



Nipia notechpouilis ma nikiixmati tlen nochi ueytlamachtiyani kijixmajtokej uan axuelis tech tlaatilis amo nech tsakuilis tlen sekinoj itlalnamikilis uan tlen toxinatl. Ni matis tlen melauak.

Yeka niueli:

•Ni temos tlen melauak moneki ma nimatis, tlen uelis nimonauatis na tlake nichiuas ika toxinatl uan axkana ni nenpolos notlakayo.

Nipia notechpouilis ma nech tlachilikaj ipan kokoxkali kenijkat-sa toxinachikaualistli.

Yeka niueli:

•Ni tlajtlanis ma nechiljuikaj, ma nechka-mauikaj tlake moneki niseliskij. Timoiljuisej kuali uan axaka tech isiuilis ma tikinpiaka tokoneua uan timokuitlausej ma amo nimantsi tikonekusej.

•Tiyasej ipan kokoxkali ma techiljuika kenijkatsa tichiuasej ma amo nimantsi sempayanoj tikinkonekusej. Tiyasej ipan kokoxkali kenijkatsa toxinachikaualistli. Ti tlajtlanisej ma amo tleno kijtosej tlen na niyolmelaua.

Notechpouilis ma uelis ni kamana-los tlen moueychiuas uan toxina-chikaualistli.

Yeka niueli:

•Ni temo kenijkatsa uelis nikipaleuis tlen ika kichiu a ipan ueytekikalmej ma tech nankilika tlen nelia kineki telpokamej uan ichpokamej, uan tikinotsatse sekinoj maseualmej tlen nojkia moneki kimatisej uan ininseltij uelis mopaleuisej ipan ni tomexkohlali moneki ma tipatlakaj.



Xikelnamiki:

Tlaj tikiixmati moxinatechpouilis, uelis ti paleuis uan ti monauatis moseltij.

Uelis titlajtlanis tlen achi tineki timatis nonpa ueymochiuas uan moxinchikaualistli ijkinaj kuali tiyolmelauajtok tlen mits machtijkej ika mopatiixnexkaj.

Kuali ti tlajtlanis kanpa nopa tekikinchiua ma mits yolmelauas ika miak tlatepantalistli ika motlaxnamikilistli, uan nojkia ma axteno kijtokaj tlen mokamanal, uan ma mits tlepanitakaj nopa tepajtiajni.

Xitemo ipan:

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 de la Traductora: Irla Éliida Vargas del Ángel
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".



Xikiixmati motechpouilis...

¡Xi kinchiua!

náhuatl de la Huasteca



Toxinatechpouilis motlatskitok ipan maseualtechpouilis...

tlen tlajkuilojtok ipan Ueytlanauatilamatl tlen Mexkotali, nojkia sekinoj tlanauatili, kemej ni Chikaualistli amatlanauatili.

Ni techpouilistli tlatlatskitok ipan tlaktipakamatl tlen Mexko kikausanijtok.

Yeka ne ueytekalmej uan maseualinintekikal kitlanana ma ti kiixmatika uan ma kintlepanitakaj.

¡Xi kinchiua!

Na noseltij kuali nikijtos tlen notlakayo uan tlen toxinatlnokamanal.

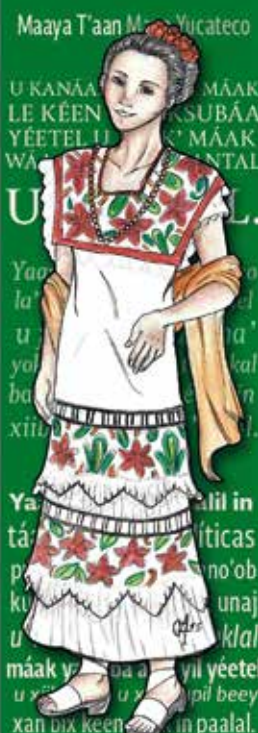
Yeka niueli:

•Nikiljuis tlen nechpajtia ma amo nech tlalili tlen nech konepolos tlen na amo kuali nikiita o amo ni kiljujtok.

Techpouilis ma kintlepanitatakaj tlen san na nokamanal uan nonemilis.

Yeka niueli:

•Ni tlajtlanis ika tepajtijketl tlen nechiiatas, tlen kisas amo kinmatisej sekinoj, nopa san iuaya nokamanal. Ni tlajtlanis tlayolmelaualistli, uan ma nech tlayekana noseltij ma amo kinmatisej sekinoj tlen mopantia ipan notlakayo.



Techpouilis ma amo nech xinakokolikaj ipan nonemilis.

Yeka niueli:

•Ni tlajtlanis ipan kokoxkali kanke mokaua seyok kokoxkali kanpa nelkuali uan ueyiteki kichiua ika maseualmej tlen moneki ma kinmanauikaj panpa kinxinakokolijtokej.

Techpouilis ika xoxolkayotl nimatis tlen xinachikaualistli.

Yeka niueli:

•Techpouilis ika xoxolkayotl nimatis tlen xinachikaualistli.

•Tlaj ayoj tipia kaxtoli uan eyi xiuitl, xitlajtlani tlanauatilistli tlen onka ipan moaltepetl.

Techpouilis timaseualmej san se tipia tlanauatili uan nojkia tiuikalmej.

Yeka niueli:

•Ni temos nouikaltlistli uan ma nech kakikaj ipan nopa teki chikaualistli tlen nech makaj kanpa ueyinintekikal tlen maseualmej ininaxkaj.

Techpouilis ma ipan nonemilis amo onkas iyokachiualistli.

Yeka niueli:

•Ni kauas nochi tekokolijayotl ipan nonemils. Nijselis kuali paleuilistli, ma nechkakilikaj maseualmej tlen moyolpajtos uan nechpaleuikaj nimantsi.

