



Ya xju' kuun sk'anel alel te bin ut'il lek ya xkuxinon sok te jbak'etaltike sok te maba tajbil sok sk'op kajwaltik.

Ja' yu'un ya xju' ku'un:

- Sna'el yilel teme ay binti ma' lek yakal yalbelonik. Sleel banti lek ya yalbonik te binti yakal jok'obel, ma'yuk mach'a ya smakon ta spasel te binti lek ta pasel sok ma xkak' ta uts'inel te jbak'etal, sok smakel tael ta chamel.

Ya xju' kuun sk'anel skanantayel jbak'etaltik sok yak'el kuxlejal.

Ja' yu'un ya xju' kuun:

- Ska'nel koltayel sok sjok'oyel te binti lek ta pasel. Jo'on ya jna' te bin ut'il ya jkanantayba yu'un ma x -alajon ta ora sok sjok'oyel te bin ya xju' ta tuuntesel yu'un smakel te alajele. Ya xju' ya xbotik ta snaul poxtayel ta sk'anel koltayel.

Spisil te bin ya jkaltik ta snaul koltayel maba ya yich' pukel ta alel sok yantik.

Y a xju' kuun ochel ta xchapel swenta yu'un skanantayel jbk'etaltik sok yak'el kuxlejal I.

Ja' yu'un ya xju' kuun:

- Sleel bin ut'il ya xju' ya x-ochotik ta xchapel te a'teliletik te spasik ta snaul muk'ul a'telil yu'un ajwalil yu'un jich ya yich'ik ta wenta te binti ya jk'antik te keremetik sok te achixetike.

- Yik'el ochel yantik xan te mach'atik ya smulanik skoltayel te keremetik achixetik, yu'un jich pajal ya x-atejotik ta slekubtesel te jlumaltik.



Na'ame:

Teme ya a na' te bintik ya sk'an ich'el ta muk' ta a tojol jich ya xju' ya akoltayaba sok ya xju' a wu'un ya nop spasel te bin ut'il ya xkuxinat ta tukel ,sok te bin ya xju' ya a pas, yu'un jich lek ya xk'ot ta kanantayel jbk'etaltik sok yak'el kuxlejal.

Ya xju' a wu'un sk'anel biluk a'telil yu'un swenta antsetik sok te ya'yejal te sp'oltesel alaletik sok yame yich ch'unel sok ich'el ta muk' te bin stalelal jujun antsetike, ja' nix jich ya xju' ya x-ochik ta yilel sjok'oyel sok p'ijubtesel, janix jich' a k'ame ma' xpuk ta alel sok ich'bilat ta muk yu'un te mach'atik ya x-atejik ta snaul poxtayel.

Ya xju' ta ilel ta internet ta:

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

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

Créditos del traductor: Lucio Cruz Cruz
 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".

Te binti tulan skoplal yu'un antsetik ta skanantayel jbak'etaltik sok yak'el kuxlejal



¡Na'beysba!

tseltal



Te spisil te binti tulan skoplal yu'un antsetik ja ya sk'an ich'el ...

ta muk', jich tsi'babel ta muk'ul mantalil yu'un te Estados Unidos Mexicanos. Sok yantik xan mantalil jich' bit'il te Ley General de Salud.

Spisil te binti ya sk'an ich'el ta muk la yich' chajpanel ta komon ta yantik muk'ul lumetik, ja' xch'unojix te slumal México.

Ja' yu'un te mach'atik ya x-atejik sok te muk'ul ajwaliletik ya spukil ta na'el yu'un jich ya xk'ot ta pasel-a.

Li' ya ta slok'omba spisil te binti junuk ya yich' alel yu'un te ak'el koltayel yu'un te binti tulan skoplal yu'un antsetik ta skanantayel jbak'etaltik sok yak'el kuxlejal.

¡Na'beysba!

Jo'on ya jna biti xba pas sok te jbak'etal sok te bin ut'il ya jkanantayba jtukel.

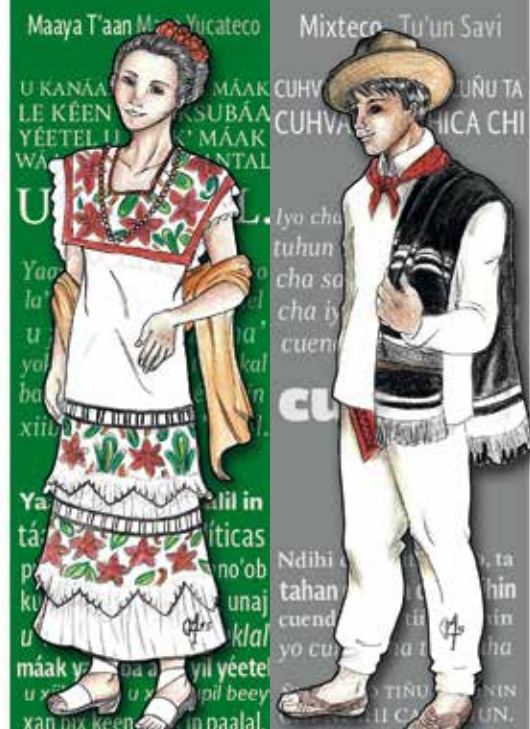
Ja' yu'un ya xju' kuun:

•Ya xju' ya jkalbey te mach'atik ya x-atejik ta snaul poxtayel ak'a ma xyabon poxil yu'un smakel alal teme mato kalojbey.

Ma'yuk mach'a ya xju' ya yil te binti yakal jpasbel ta jkuxinel.

Ja' yu'un ya xju' kuun:

•Ya xju' ya xbotik ta snaul poxtayel ta sk'anel koltayel. Spisil te bin ya jkaltik ta snaul koltayel ma' ya yich' pukel ta alel sok yantik. Sk'anel lekil alel te ma xju' ya x-ochik ta yilel yantik.



Ma'yuk ma ch'a xju' ya yuts'inotik.

Ja' yu'un ya xju' kuun:

•Ska'nel ta snaul poxtayel ak'a stikunonik ta banti ya yich' chapel teme ay la kich' uts'inel.

Jo'on ya jna bin ut'il ya jkanantayba ta sk'anel te jay tul ya jk'an te alnich'anab.

Ja' yu'un ya xju' kuun:

•Ya jkak' ta pasel te binti snopil ko'tan teme ay la jta uts'inel ma' jauk yu'un ma skoltayonik.

•Teme mato ay a wabilal ila ta sjunil mantalil yu'un poxtayel ta lumal.

Pajal ya xju' kuuntik spasel te binti lek sok pajal jkuxineltik.

Ja' yu'un ya xju' kuun:

•Pajal ich'bilotik ta muk ta yilel te jchameltik sok te a'telil ya yak'ik ta snaul poxtayel.

Ma'yuk mach'a ya xju' ya sla'ban jkuxlejal.

Ja' yu'un ya xju' kuun:

•Stup'el spisil ta la'banel jkuxlejaltik, ja' nix jich teme ay binti yakal jk'ambelti-ke. Lek nax ya jk'antik alel te binti yakal jk'ambeltik.

