



Jatsiskajtsi sésikua pakakaksini ayankuaka ka parakajtsi eratsentaaka sési, ampe ka ampesi marhuajki tumpiicheri ka marikuecheri kúnkurhikua.

Wétarhisinti éskare:

- Míteawaka sési yámentu jási wantakuechani ts'imanka íiri ampe wantantajka.
- Ísture k'urhankuarhiaka imankire t'u wétarhincheaka míteni parakare míteparini ampe úaka marikuechani jinkuni ka nóre ísku ampe kérekuarhini:

Jatsiskajtsi sésikua parakaksini ayankuaka náanare úa ka ampere jimpo úa parakare no ísku ampe kérekuarhini ka ístu parakare exeaka námuntesí káawa sápirhatiichani.

Wétarhisinti éskare:

- Kurhajkuarhiawaka wantakuechani parakaksi arhijsikuaka mámaru ampe. Ísire míteparini kánkuarhiani sapirhati ka ístu parakare jurhenhaawaka úraani metedos antinceptivos.

- Ísture úaka kuarhajkuarhini parakaksini no jámaaka wantachtentani imankare t'u k'urhamarhiawaka o imankere t'u wantakuarhintaaka.

Ísture jatsiska sésikua parakare waxastaawaka eratsekuechani ínkaksi wantantapirinka tumpiicheri ka marikuecheri kúnkurhikua ka sápirhati kánkua.

Wétarhisinti éskare:

- Ánchekuarhiaka institucioniicha jinkuni parakare waxastaawaka ánchekuarhita ts'imanka mítetaraawaka tumpiichani ka marikuechani kúnkurhikueri ampe, éskaksi exeparini úaka parakaksi no ísku ampe kérekuarhini.
- Ístujtu wétarhisinti p'imarhiani k'uiripuni parakaksi mítetarpeaka íiri ampe paraka yámentu tumpiicha Méxiku anapuecha sési irekaaka.



Mía:

Parare exeparini úni ka míteparini kánkuarhiani sápiichani, t'ú jatsiska sésikua parakare kuájpekuarhiaka ka wantakuarhiaka nénti jinkunisi úa ka námuntesí wéjki sápirhati kánkuarhiani.

Arhia centros de salud anapuechani parakaksini exeaka ka parakaksini arhijsikuaka sápirhati kánkueri ampe, janhanharhicheatiksini chéeti p'intekuan, jakajkukuani ka chéeti eratsekuani. Ístuksini nó jámaati wantachtentani chéeti ampe ka janhanharhikua jinkunksini wantontskuarhicheati.

Incha ixo internetirhu:

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 del traductor: Puki Lucas Hernández
 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".



¡Míte sésikuechani!

Parakare exeparini úaka ka míteparini kánkuarhiani sapirhati.

purépecha



Yámentu k'uiripu jatsisti sésikua paraka exeparini úaka ka míteparini káani sápiichani...

Jimpoka karakuarhirixaka K'éri Juramukuarhu Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanosirhu, ístu jarhasti máteru karakatecharhu éska Ley General de Salud.

Ts'ini sésikuechani eratseantaastiksi wantontskuarhikuecharhu ka pakatperatee-cha ínka juchaari K'eri Ireta firmadu jatsika.

Institucioniicha gobiernueri ka civiliicha jánkuarhintajti mítetarpeni íni wantakuechani parakajtsi jukaparharaawaka.

Jarhastiksi wáni takukukateecha ts'imanka wantantajka náanare úa ka amperi jimpo úa parare no ísku ampe kérekuarhini ka parakare míteparini káawaka sapirhati.

¡Míte sésikuechani!

Jatsiskare sésikua parakare exeaka amperesi marhuataa chéeti cuerpuni ka chéeti kúnkuarhikuani.

Jóperu wétarhisini éskare míteaka:

•Arhiani centros de salud anapuechani, éskaksi no jámaaka jatsikuaka anticoncepti-uechani éka t'u no wékaska.

Éskaksini janhanharhicheaka chéeti ampe, chéeti irekakua ampe.

Ístu wétarhisinti éskare míteaka:

•Arhiani centros de salud anapuechani éskaksini no jámani jawaka wantantani chéeti ampe, éskaksi patsaawaka imani wantakuechani. Isture úka kurhajkuarhini parakaksini arhijsikuaka sánkani ampe.



Jatsiskare sésikua parakaksini no xukaparini o ataparini úcheaka kúnkuarhikua.

Jimposesi úaka úni ari ampe:

•K'urhamarhiani centros de salud anapuechani éskaksini eyankuaka nénti jinkunisi exerkuarhiaka ékare niaraska úkuarhinchani imani ampe.

Jatsiskare sésikua parare míteparini káani sápiichani.

Jimposesi úaka:

•Wantakuarhini ékare wéjka o no káani sápirhatiichani, ka éskaksi janhanharhicheaka inteni wantakuani ka tsinajpekuani

•Ekari nótki jatirijka 18, exe juramukuechani imanka chéeti estadurhuksi jaka ínkaksi tsinajperakueri ampe wantantajka.

Májku jásiire jatsiska sésikua parare p'iwaani jarhuatpekuechani.

Jimposesi úaka:

•Arhiani éskaksini májku jási exentaaka tsinajpekueri jimpo imanka institucioniicha publikuecha íntspeajka.

Jatsiskari sésikua parakaksi no náanterku kámaaka:

Jimposesi úaka:

Nóre jurajkutakuarhini parakaksini no ikichakueni kámaaka, parakaksi no winamarhicheaka o parakaksi nó náanterka kámani. Wétarhiati éskaksini sési erokaaka, éskaksini sési arhiaka ka éskaksini sési exeaka.

