



COVID 19-AÑAWLLAWTU LLAKIRIK UNKUYKUNAMANTA RIMASHUN

Por Fabian Muenala

Shunkumanta, hatun napayta chaskipaychi

Kunanka, hatun llakipimi kawsanakunchi

Kay Covid-19 Añawllawtu unkuyka, ñukanchi llaktakunata llakichishka kipa, kunanka tukuykunami llakirik unkuywan kawsanakunchi

Kay llakirik unkuykunamanta llukshinkapakka ñukanchipura yanaparina kapanchi

Shinapash, wakinpi shuk ayllu u shuk mashi llakirik unkuypi urmashpaka yachak taytata u hampik mamata maskana kapanchi

Shinallatak, Riksikunapaman mana kimirita ushashpaka willi-williwán kayarishpa yanaparishunchi.

Tukuchinkapak, ama kunkapankichichu makikunata jabonwan jakurishpa mayllaripankichi

Makiwan Ama takarinkichichu, kikin shimita u sikatapash

Uchilla pintuwan shimita, sinkatapash killparipankichi, shinallatak piwanpash tuparikushpaka karumantalla rimaripankichi

Kay willaykunata katishpa, llaki unkuykunamanta kishpirita ushshunmi



CONVERSEMOS COVID-19: SALUD MENTAL

Por Fabian Muenala

Estimado(a) compañero(a)

Hoy estamos viviendo unos tiempos difíciles

El COVID 19 ha afectado a nuestras comunidades, y todos nos sentimos angustiados y preocupados.

Para superar esta crisis de salud, debemos aprender a apoyarnos entre nosotros.

Si algún amigo o familiar está angustiado, debemos buscar apoyo entre nosotros al interior de la familia y nuestra comunidad.

Si no podemos acercarnos o ver a algún familiar, debemos recurrir al celular o al teléfono, para llamarnos y apoyarnos.

Y finalmente, no olvidarnos seguir las recomendaciones: lavarnos las manos,

no llevar las manos a la boca o a la nariz,

mantener distancia entre personas, y cubrirse la boca y la nariz.

Para salir de esta crisis lo más pronto posible.



LET'S TALK COVID-19: MENTAL HEALTH

By Fabian Muenala

Dear friend

We are living in difficult times

COVID-19 has affected our communities, and we feel worried and anxious.

In order to beat this health crisis, we need to learn to support each other.

Friends or family members feeling sad or in anguish should seek support from family and community

If it is not possible to be close to family in person, we should connect over the phone or mobile to communicate and support each other.

Finally, let's not forget to follow the recommendations: we should wash our hands,

Avoid touching our nose and mouth with our hands,

maintain social distance between people, and use a face covering

In order to beat this crisis as soon as possible.