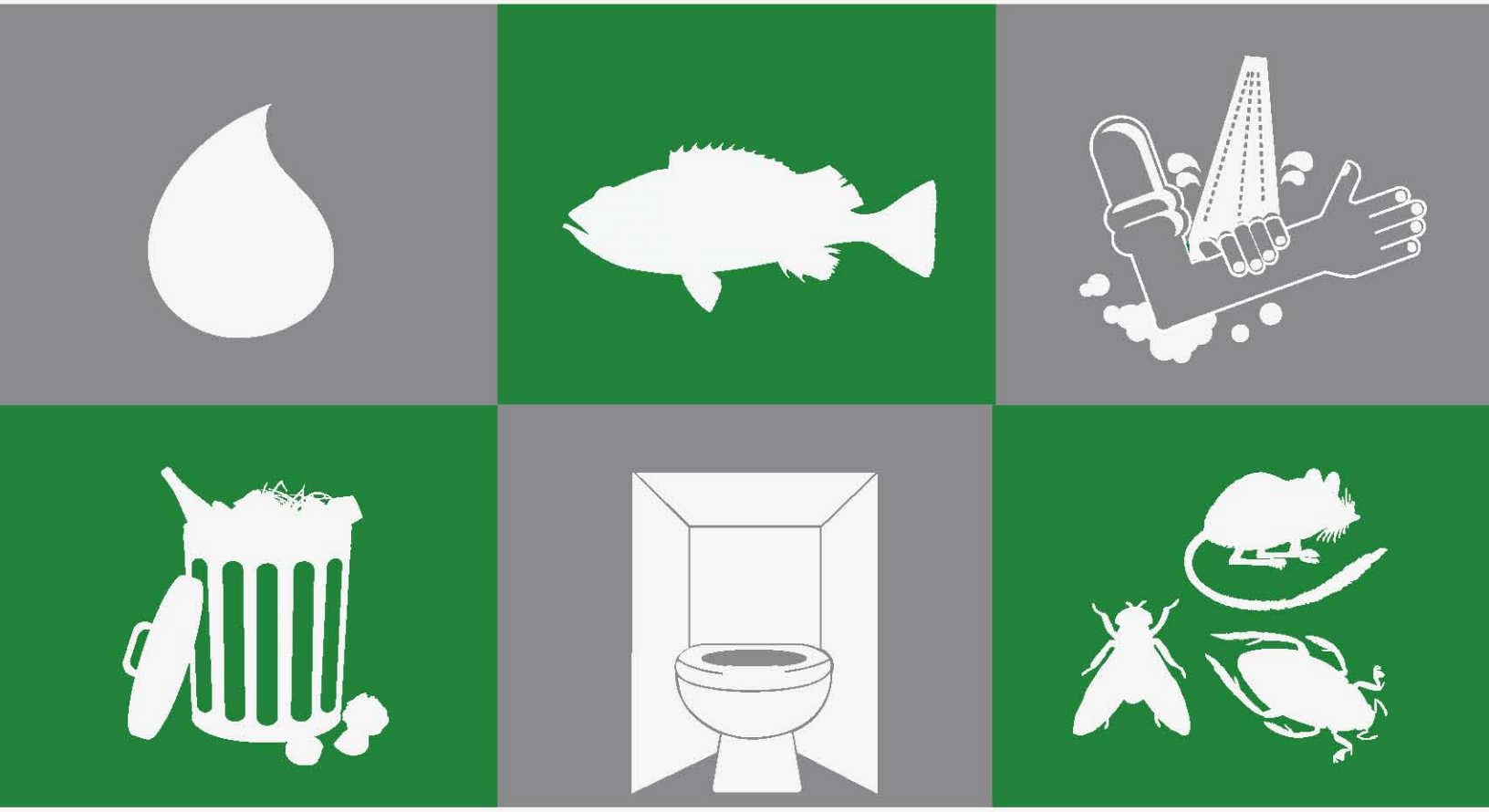
SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

Cofepris
Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios

6 PASOS DE SALUD CON PREVENCIÓN



SEP
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

INALI
INSTITUTO NACIONAL DE LENGUAS INDÍGENAS

CDI
COMISIÓN NACIONAL PARA EL DESARROLLO DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

MAYA

Tu'ux u beeytal a t'aan wa a ts'íib uti'al a woojeltik uláak' ba'alo'ob.

Mikel Andoni Arriola Peñalosa
Comisionado Federal para la Protección
contra Riesgos Sanitarios
COFEPRIS

Julio Salvador Sánchez y Tépoz
Comisionado de Fomento Sanitario
COFEPRIS

Carlos Jesús Yadir Lizardi Álvarez
Director Ejecutivo de Comunicación
de Riesgos y Capacitación

Adelaida del Carmen Martínez Chapa
Subdirectora Ejecutiva de Comunicación
de Riesgos e Información

David Iván Arcos Mancilla
Gerente de Difusión e Información

Rogelio Tobón Camiro
Gerente de Desarrollo de Estrategias
de Comunicación de Riesgos

Lengua
Maya

Traductor
Edber Enrique Dzidz Yam

Jaatsil xooko'ob

I. U bixil u meyajta'al Programa 6 pasos de la salud con prevención

1. Chúunsaj t'aanil
2. A'almaj t'aano'on
3. Xu'uk'o'ob
4. Noj nu'ukbesajilo'ob
5. Wóol ts'aaj ka'anbesa'al: Programa 6 pasos de la salud con prevención
6. Bix u meyajil

II. Ma' éek'il

1. Kíinsaj ik'el ja' yéetel u ma'alob kananta'al
2. Ma'alob máak'antbil o'och
3. P'o' k'ab
4. Ja'atsbesa'al yalab janal, sóolil manbil ba'alo'ob yéetel nu'ukulo'ob ma' k'a'abet ich naji'
5. Ba'ax k'a'abet u beeta'al yéetel ta'
6. Náachkunsbil ch'o'b xoojo'ob, piko'ob, tsiirino'ob yéetel k'oxolo'ob ti' ich nah

III. Ka'anbesaj ti' le Jtsol t'aano'

1. U meyaj le Jtsol meyajo'
2. U nu'uksajil tsikbalo'ob
3. U nu'uksajil ka'anbesaj yéetel kanbal
4. Tsol t'aanil ti' múuch' meyajo'ob
5. Nu'ukulo'ob uti'al ka'anbesaj

I. U bixil u meyajta'al 6 pasos de la salud con prevención.

1. Chúunsaj t'aanil

Le noj ts'íiba' junp'éel nu'ukul uti'al le máax ku táakpajal ich le ts'aaj ka'anbesaj ku ts'áajbal tumen u Comision Federalil uti'al u Protecciónil ti' Riesgos Sanitarios (COFEPRIS) yéetel u Comisionil ti Riesgos Sanitarios, jo'olan polta'an tumen Secretaría de Salud. Ich u meyajil: "Programa de 6 Pasos de la Salud con Prevención". Wa ich mayae': "Wak tuukulo'ob uti'al u táan óolta'al toj óolal". Lela' ku kaxantik u táan óoltik u toj óolal u kajnalilo'ob México yéetel tuukulo'ob ti' ma' éek'il.

U yoojelta'al bix u táan óolta'al toj óolale' jach junp'éel noj náajal, tumen ma'atech u jach máan kaxtbil Jts'aako'ob, ts'o'okole' ma'atech xan u senkech ko'ojtal u meyajo'ob pa'atel yéetel u ts'aakilo'ob yóok'sal k'oja'anilo'ob. U táan óoltikubaj wíinike ku beetik a ma'alob kuxtal yéetel u báatsil, ich u meyaj yéetel ich u kaajal. Lela' ku beetik xan u bin u xu'ulsa'al otsilil yéetel junp'éel tuukul sustentable.

Te' k'iino'oba k'a'abet u tso'olol u k'a'abetil u kananta'al ma' éek' ich naji' yéetel ich mejen kaajtalilo'ob. La'atene', jach ma'alob u ka' e'esa'al yéetel ka ts'áabak oojetbil bix u táanóoltikubáaj wíinik, uti'al ma'atech a k'oja'antalo'ob.
Junp'éel jaajil ku ya'ala'ale', ya'abkach leti' le k'i'ik'nak'o'ob ku tsa'ayal tu meen le éek' ja'o'.

U yaantal ma'alob ja' yéetel u ma'alob luk'sa'al u yik'elile', ts'o'ok u ye'esik ku kanantik a toj óolal ti' k'oja'anil. La'atene' ts'o'ok u beeta'al le noj péeksajil Programa 6 pasos de la salud con prevención uti'al u t'i'it'besa'al tuukulo'ob ku kaxtiko'ob junp'éel ma'alob toj óolal ti' mejen kajtalilo'ob yéetel u báatsilo'ob.

1. Ja': u kíinsaj ik'el ja' yéetel u ma'alob kananta'al.
2. O'och-Janal-Ki'waaj: ma' éek'il ti' u máak'anta'al o'och.
3. K'abo'ob: P'o' k'ab.
4. Ja'atsbesa'al: yalab janal, sóolil manbil ba'alo'ob yéetel nu'ukulo'ob ma' k'a'abet ich naji'.
5. Kúuchil táankab: ba'ax k'a'abet u beeta'al yéetel ta'.
6. Ba'alche'ob: Náachkunsbil ch'o'ob xoojo'ob, piko'ob, tsiirino'ob yéetel k'oxolo'ob ti' ich nah.

Yaan ya'abkach k'oja'anilo'ob ku tsa'ayal yóok'sal éek' ja' je'ex cólera, u x chokwilil tifoidea, paratifoidea, salmonela, shigelosis yéetel amibiasis ku yaantal ich u nak' wa u choochel wíinik. Ichil uláak' t'aano'obe', ku yaantal junp'éel k'aasa'an k'ex toj óolalil, tumen ma' oojelta'an ba'ax jach k'a'abet a beetik yéetel yalab janal, sóolil manbil ba'alo'ob yéetel nu'ukulo'ob ma' k'a'abet ich naji' ku beetik u yaantal ch'o', xooj, u k'oxolil dengue yéetel Chagas, ol bey pike', k'ajóolta'an bey tripanosomiasis americana wa u k'oja'anil chagas. Organización Mundialil Salude' (OMS) ku ts'áajik u k'aaba' bey k'oja'anilo'ob pak'be'entsil tu'ux jach talam le otsililo'. Marco jurídico.

2. A'almaj t'aano'on

COFEPRISe', beeta'an yóok'sal junp'éel a'almaj t'aan ku éejenta'al beeta'an julio ti' 2001. Lela' junp'éel moláayil ku jóok'ol ti' U Secretaríail Salud, ku meyaj chéen yóok'sal u yaantal junp'éel noj meyaj uti'al ma' u yaantal noj k'oja'anilo'ob ka u k'askunso'ob toj óolal ti' u kajnalilo'ob México.

U nu'ukbesajil COFEPRISe' ku jests'kunsik k'a'abet u kananta'al, u yila'al yéetel u t'i'it'besa'al u tuukulil toj óolal yéetel ma' éek'il, jo'olanpolta'an tumen Secretariail Salud, uti'al u beeytal u nak'pachta'al u xu'uk'ilo'ob xan. Le meyajo'oba' ku jóok'ol xan ichil nu'ukbesajilo'ob ku ch'a't'anta'al ti' u xóot' lu'umilo'ob (Estados) México táakpaja'ano'ob meyaj yéetel Sistema Federal Sanitario.

3. Xu'uk'ilo'oob ti' Programa 6 pasos de la salud con prevención

Noj xu'uk'il: U kanantik ma' u yaantal noj k'oja'anilo'ob ka u k'askuns u toj óolal u kajnalilo'ob México, ichil u jejeláas k'eexilo'ob yaan ich ja' yéetel janal je'ex físicos, químicos yéetel biológicos ku talamkunsik u k'oja'anilo'ob le otsililo'.

Xu'uk'il: ku áantaj uti'al u táan óolta'al toj óolal ti' u kajnalilo'ob México yaano'ob ich óotsilil yéetel meyajo'ob ku tsoliko'ob ba'ax beetbil ti' ma' éek'il (ich Programa los seis pasos de salud con prevención).

4. Noj nu'ukbesajilo'ob ti' Programa 6 pasos de la salud con prevención

Le meyaja' beeta'an uti'al tuláakal México, ku nu'ukbesa'al ich u xóot' lu'umilo'ob yéetel u áantaj Sistema Nacional Sanitario.

U juulxu'uk'il le ku meyajta'ale' uti'al u kajnalilo'ob México.

COFEPRISe', ku paklam meyaj yéetel Sistema Federal Sanitario, ku tsol nu'ukbesik le Programa 6 pasos de la salud con prevención.

5. Jaatsil xook: Programa 6 pasos de la salud con prevención

Horario	Tema	Duración
9:30 a 10:00	K'a'amal máaxo'ob ku táakpajlo'ob.	30 minutos
10:00 a 10:30	Programa 6 pasos de la salud con prevención.	30 minutos
10:30 a 11:30	Ma' éek'il: 1. Ja' 2. O'och-Janalo' 3. P'o' k'ab 4. Ja'atsbesa'al yalab janal, sóolil manbil ba'alo'ob yéetel nu'ukulo'ob ma' k'a'abet ich naji' 5. Ba'ax k'a'abet u beeta'al yéetel ta' 6. Náachkunsa'al ik'el ba'alcheo'ob.	1 hora
11:30 a 12:00	Súutuk je'esbail	30 minutos
12:00 a 13:00	Tsol t'aan ti' le Jtsol t'aano': 1. U meyaj le tsol meyajo' 2. Tsikbalo'ob 3. U nu'uksajil ka'anbesaj yéetel kanbal 4. Tsol t'aanil ti' múuch' meyajo'obo' 5. Nu'ukulo'ob uti'al ka'anbesaj	1 hora

6. U meyajil meyaj

COFEPRISe' ku paklam meyaj yéetel Sistema Federal Sanitario, ku tsol nu'uktik u Jmeyajo'ob jejeláas moláayilo'ob uti'al u meyajo'ob bey Jtsol t'aano'ob ti' uláak' kajnalilo'ob xan, wa uti'al u t'i't'besiko'ob le u tuukulil le ma' éek'ilo'.

Óox yáalal u na'atil le tsool nu'ukil meyajo'

U páajtalilo'ob Jtsol t'aano'ob

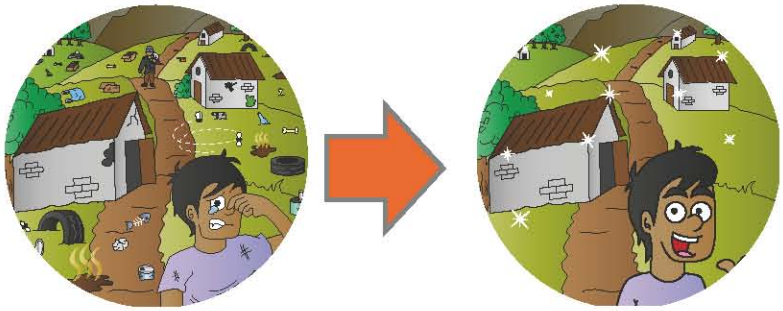
COFEPRISe' ku k'ajóoltik Jtsol t'aano'ob ti' ma éek'il bey Jtsol meyajo'obe', ku paklam meyajo'ob xan yéetel u jo'ol póopil México. Le máaxo'ob ts'o'ok u ch'a'iko'ob u xookil Programa 6 pasos de la salud con prevención u beeytal u tsoliko'ob u tuukulil le meyaj ti' máaxo'ob taak u yoojeltiko'ob ich u kajnalilo'ob Méxicoe', uti'al u t'i'it'besiko'ob u tuukulil le meyaja'.

Le Jtsol t'aano'obo' k'a'abet u ts'áajiko'ob kex 40 horas tsol t'aan ichil junp'éel ja'ab uti'al u páajtal u ka' takpajalo'ob uti'a u ka' k'ajóolta'alo'ob bey Jtsol t'aano'ob ka'téene', bey xan k'a'abet u k'ubiko'ob ti' COFEPRIS: Junp'éel Cédula (ju'un) tu'ux ku tsoliko'ob le tsol t'aano'ob ts'o'ok u beetiko'obo', bey xan ba'alo'ob je'ex oochelo'ob ku ye'esiko'ob tu'ux meyajnaja'ano'ob; k'a'abet xan u táakbesiko'ob ju'uno'ob tu'ux u laj ts'íibtmajo'ob u k'aaba'ob le máaxo'ob takpajalo'ob ichil le tsol t'aano'.

II. Ma' éek'il

Ma' éek'ile', uti'al u táan óolta'al toj óolal, u bilal uti'al u k'ajóolta'al ba'ax tsayik k'oja'anil ich báatsilo'ob yéetel kajalo'ob, ja'atspaja'an ich:

1. U luk'sa'al ik'el ich ja' yéetel u ma'alob kananta'al
2. Ma'alob máak'antbil o'och
3. P'o' k'ab
4. Ja'atsbesa'al yalab janal, sóolil manbil ba'alo'ob yéetel nu'ukulo'ob ma' k'a'abet ich naji'
5. Ba'ax k'a'abet u beeta'al yéetel ta'
6. Náachkunsbil ch'o'ob xoojo'ob, piko'ob, tsiirino'ob yéetel k'oxolo'ob ti' ich nah



U beeta'al junp'éel xak'al xookil uti'al u k'ajóolta'al bix yaanik ma' éek'il ich junp'éel kaajale' junp'éel u meyajil tu'ux ku ye'esa'al wa yaan talamil ti' toj óolal, yaanlaja'an tumen ma' u yoojelo'ob bix u ma'alob beeta'al uti'al u kananta'ali'; lela', ku nak'pachtik u tuukulil u kaxtik yéetel u meyaj u talamil uti'al u beychajal u yila'al ba'ax kun beetbil yéetel.

1. U luk'sa'al ik'el ich ja' yéetel u ma'alob kananta'al.

1.1 Nu'ukulo'ob uti'al u chu'upul ja' wa túumben nu'ukulo'ob bey chultuno'obe'.

Ya'abkach bix u ch'a'abal ja' yéetel bix u ma'alob bilalkunsa'al ti' kuxtal:

1. Ch'e'eno'ob
2. Sayabil (manantial)
3. Úuk'um
4. Ka'anil ja'
5. Ja'il tuubo (Agua entubada)
6. Manbil ja' (garrafón)

1.2 Ma'alob ja'il kananta'an ti' k'eexo'ob ich bacteriología yéetel físico-química

U ma'alobil le ja' uti'al uk'bil men wíiniko'obo', ku p'i'isil ich xak'al xooko'ob biológicos, físicos yéetel químicos (NOM-127-SSA1-1994).

1. **Bilógicose':** u k'áat u ya'al mina'an u yik'elo'ob. Je'ex organismos coliformes yéetel Escherichia coli wa coliformes fecales; ku taalo'ob ti' ta'.

2. **Físicase':** u k'áat u ya'ale' mina'an u book, mina'an u ch'óoch'il-k'áajil-ch'ujukil, mina'an u boonil yéetel u sáask'ale'enil.

3. **Químicase:** u k'áat u ya'ale' mina'an u hierroil, u mineralesil yéetel u manganesoil le ja'o'.

1.3 K'oja'anilo'ob ku tsa'ayal yéetel ku taalo'ob ich ja'.

Le' k'oja'anilo'ob u beeytal u tsa'ayal tu meen ja'e' ku ja'atsbesa'al ich kanp'éel:

1. **K'oja'anilo'ob ku t'i't'besa'al ich ja':** le ja'o' ku meyaj bey junp'éel nu'ukul ku máansik microorganismos patógenos ku yaantalo'ob ich ta', lelo'oba' u beeytal u tsayik tifoidea, ambibiasis, hepatitis, diarrea viral yéetel uláak' k'oja'anilo'ob ich u nak' wíinike'.

2. **K'oja'anilo'ob ku taalo'ob ich ja':** yaan ik'elo'ob ku ch'íijil ich u ba'alche'il k'áak'náab. Lelo'oba' ku tsayiko'ob k'oja'anil ken jata'ako'ob men wíinik.

3. **K'oja'anilo'ob tu'ux ma' jach yaan ja'i':** tu'ux mina'an ja'e' ma'atech u suuktal u p'o'bol k'ab yéetel u ichkilo'ob, lela' ku beetik u yaantal k'oja'anilo'ob je'ex we'ech, parasitosis intestinal, ku beetik u yaantal yaj k'i'ik'nak'o'ob, yéetel tracoma, ku beetik u wayk'ajal a wich tu meen le éek'ilo'.

4. **K'oja'anilo'ob ku xibkubaj ich ja':** k'oja'anilo'ob pak'be'entsil meen k'oxolil Aedes Aegypti ku tsayik u x chokwilil dengue yéetel hemorrágico, x chokwilil tu'ux ku k'i'ik'ankil a woot'el jujunp'íitil ken jach talamlak.

1.4 Bix u kinsa'al u ik'elil ja'.

U kinsa'al u ik'el ja'e' leti' le ken laj kíimik u k'aasilo', u beeytal u beeta'al lookansa'ale' wa u luk'sa'al yéetel químicos (cloro, plata coloidal, yodo).

Lóokans

1. Lookansbil ja' tak 5 minutos.2. Cha'abil u síistal uti'al u bilalchal.
3. Ken chu'upuke' k'a'abet u ma'akal ti' nu'ukulo'ob ma' éek'taki'.
4. Ka jo'opa'ak wa kan pi'ichik ti' nu'ukulo'obe' k'a'abet bey ma' éek'take'.

Xa'ak'tbil ja' yéetel cloro

Uti'al u luk'sa'al u ik'elil sask'alen ja'e' k'a'abet u yaantal wa u ma'anal 0.2 wa 1.05 mg cloro ti' junp'éel litro ja'. Uti'al u beeta'ale', ku tso'olol te' e'esajil ku ye'esa'ala'.

Desinfección de agua limpia o clara con hipoclorito de sodio para la población en general			
Recipientes	Capacidad	En condiciones normales	Para uso en aguas de dudosa calidad
Botella	1 litro	2 gotas	3 gotas
Jarra	2 litros	4 gotas	6 gotas
Cubeta	5 litros	10 gotas	15 gotas
Garrafón	10 litros	20 gotas (1ml)	30 gotas (1.5ml)
Garrafón	20 litros	40 gotas (2 ml)	60 gotas (3 ml)
Tambo	200 litros	400 gotas (20 ml)	600 gotas (30 ml)
Tinaco	1,000 litros	2,000 gotas (100 ml)	3,000 gotas (150 ml)
Cisterna	5,000 litros	10,000 gotas (500 ml)	15,000 gotas (750 ml)

Fuente: Comisión de Evidencia y Manejo de Riesgos (CEMAR) de la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios. Secretaría de Salud. México. 2014.

Procedimiento para la desinfección del agua:

Sustancia	Cantidad	Tiempo de espera
Hipoclorito de sodio	2 gotas por litro	30 minutos
Hipoclorito de calcio	1 pastilla de 7 gramos x 3,000 litros	30 minutos
Plata coloidal*	1 gota al 0.36% x 2 litros	30 minutos
Yodo	2 gotas al 2% x litro	20 minutos

K'a'abet u xo'okol yéetel u beeta'al je'el bix u tso'olil te' ba'al ma'ano', wa le ba'al yéetel ken a luk's u yik'el le ja'o'.

*Le nu'ukulo'ob tu'ux kun xa'ak'tbil le cloro yéetel le ja'o' k'a'abet ma' ti' junp'éel metali', yóok'sal ma' u yaantal junp'éel reacción química ka k'aslak le ja'o'.

1.5 U p'o'obol u nu'ukulilo'ob tu'ux ku chu'upul ja'.

Le ja'o' jach séeb u yaantal u yik'lel wa ma' a utsil kananta'an yéetel wa ma' a p'o'a'an le tu'ux ku chu'upulo'. Uti'ale' jach k'a'abet:

- K'a'abet ma' éek'tak le nu'ukulo'ob tu'ux ka chupik le ja'o'
- K'a'abet u p'o'obol yéetel u luk'sa'al u yik'éel le túumben nu'ukulo'ob bey chultuno'obo', ich u seis mesesil ken p'o'obok

U bixil k'a'abet yanik le nu'ukulo'ob tu'ux ku chu'upul ja'o' ma' talamtaki', chéen k'a'abet: ma' éek'taki', k'a'abet séeb u p'o'obol, ma' k'a'abet a woksik uláak' nu'ukul ichili'. K'a'abet maakaj xan uti'al ma' u éek'taj.

Uti'al u p'o'obol nu'ukulo'ob ti' chup ja'e' k'a'abet u beeta'al beya':

2. Ma'alob máak'antbil o'och.

K'oja'anilo'ob ku taalo'ob ich janalo'ob xane' junp'éel noj talamil yaan ichil wíiniko'ob, k'ajóolta'an bey Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETAs)

Ya'abkach ichil le k'oja'anilo'oba', ku káajal tumen ma'atech u yoojelta'al bix u meyajta'al le o'och wa le janal ken jóok'sa'ak konbil wa tak ken janta'ako'.

2.1 Jejeláas k'oja'anilo'ob ku tsa'ayal tumen janal.

Yaan máaxo'obe' ku k'oja'antalo'ob yóok'sal le ba'alo'ob ku jantiko'obo'. Lela' leti' le ken káajak u ki'inam a nak' yóok'sal microorganismos wa ba'alo'ob k'astak ma'atech u k'a'amaj tumen a wíinkilalo'obo'.

- **K'i'ik'nak'** tu meen: bacterias, wa u je'il parásitos ku ch'íijil ich a nak'
- **K'oja'anil** wa intoxicación tu meen u janta'al ba'alo'ob jóoyabta'an yéetel químicose', ku beetik u yaantal ba'alo'ob bey ik'elo'ob ku xa'ak'pajal yéetel químicos tu paach le ba'ax ku janta'alo'

2.2 Bix u chúunul u'ubajil te' wíinkililo'

U bixil a wu'uyikabaje' jela'antak, u beeytal wa chéen ma' yajtaki', chan yajtak yéetel jach máan yaj u k'i'inam.

- **Ma' yajtak**: chi'ichnakil a wíinkilil, chi'ibal nak', u taaktal a xej yéetel xej
- **Chan yajtak**: x chokwil, chi'ibal nak', ma' óolal yéetel tirix ta'
- **Jach yaj u k'i'inam**: x ma' ja'il ti' wíinkilal, x chak k'i'ik' nak, yajil wíinkilal yéetel kíimil

2.3 U jejeláasil k'oja'anilo'ob*

*Le u jejeláas k'oja'anilo'ob nak' ku taalo'ob ti' parasitos yéetel pak'be'entsilo'ob ku yila'al ma' u talamtal men Sistema Único de Información para la Vigilancia Epidemiológica ti' u Secretaría de Salude', leti' lelo'oba':

- Cólera
- X chokwilil tifoidea
- Paratifoidea
- Salmonela
- Shigelosis
- Amibiasis intestinal

Uláak'o'obe' leti' lelo'oba':

- K'i'ik' nak' tu meen uláak' organismos.
- K'oja'anil wa intoxicación yóok'sal janal yaan u bacteriasil.
- Giardiasis
- Uláak' k'i'ik' nak' tu meen protozoarios
- Teniasis
- Ascariasis
- Enterobiasis
- Uláak' helmintiasis

Le microorganismos u nupmajubajo'ob yéetel k'i'ik' nak'o'ob ku beetiko'ob u wach'k'ajal yéetel yajilo', ku tsa'ayal tu meen yaan ba'alo'ob ku janta'al éek'tak yéetel microorganismos ku taalo'ob ti' ta', wa tu meen u naats' ti' ta' xan.

2.4 Cinco junp'éelel bix u yúuchul ma' éek'il ken a máak'ant a wo'och. NOM-251-SSA1-2009

U Norma Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios; yaan ichil u jejeláasil u xu'uk'ilo'obe', tuukulo'ob k'a'abet u nak'pachta'alo'ob uti'al ma' éek'il, ti' ba'alo'ob ku ko'onol jantbil yéetel uti'al toj óolal, u nupmajubajo'ob meyaj yéetel u tuukulilo'ob Organización Mundial ti' Salud (OMS):

1. Ma' cha'ik u yéek'tal
2. Ja'atsbesa'ak tak'an yéetel che'che' janal.
3. Cha'a u yutsil tajal a o'och ki'waaj
4. Ts'áajbak ki'waaj tu'ux ma' u k'askunsa'al tu meen ooxol
5. Ka bilalchak utsil ja' yéetel ba'alo'ob ti' jantbil ma' éek'taki'

Jach k'a'abet u nak'pachta'al le cinco junp'éelel tuukulo'ob uti'al u ma'alob máak'anta'al janalo', tumen uti'al u táan óoltikubajo'ob ti' k'oja'anilo'ob pak'be'entsil ich janal.

1. Ma' cha'ik u yéek'tal

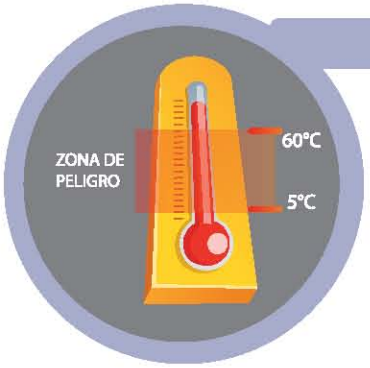
- P'o'obok k'ab yéetel jabón beyxan utsil ja', bey ma' beeta'ak wa ken ts'o'okok u beeta'al o'oche'
- P'o'bok u nu'ukulil meyaj janal yéetel jabón bey xan utsil ja', bey ma' káajak u beeta'al o'oche'
- Ma' k'a'abet u cha'abal u yaantal kuuxum wa u náats'al ch'o'ob, xoojo'ob, tsirino'ob wa a waalak'o'ob tu'ux ku máak'anta'al janal
- K'a'abet ma' éek' u kúuchilil tu'ux ku máak'anta'al janali', bey ken káajak yéetel ken ts'o'okok

2. Ja'atsbes tak'an yéetel che'che' janal.

- Ma' xotik chéen yéetel junp'éel xotob ba'alob tak'antak yéetel che'che'tak
- Ja'atsbesa'ak tak'an yéetel che'che' janal
- Le nu'ukulo'ob yéetel ka meyaj janalo' k'a'abet jejeláas ti' ba'alo'ob che'che'tak yéetel tak'antak, bey xan ti' bak' yéetel u yich paak'alo'ob

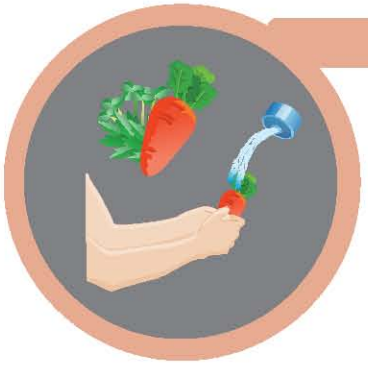
3. Utsil tajsa'ak o'och bak'o'ob, kaax yéetel kay.

- Lookansa'ak ki'waajo'ob
- Ma' k'a'abet u sukbesa'al u ka' k'íinta'al ki'waaji', wa taak u beeta'ale' k'a'abet u k'íinta'al tak ich 70°C u chokwil



4. Ts'áajbak o'och tu'ux ma' u k'askunsa'al tu meen ooxol

- Ma' k'a'abet u p'a'atal ki'waj tu'ux u beeytal u k'astal yéetel ooxole'
- Le janal ts'o'ok u beeta'alo', k'a'abet u janta'al bey táant a beetike', wa ma'e' k'a'abet a p'atik tu'ux 60°C u chokwil
- Uti'al u beeytal a líik'sik ki'waaj ich refrigeradore', k'a'abet a ts'aik u síisil ti' 5°C



5. Ka bilalchak utsil ja' yéetel ba'alo'ob ti' jantbil ma' éek'taki'.

- K'a'abet u xo'okol le ba'ax ts'íibta'an ti' u paach le ba'alo'ob ku ma'analo', yóok'sal u yila'al wa ma'alobtak ti' jantbil
- K'a'abet u yila'al bix yanik u boonil, u bookil yéetel u bak'el, u paach wa u k'aabil
- K'a'abet u xo'okol ba'ax k'iin u k'astal
- K'a'abet u pu'ulul latas wa ts'o'ok u p'urusk'aja'an, nula'an wa ja'achk'aja'an
- K'a'abet u bilalchajal utsil ja'

Bix k'a'abet u luk'sa'al u ik'el u yich paak'al, chéen beya':

Ich junp'éel nu'ukul yéetel 2 litros ja'e':

- Ku ts'áajbal junp'éel cuchara soperail cloro* ku ko'onol tienda u ch'ajo'ob plata coloidalil 0.36%*
- Ku utsil xak'besa'al le ja' yéetel le cloroo', ku t'u'ubul p'o'obil u yich paak'al
- Pa'ata'ak chúumuk hora t'uba'anik
- Ma' k'a'abet u ka' cha'alal yéetel le ja' tu'ux t'ubo'

*K'a'abet u beeta'al ba'ax ku ya'alik tu paach le ba'ax ku ma'analo', cloro wa plata coloidal.

3. P'o' k'ab

K'abo'obe', mantats' u máansiko'ob microorganismos ti' jejeláas kúuchilo'ob, la'aten k'a'abet u p'o'obol.

U páajtal u yéemel tak táan chúumuk (50%) u wach'k'ajal mejen paalal wa ka suuklak u utsil p'o'obok k'abo'obe'.

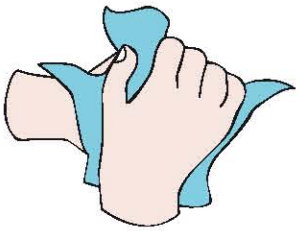
- Ken ts'o'okok u ma'achaj che'che' bak'
- Ken ts'o'okok u k'e'exel u yeex juntúul chan paal
- Ken ts'o'okok u jóok'sa'al síim
- Ken ts'o'okok u ma'achaj yalab janal wa u sóol manbil janal
- Ken ts'o'okok u ma'achaj químicos (bey xan le ba'alo'ob ti' p'o' najo'ob wa nook'o'obo')
- Ken ts'o'okok u ma'achaj aalak'o'ob
- Ken ts'o'okok u ts'u'uts'a'al chamal

P'o' a k'ab séeb, ba'ale' utsil p'o'tej: 1,2 x 3

Bey ma' a máak'ant ki'waaje', a janal wa ken ts'o'okok a bin kúuchil táankab

1. P'o' yéetel ja' bey xan jabón

2. P'o' u táan, u paach, u xa'ay u yáal a k'ab yéetel a wíich'ak, ji'ji'k'abt kex 15 wa 20 segundos



3. Chal yéetel tijs yéetel junp'éel nook' ma' éek'i', asáab ma'alob wa ju'un

4. Ja'atsbesa'al nu'ukulo'ob tu'ux ku taal ch'ujuk bona'an ja' (refresco), sóol manbil janal wa yéetel le jbalak'o'ob ku máansik le kisbuts'o'obo' yéetel yalab janal

Ja'atsbesa'al yalab janal, sóolil manbil ba'alo'ob yéetel nu'ukulo'ob ma' k'a'abet ich naji', wa basura xan u ya'ala'al.

4.1 Éek'kunsa'an iik' yéetel kúuchilo'ob

Ja'atsbesa'al yalab janal, sóolil manbil ba'alo'ob yéetel nu'ukulo'ob ma' k'a'abet ich naji':

- Ku éek'tal le iik' k ch'a'iko'
- Ku éek'tal le sayabo'ob yéetel úuk'umo'ob ku bilal uti'al k uk' u ja'il
- Éek'kunsa'an lu'ume' u beytal u k'askunsik paak'alo'ob yéetel ja'e'
- Ku yaantal ba'alche'ob ku loobiltiko'ob a toj óolal

4.2 Bix u beytal táan óolta'al uti'al ma' u éek'kunsa'an iik' yéetel kúuchilo'obe'

Residuos sólidos wa ba'alo'ob mix ba'al u bilale' yaan: ju'uno'ob, vidrio'ob, yalab janal, metalo'ob yéetel uláak' ba'alo'ob.

Jayp'éel ba'al uti'al ma' u éek'kunsa'an iik' yéetel kúuchilo'obe', leti' lelo'oba:

- K'a'abet k'as xo'ot'ol u ma'anal ba'alo'ob ku éek'kunsik ich naj yéetel kúuchilo'ob
- Ja'atsbesa'al yalab janal wa u sóol manbil janal, orgánicos yéetel inorgánicos*
- K'a'abet u ka' bilalkunsa'al, u sóol manbil janal yéetel nu'ukulo'ob ma' k'a'abet ich naj wa u beeytal u bilalchajale'
- U yalab janale', u beeytal u ch'a'abal uti'al u beeta'al u ch'íijil paak'alo'obe'
- K'a'abet u yaantal nu'ukulo'ob uti'al yalab janal wa u sóol manbil janal ma'alob maka'antak

*Residuos orgánicose', u yalab janalo'ob wa u sojolil ich koote' tu junalo'ob ku sutikubajo'ob lu'umil.
Residuos inorgánicose', leti' le ba'alo'ob beeta'an yéetel ba'alo'ob ku sen úuchtal u jutikubaj je'ex, plástico, metal, vidrio yéetel xéexet'an ju'uno'ob.

4.2.1 Naj ma' éek'i'

Ma' éek'il ich naje' ku beetik u éek'tal ja' yéetel janal, bey xan ku beetik u sen yaantal tsirino'ob, xoojo'ob éetel ch'o'ob, ku beetik u páajtal u yaantal k'oja'anilo'ob je'ex dengue wa chagas.

Uti'al u séebtal a luk'sik éek ich naje' k'a'abet:

- Ma' teejel pak'o'ob wa u lu'umil a najil
- U lu'umile' k'a'ana'an jajalkil, ts'u'uytak yéetel jayachtak yóok'sal ma' u ets'tal parásitos yéetel microbios.
- Mantats' pikta'an men iik'
- Ku tse'elel u éek'il
- U p'o'obol u kúuchil táankab yéetel u kúuchil meyaj janal sáansamal
- U yaantal junp'éel kúuchil tu'ux a wenel, a meyaj janal bey tu'ux ka wichkil

Ma' éek'ile' ma' chéen ich naji', bey xan paach naj wa táakabil:

- Páakta'ak paach naj wa táakabil yóok'sal ma' u yaantal ba'alche'ob wa k'oxolo'ob ku lobilkunsiko'ob a wíinkilal
- K'a'abet u pi'ixil wa u mu'ukul tu'ux buulul uti'al ma' u xíibil k'oxolo'ob wa k'oja'anilo'ob ichil

4.2.2 Ma' éek'il kaajal

U yalab janal ku pu'ulul chéen táanxel tu'uxe' ku beetik u yaantal tu'il, ku beetik u yaantal k'oxolo'ob, ba'alche'ob je'ex ch'o'ob yéetel uláak'o'obe' ku éek'kunsiko'ob janal yéetel kúuchilo'ob tu'ux yaan ja'.

K'a'abet u beeta'al paklam míista'al ich kaaj ti':

- Najil xooko'ob
- Beejo'ob
- Úuk'umo'ob

Wa ma' k'ala'an le áalak'o'obo' u beeytal u ta'ob je'el tu'uxiake', yéetel u ta'obe' u beeytal u éek'kunsiko'ob lu'um yéetel nu'ukulo'ob wa kúuchilo'ob tu'ux ku chu'upul ja'e'.

Wa yaan aalak' ka tséentike' k'a'abet:

- U míista'al u so'oy yéetel u najilo'ob
- U utsil ja'atsbesa'al u ta'ob
- U to'osol ta'anil che' wa chéen ta'an yóok'ol u ta'ob

5. Ba'ax k'a'abet u beeta'al yéetel ta'

U ma' oojelta'al ba'ax k'a'abet a beetik yéetel ta'e', ku tasik ya'abkach k'oja'anil ku páak'al tumen ku ma'achal ba'alo'ob yéetel k'ab wa ku janta'al.

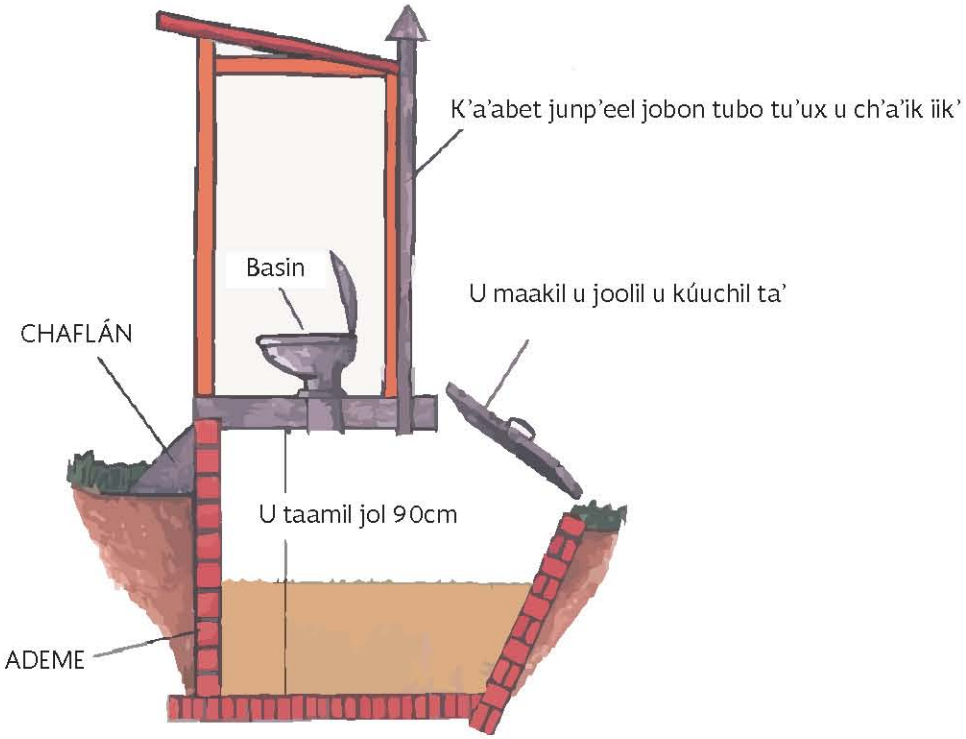
La'aten k'a'abet a ch'a' nu'uktik le ba'alo'oba':

- Wa ka bin ti' junp'éel solare', jach k'a'abet u yaantal junp'éel u joolil taam
- U yaantal junp'éel kúuchil ta' yéetel wiix tu'ux yaan u drenajeil
- U to'osol ta'an ich yéetel tu bak'pach u joolil le kúuchil ta' yéetel wiixo'

U ta' yéetel wiix wíinike' junp'éel noj talamil ti' toj óolal tumen yaan u microorganismos patógenosil ku k'askunsiko'ob le ja' yéetel janal, ku beetik u tsa'ayaltech k'oja'anil.

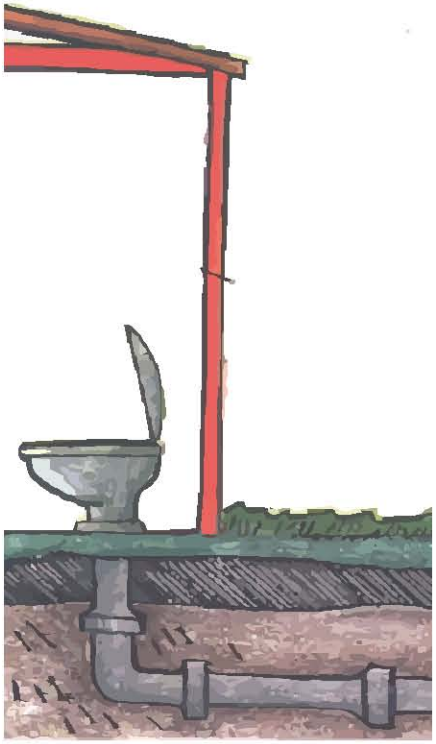
5.1 Kúuchil yéetel junp'éel joolil taam uti'al ta' yeetel wiix.

Kúuchil yéetel junp'éel joolil taam uti'al ta' yeetel wiixe', junp'éel noj áantaj uti'al u táan óolta'al toj óolal.



5.2 U kúuchil ta' yéetel wiix yéet u drenajeil

U kúuchilil ta' yéetel wiixe' k'a'abet ti' ya'abkach ja' uti'al u cha'alal, chéen ba'ale asáab yaan ich noj kaajo'ob.



6. Náachkunsbil ch'o'b xoojo'ob, piko'ob, tsiirino'ob yéetel k'oxolo'ob ti' ich nah

Wa éek' u bak'paachil tu'ux yaneche', u beeytal u tsa'ayaltech k'oja'anile', tumen ku t'i't'pajal organismos ku máansiko'ob patógenos, k'ajóolta'an je'ex fauna nociva:

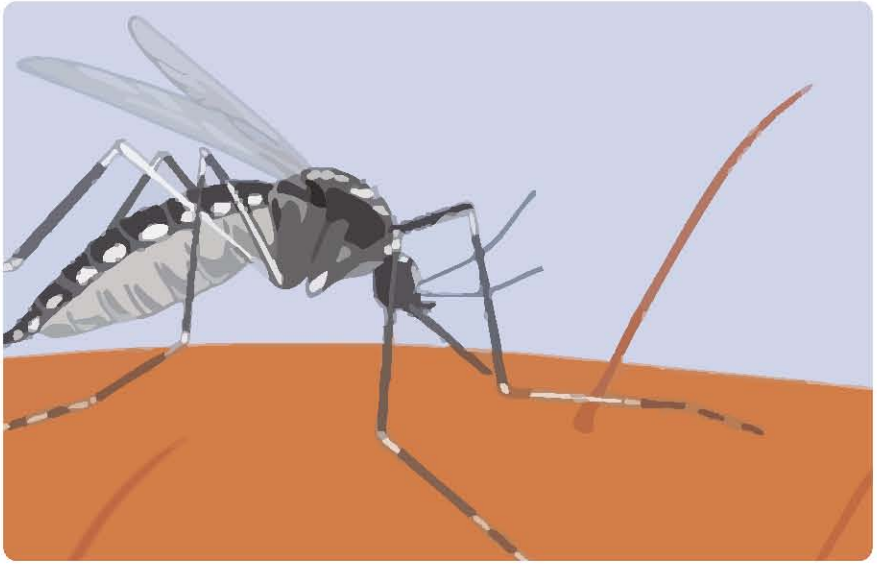
- Puukilo'ob yéetel Ch'o'ob
- Xojo'ob
- K'oxolo'ob yéetel tsirino'ob
- Pik yéetel uk'o'ob
- U k'oxolil dengue
- Sinik

K'oja'anilo'ob u beeytal u pak'iko'ob le organismosa' leti' lelo'oba':

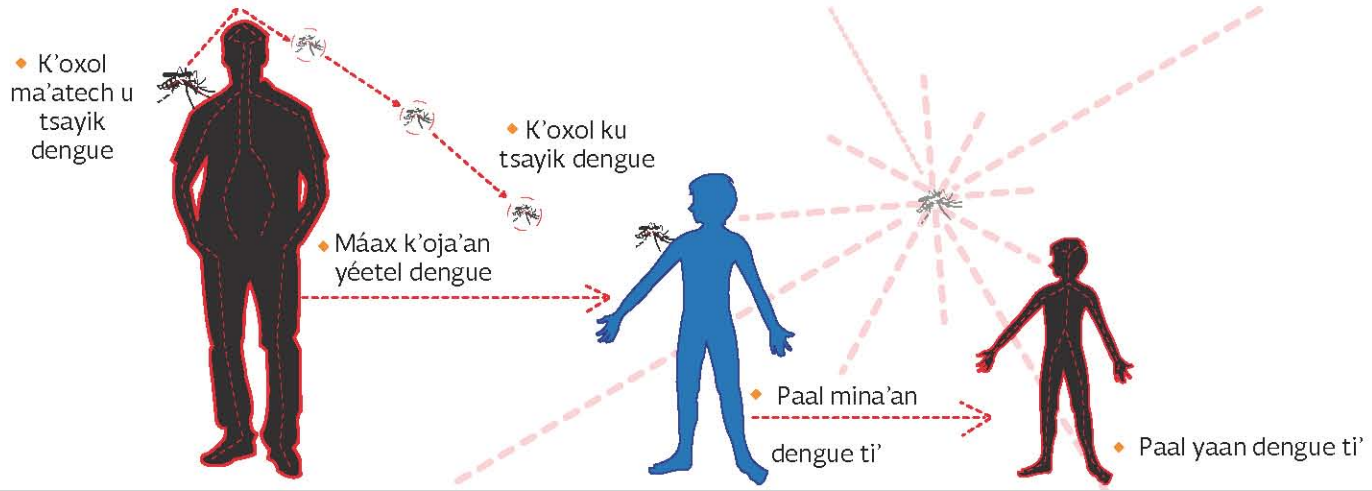
- K'oja'anil je'ex u wach'k'ajal wa u yaj wach'k'ajal wíinik
- Oomankil chi' (Óomankil chi')
- Rickettsiosis
- Chokwilil dengue yéete yéetel hemorrágico, x chokwilil tu'ux ku k'i'ik'ankil a woot'el jujunp'íitil ken jach talamlak.
- Chagas (pik)

6.1 U tsa'ayal x chokwilil dengue

U k'oja'anil le dengueo', junp'éel k'oja'anil ku tsa'ayal yéetel u ch'i'ibal juntúul chan k'oxol u k'aaba' Aedes aegypti, séeb u k'ajóolta'an tumen jojon sak yooko'ob.



Yaan ka'p'éel k'oja'anil: u x chokwilil dengue yéetel hemorrágico, x chokwilil tu'ux ku k'i'ik'ankil a woot'el jujunp'íitil ken jach talamlak.



Wa juntúul k'oxol ku ch'i'ik wa máax mina'an u k'oja'anil dengue ti'e', ku k'oja'ankunsik. Wa ku ch'i'ikeche' ku páak'altech dengue

U k'oxolil denguee' u beeytal u xíibil je'el máakalmak kúuchilil tu'ux ets'ekbal ja'e', tumen ti' túun ku je'i'.

- U k'oxolil denguee' u beeytal u xíibil je'el máakalmak kúuchilil tu'ux ets'ekbal ja'e', tumen ti' túun ku je'i'
- K'a'abet u to'osol abate, le ba'al ku máan t'oxbil men la máako'ob ku meyajo'ob te' Jurisdicción Sanitariao', tu'ux yaan ja'akakbal

6.2 Bix u paak'al u k'oja'anil chagas (Tripanosomiasis Americana)

U k'oja'anil chagase' ku páak'al tu meen juntúul parásito: tripanosoma cruzi, ku taasik le chinche besuconao', ol bey pike'

Ku paak'al ken ts'o'okok u chi'ikech yéetel u ta' tu'ux tu chi'ajech, u ta'e' ku yookol ich a k'i'ik'el

U bixil a wu'ujikabáaj: x chokwil, yaj wíinkilal, ku chu'upul tu'ux ku chi'ikech, ku cháambeltal u meyaj a puksi'ik'al jujunp'íitil ken ts'o'okoke' ka kíimil.

Uti'al ma' u sen yaantal le ba'al bey piko' k'a'abet:

- U p'o'obol ch'eenebo'ob tu'ux u beeytal u yaantalo'ob
- A makik le tu'ux xiikil ti' u pak'il a naay wa a makik xan le tu'ux k'as jebk'abtako', tume ti' ku ta'akikubajo'obi'
- U pu'ulul ba'alo'ob wa nu'ukulo'ob tu'ux u beeytal u ta'akikubajo'obe'
- U púusta'al yéetel u míista'al so'oyo'ob, tumen ti' ku ch'íijil yéetel ku ta'akikubajo'ob le piko'obo'

Ts'ook t'aano'ob

U Observatorio Regionalil Salud ti' OPS/OMS ku ya'alik:

- K'i'ik' nak'e u kan kúuchilil k'oja'anil ku beetik u kíimil paalal mejentak ti' 5 ja'abo'ob Latinoamérica
- U p'o'obol k'abe' u beeytal u táan chúumukunsik (50%) u wach'k'ajal mejen paalale'
- U p'o'obol k'ab ken ts'o'okok a bin kúuchil táankab, a janal wa bey ma' a máak'ant janale', junp'éel noj táan óolal uti'al u kananta'al kuxtal

U xak'al xookil Diarreas agudas y prácticas de Alimentación ti' mejen paalalo'ob mina'an mix 5 ja'abo'ob ti'o', u ti' Instituto Nacional ti' Salud Públicae', ku ya'alik:

- Ich u xak'al xookil Encuesta Nacional ti' Salud yéetel Nutrición ti' 2012e', ku ye'esik 11.8% le mejen paalalo'ob mina'an 5 ja'abo'ob ti'obe' yaanchaj u k'oja'anil wach'k'ajal. (EDAs)
- Le ba'alo'ob ku táan óoltiko'ob wíinik ti' le EDAo'obo', leti' je'exo'ob ma' éek'il, u p'o'obol k'ab yéetel u ma'alob máak'anta'al janal yéetel o'och

III. U tsolt'anta'al Jtsol t'aano'ob uti'al u tsoliko'ob ma' éek'il

Xu'uk

U tsolt'anta'al Jtsol t'aano'ob ken u t'i't'beso'ob u tuukulil ma' éek'il ti' le kajnalilo'obo', bey xan u ts'áajbal ti'o'ob le ba'ax k'a'abet ti'obo' uti'al u páajtal u ma'alob meyajo'ob.

1. Ba'ax u k'áat u ya'al Tsol t'aan-Capacitación

Capacitacione' u k'áat u ya'al junp'éel meyaj tu'ux ku ts'áabaj tsol t'aan yóok'sal tuukulo'ob, uti'al u ch'íijbesa'al u na'at yéetel u bixil juntúul wíinik, uti'al u kanik u beet junp'éel ma'alob meyaj.

1.1 U meyaj Jtsol t'aan

Bix k'a'abet bix le Jtsol t'aano'

- K'a'abet u k'ajóoltik bix yanik le mejen kajtalilo'obo'
- Ch'e'enxikint, paakat ken ts'o'okok túune' t'aan
- K'a'ana'an máax ku jo'olanpoltik u kajal, ka na'atak u t'aan, ma'alob wíinik yéetel ka ch'e'enxikinta'ak
- K'a'abet u yoojeltik ba'ax ken u tsolej
- Ma' k'a'abet u patkubaj bey wa jela'an te' máaxo'ob ch'e'enxikintiko'
- Mantats' k'a'abet u yoojeltik u xu'uk'il ba'ax ku ya'alik

U meyaj le Jtsol t'aano'

Jtsol t'aane' k'a'abet u kanmaj bix u meyaj yéetel junp'éel múuch meyajil, bey xan k'a'abet u ma'alob ka'ansik yéetel u tsolik u xu'uk'ilo'ob le tsol t'aano', u meyaje' leti' lelo'oba':

- K'a'abet u k'ajóoltik bix le kaajal tu'ux ku meyajo'
- K'a'abet u k'ajóoltik u áantajil yéetel u talamil yaan ichil le kaajalo'
- K'a'abet u k'ajóoltik bix u tsikbalo'ob
- K'a'abet u ma'alob tso'olol ka na'ata'ak
- K'a'abet u kaxantik u takpajal ich le múuch' meyajo'

2. Tsikbal-Comunicación

Ku na'ata'al comunicacione' junp'éel tsikbal, junp'éel paklam k'ex tuukulo'ob ich junp'éel tsol t'aan yéetel junp'éel nu'ukul ku meyaj ti' le Jtsol t'aano'.

2.1 Chéen t'aan

Tsikbale' ku k'expajal le ken p'áatak juntúulili' máax ku t'aan ti'al u ch'e'enxikinta'al

- Chéen ku t'aan tu junal
- Chéen ku táan ti' juntúul
- Chéen ku paaktik juntúul
- Chéen leti' ku t'aan
- Chéen ku meyaj yéetel wa jaytúul le máaxo'ob ku takpajalo'obo'

Ichil le tsikbalo' yaan talamilo'ob je'ex t'aano'ob ma'atech u na'ata'al, jejeláas tuukulo'ob, jejeláas bix u wíinkilalo'ob yéetel u bak'pachil tu'ux ku kajtalo'ob le máaxo'ob ku takpajalo'obo'.

Talamilo'ob ich tsikbal

Le Jtsol t'aano':

- Ti' óolal
- Ma' taak u yilik le máaxo'ob ku takpajalo'ob te' tsikbalo' bey junpáakili'obe'

Ti' kajnalilo'ob:

- Mix ba'al u k'ajti'ob le tsol t'aano'
- Jejeláas ba'al u yoojelo'ob
- Jejeláas ba'al ku na'atiko'ob

2.2 Ma'alob tsikbal- Comunicación eficaz

Ku na'ata'al comunicación eficaze' junp'éel tsikbal tu'ux ku nupikubaj ya'abkach ba'alo'ob je'ex: ba'ax ku u'uyiko'ob le máaxo'ob ku takpajalo'obo', tuukulo'ob yéetel u k'éexel u yóolalo'ob. Bey túuna táan k káajsik k a'alik junp'éel comunicación democrática.

- Tsikbal
- Ti' tuláakal kajnalil
- Táats' u tsikbalil
- Ka' u'uynak yéetel ka t'anak xan
- Paklam tsikbal
- K'a'abet u meyaj ti' tuláakal kajnalilo'ob

3. U nu'uksajil ka'anbesaj yéetel kanbal (PEA ich kastelan t'aan)

Junp'éel meyaj ma' jets'ekbali', junp'éel meyaj yéetel mantats' péekil tu'ux ku bin u k'éexik, na'ato'ob, ba'alo'ob oojelta'an yéetel suuk u beeta'al.

3.1 Ba'axo'ob k'a'abet ti' kanbal

U nak'pachta'al PEA ma'alobe', k'a'abet le máaxo'ob kun takpajlo'ob te' tsol t'aano' taak u kaniko'ob ba'alo'ob yaan u k'exiko'ob ba'ax suuk u beetiko'ob ti' junp'éel ma'alob kanbal.

Jtsol t'aane' juntúul wíinik ku kaxtik ich le máaxo'ob ku takpajalo'obo':

- U k'áato'ob kanbal
- Ch'e'enxikint
- Na'at
- K'a'ajsaj
- Na'atil tuukul

3.2 Talamil ich ka'anbesaj

Jtsol t'aane' u páajtal u máansik talamilo'ob ma'atech u cha'ik u yaantal ma'alob ka'anbesaje'. Ba'ale' uti'al u kanik bix u satbesike' k'a'abet u yoojeltik bix u tsol t'aan ti' múuch' meyajo'ob.

Ba'axo'ob k'a'abet u yoojeltike' leti' lelo'oba':

- U jets'kunsik junp'éel ma'alob tsol t'aan ti' u káajbalil le tsol t'aan wa ka'anbesajo'
- K'a'abet u yoojeltik u núukt k'áatchi'ob talamtak
- K'a'abet u kanmaj u jets'kuns óolalo'ob ichi le máaxo'ob ku takpajalo'obo', wa úuchuk wa ba'ax
- K'a'abet u k'ajóolt bix u beeytal u t'aano'ob yéetel wíiniko'ob séeb u p'u'ujulo'ob
- K'a'abet u kanik bix u k'amik k'eex
- Éejenta'al miatsil yéetel religióno'ob

4. Tsol t'aanil ti' múuch' meyajo'ob

Wíinike' juntúul máak ma'atech u beeyta' u kajtal tu juunal, ka'abet u paklam kuxtal yéetel uláak'o'ob uti'al ma'alob ch'íijil yéetel u'uyikubaj. U meyaj Jtsol t'aane' ku kaxtik u ma'alob tsol t'antik le múuch meyajilo', uti'al u nak'pachta'al le ka'anbesajo'.

4.1 ¿Ba'ax junp'éel múuch' meyajil?

Junp'éel múuch' meyajile' leti' le tu'ux ku káajal u tsikbal ka'túul uti'al u beetiko'ob junp'éel tuukul ku tukliko'ob.

4.2 ¿Bix u káajbal junp'éel múuch' meyajil?

Bix u kuxtal: ku síijil, ku ch'íijil yéetel ku ts'o'okol, ol bey juntúul wíinike'. U meyaj le Jtsol t'aano' leti' le u ma'alob tsolik ti' le múuch' meyajo' k'a'abet u nak'pachta'al u xu'uk'ilo'ob le ka'anbesajo'.

Bix u yaantal junp'éel múuch' meyajil:

- Káajbal
- Tsikbal
- Múuch'kinsaj
- Nojochtal
- Ch'íijil
- Ts'ookil

4.3 Múuch' táambal operativo

Le múuch' táambal operativo ku bin u ch'íijbesikubaj yéetel xu'uk'il meyajo'ob asáab talamtak yóok'sal u beetik u kanbalo'ob le máaxo'ob ku takpajalo'obo'. Ku ts'áajik ti' le máaxo'ob ku takpajalo'ob ichil le meyajo' u páajtalil u tuukul, kanbal, u kanbal kan bey xan bix u beeytal a nojochtal ich junp'éel múuch' meyaje'.

4.4 Paklam meyaj

Le múuch' táambalo'ob mejentako', yaan ti''ob junp'éel u xu'uk'il u meyaj k'a'abet u séeb beetiko'ob.

Paklam meyaje' u k'áat u ya'al:

- U kanbalil le múuch' táambalo', u paklam najalo'ob
- Le ken beeta'ak le noj xu'uk'o', táan u paklam beeta'al xan u xu'uk'il le múuch' meyajo'
- U p'i'isil u kanbal jujuntúulil le máaxo'ob yaan ichi le múuch' táambal meyajo'
- U ma'alob yu'ubikubajo'ob tumen ti' yaano'ob ich junp'éel múuch' meyaje'
- U áanta'al u ch'íijil u tuukulo'ob uti'al meyaj

4.5 Bix múuch' meyaj: dinámica yéetel técnica

Dinámica: K'a'abet a woojeltik bix u peek óolal ich le múuch' meyajo'. Ku na'ata'al u péek múuch' meyaje' ti' tuláakal le péeksajil ku beetik jujuntúulil uti'al u muk'ankunsikubajo'ob. Muuk'a'an óolale' ku beetik u ma'alob meyaj le múuch' meyajo' uti'al kuxtal.

Técnica: Lelo'oba u k'áat u ya'al jach yóok'sal kanbalo'ob ku ja'atspajal ich káajbal, didácticas yéetel lúdicas. Le lúdicaso' leti' le ku beetik a tsolik yéetel a ch'íijbesik ka'anbesajo'ob uti'al a nak'pachtik junp'éel xu'uk'il meyaj.

4.6 Bix u tsolil meyaj

Ichil junp'éel múuch' meyajile', le máaxo'ob ku táakpajalo'obo' u yoojelo'ob ba'ax k'a'abet u beetiko'ob. Jtsol t'aane' k'a'abet u kaxantik ba'ax ku beetik jujuntúulil uti'al u beeytal u ma'alob tsolt'antiko'ob. Yaan u yaantal máax talmkunsik le meyajo', chéen ba'ale' k'a'abet u kanik bix u satbesike' le ba'alo'ob je'elo' uti'al ma' u k'astal u xu'uk'il le meyajo'.

U beeytal u ya'ala'al u tsolil meyaje':

- U bixil u meyajo'ob jujuntúulil ich le múuch' meyajo'
- U bixil u yu'ubikubajo'ob jujuntúulil le múuch' meyajo'
- Ku jóok'sa'al ich junp'éel ch'a't'aan, ts'o'okole' ku éejenta'al tumen le múuch' meyajo'.
- U nupmajubaj xan yéetel bix ila'anik ich le kaajo' (status)

5. Nu'ukulo'ob uti'al ka'anbesaj

Leti' le tuláakal le ba'alo'ob ku séebkunsik ka'anbesaj yéetel kanbal, bey xan ku beetik u ma'alob na'atk'ajal tuukulo'ob yéetel a wóol.

U bilalo'obe', uti'al:

- U na'ats'ik le máax u'uyikecho' uti'al le ba'ax yaan ich ka'anbesajo'
- U muk'ankunsik óol ich le tsol t'aano'obo'
- Séebkunsaj na'at pa'atel yéetel le ba'axo'ob ku úuchulo'
- Ma'alobkuns na'at yéetel oochel le ba'ax ku ya'ala'alo'
- U ma'alobkunsik u jach p'áatal ich jo'ol le kanbalo'
- Uti'al u cha'ik u ye'esa'al ba'axo'ob ma'alob u beeta'al tu meen le máaxo'ob ku takpajalo'obo'