



Oy a vich'el ta muk' xu'xata na'el stekel, lo'iletik sventa sk'upinel a-bek'tal.

Ja'yo'un xu':

- Jnop stekel lo'il a'yejetik k'usitik lek xchi'uk k'usitik chopol. Ta jsa' lek lo'il a'yejetik k'usitik xtunan ku'un sventa mu jta jvokol, xchi'uk ak'o jnabe lek smelolal k'uyelan xu' jk'upin jbek'tal sventa mu jta chamel ta tsakal.

Oy kich'el ta muk' sventa xu' chalbikun lek smelolal k'uyelan xu' jk'upin jbek'tal..

Ja'yo'un xu':

- Jta-ta k'anel lo'il-maxiletik tey bu ichbil ta muk' slo'ilal jech k'uchal li'e. Xu' jnop lek jtuk mi ta jk'an o mi mu'yuk ta jtunes métodos anticonceptivos sbi. Xu' xba jak'talel lo'ileltik sventa jnabe lek smelolal k'uyelan xu' jk'upin jbek'tal.

Stekel lo'il-maxiletik k'usi xba jak' talele mume jk'an stani batel ta yan jente.

Xu'me jklota jba yalbe-el smelolal ta tsbol abtel sventa slo'ilal k'uyelan stak' sk'upinel bek'talil.

Ja'yo'un xu':

- Sk'an jsabetik smelolal k'uxi stak' jkolta jbatik ta jujutsob j-abteleltik sventa chich' tanijesbel slo'ilal ta tsayal tseb xchi'uk keremetik.

- Sk'anme stsobsbaik l xchi'uk yan jente-etik buch'utik sk'an skolta sbaik ta stanijesel lo'iletik, sventa komom jkeltik batel jlumaltik buy nakalotike.



Na'ome xtok:

Ja'me xu' tey cha vojta kin stekel a vich'elta muk' sventa k'uyelan xu' cha k'upin a bek'tal xchi'uk cha stsakoxuk' ta muk' k'avelan atuk- ti buy nakalote, ja'tey cha vilbe lek smelolal k'uyelan stak' xa k'upin a bek'tal.

Xu'me xa-ta ta k'anel slo'ilal sk'upinel bek'talil jech k'ucha'al a talel kuxlej buy nakalote, xchi'uk xtok mi ach'unojbe sk'op jtetik o k'usiuknox yan lo'il a ch'unoj, xu'me xa k'an stekel a'yejetik, sventa cha nabe lek smelolal k'uyelan stak' cha lo'ilta sk'upinel bek'talil, stak' xaval xtok mume stanijesik batel ti a'vej k'usi cha jak'talel teyta snail buy ich'bil ta muk', slo'ilal k'usi cha jak' sventa a lekilal.

Xu'cha k'el ta internet

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: Agustín Sántiz Sántiz
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".

Li ich'elta muk' sventa sk'upinel bek'talile...



¡Sk'anme xa vontakin!

tsotsil



Li sk'upinel bek'talile...

ja'me slekilal jun vinik xchi'uk jun ants, teyme tsakal slo'ilal ta Komon Chapbil Muk'ta Mantal K'op li' ta Yosilal Mejiko, xchi'uk xtok te-oy slo'ilal ta yan tsatsal smantaletik jech k'ucha'al la Ley General de Salud.

Ti ich'elta muk' slo'ilal jech k'ucha'al li'e ko'olme chapajem xchi'uk yantik lumetik jech k'ucha'al acuerdos internacionales sbi.

Ja'-yo', buch'u yich'oj ta muk' komon abtelal jech k'ucha'al instituciones gubernamentales sbi ak'o yak'ik ta na'el xchi'uk ak'o stunesik ti mantaletike.

Li'me cha vilbe slo'lal ti tsotsta a'ibel smelolal buch'uti ta xchonon sbek'talik.

Li ich'elta muk' sventa sk'upinel bek'talile... ¡Sk'anme xa vontakin!

Jo'otme cha nop atuk k'usi xa k'ancha pas xchi'uk a bek'tal.

Ja'yo'un xu':

•Jtata jak'el a'yejetik teyta snail salud sventa cha va'ibe lek smelolal k'uyelan xu' cha tunes smakobil ololetik

Oyme kich'elta muk' sventa xu' jpas k'usi jk'an xchi'uk

Ja'yo'un xu':

•Jtata jak'el a'yejetik sventa xka'ibe lek smelolal k'uyelan ta jk'el jba, xchi'uk ak'o muxalik k'usi ta jak' sventa sk'upinel jbek'tale. Xu'me jtatik ta k'anel yan, lo'iletik sventa mu stanijesik ti lo'iletik k'usi ta jaka'e.



Ich'elta muk' sventa oyuk jkolemaltik sk'upinel bek'talil.

Ja'yo'un xu':

•Ta k'anel a'yejetik sventa mu jta jvokol mi oy buch'u xchilbajinun sventa jbek'tal jtakupale.

Oy k'ich'elta muk' sventa snopel.

Ja'yo'un xu':

•Na'el stekel k'usi ta jnop sventa lo'iletik jech k'uchal, a'yejetik k'usi ta xtun ku'une.

•Mi tsayalto a-ja'vilale, sk'anme xa k'el smantaletik k'uyelan chapajen sk'oplal teyta lumale.

Ko'olme oy ich'elta muk' jkoltotik sventata jbaintik stekel ti 'usitik leke.

Ja'yo'un xu':

•Jta ich'elta muk' sventa lek chi yalbeik smelolal stekel k'usi ta jak' teyta snail servicios de salud ta komon ku'untike.

Ich'elta muk' sventa muxa laj ta ilbajinel.

Ja'yo'un xu':

•Jk'an buch'u xilbajinot, xchi'uk buch'u xchopol k'optaun k'alaluk yakalot sjak'el a'yeje. Ak'o lek stsakoxik ta muk', ak'o xcholboxuk lek smelolal ti k'usi cha jak'e.

