



Tsubajire nga tsua an kjuua nga tjinxi manguiyana, nga chjajuna kjujun nga tsi inna xki. Tsubare nga tsi inna xki xukucha nga tjin kjuakixi 'na.

Kuinga'tae mana:

- Chaseyare nguieje najmixi chan tjin kju xi chanji tjin.
- Minchjitsai nguieje najmixi machjenre yajoña tuxiya tseña najmixi nda kuxi ndaji nga'tae yajoña nde.

Tjinna kjuakixi nga jminyana nga'tae kucha kunna yajojna ngaja jo majni.

Kuinga'tae mana:

- Kjinengui'an nga batexumana nguieje najmixi ja kijmina. Anxi be'an mi najmixi tsikjien'an nga'tae tuxi kji'taji 'bena kjindi.

- Tsubare fai'an jma jminyana kucha chunre yajoña ngaja majoña. Kjinengui'an nga nguieje najmixi xin'a tsubare nga tuma xuta xi mare 'benda nga'tae kuikjua kjaya en 'na.

Tjinna kjuakixi nga fai'an jmanga bixuyana kucha tsubare ña'a ngaja jomaña.

Kuinga'tae mana:

- Manguitsai'an kucha tsi'in 'an kucha tsi in'an tuxi s'eya xki najmixi machjenjni nga nistijni nguisa. Niki'tje nguisa xuta xi tsuare basejunña tuxi ma tse basenkajojni naxinandaña.



Tikja'e tsjen:

'ya mare nga yiji kjuakixi xitjinri nga'tae kucha tsubare ni in ngaja jomai. Ma 'natsengui ku tumaji tsubari nga yi mi najmi xi ni in tuxi ndatse chinri yajori.

Machjinengui ngatsuyari kucha tsubare nga chinri yajori ngaja jomaji tsubare 'be'tkunri nga'tae kuchangari nga tsutjaiji xukucha ngama yiji kucha tsubare nga ni'inji, tsubare nga kjaya najmixi jminyari ku tsubare nga chan tsi'inri xki kju tsubare nga be'tkunri xutaxi inchja tsixa ni'ya chjine'tki.

Chaseri nguieje kui pagina.

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

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

Crédito de la traductora: Brígida Zacarías Ortela
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".

Kjuakixi xi tsuyaña kucha chunre yajoña ngaja jomaña...

¡Ngatuyiji!

mazateco de noroeste



Kjuakixi xi tsuyaña kucha chunre yajoña ngaja jomaña...

Kjuakixi xi kucha chunre yajoña ngaja jomaña ja kui kjuakixi tjinña nguieje xi xuta kijmiña, ku kjuakixi'e nguieje naxinanda kjiyaxki, xuku kjai kjuakixi tse'e najmixija kis'enda nguieje ngande ku kuixija kitsi'in firma naxinandaña.

Kui nga'tae nga ngande jma tjian xutaxa ku kju nguieje xuta inchja tsi'in kjuanda nga inchja baku nguieje kjuakixi tuxi yijinji ku nikjienji.

Jingai sakuri nguieje najmi xi tjinre kjua'e xi tsuyaña nga'tae kucha chunre yajoña ngaja jomaña.

¡Ngatuyiji!

Kjuakixi xi tjinna tse'e nga kucha tsi'in'an nga'tae yajo'na.

Kuinga'tae mana:

•Kjinenguina xutaxi chjine'tki nga maji tsi'inna kjuajñu nga najmixi xatiji tsika aña kjindi be'ena tsanga anji kuatexinna.

Ngaya kjuakixi kjiya nga tuma'an be'an kucha tsujbajoan yajo'na.

Kuinga'tae mana:

•Kjinenguina xuta chjine'tki nga tuma kui kjaya nguieje najmi xi xiyana nga'tae yajo'na ku sandanga machjenre kjiatse sanda tsubare tsikjien. Kjinengui'an nga batexumana ku nga nguji kjai xuta tsinguijin yajo'e.



Kjuakixi'na nga nda batej-ña'an.

Kuinga'tae mana:

•Kjinengui'an kjuanda jmanga ma ña'ana xki tsanga kjabe kjua jñuna xuta xi tejñajun'a.

Kjuakixi'na nga kucha tsi'in'an nga 'bena 'tje.

Kuinga'tae mana:

•Tsubare nga'an kjajin'an najmi xi mejena be'an ku tsubajire nga 'bechjana nga'tae xaxi kjiminengui'an.

•Tsa chuba nuxi tjinri, tinchji tsai kjuakixi'e nga kucha tsubare chinri yajori ngaya ngande jma kjiyaxkiji.

Ngu ndsijin kjuakixi xi tjin tsa chjun kju tsa xi'inña.

Kuinga'tae mana:

•Manguitsai'an nga ngu ndsijin tsi'injni xki nguieje ngande jma mangui nga tsuyaña tse'e nga kucha chunre yajoña.

Nguji xuta tsubare nga 'chjobena kju tsa manguiyana.

Kuinga'tae mana:

•Tsubajire nga tsua an kjua nga tjinxi manguiyana, nga chjajuna kjujun nga tsi inna xki. Tsubare nga tsi inna xki xukucha nga tjin kjuakixi 'na.

