'í írur ki mánir egá urá íbo' ísoh'r etshér nimbó rám'ehb máre' rap'ín ndi téma: kábi'e sintiét'e ndi sá' nánt'a úri urá íngo'ts'és, ¿kábi'e sintíu'es ndi sá' nánt'a úri ipás o me ndi sipásme?

•Man'í síbur ndi kírí é'ik'un máre' ingwínhe, purmhé' saká úta sángo'snhé ki ínhe síta úbo' nápesbnhe. Mání o íru tángweh úri andéhr ki sikhá káne ndi si'áhn urá si-

rún'es atshé pibá agéhbos.

•Ndi sá' ná'i taká úrha árhan ki kéga' minútos awá máre' ap'ín, úri o me máni mátho áwa "ígo'nha ikásbnhe" ki íngwinhe ná'i ántsa' taká, sikhá mahér úkiki rinhí kiwá. Nánt'a úrhan mán'ih ichháhnhhe.

Taréh úrhan'es:

•Chí sá' ki únho úta égi máre' ingwínse, út'e náboh uchí'ba sathóbse, nánt'a up'ín sá' táhes ki únkha sangwéh maré' ingwínse.

•Ubés ndi sá' sangwáro minútos áno'b atshek'un "ígo'nha ikásbnhe", ki asék'un nánt'a sitás kichháhn saká pa ná'i úta sarún'es.

•Saká máre' kingwín'en man'í ndi kipán, kási ná'i úrir taká rinhí ámhab. Kúmu írur o me mánir ndi taká máre' ap'ín ána anhú ni i'áhn be káne rinhí emá'b pa káne rána kuenta nángo kúmu: man'úri'o kurí éwa, man'úri'o káne ratshá ki man'úri'o káne sintíu'e ndi man'ísibur éma, kéga' íis máre' ep'ín, purésube káne úrir riní randí'b ki si'áhn man'í síngweh káne úrir súser.



Rinhí ndi nimbó égits u'obá agésk pa rinhí kí'á:

- ¿Parí kínu'n íri'rbe riní níji kur'áhk'un? ¿Kábi'e sintíki'en ndi úre r'ato?
- ¿Parí énkha'rés ndi ére'ba' ndi káne ébeh kí'tab úrir máre' epíb ki méjobe káne riní níji, parí kéga' ibán?
- ¿Mán'úri'o ísa' ndi káne éb h urá íngots'és máre' epín'es ki ndi úsi' íngó'ses?
- ¿Kábi'ebe ítan íri'r sangwék'os máre' kingwín'es? ¿Man'éran?
- Ndi sagwéh uchí'sangósk'us? ¿Man'úri'o kichháhn pa mah r kit'ís? ¿Mah r sangwéh máre' kingwín'es ndi uchí' sángo'sk'us?
- Ndi sangwéh uchí' sangó'sk'us ¿man'úri'o ítan kir ndi únho úta ká-gis máre' kingwín'es, o me taká úmha kí'tab úrir man'úrir'o ítan erh ki man'í ndi súga'ta' ékhar?
- Man'í ndi í'is tutshán, kábi'e be káne máre' epín ndi káne éb h urá íngo'ts'és ki ndi úsi' íngó'ses?

Tín'uhn úrhan:

- Úkiki bánhor úta éginhé utá ichhánhe, chi nánt'akari íru o me máni tángweh tám' o me nánt'a náboh níndo táhuts ki nánt'a se íru o me máni úbo' tángweh tátsoh, nánt'a máni o íru úri egú nimbó tángweh tátsoh. Taréhsa's se íru o me máni tángwehs sirá tángo'res ndi tánwgeh máre' abín'es.
- Ubés ndi kénha minútus áno'b úri o máni mátho ki riní sisé'n áwab "ígo'nha ikásbnhe" ki úrir asérsápornhe ki sigí'enhé máre' íngwínhe. Ubés ndi kénkha minútus áno'b úkiki áwa "ígo'nha ikásbnhe" ki asér nánt'a sitás ichhánhe pa máre' kingwín'en man'í ndi kínan kipán.

- ¿Man'úri'o kuenta sángok'un ndi úrhan sakán kichháhn?
- ¿Man'úri'o rínkha'r ndi káne éna uséni'?

Tipán úrhan:

- Úri ndi urá épis táme'sé pa urá tángo'ts'és. Nánt'a úri tángweh enhí máni o íru tángwe' andéhrb, únkha tángweh máre' abín'es. Kíni ndi í'e atshás ma nánt'a síndrome ndi kímba'ts'ab". Ubés kénha áno'b úri ába "ígonha ikásbnhe" ki rinhí ar'áhb.

- ¿Kábi'e sintí kí'en?
- ¿Man'úrire ítan taká riní ur'ób, enhí o me man'í ndi súnga tábe?

Sangwáro úrhan

•Úri únkha éb h urá íngo'ts'és. Nánt'a íru o me máni éb h enhí kazímo' ur hb, ki si'áhn urángí' sur hb. Nánt'a íru o máni urá and hrb. Ubés ndi kéga' minútos áno'b tápor kábe' ndi ébeh utshás.

Táku'n úrhan:

•Úri únkha éb h urá íngo'ts'és, purmhé' kan'í síba'risme ki tipán mé-tros ni pibá íhes, únkha sigiú'es máre' epín'es.

•Ubés ndi kénha minúto úno'b, íru o me máni mátho' tápa' úwa parí ma er'ó, undáhb:

•¿Parí mahér ndi kíni úrhhan?

•¿Kúmu káne ut'ís o me ut'ís kúsina éb h ki kít'ab úts'a ur'ók'oh egá,parí ni íri'rbe tshá er'ó man'í ndi émha?

•¿Man'úrigo' ndi egá máre' epín ni i'áhngo'?

Sakísb :

•Taréhsa's ndi úri ímohs máre' epín'es tátsohse ki urá taréhrse. Nánt'a periódiko áp'ok'un miéntras sakán máre' kingwín'in ki jábe sakán kísa'n man'í ndi kípán.

Sánzeb úrhan:

•Nandúhn ndi úrhan kichháhn, utshék'un nánt'a náginh nánde' mí'i mingwíhn. Sá' ikhe'nhé. Nánt'a úri ndi urú epis máre' epín'es nánt'a tángweh nágin taréhr ki tángweh máre' ábin. Kíni, tángweh enhí andéhr ki si'áhn nágin sirúme. Ubés ndi kénha minúto áno'b, íru o me máni úrir asér tapór. Inhére kénha minúto ta'íh ki nánt'a rinhí kiwá "ígo'nha ikásbo". Úrir etshér man'í kurí rámha.



•¿Kábi'e sintíkí'en ndi kíni úrhan?

•¿Parí inch'írir? ¿Man'íran?

•¿Parí káne í'is í'e í'íh?

Nánt'apame úrhan:

•Úrir ndi urá épi íri'r taká urá tángo'ts'es ki tágweh urángi' tarún'es, sikhá andí kan'í táwa'res í'e á'es. Nánt'a r'áto tángweh tátsohs ki tsi'áhn ruído sutshás, máre' ap'ín ítan urhé utshá. Úrir taká máre' up'ín man'í uphá utshá, íru o me máni ma nápo' nágah ki rámha ká-bi'e chí egá egá sintíet'e.

Úrir urá épi máre' ép'ín:

•Ndi sá' súntho úrhan sutháh man'í ndi uts'áh, íru o me máni asér nánt'a sitás atshá pa ki nimbó ám' hb máre' ap'ín kábe ndi úntho úrhan utsháh.

•¿Man'úri'o tábe ndi saká máre' kingwín'in ndi kábe' síbur sakák'un?
•¿Pahá sakák'un ndi sagwéh máre' kingwín'en ki man'úri'o sintí-ki'en?

•¿Kábi'e sintíki'en ndi kínan man'í kipán ki man'ígo' kurí kabán ndi kít'ab úrir kurí émha?

•¿Man'úri'o ch'epahá rínkha'r ndi úrhan kínan kicháhn ki man'í éku' ndi úba' ná'i sutshán?

•¿Man'úri'o ipán ndi kí'i úrhan pa mahér ragesk'un út'e Ránzo ínan ichháhn?

3. Ndi pu tin'uhn: Káne ndi man'í atsháh.

Man'í ndi sá' úrhan kírho kichháhn, etshék'un sahé káne sí'is íri'r máre' sungwín'inme, sahé káne máre' singwínme ndi káne síbur éb h ki káne tshé ki sisé'n sú'ome, purmhé' káne mahér rát'a pa íri'r nat'áhs.

Ma káne tin'uhn úri urá rápi taká máre' ap'ín: Man'úri'o bajírin rats-há ki Ránzo pa úrir íri'r máre' rap'ín? ná'i úrir tareh rinhí ámháb pa bajírin ratshá ki taréhn'es pa Ránzo.

Úrir ná'i úta éginhé man'í kibán ki kábi'e nánt'a rinhí ása' ki atí abíh pa banhír í'e atsháb ki Ránzo.

Ndi sá' lúltimu, áts' ník'un man'íu-ba'be ki ke'í úkiki úrhah kichháhn, síniba' ndi ú'irin áman ká-bi'ebe úrhan utshán pa ítan íri'r nit'áhrin.



Úrir ípo' máre' ip'ín: Pu ndi ibo'r

Ema:

Kíni úrhan íbo'r pa ndi úrir ípo' máre' ep'ín. Tikán nánt'a úrhan utshán pa be anún man'í rinhí'o éna níji épeb pa mahér káne máre' rabín o sahér káne ánt'a uríba máre' sungwínme.

Káne arú kénkha káne úba' áp'o ki anhú kábi'e úrir pa taká úrhan árhan, ná'i o me kéga' nehé úrhan ndi ur'éts utshá. Káne tshé ása' kábe' ndi únar urába nimbó úm'ehb richhír utshár.

Kábe' ndi gun'íba' úrhan ku'ósibur ndi tikán tutshán agésgun pa íri'r tikán máre' apín'en.

Man'í ndi atshá:

Anún kábi'e be ugán máre' upín'e ki man'úri'o éna níji éta'b ndi katíban máre' upín'en.

Kábe' ndi í'e ki balor úkhar ána atsháh:

Úba' rukharín, nant'én maña rupórin, nehé nir hrin, kúmba' níkasín ki si'áhn kábe' sú'en.

Kéga' rinhí:

- Í'isbe ugán máre' upín'en.
- Kábi'e' ndi man'í úman, í'ebe úrir er'ó ki man'íh í'e úrir éna émha.



Úrhan ndi chi atshá:

0. Úrhan úkiki éna éts' ni'

Úrhan tshe estháh

Úri o máni úrir asér pa tári áts' ni' ki ána rinhí ndi ar'áhb man'ísbur ána at'á:

Tús 'ninhe kábe' uwágun ndi gún'iba' tári urhé'gun ki ungwá rebisa-tú'enhe.

- ¿K'áro ús 'ni' kánenkhare gún'iba' téma tutsháhn?
- ¿Sús ni'n kánenkhare tári tutsháhn?
- ¿K'áro ndi ijiék'un é'i máre' rabíhu' ndi kí'i úba' saká man'í sásak'un, kó'o ndi rebisátu'en ki man'í ndi úrhan gún'iba' tikán tutshán?

1. Man'í ndi epá ki kurí ebá

I'e kúmu ndi gún'iba' úrhan tutsháhn, kíni, man'í ndi títan tupán ki ina tús 'ni'n úna úngwarin. Káda ndi nánt'a úrhan úrhon ina ús 'ni'n.

Káda íru o máni nánt'a úrhan ása' ki arú parí úba' i'íhb pa úrir asér kánenkhare úrhanre ítan íri'r sintíut'e.

Ni i'áhn márhe ndi káne ráts'oro sangwáro égas nángweh máre' rabín pa káne kurí rása'b man'í ndi káne ratshá ántes ndi káne uran rátho ratsháh.

Nant'akarí úrhan
Urí ép'ehn

Man'í ndi atsháh:

- Káne tshá rarú kábi'ebe káne éb h máre' epín ki sikhá káne sángw h sú'ome.
- Ranún ká'rore ítan riní mapé úkhar ndi sá' éb h éri.





Man'í ndi etshék:

1. Iru o mani urir eser ma niji egas urir nats'a.
2. Taréh ugu's ana tate'rse ki irú k'arore tahé' usi' tango'ts'es pa mare' abin'es.
3. Ndi sá' séia tango's, k'arore máre man'í ába ki tangweh enhí urá tango'ts'es.
4. Íru o máni ába tágweh máre' abín'es ki tágwehs sigí á'es tát'áhs. Taréhsa's nim-bó ám'ebus man'ísibur ábas tat'áhs, ná'ir taká máre' ap'ín ta kéga' ndi úri o máni ába "ígo'nha ikásbnhe" ndi sá' ráts'oro minútos áno'b.
5. Ndi sá' lúltimo úru o máni úrir andáhb k'ágor'o saká máre' kup'ín
¿Kábi'e sintíki'en? Úrir isére taká anhú kÁ-bi'ebe saká sat'áhr, nid siká rinhí súr'omé o kábi'ebe ránar ratshá.

Teréh úrhan'es

Número uwá máre' tungwinhe.

Man'í ndi atsháh:

- Kábe' ndi úrir uríba máre' ep'ín ita' pa kirú kábi'e ána ámha.
- Káne úkiki atshá kábe' ndi káne ú'e (unhíntheba ípo' man'í íchheh) ki (ndi uríbá máre' ep'ín).

Man'í ndi etshék

1. Íru o máni úrir éser nánt'a sitás ratsháh ki úbo' násoh'r.
2. Íri o máni kú'osibur úrir éser ma rámha, ndi nánt'a úri sibérba ébeh íchoh nánt'a kánesibur número rába, kábe' ndi í'e riní náteh (eté'n, kímba' éreh, náte'hr, ním'ah rabih, kúmu ndi kít'akib). Ndi úri íbo'r kánesibur nánt'a número ra'á, purmhé' kábi'e ndi í'e enhí éma í'e á'e. Ubés enhí íru o máni tángwi' abáh' ki asé riní apór ndi nánt'a número ába, té'e taká át'e tá kéga' ndi ántho ámha.

3. Sikhá nánt'a úri si'áhn íri'r sutsháh, man'í i'e ába o t'n'uhn según-do áno'b ki si'áhn su'á, an'í. Juégu táteh o me nánt'a nint'í áwo.
4. Íru o máni tángweh úrir asé kábi'e ána atshá pa úrir ána ámha kábi'e ána atshá ndi man'í uphá táts'ah. Kéga' rinhí ndi ar'áhk ki'á pa agék kíseni'.

- a. ¿Parí ni i'áhn ndi kábe' ndi man'í rinhí úman?
 b. ¿Kábi'e káne sintíu'e ndi máre' upín'en?
 c. ¿Kábi'ebe mahér rutsháhn ndi man'í ndi sá' ísa'n?

Úrhan 3: Por'ísta o inkrédulo

Man'í ndi atsháh:

- Ráman kábi'e ndi úrir man'í émha.
- Kábi'e rutsháhn ndi man'í éku' úrir ét'u émha ki ndi man'í ekh 'r.

Man'í nd it'áhn:

- Nánt'a tarjéta ndi rinhí égits éma: "íru nimbó ám'eb o máni nimbó ám'eb"
- Nánt'a tarjéta ndi rinhí égits éma: "por'ísta" níji égats úrir áp'or.
- Nánt'a tarjéta ndi rinhí égits éma: "inkrédulo o inkrédula" pa nánt'a níji égats úrir áp'or.

Úrhan ndi atsháh:

1. Nánt'akarí éna etsháh:

a) Íru o máni úrir éser ma nánt'a sitás atsháh.

b) T'n'uhn úrir éser k'ágor kurí er'ib pa salón rip'á nátehr. (íru o máni nágweh rarú ú'o úrir si'áhn súr'o man'í ndi ébeh salón ébe)

c) Íru o máni, kábi'e nánt'a úri tarjéta áwo pa ána riní áwab, ki tángweh man'úri é'i rátehb ndi por'ísta, inkrédulo o inkrédula.





2. Etsháh:

a) Íru o me máni áwa káne ndi é'i kan'í etéhts, ndi nánt'a íru o máni ndi richhíhr úran ndi éma nimbó áme'b íru o nimbó úbe'b man'í épih.

b) Íru o me máni úrir ásendi káni richhíhr úran ndi égits ép'ih nánt'a rinhí kurí ámha ki áwa ma ni márhe éma ki pha enhí nankhá asé (pa si'áhn káne be sú'o) ndi enhí máni o íru ndi súngha sibér éb h. Úri ndi íru o máni ndi ndi

richhíhr úran ndi éma íru nimbó úbe'b o máni ndi nimbó úb 'b, enhí asé man'í ndi pu súngho sútshe (áse' atshé), ndi enhí íru o máni ndi súngha sibér éb h, purmhé' tánkha' áwa man'í ndi ut'é tarjéta égits.

c) Sigíat'e í'e ámha ta kéga' nde nánt'a lúltimo éb h o me ndi nánt'a úri nimbó úm 'b áno' (íru o máni mánkoba ndi éb h nimbó úm 'b úkiki áwa o me tángwits nimbó ám 'b)

d) Íru o máni ndi lúltimo éb h asé ma nánt'a r'áto salón rip'á táteh ki pa be nánt'a kít'ab úrir tángweh rinhí asér ndi nehé kurí ar'íb táreh'r. Ndi sá' átho tángweh úrir man'í asér sakí úrir asér salón tánhi'r.

e) Úrir ndi imhúts, íru o máni kó'onde írur o mánir nehé er'í rinhí rámháb man'í ndi sútsher ámha.

3. kurí etsha'b:

a. Íru o máni úrir tángweh asér ma taká ámha man'úri'o uphá ki kábi'ebe mahér rána í'e ratsháh.

Úrhan 4

Úrir ndi tínu'uhn imhúts rinhí it'íbnhe.

Man'í ndi atsháh:

- Káne man'í ratshá pa íri'r káne tshá randí'.
- Káne tshá richhíhr nása' pa káne íri'r randí'.

Man'í ndi it'áhn.

- Richhíhr ndi témas pa ndi máre' ep'in er'ó kábi'e nánt'a áp'o.
- Richhíhr úran ndi er'áhb pa ndi máre' ep'in áp'or pa tín'uhn úrir urá épi atsháh
- Kábi'e nánt'a úri nánt'a lápis rigu o lapiséro áp'o.

Úrhan ndi pu etsháh:

1. Íru o máni tángweh áwa man'úri'o chi taká atsháh
2. Kéga' taká tamhúts (kéga' tín'uhn úrir urá ápi)

3. K'ágorgo' taká subgrúpu utshá ki úmha ma A, B ki C taká'.
 4. Íru o máni, úrir richhihr épor pa naká máre' rap'ín kábi'e téma ratsháh.
 5. Tshé etshér kábi'e ratsháh:
 - a). Íru o máni ndi éb h úrhan utsháh ndi A aní', íro're ma ét'uhn riní ábab, ki ma ába kánenkhare téma taká máre' ap'ín ndi lísta úthi'.
 - b). Íru o máni ndi éb h úrhan utsháh ndi B íro're tángweh rinhí andí'
 - c). Íru o máni ndi éb h úrhan utsháh ndi C íro're urába árbitro ta'í'
 - d). Ndi téma úts'a úrere bá ma taká tápok máre' ap'ín.
 - e). Ni i'áhn márhe pa káne ndi ébeh riní émab ki man'í ndi epá rába ki naká riní rar'ób. Ígo'r nanká urí ba rámha pa ránar máre' rap'ín up'ah riní rák'uhsb.
 - f). Íru o máni nángweh rinhí randí' ki kéga' riníba rábab ki si'áhn sína su'és.
 - g). Sikhákínun ndi kéga' rinhí émha sínha sí'eme íru o máni ndi ébeh riní émab mahér rinhí níji rára'b ki pa íri'r ránar rasér.
 - h). Úrir ndi árbitro ma rába ndi káne ébeh rinhí é'o ma ná'i rába, man'í ndi úri o máni éb h éma.
 - i). Ná'i ndi kéga' úrir rinhí kúmhab, sakísb minútos áno'b úri o máni tángweh riní ábab.
 6. Tapa nánt'akeri nimbó úb 'b. Íru o máni man'í ndi egá etshá ma ígo'nha nákas, ubés ndi sakís minútos úro'b ki rinhí ndi er'áhk ki'á.
 7. Tónses íru o máni éb h úrhan utsháh ndi grúpu B, úrere tápo' tángweh riní ábab, íru o máni ndi C ení' úrare tápo' tángweh andí' ki ndi grúpu A tápo' árbitro ta'í. Úri ndi satí tápo' riní ábab úrere ába man'í témare uwá úrha' árhan ki nimbó ám'eb.
- Tápa taréhn'es kíbí'e ma sakís minútus áno'b
8. Ubés úri o máni ndi C ení' tápo' riní ábab, A nánt'a íru o máni tápo' andí' ki B ndi íru o máni tápo' árbitro ta'í. Ubés ndi sakísb minútus áno'b, taká máre' ap'ín ta kéga' ndi ántho.
 9. Íru o máni asér ma taká máre' ap'ín. Ubés, grúpu ná'i taká urá ápi nánt'a nehé man'í ámha man'úri'o uphá pa sahé man'í íri'r sutsháhme.
 10. Íru o mániéna úrir éser pa ránar tshé rámha, kábi'e mahér rána ratsháh.



Úrhan 5 Endé rinhí É'o

Man'í ndi atsháh:

Íru o máni éb h úrir éser: "éreba' grúpu urá sápime púrke sikhá súr'ome man'í ndi búnho egá émha. ¿Kíni nánt'a prublema'í ndi grúpu níji túkharin, ndi bajírin ki ndi Ránzo? ¿Sá' énu'n ndi éreba' ugá ú'on man'í ndi úrir émha? ¿éreba' sá' énu'n ndi egá runín er'ógun? Pa kíni rinhí kínan ki'án, nánt'a richhihr ísa'nhé

1. Nánt'a úri ndi ni epá úri richhíhr ésa' ndi ém'ah: Karl Rogers. Íru o máni ába ma út'e richhíhr kísebun ndi página kínark'un ki ma nánt'a rinhí kítén'in ndi ítan kúri ar k'un, richhíhr úran sá' lúltimube égis.
2. K'ágo'r ndi taká úrha úrhan richhíhr ni tshé ích'ah, kábi'e mahér nehé nángweh rása' o sikhá er'í tín'uhn urá rápi ráts'ah.
3. Ndi sá' ántho áts'ahíru o máni tángweh nehé kurí ása'b úrir agéts ki úrir asér ndi taká úrhan úrhan kéga' taká rinhí ámhab.

- a. ¿Man'úri'o kir n?
- b. ¿Kir n?
- c. ¿Kábi'e richhíhr ibáno'?
- d. ¿Úrir máre' ingwíbnhe man'í ndi kir n kichháhn ki man'íran?



END RINHÍ É'O Karl Rogers.

Urába ki kéga' ndi rinhí é'i máre' rapík'un, ni endé é'o pa nágweh rásek'un. Tsúmu í'is í'e nágwehuj. Í'e tus 'ni' kabe' ndi pu urába sápha eskuéla tapóhj. Ndi nánt'a nají man'í ndi úrir kángar richhíhr ésa'b e'áhb, kíni ni íri'r nánt'a rinhí é'er ndi káne man'í e'áhb. Úbenha tángweh kurí únthe' ki marúj. Túma ma: purmhé', ¿sú'ome?, tángweh kurí únthe' kumu ndi nánt'a kángach'ur'i ndi supá mçare' sungwín-me.

Kaúj nehé énu' man'úri'o káne éna tshé nánt'a úri riní é'ob. Ndi káne kít'ab úrir rinhí é'ob endé máre' ep'ín'es, múri ítan man'í éna epá. Ndi ébehj úrir riní é'ob man'ísibur mapé ná'i tupá ndi úrir, sikoterápia, ki ndi urir ípo' máre' ep'ín. Man'í ndi éma ni márhe éma úrir rinhí é'ob, é'i ráma ni tshé é'o. Rinhí é'o man'í ndi kúri úwan, man'í ndi sintítu'en, man'í nid úrir éma éreh, ki ndi nánt'a úri ndi e'áhuj. Éreba' nánt'a rinhí kírí sí'áhnme mahér rá'o ndi nánt'a úri ébeh mátho' éba', nánt'a "úri ébeh pháneh'e éba' purmé' níkurí riní sú'obme" pur ndi í'oh, supháme, pur ndi nánt'a úrir egú nimbó ébeh íchoh.

Kaúj nehé ébeh éma: ¿Mahér up'éh riní é'ob ki ranú man'igo' úrir kurí emha? Mahér rána rák'ar man'í ndi urí éma, mahér ráma kíi rána níji nápa', mahér



Sintíru'e man'í ndi íro' eté'n ki man'í ndi é'i úrir ráser, í'e kúmu ndi man'í ndi supáme ki í'e súwame?

Kurítúwa, pur ejémpu, nánt'a ndi tángweh man'í rinhí ur'úh, man'í ndi gún'iba' kéga' ndi taká grabút'e. Kúmu ndi kángar kat'ír chi ndi egá, taká nimbó um' hb umha man'í síngw h suphá suts-háme.

Ndi tángwehuj man'í tshé túta' úrir tángweh mapé úwa ki úwa man'í síngweh kurí súwame, nánt'ab. Kaáj túse: “man'í síngweh síbeme pa káne nágweh ratshá?” “man'í ná'i...ingáh', a'á, é'i nángweh nat'új”, únkhab éb h tús 'ni' man'í ndi sintítu'e ndi úre úba'. Kíni rinhí ni mátho' táse ki nehé tángweh tú'o. Lu-mejór éb h éseuj kúmu ndi kít'ab úrir er'í naká. O er'í ratshéhj púrke nehé í'e énu', síkhá káne é'i nángw h o sú'i síngw hme ma é'i rarú. Í'e, ná'i tángw h kurí túwa ma í'e nibél. Tshé supáme ma kánenkhare endésima rinhí éreh. Kaúj nehé túma man'í ndi micheúj nuri' ndi ná'i man'í ndi é'i íri'r rába, ki ma nánt'a tángw n. Man'í síngw h súseme ndi kíni nibél púrke uwá kimba' núrehb. Kiri úwa ndi ma í'e nú'e ki ná'i nibéles nú'o úrebáre muséuj, ántes ndi núr'o rinhí nu'áhb, mapé kiri sápha sabáme ma múndi “nápes”. Kíni ch'úr'i rinhí ná'i úrir urá épi ma máre' mip'in.

END RUNÍ ER'ÓJ

Rinhí ndi úrir er'áhb ki grúpu man'í ndi ephé émha, ni í'áhn márhe pa kaúj ndi kí'i lúltimu sápha, etsheúj ndi ma nángwehuj úrir riní rar'ób ma ni íri'r érehr. Ni man'ísibur mapé éreh ndi káne úri éseuj ki man'í ndi etshéuj ni í'áhn márhe pa ndi úri man'í etshé ki énu' man'í éreh; rinhí nehé sú'ome únkha íro' nehé. Ki ése man'í ndi nehé éma ébeh turéhr ke nde úro', urángi' nehé turéhb ki nábi' ungwáhsb. Ni márhe éma ki é'i mapé máre' rabiúj man'í ndi úbo' ébe, éma ma ni íri'r ébeh ki k'á síngweh man'í súseme. Ki kurí úwa ma úkiki tshé rinhí é'o.

Ébeh turéhr ma káne man'í etshé ki grúpu, úrir ébeh rinhí é'on, man'í ndi éna í'ih. Éreh kurí úwa ma késibur egá úrir rinhí er'ób, urángi' éna sínga'n í'í. Kurí úwa pur ndi ni márhe éma. Kúmu ndi ráma: “endisákhark návik, kánebe runí undí'j, k'áro' urú be íri'r táteh”. Kurí túwa nánt'a úri tángweh úba' ná'i umbéh' ndi kódigo Mórse. “¿Kánebe ébeh runí é'oj?”. “¿K'áro' íio' éb h?”. “¿Mahér runí kí'ogun?” ndi sá' lúltimo, nánt'a úba' nánt'a gólpe tú'o phánch'e egá ép'en: “A'á. Kíni rinhí nch'í pahá íri'r éreh úkiki úrir náthe'. Chi kíni úba' kéga' úrir súgu egá' ki rip'á sín'urme, úrir man'í síngweh súmhame ki ráman ni tshé rá'on ndi rinhí phánch'e émha.

Chi man'í ndi epá ungwá máre' tungwínhe. Endé runí rar'ój. Mapé ba siníitu'e é'i nápheuj, nánt'a sitás súngata' guélta épo ki guélta épo o me nánt'a úba' mámba', man'í ndi émha kírí surhème ki étso'r pur ndi ma sikósis útsó'. Ni káts'as ta'ihuj púrke igo' ndi tutshá kánebe tángweh runí undí'uj ki tángweh ukhésj man'í ndi sintítu'e.

Ni márhe éma pur ndi úrir tupár taká tshé úmha kábi'e rinhí ni íri'r éreh kúmu ndi kaúj. Kí'i úrir taká runí ur'ój, tshé utshéuj ki taká úmha man'í nibél egá máre' ep'ín. Mahér ráma kó'ondi sikológikamente egá éts'o ki kánebe éb h runí é'ogun pa man'í aségun, khu si'áhn tshé sunhú, nde ét'e káne ni íri'r ébeh. Úbenha pháneh'e éna i'í. Mahér káne sintíu'e kímba' éreh, man'í ekhú, éna ke éteh, man'í ndi epób éna ék'uhn. Ndi runí er'ój ki é'o, mahér ranú kábi'e nánt'é úbo' ki nánauj sigíru'e rutsháh. Ni márhe éreh kánebe éb h runí é'ogun ki ni márhe sintíu'en, kúmu ndi supán sí'enme ki ndi káne egá ékhes kibí'e káne úrir riní é'ob. Niákuribe úrir nábi' ungwáhsb pur ndi taká runí ur'ój.

3. Pu tín'uhn úrhan: Utsháhn

Ndi sá' úrhan kírhon tipán o sangwáro úrir sabúsnhe pa utá' kichháhn ki máre' kingwín'en: ¿Man'úri'o mahér bánhor úta ígin ibán ki Ránzo ichháhn pa írir' máre' ingwín'en? Ná'i ekípo taréh rinhí abás pa bajirin atshá ki taréh rinhí mámba's pa Ránzo.

Grúpu ba máre' ingwínhe man'í ndi kit'ésin ki úrir isérnhe kánebe ats'áh pa atí ut'ís ambíhr banhír máre' ambíb ki úts'a Ránzo.

Sá' ki etshérk'un kánenkha úba' ki ke'í óra kí'irin pa nánt'aki úrhan kichháhn.

Bibliografía

*Gerza.com.(s.f). Garza.com. Rekupe-
rado 10 ndi nobiembre ndi 2013. De
[http://www.gerza.com/dinamikas/
categorias/todas/desplegado_to-
das/o-html](http://www.gerza.com/dinamikas/categorias/todas/desplegado_todas/o-html)*



Man'í ndi káne utsháh: Juegus ndi káne íthe'r.

Éma:

I's man'isibur tutsháhn ki ére'ba' man'isibur mapé síngweh sutsháhnme. Kúmu ndi juegu títhe'rín, ógo'bá'o man'í tutsháhn ki ígo'obá'o í'e ugán.

Man'í ndi éb ki síb me ú'o'o ma bénza'n, man'í ndi éb ma rutsháhn kúmu:

- Man'í ndi und n o man'í ndi sur nme.
- Etshégun ki rutsháhn man'í ndi túka sú'enmé, " purmhé' tutsháhn"
- Kurí end n tutsháhn ki komprometéti'en ki "újerín" man'í ndi é'i rutsháhn, "síkhá man'í ndi etshégun"

Ndi man'í tutshán, ndi ígo' lúgar ugán tshá man'í tutsháhn, bajírin ki Ránzo bábe ésehrin man'í ratsháh.

Ni í'áhn márhe kuénta níngo'n k'á síngweh man'í sutsháh man'í ndi kaúj túka tú'e. purmhé' sí'áhn man'í sutsháh nánt'a ndi túka ú'e, síkhá kaújre úran ruts-háhb.

Chi ndi káni úrhan atsháh mahér rába ma mán'ih í'e ratsháh. Ma káne nágw h raró pa koónde egá máre' ep'ín ma nápo' nápo' nakhés rar'ó man'í ndi tutsháhn sí'áhn mahér súrehn, ma nánt'a plán í'áhn pa nínan pháneh'e rutsháhn ki man'í ndi tutsháhn nínan rájerin ki rutsháhn ígo' ndi sutsháhnme, se pur ndi etén, tútso'rin o sú'i sutsháhnme.

Man'í ndi atsháh:

Káne rabá man'í ndi káne utsháh ki kí'i'o éb h ésegun pa í'ebe bajírin, Ránzo kágun í'e tutsháhn pa nimbó rúb'bun nínan rupórin ki man'í kurí ránden rutsháhn ki man'í ndi túka tú'en.

Kábe' ndi káne í'e ki bálor úkhar éna utsháh

Man'isibur ráman, khi ruts-háhn, urá ráni'bun, kímab' rakásbun, ratésin ki nábi' rungwáhsbun.



Kéga' rinhí:

- Mapé mánir ki írurgun juégu tutsháhn. ¿Man'í lúgareéb huj?
- Man'í ndi túka tú'e rutsháh pa rapá khi úrhan rutsháh.
- Kít'ab úrir rájer man'í ndi túka ét'e ratsháh, pa ránar randér kúmu ndi úrir.

Úrhan ndi chi atsháh:

0. Úrhan úkiki áts' ni'

Tári turú'enhe

Íru o máni úrir asér tári taká áts'eni' ki taká at'á ndi rinhí er'áhb.

Nandúhn ndi úrhan tutsháhn ungwá tús 'ninhe, rebisátu'enhé ká-bi'e uwágun.

- ¿Sús 'ni'n kánenkhare tári?
- ¿Man'í uúrhane bánhor saká máre' kingwín'en?
- ¿Man'úri'o sakán kúri kása'bun ndi bánhor úta kágin ndi kábe' ndi úrha mína michháhn?
- ¿Parí sá' út'e máia kína kipórin o me bánhorin úts'a máia apór?
¿Kánenkhare?

Kí'i rinhí ndi er'áhk'un ná'i úrir etsháh ki erhér kánebe riní rábab.

1. Pu ndi urába: Man'í ndi káne epá

Úrhan

Abaníko ndi éna etsháh ndi Chejaíbar ki kúri, 2012, pág. 127-129

Ndi káni téknika nimbó rúb 'bun, íru o máni, úrir rás ni'b kábe' éma ndi man'í tutsháhn "úrir ndi urá épi níji egá' ndi man'í etsháh, úri ndi imhúts juégu éna níji írahn ki sínha nánt'a nehé séngwehme" (Siri-glianoi Biaberde, 1966).

Úrir ndi imhúts asér ndi káni kurí erhéb o me ndi khí etsháh kábe' ndi búnho egá urá épi, ndi úrhan ki ndi Ránzo. Kíni téknikare, úrir ébeh ésa'b pa ána tshá abá ki ámha ána man'ísibur atsháh pur ndi ni í'áhn, aúnke súrhéme ki man'í ndi émha kímba' rakhásb.

Íru o máni, úrir ndi imhúts asér k'ágor'o er'í rinhí rámhab pa nánt'a níji égats sitás atshá ki tásoh'r taká nánt'a pisar'ón and hr o nánt'a richhíhr nánde' kúnu' taká and hr ndi ur'orá íngwin ki ubés kénkha minútus áno'b atshéhr pisar'ón máno tánho pa richhíhr úran ar'és man'í ndi kurí émha atsháh o nánt'a richhíhr nánde' kúnu' ána richhíhr úran ar'éts man'í ndi tá'is atsháh. Sikhá er'í mapéba ránar máno nánho, purmhé' nánt'akarí rinhí mámba' ar'úts man'í ndi ar'í atsháh, sakís minútus nehé áp'o pa andés ndi kíni urába. Rinhí ar'éts kúmu: íru kánga richhíhr ésa'b, máni kánga richhíhr ésa'b, íru kándan, máni kándan, íru úra étan, máni úra étan, giniéro, máni o íru ur'óts úra étan, kánga richhíhr ísa', íru o máni ripér egá ki kít'akib. Ndi nánt'a íbo'r úrhan atsháh, úkiki sigía'e kábe ndi kúna úrhan kutsháh, sakís minútus áno'b, k'ágor ndi er'í richhíhr pisar'ón ranar rar'éts ki nimbó nánt'a ráia agás pa ú'oba taká márhe rámha úrha rárhan. Mahér mapéba ránar ráia rakhás úre ndi éri úran ráran, purmhé' kumplíra'e káda ndi ráia ragáts rándi úts'a lúgar naká. Kábe' ndi taká úrha rárhan í'e át'e, sakís minútus nehé áno'b, pisar'ón máno tánho pa ar'ets man'í ndi étso'r ratsháh.

2. Pu ndi íbo'r: Man'í ndi kurí éts'ahb

Íru o máni úrir ndi imhúts éser nánt'a chínch'e ekípo ma ratsháki tshá ranhú:

- ¿Man'íranbe man'í ndi tutsháhn pa kít'ab rútsorin ki kít'ab rand n?
- ¿Man'ísintíki'en man'í ndi tutsháhn kínanit'ésin ki kínan kíten'in o ráia kikásin?
- ¿Kó'onkha'o kindén ki kó'onkha'o súts'orin?
- ¿Man'úri'o úrir étso'r ratsháh ki pibá rár'eh?
- ¿Man'úri'o éna énkha'res ndi úrir etsháh o kú'osibur úrir ndi étso'r?
- ¿Man'úri'o tupán ndi kíni úrhan?
- ¿Kó'onkha'o ítan ni tí'áhn'in pa rungwérin?
- ¿Kó'onkha'o ítan ni í'áhn pa nant'é Ránzon?



4. Tín'uhnba: Man'í ndi utsháhn.

Ungwá turúnhe kábi'ergun.

Nehé sahé káni úrhan kína ichháh ki bánhor ís 'ni'bo, ndi úrir út'e Ránzo egá.

A: Man'í ndi rutsháhn ki end n:

Kó'onkha úrhan nehé nátan ki endé tutshá	Ndi kí'i úrhan kábe'be úrir íri'r etshá	Man'úiri'o pahá erhé purmhé' mahér ítan írir' rutsháh

B: Man'í ndi kaúj rutsháh ki suré sutsháhme:

Kánenkhare nehé nátan ki éhi rutsháh	Ndi ku'ós ki ku'ós úbo' man'ígo tutshá pabe nátan etsó' rutshá sutsháme	Sikhá kaúj nehé nátan rutshá ¿Kábe'be bahír ki ku'ós úbo' rakhés?

C: Man'í ndi kaúj túka sú'ehume, purmhé' tutsháh:

¿Kó'onkha úrhan ndi chípurí tutshá ki sínha nátanme?	¿Kí'i úrhan k'árore etsó' ratshá ndi bahír ki ku'ós úbo'?	¿Manígo' mahár rutshá pabe kíni rasé úrhan etsó' ratshá?

¿Man'úri'o kaúj nehé éma?

¿Man'úri'o mahér é'i rutsháh ndi kí'i úba'?

Ndi sá' kíni úrhan utín, kéga' úrir etshér ma rinhí rámhab man'í ndi kurí er'íb úrir ratshér.

- ¿Kábi'e sintíki'en ndi kíni lúltimo úrhan?
- ¿Man'úri'o lúltimu rinhí ibán?

Sá' úrhan sárho úrir etshér ma búnho ratshér ndi kíni úrhan suts-háhn ki káne úni' o ún'u máre' rabíb, úma' o undí man'í ndi utsháh ki ámha man'úri'o ratshá pa íri'r taká.

Éts'eni'b pa man'í úba' úkiki úrhan ratsháh ki ratshér rán'i naká.

Urá épi ki ná'i rínkha'r

Éma:

Nant'é Ránzon ki éreba' bajirin, urá sùgime máre' sup'inme o éts'or. ¿Man'íranbe úrir katá suginmé máre' sungwín'inme? ¿Ki ráman man'éranbe tú'en?

Éreba' nehé endi úmango'. Í'is ráman ndi í'e tú'engo', kurí rúwan ma ná'is ná'e, kábe' ndi í'ergun si'áhn supórin.

Kíni úba' nánt'a úrhan tutshánhe pa agésgun áman man'íranbe ná'i úrir katásúginme ki ni pahá nátehgún.

Man'í ndi atsháh:

Tikán man'í kurí úwan man'éranbe úrir katá sùginme, man'í sintí tú'en ki man'úri'o éreh ndi úrir tútso'rin.

Kéga' rinhí:

- Ná'i írur ki mánir rinhí ékhar ki rána man'í ratsháh.
- Ná'i írur ki mánir rinhí túkharin kúmba' rakhásgu ki raréhsun.
- Ndi nánt'a úri tútso'rin, nánt'a úri ni úri íri'r éjon.

Úrhan ndi atsháh.

Úrhan ndi úkiki ús 'ni'n:

Tári tshá tutsháne

Íru o máni, úrir imhúts asér ma tári áts' ni' ki rinhí ndi er'áhb ú'oba taká át'a pa ná'i úrir ndi éku' egá imhúts, káne ndi áwa tángweh riní áwab.



- ¿Man'úri'o nanduhn taká úrhan utsháh?
- ¿Súse'ni'n kánenkhare tári urhék'un?
- ¿Bajirin máre' tupibun man'í ndi tutsháhn?
- ¿Man'ígo' úmha?
- ¿Parí man'í satí kipán?

1. Pu ndi urába: Man'í ndi káne epá

Úrhan:

Kurí suréhu'me.

- Íru o máni, sangwáro o táku'n úrir urá ápib tamhúts, asér ma nánt'a sitás atsháh tásoh'r, kéga' ch'ípiba táteh pa mahér taká tamhúts.
- Íru o máni, úrir ndi egá imhúts mapé tarjéta áwor, káda tarjéta ma nánt'a rinhí táhuts kábe' ndi nimbó égits, íru o máni mahér mapé atshá ki ráwor kúmu.

-Íru pímbe o maáni pímbe.

-Íru úngu o máni úngu.

-Íru mangá' o máni magá'.

-Írur endér.

-Síndi rin'éme.

-Úmbo.

-Sinkhá í'e nint'í súdehme kúmu kágun.

-Endé up'éhn riní márhe é'obun.

-Úrir suku'nmé.

-Márhe émba'.

-Ébeh ísi'.

-Úri maré' o máni mank'ís.

-Man'í síngweh supáme.

-Pu urába satí ú'uhn íngweh o úra' sútan.

-Tús ni'b



- Etshér ma ni tshé tarjéta ndi rinhí égits ma ráts'ah ki áts'ah ká-nenkhare rinhí úrir útso'r ki suréme.

• Tarjéta úzi'ba richhíhr úran it'ésnhe ndi kibán man'éranbe úrir étso'r.

• Úrir ndi éku' sibúsin máre' íngwínhe.

2. Pun ndi íbo'r: Káne kurí ába

- Ekípo satí atsháh.
- Úrir etshér ma taká kurí ámha kábi'ebe étso'r ki chi ána ámha sá' sí'áhn í'e úri sút'eb ki mapé úrir atshér sá' sí'áhn úrir sút'eb.
- Etshér ma úts'a ekípo taká urá ápi máre' ap'ín man'éranbe ma úrir étso'r ki pibá ébe'n.
- Ná'i úrir urá ápi máre' ap'ín ki ámha man'éran ét'e.

3. Pu ndi tín'uhn: Káne man'í atsháh

- Úkiki úrir ná'i etshér nánt'a sitás atshá ki ámha man'íranbe búnhor urá súpime o úts'a úbo'. ¿K'ágo'rgo'?, ¿Man'úri'o ugán újon ndi úrir sungw n'inme?.
- Uwá ná'i úrir ímha, pa káne rinhí a'á.
- ¿Man'úri'o rutsháhn pa bajírin katá rúgin o me nant'é Ránzon?.

Sá' úp'ah úrho ú'on: “Unhí peransa” ndi Diégo Torres. Únkha ndi káne úp'ah é'o, ná'i úrir etshér ma taká man'í atshá kábe' ndi úp'ah riní í'e éna.

Ndi sá' úrhon, kábi'e káne kurí áwa man'úri'o supá ndi chi káni úba' úrhan utsháhn ki tángweh úwa.

Ípo' íchhehr man'í úba' ndi úkiki á'ir ki ke'í tamhúts pa úrhan árhan.



Úrir urá épi úrhan érhan: kar'etía ék'ehn.

Éma:

Títulu elokuénte ém'ah, ná'i írur ki mánir ma í'e táhe' tám'ah. Pur-mhé', éreba' ma taká arhó o atsháh, tápo' ma tatsháh pa káne arú k'áro' ma asá o anhí, ni má'íhr pa káne rarú be ná'i rasán.

Chi ndi kíni úrhan, nánt'a man'í ma atsháh pa káne arú kábi'ebe úrir ékes ki pa kábi'e káne rasá.

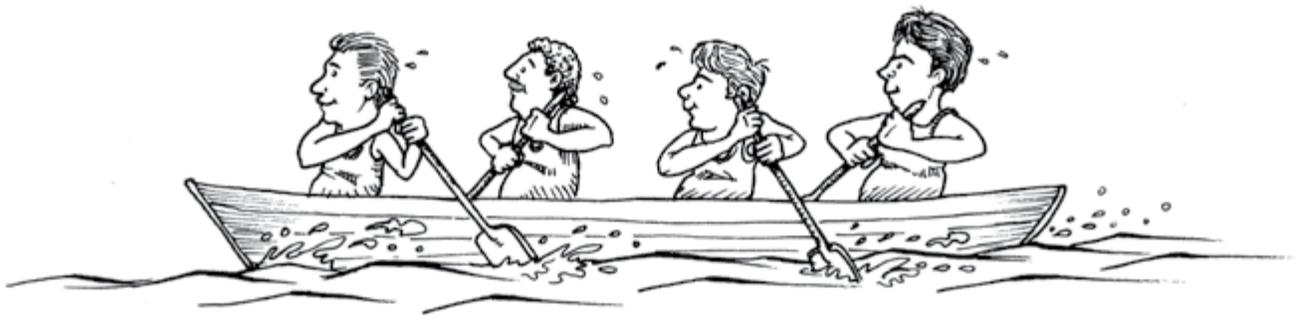
¿Man'úri'o rutsháh pa káne rasá?

Man'í ndi atsháh

Anún kábi'e úrir ínhih'r ír h'r o sínhihrme pa natshá.

Kéga' rinhí:

- Ndi ranún kábi'e íri'r náteh ndi se ná'i írur ki mánir urá rápi urhan ratsháh.
- Ná'i írur ki mánir mahér ratsháh.
- Sikhá nánt'a máni o íru rasá sínha súmhame kit'ab úrir rarhó.



Úrhan ndi atsháh

0. Úrhan ndi úkiki áts' ni':

Tári tshá tutshánhe

Íru o máni, úrir éser ma tári áts' ni' ki rebisát'e, úrir ná'i at'á ki káda úri riní áwab ki rinhí áp'o.

- ¿Man'úri'o nandúhn úrhan tutsháhn?
- ¿Sús 'ni'n kánenkhare tári tuhék'un?
- ¿Bajírín máre' tupíbun man'í ndi tutsháhn?
- ¿Kábe' kirún?
- ¿Parí man'í satí kipán?

1. Pu ndi urbá: Káne ndi man'í epá

Úrhan: Urá épi ichháh (cheaibar ki Kuri, 2012, págs. 119-122)

•Kíniba téknika tutshánhe, íru o máni úrir asér nánt'a úrehn sínda'r ráts'oro dibujá'ebo ndi nánt'akari tshá atshá. Ndi pu nimbó áme'b riní ábab ába man'íri'o er'és ki sí'áh téknika unhi' súdeb, asér taréh ekípos atshás.

•Kéga' richhír áwo'r kábi'e ndi úrhan atshá.

•Asér ndi ekípo nánt'akari ndi nánt'a búnho ímhur ki ndi nánt'a ekípo ná'i búnho ék'ehn ki ába kábi'e kuádro,

•Sikhá ndi ekípo úmbo búnho ná'i ék'ehn úrere arhén ekípondi nánt'a búnho íbur arhén, taréhsa's ekípos asás ki nánt'aáts'ah áp'o.

•Sikhá ekípoenín arhén ki nánt'a búnho íbur úmbo arhé, ekípo ndi búnho ná'i taréh étsa' áp'os ki ndi ekípo búnho íbur anhí.

•Sikhá ekípo ndi búnho ná'i úmbo arhén ki ekípo búnho ímbur enín arhén, ekípo ndi búnho ná'i taréh éts'as anhís ki ndi ekípo nánt'a búnho íbur taréh éts'as asás.

•Sikhá ekípo ndi búnho ná'i eníne arhén ki ekípo ndi búnho íbur eníne aré, taréhsa's ekípos taréhts'as anhís.

Grúpu nehé ijié	Umbo	+\$ 1.00
Grúpu taréh íkes	Umbo	+\$ 1.00
Grúpu nehé ijié	Umbo	-\$ 2.00
Grúpu taréh íkes	Enín	+\$ 2.00
Grúpu nehé ijié	Enín	+\$ 2.00
Grúpu taréh íkes	Umbo	-\$ 2.00
Grúpu nehé ijié	Enín	-\$ 2.00
Grúpu taréh íkes	Enín	-\$ 2.00

- Ma kábi'e ekípo rabá rása', máske nánt'a ekípo nákha' í'e rága', sikhá úmbo ina íten o enín sá' kínu'n ísan o me inín, kábe' ndi nánt'a ekípo rába.
- Íru o máni tshá rába kábi'e úrhan ínan ichháhn ki asék'un kábi'e ekípo sangwáro étsa' ande' ki sangwáro tshá ar'é ndi egá endér ki úrire tángweh úrehn aréhs.
- Ndi taréhsa's ekípos úmbo áren'és, íru o máni úrir ndi egá endé aséb; Sikhá taréhsa's ekípos enín áren'es, taréhsa's ú'íhr ndi egá endéhr úrir aséb; Sikhá nánt'a ekípo asá, ki káne ndi anhi úrere asén.
- Ndi pisar'ón o nánt'a richhíhr síbes, úrir o máni nánt'a dibúju ndi kuádro atsháh:

	1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°	9°
Úrir ndi taréh íkes									
Úrir ndi nehé ijiér									
			UME			UME		UME	

- Nánt'apame taká arhén. Ndi tín'uhn, táku'n ki sánzeb ma ánar máre' ap'ín kábe' táthe' (UME) ndi taréhsa's ekípos.
- Íru o máni kábi'e ekípo nánt'a tarjéta úrir áwo'r ki asér man'í taká ar'éts; tín'uhn minútus nehé áp'or pa ámha kánenkhare unhí arhén. Taká ákhini'b pa khí ámha kánenkhare arhén ki nánt'apame mahérba arhén.
- Ndi sá' óra áno'b, úts'a tarjéta aríh'b, atshér ma ámha kánenkhare kuádro número arhúts ndi arhén ki taká ats'éb. Ubés úkiki í'e át'e kábe' ndi urába utsháh.
- Pa ndi tín'uhn íbo'r arhén, atshér ma “naká máre' rap'ín” man'í ndi káda ekípo atsháh. Ubés ndi sá' ántho máre' ap'ín ki íri'r táthe' man'í ndi atshá, úrir salón rip'á pa nánt'a úrir nehé táhe' tángweh úrir máre' abín pa írir táthe', ndi sá' úrir ána salón níji tapóh atshé ut'é ekípo máre' abíb man'í ndi kúmha, kábe' ndi ekípo atshá, mahér rába a'á o úme man'í ndi kúmha ki rába man'í unhire ráren. Íru o máni sigíu'e pisar'ón usár man'í ndi egá írir émha ki kúbrau'eb, étsen o éma k'árore raséb, según ndi kábi'e rinhí. Kábe' ndi íthe' úkiki í'e atshá ndi táku'n ki sánzebá súnnga'ta' atás.
- Ndi nimbó úm' hb úna ná'i utshá, íru o máni tángweh arúman'ígo' úrir etshá, ndi man'í ndi etshá k'ágor'o úrhan etshá, kábe' ét'e ki kábe' urá ét'e; richhíhr andés kábe' ndi egá ét'e pa rasá. Tápo' tá'is tatsháh kábi'e ndi urá épi úrha' érhán; ki nánt'a rinhí ámha “ungwá kíriba í'e táteh, purmhé' kíta'b ána atshágun atshá, ki síni'ba' asábun”.

Nánt'a úri tángweh ába " káhu're í'e utsháhú' ", ki k'áro ndi ába " ka kibi'e asá-hu' ". kí'i ndi ugá turéhrin kibi'e ni i'áhn pa íru o máni rána rarú pa rabá kábi'e rána ratsáh.

•Ndi sá' nánt'apame ána arhén sá' juégu ántho. Íru o máni, úrir ndi egá endérhúrehn aríh'b, purmhé' si'áhn man'í síngweh súwa, ta nánt'a úri andáhn: "¿jigo' úrehn?"...tónses ma a'á "pa úrir ndi egá juégu endér".

•Sikhá úrir ndi imhúts nimbó ám'ehb ar'áhn, íru o máni abá únkhab man'í ndi ítan úrhan ni ítan i'áhn íbur, ma taká kurí ámha man'í ndi ta'íh.

2. Pu ndi ibo'r: Man'í ndi kurí émha.

Nánt'a chínch'e grupu ichhánhe, ki kína máre' ingwínhe ki ís 'ninhe ko'onkha'o úrir endéhr níndehnba sáthe'r ki k'árore kusá.

•Kábe' ndi í'er, kábe' ndi kurí émha.

•Man'í ndi saká kutshá

•Man'í ndi réino nánde' utshá

•Ndi úrir riní ekób o riní sukóbme.

•Ká'onde úrir ná'i taká máre' up'ín.

•Man'úri'o ná'i taká úmha.

•Kábi'e sintíki'en.

•Man'úri'o ná'i urá épi í'is etsháh.

•Ndi pa sá' kíni úrhan úrhon úrir etshér ma nánt'a sitás ratsáh pa maká máre' rap'ín.

3. Pu ndi tín'uhn: káne man'í utsháh

Íru o máni ekípo utsháh ki éser ma kurí rámha kábi'e ma ránar tshé rát'e pa búnho rakhéts ki úts'a Ránzo. Káda ekípo ma nehé nánt'a rinhí rába pa ratsáh.

Ndi sá' úrhan úrhon kábi'e tángweh riní ámab man'í ndi káne ubá utsháh ki nánt'a rinhí mámba' ába.

Ípo' íchhe ma rámha man'í uba' ki ke'í óra úki-ki urá nábo' pa namhúts. Ki ratshér ma sá' lúltimu úrhan atsháh ndi módu-lu tín'uhn ki ma sá' mapé úna suphá pa ána atsháh.



Káha ndi úreh sínda'r egí'

Éma.

Kíni lúltimo úrhan ndi múdulu tín'uhn ma káne abá man'úri'o túkharin pa mahér nínan man'í rutsháhn.

Kíni úrhan, ma ámha man'í ndi taká uphá utsháh, ki ámha kó'onde taká úrhan utsháh pa síniba' úrir akhés nánt'a plán atsháh pa búnhor ki pa Ránzo.

Káha sínda'r ndi úrehn egí' ma éna etsháhpa síniba' urebá úrhan úrhan ki ámha ma urebá úrir énar endéhr.

Man'í ndi atsháh:

Nína rapán man'í ndi éku' úrir ékhar, í'e kúmu ndi bajírin ki Ránzo pa mátho' rána naká ki rána nánt'a plán ratsháh pa úrir, pa bajírin ki pa Ránzo.

Kega' rinhí:

Kágun nehé ráman man'í úba'be nant'é káha nánde' sínda'r rakhén pa úrir ramá'bun ki íri'r nínan nikán. Kúmu ndi bajírin, úts'a regálu túkharbun kúmu ndi nánt'a úrehn sínda'r. Kúmu ndi Ránzo upán pa rakhésgun sigíru'en nínderin.



Úrhan ndi atsháh.

0. Úrhan ndi úkiki áts 'ni'

Ná'i máre' ep'in

Kíni úrhan ma áts' ni man'ígo úrhan ma utsháh, ma taká ná'i írur ki mánir nánt'a máre' ap'in.

Úrir etshér:

- Íru o máni nimbó úbe'b riní émab, úrir ma éser kó'onde gun'íba' ú'ir úrhan úrhan ráts' ni' man'ígo' utsháh ki éser ma ná'i naká máre' rap'ín.
- Íru o máni nimbó úbe'b ma éma: NÁNT'A ÚBA'..
- Ubés phá úse'r pa nánt'a úri o máni sigíra'e máre' rabín. Ni i'áhn márhe ná'i úrir se íru o máni nágweh máre' rabín.
- Ndi sá' éntho máre' ep'í nánt'a rinhí émha SARHO.

1. Pu urába: Káne éna epá

Úrhan:

Urába ndi utshá: Úkiki káne regálu ába.

•Ndi pu urába: nant'é regálu ki bajír úts'a. Kíni úrhan ma káne úrir rána águ'n pa úrhan atsháh ki up'éhn riní síme' rána rágu'ts.

Etshéh ma nánt'a rató naká kurí ráts'ab man'í ndi taká utsháh, man'í ndi uphá ki man'í ndi káts'as tátehb pa márhe ámha ki ímha kábi'e rána chúr'i ratsháh. Sikhá er'í ná'i taká urá ípi máre' ip'ín'e pa ámha kú'onkha'o mahér í'e ratsháh.

•Chíki etshér búnho ích' ni' ndi ná'ir éku' egá úrhan etsháh, kábe' ndi í'er, man'í ndi tábe o man'í ndi íri'r tátehb pa márhe ámha. Kíbi'e etshér ma nánkha' rámha k'ágo' ndi éku' úrir íger, kúmu ndi kít'ab sá' singáme (egá o mátur), purmhé máni ta'áhn úbende taká (tátarin, nánarin, talé'n ki nalé'n, rungwé írurin, rungwé manírin, néherin ch'írur ki néherin ch'emánir, ki kíta'b ndi bajírin mánir ki írur). Kíbi' etshér ma nánt'a naká man'í ch'ór'i kurí rámha, pa rába kábi'e úri o máni úbebe mú'os.

•Etshér ma ur'ós rámha, búnho urá rápi, nánt'a káha urá ápi atsháh ki nánt'a káha sínda'r, ma úts'a regálu ákhan. Éro' káha sínda'r nánt'a ut'é lúgar rata' pa úbe rár'u, man'í ndi ékhar rar'é ki kéga' rárhi pa man'í ndi íbur rána rar'é. ¿Man'úri'o út'e káha ína it'é?

•Tipána sangwáro úrir sabúsnhe pa máre' kingwín'en ndi út'e káhan niji kit'én. Sikhá úrir ni tín'uh karí ná'i úta kígin máre' kingwín'en.



Pu íbo'r: Ná'i úrehn sínda'r únuk.

•Ndi únkha ná'i kigán sibúsin kína man'í itánhe pa út'e Ránzon ná'in kibán ná'i úrehn sínda'r út'en. Ná'i kúri ebánhe man'úrireése'kun jiék'uno' ki ni kindén pa mahér ná'i ínan ichháhn ki út'e káha sínda'rin ínan ingwíhn.

•Ná'i ndi kigán sibúsin úri isérin man'úrire súkharin ki kípíhn pa ibán man'íran úrere kása'n. Ndi sá' kírhon kábi'e ekípo nehé ába sikhá ut'é káha níji andé' o úme.

2. Pu ndi íbo'r: Kurí ésa'b

Nánt'a ekípochínch'e íchhahnhe, pa sangwéh kúri kabán man'í ndi ar'áhk'un ki ki'án.

•¿Man'íran káne regálu rarú ndi ni i'áhn pa íri'r nikán?

•¿Man'í ndi kurí úwan nant'é káhan sínda'rin ra'én ¿Mahér ragésgun man'í ndi ¿Kágun kuri úwan, pa bajírin ki nant'é Ránzón?

•¿Kó'onkha'o mahér ragésgun?

•¿Man'í úba'be út'e káha mahér íseb pa irú?

Man'í ndi úman ungwá katá túginhe.

3. Pu ndi tín'uhn ba: Ndi tikán utsháhn.

Íru o máni úrir asér ndi man'í taká atsháh ma tári'o ki ma káne banhír naágweh rasér, nánt'a káha sínda'r ratsháh ki níji man'í rar'é, man'í ndi egá kurí émha.

Sikhá í'e úrir búnho er'í nánt'a káha sínda'r rákhar, káha sínda'r níji man'í úts'a rákhar. Ígo'r káha sínda'r úrir úts'a at'í ki ndi íru o máni nehé ut'é káha sínda'r urí aséb.

Ndi sá' ántho úrhan atsháh, kábi'e nánt'a úri kéga' riní ábab man'í ndi tángweh utsháh.

Ndi sá' ich'áh úba' éru' ki ke'í úki-ki urá nábo' pa úrhan atsháh, etshér ma nánt'a plánba taká úrhan árhan pa úrir, pa búnhor ki pa Ránzor ki úts'a káha sínda'r ná'i báp'ih man'í ndi egá' pa úrir ndi ímhur amhá'b.



Urá úpi úrhan úrhan

Coordinación General de Comunicación Social

Instituto de la Mujer Guanajuatense

Instituto de la Juventud Guanajuatense

Instituto Guanajuatense para las Personas con Discapacidad

Secretaría de Desarrollo Social y Humano

Rar'áhr:

Secretaría de Desarrollo Social y Humano

Paseo de la Presa Número 99-101

Guanajuato, Gto. C.P. 36000

Teléfono 018003377948

(01472)7223453

(01473)7353626 al 31



SedeshuGto

MI IMPULSO

**"Kíni úrhan pa ná'i úrir ranhú, úrir ndi pulitikus sup'orme'í.
Ma ije' pa ndi Desar'óio Sosial ta ma ratshé".**



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