KO'OLEL YÉETEL U YU'UK'UL ANIS

Ma' ki'imak a wóol...

...chéen wáaj a k'áat a wu'uy uláak' tsolxikin...

...yo'olal ba'ax ku beetik anis ti' ko'olelo'obi'.

...yo'olal bix a wuk'ik anisi'.

Xok le chan pikil ju'una'

Ts'íibta'an yéetel ku t'o'oxol tumen Consejo Nacional contra las Adicciones (CONADIC) yéetel Centro de Estudios Sobre Alcohol y Alcoholismo (CESAAL)

Anis yéetel uláak' ts'aako'ob

- Le aniso' ku jelpajal yéetel uláak' ya'abkach ts'aako'ob:
- U yu'uk'ul anis pak'te' yéetel aspirinae' ku beetik u chi'ibal u nak' máak.
- Ts'aako'ob ku yéensik k'i'iname' ku p'áatal ma' táan u beetik uts kéen xa'ak'ta'ak yéetel anis.
- Mix juntéen unaj u xa'ak'ta'al anis yéetel ts'aako'ob ku jets'ik u yóol máak je'el bix le ku k'aaba'intiko'ob benzodiacepinaso', beyxan le ku beetiko'ob u wenel máako'. Tumen u yu'uk'ul anis yéetel le ts'aako'oba' ku beetik u jach chi'ichnaktal máak.
- U xa'ak'ta'al anis yéetel ts'aako'ob ku beetik u taaktal u wenel máake', je'el bix le ku k'aaba'intik Nembutal, Tuinal beyxan Fenobarbitale' jach sajbe'entsil. Ma' a wuk'iko'ob pak'te' jumpuli'.
- Jumpuli' ma' unaj a xa'ak'tik anis yéetel ts'aako'ob ku luk'esik u chi'ichnakil máaki'. Wa ka a xa'ak'te' jach nojoch k'aas ken u beet ti' teech, jach tu jaajil nojoch u sajbe'entsilil, beyili' u ts'aakil.
- Wa yaan waba'ax ma' táan a na'atik yo'olal u xa'ak'ta'al anis yéetel uláak' waba'ax ts'aakilo'obe', unaj a wa'alik ti' juntúul jts'akyaj.

Wa taak a wojéeltik uláak' waba'axe' xeen wa t'aanen ti' Consejo Nacional contra las Adicciones (**CONADIC**):
Aniceto Ortega 1321, wakp'éel (6º) ts'aapil (Piso) naj Col. Del Valle
C.P. 03100 México, D.F. Tels.: 534 73 04 Fax: 534 90 24
Wa ts'íibnen ti' Centro de Estudios Sobre Alcohol y Alcoholismo, AC (**CESAAL**)
Hortensia 149 u xookil, Col. Florida, C.P. 01050 México, D.F.
Ti' Consejo Estatal Contra las Adicciones.

Ts'e'ets'ek ba'alo'ob ku ya'ala'al yo'olal anis

Buka'aj anis yaan ti' ba'ax ku yu'uk'ul.

Jump'éel u chan nu'ukulil cerveza wa jump'éel botella je'el bix suuke' Jump'éel copa anis ku bisik 110 ml. Jump'éel nojoch nu'ukul ku bisik 360 ml. Jump'éel onza whisky, ron, tequila, ginebra, vodka wa je'el ba'axak anisile'	=	Jump'éel ba'al utia'al uk'bil jach tu p'iis wa jump'éel unidad ti' anis

Jump'éel ba'al utia'al uk'bil tu p'iise' ku bisik chuka'an le anis úuchak u jóok'esa'al tumen u táamanel máak ichil jump'éel horao'. Wa ka wuk'ik anise' ma' unaj a wuk'ik máanja'an ti' jump'éel unidad ichil jujump'éel hora ti' buka'aj kun xáantal táan a wuk'ulo', beyo' ma' táan a séeb káaltal.

Kanáantaba: ya'ab ti' kúuchilo'ob tu'ux ku ko'onol ba'alo'ob ku káalkuntik máak yéetel tu'ux ku janal máake', le ba'axo'ob ku yu'uk'ul xa'ak'ta'ano', beyxan le ma' xa'ak'ta'ano'obo', yaan jump'éel ka'atak táankuch wa ka'ap'éel unidad anis ichil.

U k'oja'antal táaman

U k'astal u táamanel máake', jump'éel ti' le k'oja'anilo'ob ku taal tu yo'olal u seen káaltal máako', kex ma' jach séeba'an u chíikpajal'.

Ichil ti' u ts'ook ja'abo'oba', way t lu'ume' ts'o'ok u yila'al táan u bin u ya'abtal ko'olelo'ob ku kíimil yo'olal cirrosis, u k'áat u ya'ale', k'oja'anil tu táamanelo'ob.

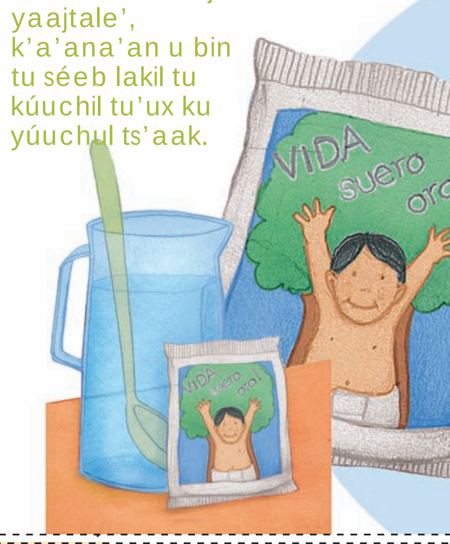
- Seenkech wach'k'ajal xma' yaayaj chokwil, beyxan wa jach ku talantale' je'el u p'atik mina'an jump'éel *litro* u ja'il u wíinkilil máak ti' jump'éel k'intsilile'.
- Jach uk'ajil.
- U tikintal u ja'il u wíinkilil máak.
- U xeejil.

Kéen yaajchajak u tikintal u ja'il u wíinkilile' je'el xan u beetik u:

- Tíita'al tumen u ke'elile'.
- Jo'op'ol u p'áatal mina'an u muuk'e'.
- Jump'íittal u wiixe'.
- Tattal yéetel u su'uts'tal u k'i'ik'ele'.
- Jo'op'ol u p'áatal mina'an le ba'axo' ob ts'aik u muuk'o'.
- K'oja'antal ti' u riñóne'.

Ba'ax je'el u páajtal u yuk'ik le máax k'oja'ano'

Ti' mejen paalal yéetel nukuch máako'obe' ku ya'ala'al tumen jts'akyaje' ka u yuk'o'ob "Vida Suero Oral" utia'al ka yanak u muuk'o'ob tu ka'atéen.
Wa láayli' u tijil u ja'il u wíinkilil máake' wa ku jach yaajtale', k'a'ana'an u bin tu séeb lakil tu kúuchil tu'ux ku yúuchul ts'aak.



U k'oja'anil cólera

III. Ila'ak ma' táan u meyajtik le k'áaxo', bey túuno', kéen ts'a'abak le páajtalil ti' yaanal máako' ma' táan u béeytal u ka'a luk'esa'al ti', je'el bix u ya'alik *Artículo* 48 ti' le a'almajt'aana'.

Artículo 31
Ti' tuláakal much'tale' yaan u ts'íibta'al u ju'unil, ka u joronts'íibt u k'aaba' u jo'olpóopilo'ob beyxan máaxo'ob kanáantik ba'axo'ob ku yúuchul ichil le *ejido*o' yéetel tuláakal le much'lajo'ob wa u k'áato'obo'.

Artículo 52
Ja' yaan ichil *ejido*e', utia'al le kaajo' wa ichil le k'áax yaan utia'al tuláakal máako', utia'al xan le máaxo'ob meyajtik le lu'um táanjatskunta'ano'obo'.

Artículo 106
Le tsúutsuk lu'um a'ala'an utia'al le máasewalo'obo' k'a'abéet u kanáanta'al tumen u jala'achilo'ob le kaajo', je'el bix u ya'alik u ya'almajt'aanil no'ojbesa'an tumen u kamp'éel Artículoil yéetel u ka'axóot'il ti' fracción VII ti' u Artículoil 27 yaan ti' U Noj A'almajt'aanil u Lu'umil México.

Artículo 135
U biilal U Molayil K'áaxe', u ts'aik áantaj ti'u kajnáalilo'ob jump'éel kúuchil yéetel u kanáantik u páajtalil ejidoil máako'ob, le máaxo'ob mina'an u ju'unil u k'aaxo'obo', máaxo'ob yéeya'ano'ob utia'al u p'a'atal k'áax ti'ob tumen ejidoil máako'ob wa le ma' ejidoilo'obo', u k'aaxil ejido, mejen kaajo'ob, u yuumilo'ob mejen tsúuk lu'umo'ob, máaxo'ob kajakbalo'ob ich kaaj yéetel ku náajalo'ob te' k'áaxo'.

Artículo 162
Wa yaan wamáax ts'o'ok u máan óoxp'éel ja'ab káajak u meyajtik juntsúuk lu'um yaan tu k'aaba' Méxicoe', je'el u béeytal u manike' ka p'áatak ti' mantats'. Tumen bey túuno', ku ts'o'okbesa'al ba'ax ku ya'alik Artículo 58 ti' U Ya'almajt'aanil u Ba'aluba le Méek'tan Lu'uma'.

Artículo 163
Le ba'axo'ob ku ya'alik u meeyjul k'áaxo', leti' úuchak u beetik u k'ujsa'al yéetel u ts'a'abal nu'uka'an ti' je'el ba'ax ka yanak tu yo'olal u beeta'al tuláakal ba'ax ku ya'alik le a'almajt'aana'.

Le ts'íibo'oba' ch'a'ab ti' u áanalte'il: LEY AGRARIA Y SU REGLAMENTO. Ley Orgánica de Tribunales Agrarios. Anaya Editores, S.A. Tu mesil junio ti' 1993, wáalo'ob 12, 13, 14, 19, 25, 43, 54, 62 yéetel 63

2006 • Dirección Académica • Subdirección de Materiales Educativos
Nu'ukbesa'an tumen: Gerónimo Can Tec Lizbeth Carrillo Can Suutk'esa'an ich maaya tumen: Refugio Vermont Salas

U Ya'almajt'aanil K'áax

Artículos
12, 15, 16, 17, 20, 31, 52, 106, 135, 162, 163

U Ya'ala'al u Páajtalil Wíiniko'ob Yóok'ol Kaab

Wa ku tukulta'al jáalk'abil, lajketil yéetel jéets'el óolal yóok'ol kaab ts'a'an u chuun pak'il ti' u k'a'amal u nooy u yutsil yéetel le yaan ti' u lajketil páajtalilo' yéetel ma' táan u páajtal u luk'esa'al ti' u yéetchi'inajilo'ob máak. Ti' u k'iinil 10 ti' *diciembre*, 1948 u ja'abil ka éejenta'ab yéetel ts'a'ab ojéeltbil U Ya'ala'al u Páajtalil Wíiniko'ob Yóok'ol Kaab tumen u *Asambleail General ti' Naciones Unidas.*

Tu ya'alaj xan Asamblea ti' tuláakal méek'tan lu'umo'ob táakpaja'ano'ob ti' le je'ela', ka yanak u t'o'oxol, u ts'a'abal ojéeltbil, u xo'okol yéetel u tsikbalta'al ti' u najilo'ob xook yéetel ti' uláak' kúuchilo'ob tu'ux ku yúuchul ka'ansaj, xma' jumpáaykunajil ichil mixmáak je'el bix a'ala'anil ti' u ya'almajt'aanil le méek'tan lu'umo'obo'.

Úuchik u ya'ala'al u páajtalil wíiniko'obe' bey jump'éel ba'al tukulta'an jach ma'alob utia'al tuláakal máake', tu yo'olal leti'e' tuláakal kaajo'ob yéetel méek'tan kaajo'obe' unaj u jach xachikubao'ob, yo'olal beyo' tuláakal wíiniko'ob je'el bix xan molayo'obe', mantats' ka yanak u sáasilkuntik u tuukulo'ob ti' leti', ka u k'i'itbeso'ob yéetel ka'ansaje' u chíinjo'olta'al le páajtalilo'oba' yéetel le jáalk'abilo'oba', yéetel ka yanak xan u béeykuntiko'ob yéetel ba'alo'ob ku beetik yo'olal u bin u nonojtal ti' u méek'tanil k lu'umo'ob beyxan táanxel lu'umo'ob, u k'ajóoltal yéetel u kanáanta'al ti' tuláakal yóok'ol kaab yéetel jach ma'alob, je'el bix ti' kaajo'ob ti' le Méek'tan Lu'umo'ob Táakpaja'ano'ob ti' le much'tala' beyxan ichil le méek'tan lu'umo'ob ts'a'an yáanal u páajtalilo'.

4. Yaan u páajtalil ti' máak utia'al u much'ikuba utia'al u tokik yéetel u kanáantik u páajtalilo'ob.

Artículo 24
Yaan u páajtalil ti' máake' utia'al u p'i'isil u meyaj yéetel u bo'ota'al utia'al u bin je'elel.

Artículo 25
1. Tuláakal máak yaan u páajtalil ti' utia'al u kuxtal ma'alob tu'ux ku jaajkunta'al tu toj óolal ti' leti' yéetel tuláakal u yéetchi'inajilo'ob, u tséentikuba ma'alob, u nook', u yotoch, u ts'a'akal ma'alob yéetel tuláakal ba'alo'ob k'a'ana'an ti' u kajnáalilo'ob jump'éel kaaj.
2. Tuláakal mejen paalal yéetel le na'obo' k'a'abéet u kanáanta'alo'ob. Le beetike', tuláakal mejen paalal ku siijilo'ob ichil jump'éel éetchi'inajile' beyxan le ma'o' yaan u páajtalilo'ob.

Artículo 26
1. Tuláakal máak yaan u páajtalil ti' utia'al u xook. Le xooko' k'a'abéet mina'an u bo'olil.
2. Le xooko' yaan u yilik u seen ka'analtal u kaambal máak yéetel u mu'uk'a'antal u tsi'ikil u páajtalil wíinik.
3. Le taatatsilo'obo' je'el u páajtal u yéeyiko'ob ba'ax ka'ansajil kun ts'aabil ti' u paalalo'obe'.

Artículo 29
1. Tuláakal máak yaan ba'axo'ob unaj u beetik ti' jump'éel kaaj, tumen ti' ts'a'an u jáalk'abil'.

Artículo 30
Mixba'al ku ya'ala'al te'ela' je'el u béeytal u na'ata'al ka yanak u ts'aik páajtalil ti' jump'éel kaaj, ti' junmúuch' wa ti' juntúul máake', utia'al u beetiko'ob ba'alo'ob ka u pech' óolto'ob u páajtalil yéetel u jáalk'abil wíinik.

Le ts'íibo'oba' ch'a'ab ti' Internet: http://www.un.org/Spanish/hrights/ht

Pliego

MIBES 1

Máax je'el u páak'al u yik'el SIDA ti'e'.
Tuláakal máak (ko'olelo'ob, xiibo'ob, táankelem paalal yéetel mejen paalal) wa ka u beeto'ob ba'alo'ob je'el bix le ts'o'ok u ya'ala'alo', je'el u páak'al SIDA ti'obe'. Mixba'al yaan u yil yéetel u ch'i'ilankabil, xiib wa xch'uup, u ja'abil, wa tsola'an u xikin yo'olal u yokesikuba xiib yéetel ko'olel, ba'ax u yoksaj óolal wa bix u kuxtal.

Yaan wáaj uláak' bix je'el u páak'al le k'oja'anil ti' máaka'.
Mina'an. Jach ojéelta'ane' ma' táan u páak'al VIH chéen yo'olal u táak'al u wíinkilal máak junsúutuk wa sáansamal, kéen u machubao'ob, u méek'ubao'ob, u ki'imak óoltubao'ob, u ts'u'uts'ubao'ob, mix ka múul janak ti' jump'éel nu'ukul, wa ka múul ichkíilnak máak, mix ka xi'ik báab ich ja'. Ma'atech xan u pa'ak'al tumen ba'alche'ob, mix yo'olal u chi'ibal mejen ba'alo'ob je'el bix le k'oxolo'.

Yaan wáaj ts'aak yo'olal ma' u ts'aik SIDA ti' máak.
Tak bejla'e' mina'an mix jump'éel ts'aak yo'olal ma' u ts'aik le k'oja'anila', chéen ba'ale' yaan ts'e'ets'ek ts'aako'ob ku k'aaba'intiko'ob antirretrovirales ku ts'a'abal pak'te' yéetel jump'éel táan óolal k'ucha'an jach tu k'iinil, le je'ela' ku beetik u yantal jump'éel ma'alob kuxtal ti' máaxo'ob yaan VIH/SIDA.

Ba'ax je'el u páajtal u beeta'al ka táakpajak máak ti' u meyajil VIH/SIDAe'.

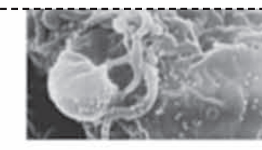
Tsikbalnen yo'olal VIH/SIDA yéetel a wéet kajtal, a láak'tsilo'ob, máaxo'ob yéetel ka bisikaba, a wéet meyajo'ob beyxan yéetel a wéet kaajalo'ob, yo'olal u kanáantiko'ob ma' u páak'al le ik'el ti'obo'. Yo'olal a kanáantik a toj óolale', il a wil a ts'aik waba'ax ti' teech beyxan ti' le máax ken a wokesaba yéetelo', tumen ba'ax jach k'a'abéet a wokesik ta poole', je'el u páajtal u páak'al VIH/SIDA ti' tuláakalo'one'.

CENSIDA, ti' u nu'ukulil u t'aan máak náache', ku núukik yéetel ku tsolik tech tuláakal le ba'ax ma' a na'at tu beelo', beyxan ku ts'aik tech tuláakal le tsolxikino'ob k'a'abéet techo'

OJÉELTEJ, T'AANEN TI':
tel SIDA
01800-3505069
Xma' bo'olil ti' uláak' kaajo'ob
018007120886
018007120889
Lunes tak viernes, ti' 9:00 ja'atskab k'iin tak 9:00 ti' áak'ab.
K tsolik tech tuláakal ba'ax ma' a na'ati'.
telsida@prodigy.net.mx
dsidayuc@salud.gob.mx

Ba'alo'ob k'a'abéet ka ojéelta'ak yo'olal VIH/SIDA

Ba'ax SIDA.



Jump'éel k'oja'anil ku taasik jump'éel ik'el ti' u Inmunodeficiencia Wíinik (VIH) ku bin ti' u sistema (inmunológico), le je'ela' leti' kanáantik le máako'ob k'oja'ano'obo', ku ts'o'okole' ku p'atik mina'an mixba'al utia'al kanáantik ti' uláak' u yik'el jejeláas k'oja'anilo'ob (virus, bacterias, hongos, parásitos wa protozoarios). Bejla'e', le k'oja'anil SIDAa' ts'o'ok u p'áatal pak'te' yéetel uláak' ba'alo'ob bey u yokol máak ichil jump'éel kúuchil ma' táan u kaxantik tu'ux u jóok'ole', tumen ku xa'ak'pajal yéetel ba'alo'ob yaan u yil ti' taak'in bey xan u kúuchilil ichkíil, ku bin u náakal ti' u kuxtal juntúul máak kex chéen tu juun, ti' u yéet kajtal, u yéet kaajilo'ob, ichil ko'olelo'ob yéetel xiibo'ob way yóok'ol kaabe'.

SIDAe' u k'áat u ya'ale':

Ba'axo'ob ikil u k'ajóolta'al jump'éel k'oja'anil (Síndrome)
Junmúuch' chíikulo'ob yéetel ba'ax ku yu'ubik máak ku ts'aik ojéeltbil yéetel le ba'axo'ob a'alik yaan k'oja'anil ti' máako'.
U k'expajal tuláakal ba'axo'ob kanáantik wíinkilal (Inmunodeficiencia)
U k'áat u ya'ale' u jelpajal tuláakal ba'axo'ob kanáantik u wíinkilal juntúul máak ti' ik'elo'ob yéetel uláak' ba'alo'ob ku beetik u k'oja'antal.
Ku ch'a'abal (Adquirida)
Ku ya'alike' le VIH ku ts'aik SIDAo', ku páak'al ti' ko'olel k'oja'an ti' chaampal wa je'el ba'axak k'iin ti' u kuxtale' ti' wa máakalmáak je'el bix u taal u páak'ale', le je'ela' u k'áat u ya'ale', yaanal máak pak'ik ti' uláak', ma' ti' u ch'i'ilankabil máak u taali'.

IV. U ma'alobkúunsa'al kuxlik máasewal wíinik beyxan tu'ux ku kajtal yéetel uláak' máako'ob utia'al u náaysik u yóol, yéetel ba'alo'ob ka beeta'ak yo'olal u cha'abal u yokol máak tu'ux yaan u taak'in kaaj beyxan le ma' utia'al kaajo', yo'olal u beeta'al yéetel u ma'alobkíinta'al pak'il naj, bey xan ka ya'abkunta'ak ba'axo'ob k'a'abéet ti' jump'éel kaaj.

V. U táakbesa'al máasewal ko'olelo'ob utia'al u ma'alobkíintik u kuxtalo'ob yéetel áantajo'ob ti' le meyaj ku beetiko'obo', u kanáanta'al u toj óolal, u ts'a'abal taak'in ti' utia'al u ts'o'okesik u kaambal yéetel ka éejenta'ak ba'ax ku ya'alik ti' u múuch' tuukul kaaj.

IX. U k'áata'al ti' máasewal kaajo'ob ba'ax ku tukultiko'ob utia'al u beeta'al Plan Nacional de Desarrollo

beyxan ti' le méek'tan kaajilo'obo', wa ku béeytale' yanak u ts'a'abal ichil le je'elo'obo' tuláakal le ba'axo'ob ken u ya'alo'obo'.

Artículo 18°

Máaxo'ob bo'otik u si'ipilo'obe', je'el bix u ya'alik le a'almajt'aana', je'el u páajtal u bo'otiko'ob ti' kúuchilo'ob naats' tu yotocho'obe', yo'olal kéen suutnak tu kaajale' ka ila'ak ts'o'ok u k'expajal u kuxtal.

U YA´ALMAJT´AANIL MÁ ASEWAL KAAJO´OB

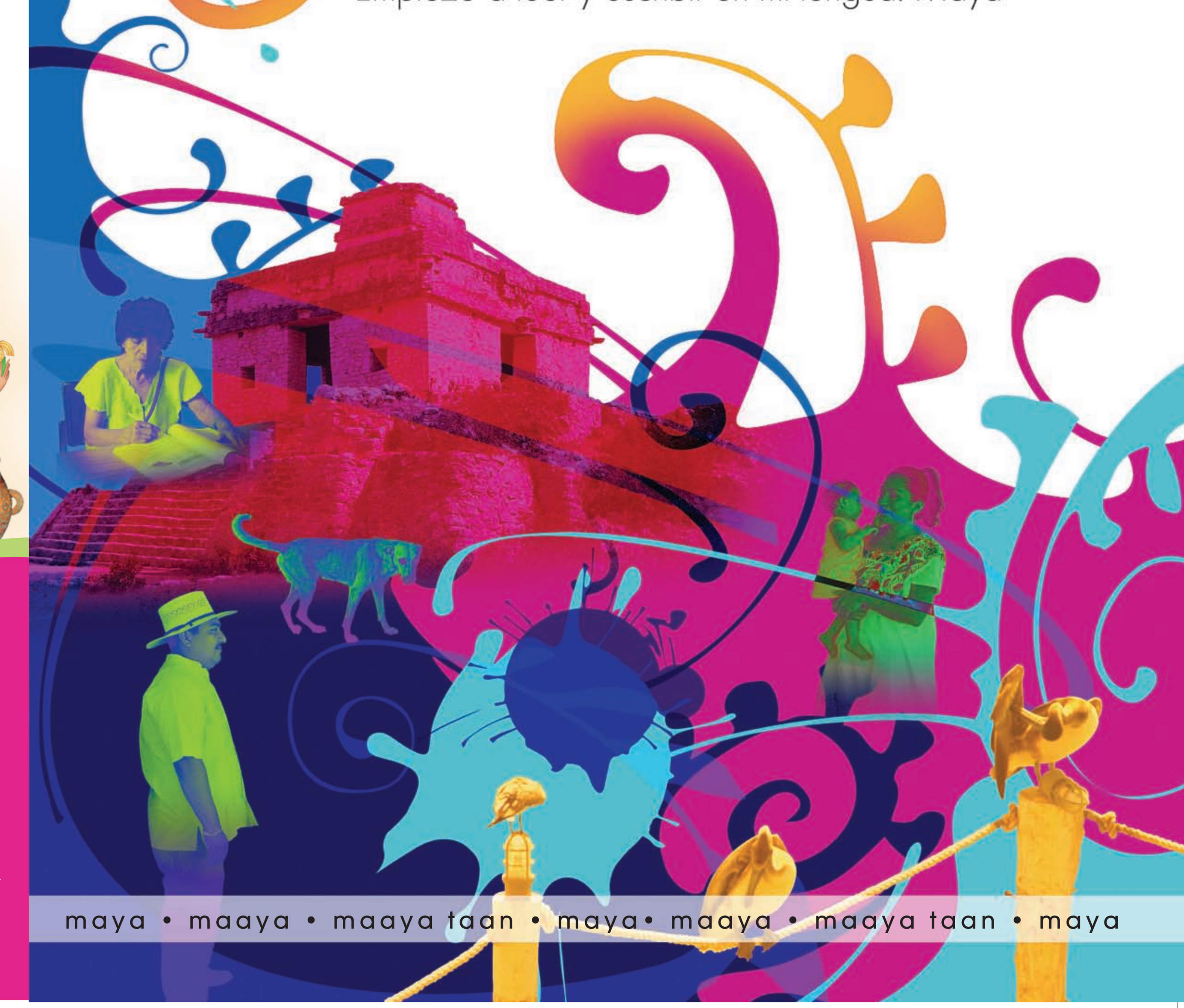
TI´ U NOJ A´ALMAJT´AANIL U LU´UMIL MÉXICO

- U NOJ JALA´ACHIL
- U NO´OJK´ABIL NOJ JALA´ACHIL

A´ALMAJT´AAN ÉEJENTA´AN TUMEN LE MÚUCH´ MEEYJILO´OB YANO´OB TE´ MOLAYO´

Ku káajal in xokik yéetel in ts'íibtik in t'aan. Maaya

Empiezo a leer y escribir en mi lengua. Maya



maya • maaya • maaya taan • maya• maaya • maaya taan • maya

Ts'e'ets'ek *artículos* táakpaja'ano'ob ti' U Ya'ala'al u Páajtalil Wíiniko'ob Yóok'ol Kaabe':

Artículo 1
Tuláakal lu'umkabil wíiniko'obe' sijnalo'ob jáalk'ab yéetel lajketo'ob ti' noj utsil yéetel páajtalilo'ob, beyxane', je'el bix yanilo'obo' ts'a'an u páajtalil ti'ob utia'al u na'atiko'ob ba'ax uts yéetel k'aas, u k'ajóoltiko'ob ba'alo'ob, unaj u yantalo'ob yéetel u yéet wíinikilo'ob bey láak'tsilo'obe'.

Artículo 2
1. Tuláakal máako'obe' yaan u páajtalil ti'ob yéetel ma'alob jáalk'abil tumen jach k'a'abéet ti' je'el máaxake', kex je'el bix u ch'i'ilankabile', u yiche', bix u t'aan, u kuxtal, óotsil wa ayik'al.

Artículo 3
Tuláakal máak yaan u páajtalil ti' u kuxtal, u jáalk'abil yéetel u kanáanta'al.

Artículo 4
Mixmáak unaj u paalitsilta'al wa u meyaj ti' yaanal máak xma' bo'olil. U paalitsilta'al máake' wet'a'an ti' tuláakal je'el bix úuchak u beeta'ale'.

Artículo 5
Mixmáak unaj u ja'ats'al wa u taasa'al bey ma' wíinike'.

Artículo 8
Tuláakal máak yaan u páajtalil u tokikuba, beyxan ka áanta'ak utia'al ma' u pech' óolta'al u páajtalilo'ob ts'íibta'an ti' le a'almajt'aano'.

Artículo 9
Mixmáak je'el u páajtal u yokesa'al k'albil wa u jóok'esa'al tu kaajal wa mina'an u si'ipile'.

Artículo 11
1. Tuláakal máak yaan u si'ipile' je'el u páajtal u tokikuba je'el bix ts'íibta'an ti' le a'almajt'aano', ma'ili' ila'ak wa jach leti' beet le si'ipilo'.

Artículo 12
Mixmáak je'el u beeta'al loob ti' u kuxtal tumen uláak' máake', mix ti' u kuxtal tu juun, mix ti' u kuxtal yéetel u yéet láak'tsilo'ob, mix tu'ux yaan u yotoch wa ku k'amik ts'íibtbil ju'uno'ob, mix xan ka beeta'ak k'aas ti' u wíinikil wa ka a'ala'ak ba'alo'ob ti'. Tumen yaan u ya'almajt'aanil ku kanáantik ma' u beeta'al loob ti'.

Artículo 13
1. Tuláakal máak yaan u páajtalil ti' u máan je'el tu'ux u k'áate' beyxan u beetik u yotoch je'el tu'uxe'.
2. Tuláakal máak yaan u páajtalil ti' utia'al u jóok'ol tu kaajal utia'al u bin táanxel lu'um, beyxan yaan u páajtalil ti' utia'al u suut.

Artículo 15
1. Tuláakal máak yaan u páajtalil utia'al u yantal kajnáalil ti'.
2. Mixmáak je'el u páajtal u luk'esa'al u kajnáalil ti'e', mix xan wa u k'áat u k'ex u kajnáalil.

Artículo 16
1. Xiibo'ob yéetel ko'olelo'obe' yaan u páajtalil u ts'o'okol u beelo'ob yéetel u tukultiko'ob jaytúul paalal kun yantal ti'ob.
2. Chéen wa uts tu t'aan le xiib yéetel le ko'olelo', bey je'el u páajtal u yúuchul le ts'o'okol beelo'.

Artículo 18
Tuláakal máak yaan u páajtalil ti' utia'al u tuukul je'el bix u k'áate', ba'ax ken u yojeltej yéetel u yéeyik ba'ax oksaj óol ken u ch'a'ej.

Artículo 19
Tuláakal máak yaan u páajtalil ti' utia'al u ya'alik ba'ax ku tukultik yéetel ba'axo'ob yaan tu tuukul.

Artículo 21
1. Tuláakal máak yaan u páajtalil ti' utia'al u táakpajal tu meyajil u kaajal tu yo'olal le máako'ob ku yéeya'alo'ob bey u jala'achilo'obo'.

Artículo 23
1. Tuláakal máak yaan u páajtalil ti' utia'al u meyaj ti' kúuchilo'ob lajket u ma'alobil yéetel ichil ki'imak óolal, beyxan u yéeyik ba'ax meyajil taak u beetik.
2. Tuláakal máak yaan u páajtalil ti' utia'al u keet bo'ota'al wa keet u meyajil.

INSTRUCCIONES:

1. Recorta donde se encuentren unas ✂-----------------------------
2. Dobla donde se encuentre una ☞ . . . .
3. Guárdalos, contienen información importante para ti.

Ku ts'a'abal siibil

DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Ba'ax u k'áat u ya'al cólera

Le je'ela' jump'éel k'oja'anil ku beetik u yokol k'i'inam ichil u jobnel máak, jach sajbe'entsil tumen jump'éel ik'el beetik. Le k'oja'anila' jach k'ajóolta'an ku ts'aik seen wach'k'ajal, xeej yéetel u tikintal u wíinkilil máak. Je'el u kíinsik juntúul máak kex táant u káajal ti'e'.

Bix u k'ja'antal máak

Le xya'axkacho'obo' ku taasiko'ob u yik'el le k'oja'anil yaan ichil u ta' le máako'ob ts'o'ok u yáax tsa'ayal ti'obo', yóok'ol ti' le ba'alo'ob k jaantik wa k uk'iko' beyxan wa éek'o'ob.

Bix je'el u páajtal u ts'a'akal le k'oja'anila'a

Je'el u béeytal u ts'a'akal wa ka ila'ak ma' xáanake', ba'ax jach unaj u beeta'ale' ma' u cha'abal u tikintal u wíinkilil máak. U yik'ele' je'el u páajtal u kuxtal ya'abkach k'iin kex ma' tu jobnel máak yani', uts tu t'aan bey tu'ux jach ch'uule' wa yaan ja' éek'tako'ob, beyxan ti' le janalbe'en ba'alo'ob kex wa túumbentako'obo'.

1. U lookansa'al ja' utia'al uk'bil wa ku ts'a'abal ka'ach'aaj cloro ti' junluuch ja', ku ts'o'okole' ku p'a'atal ets'tal táankuch k'iintsil.

2. U jaanta'al ba'alo'ob jach ma'alob chaka'an wa tsaja'an.

3. U p'o'obol jach ma'alob yéetel u ts'a'amal ich ja' tu'ux ts'aaja'an cloroe', tuláakal u yich le pak'áalo'ob ku jaanta'alo'ob che'eche'tako'obo' beyxan le janalbe'en xíiwo'obo'.
4. U p'o'ik u k'ab máak yéetel túumben ja' beyxan yéetel u yóom jabón, ma'ili' u mach, u beet, u ts'a wa u jaant u yo'oche'.

5. U bin t'uchtal máak tu kúuchil u yúuchul ta' wa wiix. Tumen wa ku beetik chéen te' lu'umo', kéen tijik le ta'o' ku bisa'al tumen le iik'o', le xya'axkacho'obo' wa le xk'uurucho'obo', bey túuno' ku yéek'tal tuláakal ba'al.

6. U yéeyik tu beel tu'ux ku janal máak, tumen jump'éel u kúuchil janal tu'ux mina'an ja' utia'al u p'o'obol k'abe', mix xan pixa'an beel le janalo'obo' ma' paatal utia'al u tojil u yóol máaki'. Mix xan tu'ux chéen juntúulili' máax beetik le janalo', wa ku jáalik yéetel ku machik u tojol. K'a'abéet u kaxantik máak jump'éel u kúuchilil ma' éek'i'.

U Ya'almajt'aanil K'áax

U Ya'almajt'aanil K'áaxe' jump'éel ju'un ku chíinjo'oltik ba'ax ku ya'alik Artículo 27 ti' U Noj A'almajt'aanil u Lu'umil México, ti' le ju'una' ku ya'almajt'anta'al: ba'ax k'a'abéet u beetik u noj jala'achil México yéetel u jala'achil méek'tan kaajo'ob yo'olal u bin u ma'alobkíinta'al u meyajil k'áax, bix je'el u yantal juntsúuk lu'um ti' máake', u bo'ota'al lu'umo'ob ti' u yuumilo'ob ka meyajnak ti' kaaj, u jejeláasil bix u yantal lu'um ti' wamáax (comunal, ejidal, privada) beyxan ti' le meyajo'ob utia'al u yantal ba'alo'ob ti' máako' (wakaxo'ob, pak'alo'ob, k'áaxo'ob) ichil uláak'o'ob.

Le A'almajt'aana' tsola'an ti' lajump'éel k'aaba'ob, tu'ux ku ya'ala'al bix unaj u meyajta'al le lu'um way Méxicoa'. Ti' u yóoxp'éel k'aaba'e' ti' yaan *artículos* ku t'aano'ob yo'olal k'áaxo'ob yéetel kaajo'obi', bix u yantal juntsúuk lu'um tu k'aaba' wamáax yéetel bix u meyajta'al. Ichil le mejen máasewal kaajo'obo' jach ku meyajta'al k'áax ma' t'oxa'ani' beyxan le t'oxa'ano'obo'. Jump'éel k'áax t'oxa'ane', k'uba'an u ju'unil ti' u yuumilo'ob.

Óoxp'éel u jejeláasil bix je'el u béeytal u yantal juntsúuk lu'um utia'al meyajtbile': *comunal, ejidal* yéetel *privada.*

U k'aaba' le ju'una' "U Ya'almajt'aanil K'áax", tu'ux je'el u páajtal a kaxantik ya'ab ts'íibo'ob yo'olal a'almajt'aano'ob ku ya'aliko'ob bix u ma'alob meyajta'al k'áaxo'ob.

Artículo 12
*Ejidatario*e' leti' le xiibo'ob yéetel le ko'olelo'ob máaxo'ob yaan u ju'unil *ejido* ti'obo'.

Artículo 15
Yo'olal u béeytal u ya'alik máak wa ejidatarioe' k'a'ana'an:

I. Méxicoil, yaan 18 u ja'abil wa je'el buka'aj u ja'abile', yaan u yatan yéetel u paalal, wa u paal juntúul máak ejidatarioil ku kíimil táakpaja'an ichil ejido; yéetel

II. Kajakbal ichil le ejido tu'ux yaan le k'áax kun ts'aabil ti'o', ba'ale' wa u paal juntúul máak ts'o'ok u kíimil wa chéen yo'olal u beeta'al je'el bix u ya'alik le a'almajt'aano'ob suukja'an ichilo'obo'.

Artículo 16
Utia'al ka u ye'es u jach ma'alobil juntúul ejidatarioe' k'a'abéet u ts'a'abal ojéeltbil:

I. Yéetel u noj ju'unil k'áax ku ts'aik páajtalil ti' máak, ts'íibta'an tumen noj jala'acho'ob.

II. Yéetel u noj ju'unil k'áax t'oxa'an wa yaan tu k'aaba' junmúuch' máako'ob; wa.

III. Yéetel ba'ax u ya'almaj wa u beetmaj máaxo'ob yano'ob tu'ux ku k'u'ubul ju'uno'ob ti' máako'ob táakpaja'ano'ob ti' ejido.

Artículo 17
Juntúul ejidatarioe' yaan páajtalil ti' utia'al u p'atik wa u ya'alik máax ti' kun p'áatal tuláakal u páajtalil yéetel uláak' ba'alo'ob ku taasik chéen yo'olal u ejidatarioil, chéen ba'ax unaj u beetike', u ts'íibtik tu tsoolol ti' junwáal ju'un u k'aaba' ti' le máaxo'ob kun ts'aabil le páajtalil ku p'atik kéen kíimiko'.

Artículo 20
Ku luk'ul u páajtalil juntúul ejidatario kéen:

I. U máans ka'alikil kuxa'ane' u páajtalil ti' yaanal máak.

II. Talak tu pool u p'atik u páajtalil, chéen ba'al túune' le je'elo' ti' le kaaj kun p'áatalo'.

Artículo 1°

Tu Noj Lu'umil Méxicoe' tuláakal máake' unaj u yantal tu tuukul le bo'oybesaj ku ts'aik le A'almajt'aana', le je'elo'oba' ma' bíin mejenkúunsa'aki' mix u luk'esa'al. Utia'al ka béeyak u luk'esa'ale' k'a'abéet u ya'alik xan le A'almajt'aana'.

Ti' tuláakal u Noj Lu'umil Méxicoe' wet'a'an paalitsilil. Le táanxel lu'umil paalitsilo'ob ku k'uchulo'ob way ti' k lu'uma', chéen yo'olal le je'elo' ku luk'ul u paalitsililo'ob yéetel ku bo'oybesa'alo'ob tumen le a'almajt'aana'. Wet'a'an kúulpachkunaj ku beeta'al yo'olal: u ch'i'ilankabil máak way ti' tuláakal le lu'uma', je'el bix xiibo'obe' beyxan ko'olelo'ob, u ja'abil, u jejeláasil ba'axoT'ob ku páajtal u beetik, bix u kuxtal yéetel uláak' máako'ob, u toj óolal, ba'ax u yoksaj óolal, ba'axo'ob ku ya'ala'al, ba'ax uts tu t'aan, wa ts'oka'an u beel wa ma', wa je'el ba'ax uláak' ku loobiltik juntúul wíinik utia'al ka u luk'es wa ka u beet k'aas ti' u páajtalil yéetel u jáalk'abile'.

Artículo 2°

A. Le A'almajt'aana' ku k'amik yéetel ku jaajkuntik le páajtalil yaan ti' le máasewal kaajo'ob yéetel kajtalilo'obo', ka u yilo'ob tu juuno'ob bix ken u beetilo'ob waba'ax, bey túuno' chéen tu juuno'ob ken:

I. U yilo'ob bix kun kuxtalo'ob yéetel uláak' máako'ob ichil le kaajo', tu'ux ku yúuchul meyaj utia'al u náajalta'al taak'in, u yéeya'al u jala'achilo'ob yéetel ba'axo'ob suuk u beeta'al.

III. Ka yéeya'ak je'el bix suukja'an u beeta'ale' yéetel je'el bix u ya'alik u ya'almajt'aano'obe' máaxo'ob ken u beet u jala'achilo'ob wa máax kun yantal táanil ti' leti'ob, yo'olal u beetiko'ob tuláa- kal je'el bix suukil u meyaj u jala'acho'o- be' yéetel ka u jach il lajket ka meyajnak xan ko'olelo'ob yéetel xiibo'ob ti' jump'éel múuch' tsiikil ti' u nupt'aanil u lu'umil México yéetel le páajtalil yaan ti' tuláakal u lu'umil uláak' méek'tan kaajilo'obo'.

IV. U kanáantik yéetel u ya'abkuntik ba'ax u yojel yo'olal u t'aano'ob, ba'axo'ob u k'ajóol yéetel ba'axo'ob suuk ti'ob beyxan ikil u k'ajóolta'alo'ob.

V. U kanáantik yéetel u ma'alobkúuntik tu'ux ku kajtal, beyxan ka u yil ma' u k'askúunta'al tuláakal le lu'um tu'ux ku yantalo', je'el bix u ya'alik le A'almajt'aana'.

VII. Ka yéeya'ak ti' le méek'tan kaajo'ob tu'ux yaan máasewal kajakbalo'obo' máaxo'ob kun t'aan yo'olalo'ob tu táan jala'acho'ob.

VIII. Mantats' yaan u páajtalil máasewalo'ob ka áanta'ako'ob tumen wamáax utia'al sutk'esik jump'éel t'aan ichil yaanal yéetel ka kanáanta'ako'ob tumen wamáax u yojel le t'aan ku t'anik leti'o' beyxan u miatsil, ka t'aanak tu yo'olalo'ob.

B. Utia'al u yila'al u luk'esa'al óotsilil yéetel jujump'íit ba'ax p'aatal ku beetik k'aas ti' kaajo'ob yéetel máasewal kaajo'obe', u noj jala'achil u lu'umil México yéetel u méek'tan kaajilo'obe', unaj:

II. U ts'aik yéetel u ya'abkuntik u ka'analil le ka'ansaj ichil ka'ap'éel t'aano' (maaya yéetel kastelan t'aan) ti' le ba'alo'ob kana'an tumen uláak' máako'obo', u ka'ansa'al xook yéetel ts'íib, u ts'o'okbesa'al tak tu xuul le yáax kaambalo', u ka'ansa'al máak meyaj, yéetel le u ka'ansa'al je'el bix tu yáax chuuno' beyxan tak jach tu ka'analil. U yila'al u nu'ukbesa'al áantajo'ob utia'al máasewal jkaambalo'ob ti' tuláakal u jejeláasil xooko'ob.

III. U jach ilik u ts'aatáanta'al tuláakal máak kéen k'oja'anchajak je'el bix u beeta'al ti' tuláakal u lu'umil Méxicoe', beyxan ka jach ts'aatáanta'ak ts'aak yéetel xíiwo'ob, ka áanta'ak le máasewalo'ob yo'olal u tséentikubao'obo' yéetel nu'ukbesajo'ob yo'olal ba'axo'ob ku jaanta'al tumen wíinik, le je'ela' ti' mejen paalalo'ob jach seen k'a'abéet.

Ba'ax ku beetik VIH ti' máak.

Kéen okok bine', le VIHo' ku loobiltik ba'axo'ob kanáantik u wíinkilal máak yéetel ku p'áatal ichil u k'i'ik'el, ti' ba'axo'ob jojolkil ku jóok'ol ti' xiibo'ob yéetel ti' xch'uupo'ob (líquido preeyaculatorio, semen, líquidos vaginales) beyxan ti' chu'uch ku ts'a'abal ti' chaampal, je'el u páajtal u pak'iko'ob le k'oja'anila'. Kéen yanak VIH tu k'i'ik'el juntúul máak tu'ux yaan le mejen ba'alo'ob kanáantiko', ku ch'a'ik yo'olal u páajtal u kuxtal yéetel u ya'abtal, chéen ba'ale' mixtáan u ye'esikuba ya'ab k'iin ti' le máax ts'o'ok u páak'al ti'o', le je'ela' ku ya'ala'al juntúul máak seropositivo ti' VIH – wa ku kuxtal yéetel VIH –, u k'áat u ya'ale', ts'o'ok u pa'ak'al le ik'el ti'o', chéen ba'ale' ma' káajak u chíikpajal le k'oja'anil (SIDA) ti'o'. Le ik'elo' bey kun bin u beetik yéetel uláak' ba'alo'ob toj u yóolo'ob kanáantik u wíinkilal juntúul máak, wa ku bin u ya'abtal tu k'i'ik'el máake' ku ts'aik túun SIDA ti'. Le je'ela' u k'áat u ya'ale' u xuul tu'ux kun náakal VIH tak kéen kíimik máak.

Bix u páak'al VIH.

Úuchak u páak'al VIH ti' juntúul máak kéen k'uchu ku yik'el le k'oja'anil tu k'i'ik'elo', ti' le ba'ax ku jóok'ol ti' xiib wa ti' ko'olelo', beyxan ti' u k'aab u yiim ko'olel, wa yaan tu'ux u yokol ka xi'ik tu k'i'ik'el tak tuláakal u wíinkilal, je'el bix ba'al jojolkil (oot'el jaay yéetel ch'uul ku pixik ts'e'ets'ek jaatso'ob ti' u wíinkilal máak, je'el bix u xiibil wíinik, ichil u xch'uupil ko'olel, u chuun yéetel u chi') beyxan tu'ux uuchul loob ti' máak je'ek'abpaja'ane'.

Chéen óoxp'éel u jejeláasil bix je'el u páajtal u páak'ale':	
Ba'al u yil máak yéetel uláak'	Kéen yanak ba'al u yil máak yéetel uláak' mixba'al ku ts'aiko'ob utia'al u kanáantiku bao'ob (xiibil–chuun, xiibil–xch'uupil, xiibil–chi', chi'–xch'uupil yéetel chi'-chuun). Beyxan wa ka si'ibik ba'al ku jóok'ol ti' xiib yaan VIH ti'.
Ti' k'i'ik'	Je'el bix u ts'a'abal k'i'ik' ti' wamáax paak'al VIH ti'e', beyxan u meyaj ti' uláak' máak u nu'ukulil juup' (máako'ob ku ts'aik droga tu wíinkilalo'ob, u bonik oochelo'ob tu wíinkilal, u beetiko'ob jool tu xikino'ob wa tu wíinkilal) ts'o'ok u meyaj ti' yaanal máak, chéen ba'ale' ma' tu p'o'aj yéetel ba'al utia'al u kíinsik le ik'elo'ob yaan ti'o' wa ka u lookinsej. Kéen ka'a meyajnak u nu'ukul jts'akyaj ku xotik máak yéetel ba'alo'ob ma' lookinsa'an tu beeli', beyxan le ba'axo'ob ku meyaj ti' jts'akyaj chéen ko'olelo'ob ku táan óoltiko'obo', wa le máaxo'ob ku jots' kojo'obo'. Beyxan le máako'ob ku k'ooso'obo' (u nu'ukulil utia' al u ts'i'ikil máak wa ba'axo'ob ku meyaj utia'al u ja'abal u yiich'akil u yaal k'ab yéetel u yaal ook), tuláakal le je'elo' unaj u lookinsa'al ma'alob. Wa ku meyaj ti' uláak' máak u nu'ukulil u ts'ikikuba, u nu'ukulil u ja'ik u koj wa uláak' ba'alo'ob puputs'kil u ni' ma' p'o'an tu beeli'. Beyxan kéen k'e'exek waba'ax jaatsil ti' u wíinkilal juntúul máak yaan le k'oja'anil ti'o'.
Kéen siijik juntúul chaampal	Wa juntúul ko'olel k'oja'an ti' chaampal yaan VIH ti'e', je'el u pak'ik ti' ma'ili' síijike' yo'olal ba'axo'ob yaan tu jobnel taak'al yéetel le chaampalo', tu tuuch wa kéen káajak u ts'aik u chu'uch, tumen tu k'aab u yiim kun máan le k'oja'anil ti' le chaampalo'.

Bix úuchak u yojéelta'al wa yaan SIDA ti' juntúul máak.
Chéen jump'éelili' bix je'el u yojéelta'ale', chéen ka xi'ik máak ka ch'a'abak u k'i'ik'el ka ila'ak wa mina'an VIH ti', le je'ela' ku beeta'al tu kúuchil utia'al meyajo'ob jach je'el bix le je'ela'. Wa ku yila'al yaan le ik'elo'ob ti'o', ku chíikpajal ti' le p'iskaambalo'. Wa jaaj yaan VIH ti' juntúul máake', ku ya'ala'al túune' seropositivo ti' VIH wa kuxa'an yéetel VIH.
Bix je'el u yojéelta'al wa yéetel SIDA kuxa'an juntúul máake'.
Chéen juntúul jach ma'alob jts'akyaj úuchak u ya'alik wa yaan le k'oja'anil SIDA ti' juntúul máako', tumen le je'ela' ku páajtal u yila'al kéen ts'o'okok u jach ilik bix yanil máak, bix u yu'ubikuba, ba'axo'ob ku beeta'al ti', yéetel ba'alo'ob ku ya'alik le p'iskaambal tu'ux ku kaxanta'al VIHo'.
Je'el wáaj u beeta'al u bin juntúul máak yo'olal u p'iskaambalta'al ka ila'ak wa yaan VIH/SIDA ti'e'.
Ma', yéetel mixmáak unaj u bisik wamáax ka ch'a'abak u k'i'ik'el ka ila'ak wa yaan VIH ti' yo'olal u yokol wa u p'áatal tu meyaj, mix utia'al u yokol tu najil xooko'ob, tu'ux ku yúuchul báaxal, mix ti' kúuchilo'ob tu'ux much'ukbal uláak' máako'ob ti' tuláakal u lu'umil México. Wa ku beeta'al beyo', le je'elo' jump'éel kúulpachkunaj tu táan u ya'almajt'aanil ti' Modificación ti' u Normail Oficial Mexicana utia'al u Prevencióníl yéetel u Controlil Infección yo'olal VIH (NOM-010-SSA2-1993).
Tuláakal máak k'a'abéet ka ts'a'abak u k'ajóolt ba'axo'ob jach k'a'ana'an u yojéeltik yo'olal le k'oja'anila' yéetel ts'a'aka'an u tsolxikin yáax, ku ts'o'okole' tu juunal wa yéetel u yéet kajtal ken u tukulto'ob ba'ax unaj u beetiko'ob yo'olal u p'iskaambalil VIH.
U kanáanta'al ma' u tsikbalta'al ti' yaanal máak bix jóok'ik u k'i'ik'el, ma'alob táan óolal beyxan u jach kanáanil ichil le máaxo'ob kanáantik u toj óolal máako', yéetel mixmáak uláak' ka yanak u yojéeltik bix jóok'ik le k'i'ik'o', tumen le je'ela' u páajtalil tuláakal máak ma' unaj u kúulpachkuunsa'ali'.

Bix úuchak u we'et'el wa u beeta'al ma' u páak'al VIH ti' máak.
U yantal ba'ax u yil juntúul xiib yéetel juntúul ko'olel
* Ka xáanchajak u káajsik u yantal xiib yéetel ko'olel, wa ko'olel yéetel xiib.
* Ma' u nupikuba máak yéetel uláak' ka yanak waba'ax u yilo'ob tu ka'atúulilo'ob.
* Ka u kanáantuba yéetel ka yanak u yil waba'ax chéen yéetel juntúul máak.
* Il a wil ma' u páak'al ta wíinkilal le ba'axo'ob jojolkil ku jóok'ol tu xiibil máak wa tu xch'uupil ko'olelo', tumen je'el u pak'ik tech k'oja'anile'.
* U kanáantikuba máak kéen u beeto'ob le ba'alo', u k'áat u ya'ale', ma' u yokesik ti' le máax yaan yéetelo' (chéen ka u ts'u'uts'ubao'ob, ka u jáaxt u wíinkilalo'ob, ka u méek'ubao'ob, ka u báaxaltuba tu juunal beyxan ka jóok'ok ba'al jojolkil ti' xiib tu wíinkilal uláak' máak tu'ux mina'an mix jump'éel u yajil).
* Yanak ba'al u yil máak yéetel kanambail, le je'ela' úuchak u páajtal kéen u ts'a máak waba'ax yo'olal ma' u táak'al u wíinkilal ti' yaanal, je'el bix le condón ku ts'aik xiib wa ko'olelo', tumen wa mantats' yéetel jach tu beel ka meyajnak ti' máake', úuchak u beetik ma' u páak'al le VIH yéetel uláak' k'oja'anilo'ob ti' máako'.

Ti' k'i'ik'
* Le k'i'ik' ku ts'a'abal ti' máako' jach unaj ka ila'ak, chéen le mina'an u yik'el k'oja'anil ka yanak u ts'a'abal ti' máako'. Bejla'e' yaan a'almajt'aano'ob ku jach a'aliko'ob ti' kúuchilo'ob tu'ux ku líik'esa'al le k'i'ik'o', ti' kúuchilo'ob tu'ux ku beeta'al le p'iskaambalo' yéetel ti' u najilo'ob ts'akyaj, ka yanak u jach iliko'ob wa mina'an VIH ti' le k'i'ik' ku ts'a'abal ti' wamáaxo'. Le beetik túune' jach k'a'abéet ka a'ala'ak ti'ob ka u beeto'ob je'el bix a'ala'anilo'.
* K'a'abéet ka ila'ak wa mina'an k'oja'anil ti' ba'alo'ob ku luk'esa'al tu wíinkilal máak utia'al ts'aabil ti' u yaanal (riñón, córnea, puksi'ik'al, médula, táamanel yéetel u jeelo'ob).
* Wa ka táan óoltik wamáax ucha'an loob ti'e', k'a'abéet a pixik a k'ab yéetel waba'ax mu'uk'a'an yo'olal ma' u táats'man k'i'ik'i'.
* Meyaj yéetel u nu'ukulil juup' utia'al pulbil kéen ts'o'okok u ts'a'abal ts'aak yéetel, tumen le ik'ela' je'el u páak'al ti' máak yéetel le nu'ukulo'ob wa ma' p'o'antak ma'alobo'.
* Le máaxo'ob ku beetik oochel tu wíinkilal máako', le ku xot íich'ako'obo', le ku k'ooso'obo', le ku ts'aako'ob yéetel púuts'o'ob ikil u lomiko'ob u wíinkilal máako', le ku joliko'ob u xikin máak utia'al u ts'aik tuupo'ob yéetel uláak'o'ob beyo', k'a'abéet xan u lookansiko'ob u nu'ukulil u meyajo'ob wa u puliko'ob kéen ts'o'okok u meyaj ti'ob, yo'olal ma' u pak'iko'ob VIH ti' uláak' máako'ob.

Kéen síijik juntúul chaampal
* Ko'olelo'ob yaan VIH ti'obe' k'a'abéet u tukultiko'ob tu juuno'ob wa yéetel máax kajakbale', u yantal u paalal wa ma', kéen ts'o'okok u yu'ubik ba'ax je'el u yúuchul ti' leti'e' beyxan ti' le chaampal kéen síijiko'.
* Way Méxicoe' ku ya'ala'al unaj ka xo'otok u nak' ko'olelo'ob yaan le k'oja'anil ti'obo', yo'olal u jóok'esa'al le chaampal tu jobnelo' yéetel u yila'al u ts'a'abal ts'aako'ob ti' yo'olal u luk'esik u muuk' le k'oja'anil yaan ti'o'.

Ba'ax ku beetik anis ti' juntúul máak kéen u yuk'ej

Anise' jump'éel droga. Jump'éel drogae', tuláakal ba'al kéen okok tu jobnel máake' ku beetik u jelpajal u meyaj u wíinkilal. Tuláakal ts'aako'ob, k'úuts ikil u beeta'al chamal, café beyxan le aniso' jach beyo'obo', tumen ku jelbesik u yu'ubikuba máak tumen tuláakal le je'elo' droga. Le aniso' jump'éel ba'al ku beetik u jach k'a'abéetchajal ti' u wíinkilal máak, u k'áat u ya'ale', ku tsayik seen káaltalil.

Le aniso' **ku beetik u mina'antal u yóol máak,** ku k'askúuntik u ts'o'omel u pool máak, le o'olal túune' ku beetik ba'alo'ob ma' unaji'. Je'el bix uláak' drogao'obe' le ba'axo'ob ku beetik ti' máako' ti' ya'abkach ba'alo'ob u taal: u polokil wa u ts'o'oya'anil, u ka'analil wa u kaabalil u wíinkilal, u séeblakil bix u yuk'ik anis, u janal yéetel uláak' ba'alo'ob.

Je'el bix suukile' ko'olelo'obe' ma' jach mu'uk'a'an u wíinkilalo'ob je'el bix xiibo'obe' yéetel chéen jump'íit ja' yaan tu wíinkilalo'ob, le beetik kéen xi'ik le anis tu k'i'ik'elo' bey ma' xa'ak'ta'an yéetel uláak' ba'al le anis tu yuk'ajo'. Le o'olal xane', kéen káajak u yuk'ik anis juntúul xiib lajket yéetel juntúul ko'olele', ti' le ko'olel jach ku seen beetik k'aaso'.

Le beetike':
• Ko'olelo'obe' jach séeb u káaltalo'ob ti' xiibo'ob kex jach lajket ya'abil tu yuk'ajo'obi'.
• Le ba'ax ku beetik le aniso' jach ku xáantal ti' juntúul ko'olel.
• U seen káaltal ko'olelo'obe' je'el u beetik u k'astal séeba'an u táamanele'.

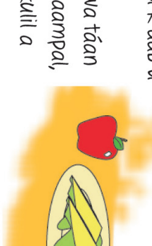
Tsolxikin: kanáantaba wa ma' káajak u yéemel tech k'i'ik'i', beyxan ka'aliki táan u yéemel tumen jach yaj ba'ax ku beetik anis ti' a wíinkilal.

Ko'olelo'ob k'a'abéet u kanáantikubao'ob

• Bejla'e', ko'olelo'obe' jach k'a'abéet u kanáantikubao'ob ti' k'oja'anil ku taasik seen káaltalil.
• Bejla'e' ts'o'ok u seen ya'abtal ko'olelo'ob ku meyajo'ob utia'al u náajaltik u taak'ino'ob, le je'ela' ku beetik u kuxtalo'ob jumpáay yéetel xan je'el u beetik u bino'ob ti' jump'éel kuxtal tu'ux ku seen u'uk'ul anise'.
• Tu yo'olal tuláakal le ba'alo'ob ku yúuchula', le kúuchilo'ob tu'ux ku beeta'al aniso', kéen u beeto'ob le nu'ukbesajo'ob ikil u ts'aiko'ob ojéeltbil ba'axo'ob ku koniko'obo' ku tojtáantiko'ob ti' ko'olelo'ob, yo'olal u ye'esiko'ob ts'e'ets'ek ba'alo'ob utia'al u k'ajóolta'al "ko'olel ku káaltal".

Ba'ax unaj u beeta'al jach tu k'iin

• Mix bik'in ka yanak a p'áatal jach tip'a'an kala'anilech. Kéen a wuk' anise' **il a wil a ts'aik u p'iis.**
• Wet' a p'áatal jach kala'anech. Wa jach kala'aneche' je'el u taal u sáastukil u yúuchul tech loob ka'aliki táan a máan ichil kaaj wa ichil a wotoch kéen a wuk' ya'ab anise'.
• Kéen a wuk' anise', il a wil a jaantik waba'ax yéetel ka yanak a xa'ak'tik le aniso' yéetel u k'aab u yich che'ob janalbe'en.

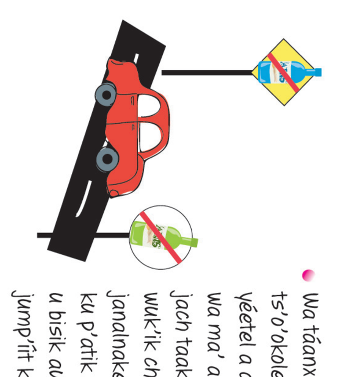


• Unaj a jach kanáantikaba wa táan a tukultik k'oja'anech ti' chaampal, beyxan wa yaan tech u tuukulil a k'oja'antal ti' chaampal.
• Wa táan a ts'a chu'uche' ma' ma'alob ka a wuk' anisi'. Le aniso' ku bin ichil u k'aab a wiim, bey túuno' je'el u beetik k'aas ti' le chaampal kéen a ts'a u chu'ucho'.
• Ma' a wuk'ik anis wa yaan ts'aak ka wuk'ik, je'el bix le ts'aako'ob ku jets'ik u tuukul máako', tumen ti' leti'ob jach k'a'abéet u kanáantikuba máak.
• Mix juntéen unaj a wuk'ik anis je'el bix u yuk'ik xiibo'obe'. U xuul u yuk'ik anis ko'olelo'obe' ma' jach ya'abi'.

Anis yéetel ko'olel k'oja'an ti' chaampal

• Le aniso', je'el bix uláak' drogao'obe' ku máan ti' juntúul chaampal ka'aliki táan u nojochtal tu jobnel u na' ma'ili' síijike'.
• Kex chéen jump'íit anis ka a wuk'e', a chaampale' jump'éel ti' le je'elo' ku k'oja'antal.
• Ya'ab u paalal ko'olelo'ob ku káaltalo'ob ka'aliki k'oja'ano'ob ti' chaampale', yaan k'iine' kéen síijike', ma' jach toj u yóolo'obi', yaan k'oja'anil tu wíinkilal yéetel tu ts'o'omel u pool. Le je'ela' ku k'aaba'intik **"Síndrome del Feto Alcohólico".**

• Le yáax jump'éel winal k'oja'anchajakecho', ti' leti' jach k'a'abéet a kanáantikaba tumen je'el u yantal k'aasil ti' le chaampalo'. Wa xan yaan tech u tuukulil a k'oja'antal ti' chaampale', **ma' a wuk'ik anis.**
• Ba'ax jach ma'alob ti' teech yéetel le chaampal yaan ta jobnelo', **ma' a wuk'ik mix jump'íit anis, beyxan wa yaan tech u tuukulil a k'oja'antal ti'.**
• Jach ma'alob ka yanak a p'atik a seen uk'ik anis ka'aliki k'oja'anech ti' chaampal.



• Wa táanxel tu'ux yanech, ku ts'o'okole' k'a'abéet a suut ta wotoch yéetel a automóvile', jach ma'alob wa ma' a wuk'ik anis. Ba'ale' wa jach taak a wuk'ike', il a wil a wuk'ik chéen jump'íiti' yéetel ka janalnakech. Jach ojéelta'ane', anise' ku p'atik máak ma' nu'uka'an utia'al u bisik automóvil kex jach chéen jump'íit ka u yuk'i'.