



Yaan ten u páajtalil u tsola'alten chúuka'an, yéetel u jaajil beeyxan ma' yoksa'al k'uj ti'al tuláakal ba'ax yaan u yil yéetel in xiibil wáa in xch'uupil.

Le beetike' je'el u páajtal in:

- Xak'altik tuláakal ba'ax ma' no'oja'an ku t'aan yo'olal le ba'axa'

- Beey xan je'el u béeytal in kaxtik tuláakal le ba'ax taak in wojéeltike', ti'al ka'a béeyak in beetik yéetel in wiinklal le ba'ax unaje' yéetel ti'al ma' in loobiltik in toj óolal.

Yaan ten u páajtalil in wáanta'al ti'al in kanáantik in wiinklal yo'olal le ba'ax yaan u yil yéetel in xiibil wáa in xch'uupil beey xan yo'olal u yantal in paalal.

Le beetike' je'el u páajtal in:

- K'áatik ka'a tso'olok ten tu beel le áantaj ku ts'áabil teno'. In yéeyik tu beel yéetel tin juunal bix ku antal in paalal yéetel bix kéen in kanáantinbáa yo'olal ma' u jáan. yantal u láak' in paal. Ka'a xi'iken tu kúuchil toj óolal ti'al in wáanta'al bix je'el in kanáantik in wiinklal yéetel bix kun antal in paalal.

Beeyxan je'el u páajtal in k'áatik ti' le máx ku áantikeno', ma' u tsikbaltik le ba'axo'ob kéen in wa'al ti'ob.

Yaan ten u páajtalil in táakpajal ti' le políticas publicas wáa jets' t'aano'ob ku beeta'al yo'olal bix unaj u kanáanta'al u wiinklal máak yaan ba'ax u yil yéetel u xiibil wáa u xch'uupil beey xan bix kéen anak in paalal.

Le beetik je'el u páajtal in:

- Kaxtik je'el bix in táakpajal ti' meyajo'ob ku beetik le molayo'ob ti'al u jets'iko'ob le ba'ax k'a'abet ti' le táankelem yéetel le lóo'bayano'obo'.

K'a'abet u táakbesa'al u láak' máak ti' le meyajo'oba' ba'ale' máaxo'ob taak u ya'alik ba'ax unaj u beeta'al, ti'al ka'a múul táakpajak ti'al u k'expajal u ma'alob meyajil le u noj lu'umil Mexico.



K'a'ajse':

Je'el bix u bin a k'ajóoltik a páajtalil yo'olal bix unaj a kanáantik a wiinklal yaan ba'ax u yil yéetel a xiibil wáal a xch'uupil beeyxan yéetek u yantal a paalale', yaan u béeytal a táakpajal ta juunal yéetel a wa'alik ba'ax ka tukultik, ti'al u béeytal u yantal tech jump'eel ma'alob tuukul bix je'el a kanáantikabáe' yéetel xan toj óolalil.

Je'el u béeytal a k'áatik ka'a ts'a'abak tech le áantajil ti'al a kanáantik a wiinklal yo'olal a xiibil wáa a xch'uupil yéetel bix kun antal a paalal ba'ale' ma' unaj u loobilta'al ba'ax ka woksaj óoltiki', bix yéetel ba'ax suuk a tukultik yéetel xan bix a biisik a kuxtal, bey xan ka'a a'alak tech le ba'ax a k'áat a wojéelte', ka'a ka'ansakech yéetel béeyak a wa'alik ba'ax ka tukultik, a k'áatik ma' u tsikbalta'al ba'ax kéen a wa'alej, yéetel ka'a chímpolta'akech tumeen le máax ku meyajo'ob tu kúuchil toj óolalo'.

Xak'alt le pagina'ob ti' interneta':

www.gob.mx/salud
comolehago.org
cnegsr.gob.mx

Agradecimientos especiales al Instituto Nacional de Lenguas indígenas (INALI) por la traducción de este material.

Crédito del traductor: Gener Antonio Chan May
 Ilustración y Diseño: Adriana G. Torres Esparza

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa".



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SUBSECRETARÍA DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

CENTRO NACIONAL DE EQUIDAD DE GÉNERO Y SALUD REPRODUCTIVA

Yaan tech páajtalilo'ob ti'al a kanáantik a wiinklal yo'olal a xiibil wáa a xch'uupil yéetel bix kun yantal a paalal...

¡K'ajóolto'ob!

maya



Yaan tech páajtalilo'ob ti'al a kanántik a wíinklal yo'olal a xiibil wáa a xch'uupil yéetel bixkun yantal a paalal...

Le páajtalil yaan tech yo'olal a kanántik a wíinklal yaan ba'ax u yil yéetel a xiibil wáa a xch'uupil yéetel bix kun yantal a paalale', u páajtalil tuláakal wíinik jets'a'an tu Noj A'almaj T'aanil u Noj Lu'umil México wáa Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, beeyxan ku ch'a'achi'ita'al ti' u láak' a'almaj t'aano'ob je'el bix u A'almaj t'aanil Toj Óolal wáa Ley General de Salud.

Le páajtalilo'oba' ku taal ti' le mokt'aan ku beeta'al ichil noj lu'umilo'ob yóok'ol kaabo', Méxicoe' u táakbesmubáa ti' le meyaja'. Yo'olal lelo', u molayilo'ob jala'ach yéetel u much'kabil wíiniko'obe' táan u ts'áiko'ob k'ajóoltbil ti'al ka'a béeyak a beetik u chíimpolta'al.

Te'e ju'una' je'el u béeyta'al a wilik le áantajo'ob ku ts'a'abal tech ti'al a kanántik a wíinklal yaan ba'ax u yil yéetel a xiibil wáa a xch'uupil yéetel u yantal a paalal.

¡K'ajóolto'ob!

Yaan ten u páajtalil ti'al in beetik le ba'ax in k'áat ti' in wíinklal yéetel ba'ax kéen in beet yéetel in xiibil wáa in xch'uupil.

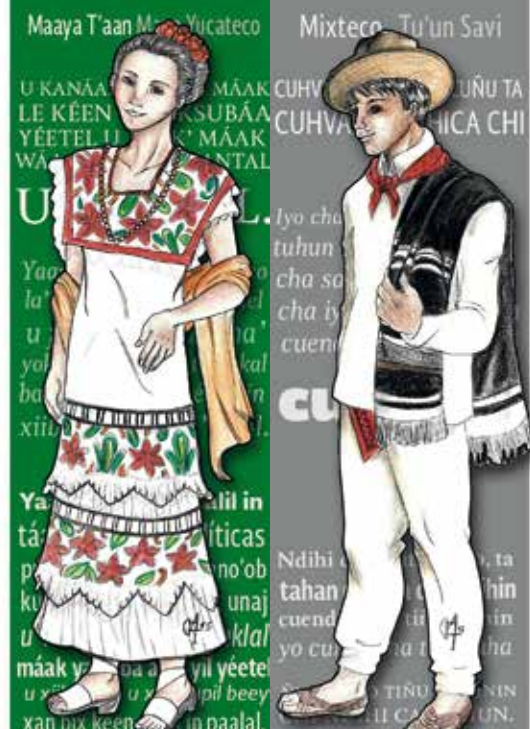
Le beetike' je'el u páajtal in:

•Wa'alik ti' u ajmeyajilo'ob u kúuchil toj óolal ma' u jets'iko'ob bix unaj in kanántikimbáa yo'olal ma' u yantal in paalal wáa ma' in yáax jeets'i'.

Yaan ten u páajtalil ma' u tsikbalta'al ti' u láak' máak bix in biisik in kuxtal.

Le beetike' je'el u páajtal in:

•K'áatik ti' ajmeyajilo'ob u kúuchil toj óolale' tuláakal le áantaj keen u ts'a'ob teno', ma' u tsikbaltiko'ob ti' mixmáak. In k'áatik ba'ax taak in wojéeltik, tsol nu'uk yéetel áantajilo'ob tu'ux ma' u táakpajal u láak' máako'ob wáa ma' tsaji'.



Yaan ten u páajtalil in kuxtal ma' u loobilta'al in wíinklal yo'olal in xiibil wáa in xch'uupil.

Le beetike' je'el u páajtal in:

•K'áatik ti' u kúuchil toj óolale' ka'a máansaken tu'ux unaj in wáanta'al wáa ka'a loobilta'al in wíinklal yo'olal in xiibil wáa in xch'uupil.

Yaan ten u páajtalil in yéeyik jaytúul in paalal ku yantal.

Le beetike' je'el u páajtal in:

•Wa'alik ba'ax taak in beetik yo'olal bix in k'áat ka'a anak in paalal, ma' yo'olal lelo' ma' tu béeyta'al u ya'aliko' ma' tin áantbil.

•Wáa ma' u ts'áatech 18 ja'abe', xak'alt ba'ax ku ya'alik le a'almaj t'aan te'e tu lu'umil tu'ux kaja'anecho'.

Yaan ten u páajtalil u ts'a'abal ten áantaj je'el bix ti' u láak' máake'.

Le beetike' je'el u páajtal in:

•In kaxtik ka'a áantaken yéetel ts'a'akaken je'el bix u yúuchul yéetel u láak' máako'ob te'e tu kúuchil toj óolal tu'ux kin bino'.

Yaan ten u páajtalil in kuxtal tu'ux ma' in tséelinkúunta'al jumpuli'.

Le beetike' je'el u páajtal in:

Xu'ulsik tuláakal ba'ax suuk u beeta'al tu'ux kin tséelinta'ale', yo'olal bix in t'a'anal yéetel beey xan le áantaj ku ts'a'abalteno'obo'. In wáanta'al yéetel ki'imak óolal, yéetel jump'éeel ma'alob meyaj beeyxan tu súutukil k'a'abet.

