



A mi níwi rerecho, a timi iyába ra'ichali mapu chureká tibupa jiti ke ayaapi roporábo, jiti ke wiká kúchiwipa.

Echi kitibe:

•Alá machiboa sébali ra'ichali mapu aní na kítera, omaana aka ikiwípa wachiami ra'ichali, jiti emi aboy ikiwíka alí nataka eláma yepi najátipa nalí alá tibuka kipo repoká jiti ke nayulí nabéma.

A ni níwi rerecho, jiti a owipa mapu alí otobé alí sawí.

Echi kitibe:

•A tánipa sebali busuré alí mapu chiliwéliwa kuírili, aboni ikiwíka eláma chu ikí kuchuwipa, piri 'náti tibupa jiti ke ayaapi ranéba.

•A simába onalachi jiti ówipa, japi riká mi ané onaami, nalí a be kipúba alí machiká rejólipa.

Sineami a uméro néa rerecho, si nakuripa newayá wachiami busuré jiti alá ke wesi nayuma.

A ne uméri :

•Si nakuripo, mapu alí wiká nochali newá sumá nochami instituciones, yua ra'icháka alí nochási kúruwi alí kuchi mapu kulí ochérosi, jiti ayéna nakurima alá ikiwa alá 'náta rejówa suwaba, jiti echiriká ko alá wachinába alí kanilia rejólipa jemi omaana kawichí.



Alá newalási:

Ma alá machisaa rerecho sexuales ali reproductivas a machiboa nimía aboni, alá aboni 'newalaká elaká mapu reká timi kaníli, nalí alá newalaká tibupa abóni jiti ke nayunipo.

A tanika alí neka sebali kuírili mapu a nijá onaami salud sexual alí reproductiva kítera, nalí neráka abóni 'nataala, sebali ra'ichali ikiwíka, jiti alá kanilia rejólipa.

Alá ra'ichaka benébo busuré we nateami, nalí ke wesi machimea, alá emi neráma sineami, mapu reká nata aboni, onaami alá mi kaleka ra'ichima, chureka tibupa jiti ke nayua rejólipa, alá machiká nalí.

A ternetichi bakiká a machisí che wiká ra'ichali ;

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

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

Crédito de la traductora: Tirza González Castillo
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".



Sébali rerecho mapu níwi sineami chureká tibupa abóni jiti ke nayunipo alí ke ayaapi ranébo...

Alá machis na kíterai!

tarahumara del norte



Sebali rerecho sexuales alí reproductivas ...

Ibílí pakotami níala, a osirua bití oselichi kostitusioni politika japi nulá jemi kawí Mésiko, alí jarecho nulalíwami mapu a ówitami nima suwába pakótami nayúsa ko, ne echiriká nulá nuraríwami.

Jena rerecho a be elárami ju kiti a nerába omaana kawichiaye, echiriká a jirmárolí sumá kawí alí jemi a kawírili oma.

Jena kitera suwába instituciones mapu jáwali kobierno, suwaba a ne, alí neráma na ra'ichali jiti alá natéma, nalí bacha alá machiká jiti a lá nebo.

Naí a timi ikipa píri kuírili nirú jiti a machiboa ra'ichali alí neba salud sexual alí reproductiva píri nawésa na ra'chali.

¡Alá machis na kíteraí!

Abóni a níwi rerecho, chureká tibupa aboni repokala, alí píri 'náti owipa jiti ke wiká kuchuwipo

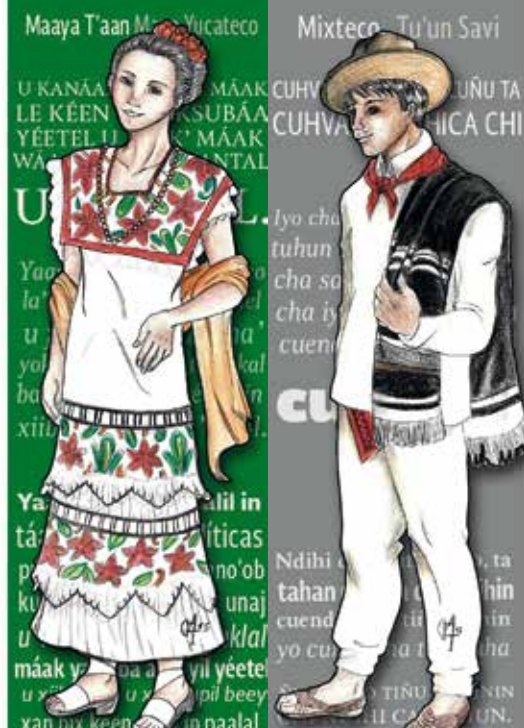
A ni uméro:

•Onaami tamí jiwéra namuti owaami bajinila nulésa o anticonceptiva aniliami, neje ke echiriká elása ko.

Neje niala rerecho echi ayéna cho neráma, chureká ni bitélíma bonoi.

Echi kiti be:

•Onaami a machimea píri nayua pakotami, echi bi machimea alí ke wesi che ikíwima, mapu alí nayulú, ke chibi tamí anéma onaami, nalí a tamí alá ruyéma sebali nawésili chureká ówipa, ke wesi nikuméwima. Mapu kisápi neje a nakí a ne owipa, chimi onalachi.



Umukí a níwi rerecho jiti a kanilia perelipo, ke wesi mi chibi oláma kemu nakisaa ko.

Echi kiti be:

•Onaami a tamípo jiti alá mi owima a mu nayúsa ko, tamí chonoká tábisa jaré, tási riwéba jiti echiriká olába, ma karua re echiriká ko.

Sineami a níwi rerecho jiti a kuchuwima mapu elá anabá alí abóni umukí.

Echi kiti be:

•Alá nebo sébali rerecho, abóni elaká, nalí sineami anawí nébo sebali onaami mapu a jáwi echimí mulipi.

•Alí kuuchi kecho ochérami timi nisa, a enéba alí machiboa nurariwami ówiliwami kítera mapu nirú echimí stáros.

Sineami a níwi kiti anawí nema echi kuírili.

Echi kiti be:

•Anári a nebo kuírili jiti oboa echimí onalachi, mapu reká jáwali jáwami mapu sumá muchúwi nocha, jiti sineami anawí néma.

Sineami a 'níwi rerecho jiti a nebo, ke wesi mi kawélíma.

Echi kiti be:

•Ké riwéba jiti echi onami kawelika ówima umukí, alá riwika owipa, alá owipa nayúsa ko. Alá riwika owipa mapu alí mulíwi onalachi, a chéwipa nayulí jiti ke minábi nima, abépi a chéwipa nayulí. meyaj beeyxan tu sútukil k'a'abet.

