

**Sava ndiágyú na kuachi valí x'i'n na xá ná'nu'lo'**

1. Vvii koo na ña vvii na kuachu na koo sukun na, ña xintitni na, ña vvii ndakani ini na, ña ví' íxa x'i'in mií na x'i'in nuú ndéé na.
2. Koo na kundaa na ña ndiáa ni iin na ng sandv'g'a x'i'in na.

**Sava Ndiágyú na s'i'i**

1. Vii kundee ná ra ña ngá sandv'g'a na x'i'in ná.
2. Koo ng s'atatan ki'in kúenta x'i'in ná té fú'un sege na iin sod ndiáa té sadaku ná sege ná.
3. Inuu koo ndiágyú na x'i'in ng tíga ña nuú kúenta na chiñu.



**Ña ndiágyú koo vii' na ñuu valí**

Tutu ña kindoo na

Ñuu Vista Ermosa ndikundia ñuu Ajalpa, Ñuu Ndio'lo kú ña kaa 11:30 ña'a kij nuú 21 yoo uxá kuyja 2018, ndaki'in tá'an ndi'i na yuvií ña kana ra táta Mario Puerto Atlaua, kuu ra ra chiñu ki'in kúenta x'i'in ña'a kuvii íxa na ng chiñu, nuú iyo nuú ndakitá'an na ng chindieé tá'an x'i'in na ve'e chiñu kindoo na ña ndakitá'an na yó'lo savii na iin ve'e nuú ká'vi na. Kindoo na, chiñu ña vaxi yó'lo:

1. Ndi'i na ñuu yó'lo chindieé tá'an na vikó na ña'a ña kuvii ña yó'lo kú ña 300 kilo yutí ndi'i, 10 kaa chitú yutí yuú, 100 kaa náni kuvii ve'e, 20 itin semento, 2 miyar ndo'lo kúá'a x'i'in 50 kaa xini ve'e.
2. Tákú ndi'i na ñuu chindieé tá'an na x'i'in ña'a kuxi na sachiñu savii ve'e sákua'a.

Kuu ña yó'lo kindoo na ng ndaki'in tá'an xalá tutu kuvii yó'lo sandi'i na nuú ña, uví kú ña, ra chindu'ú na tuni kivi na tákú ndi'i na kixi yó'lo, kú ña 14:00 kaa xikuá kú ña mií kij x'i'in mií kuyja té ndakitá'an na ñuu Vista Ermosa ndikundia ñuu Ajalpa, Ñuu Ndio'lo.

Xi'in tutu'o taa na yó'lo ña

Rq chiñu ki'in kúenta x'i'in ña'a kuvii ñuu	Inspector Auxiliar
Rq Mario Puerto Atlaua	Rq Juan de la Cruz Hernández

Ñuu Vista Ermosa, ndikundia ñuu Itia Ndio'lo, ña 12 xika yoo kumi ña kuyja 2018

Ra táta Arturo Martínez García  
Ra chiñu ká'nu ñuu Ajalpan, ñuu Itia Ndio'lo

Ra iyo yó'lo

Sáta tutu yó'lo, ká'gn tákú ndi'i ndi na ñu nuú ñuu Vista Ermosa, ndukú ña mani nuú kún ña na chindieé tá'an ún x'i'in ndi x'i'in ña'a ña kuvii iin ve'e ká'vi ña ñuu ndi. Ndátá'un ndi x'i'in kún ña na kundaa ini kún xalá ña mií ndi sachiñu x'i'in ña kuvii ve'e yó'lo, ña kán ké ndiákua ña'a nda'a chiñu ndukú ndi ñe kuvi kuvii ve'e yó'lo, kú ña yó'lo ña'a ndukú ndi: 300 kilo yutí ndi'i, 10 kaa chitú yutí yuú, 100 kaa náni kuvii ve'e, 20 itin semento, 2 miyar ndo'lo kúá'a x'i'in 50 kaa xini ve'e.

Ña ve'e kuvá'a yó'lo kú ña iin ña chika ní ndieé x'i'in ñuu ndi chí koo nuú ká'vi na kúachi valí ñuu ndi kú na ña'a valí, kú na na tíga valí x'i'in saá tú na xa ná'nu ka lo'lo iyo ñuu ndi.

**Ti sindiki lo'lo**

¡Lo'lo x'gan ni'i rá!

**Léchi nii sindiki x'i'in x'gan jku, koó kye'e' x'i'in rá, kuq'a ní ña v'ga vaxi x'i'in rá, saá zinc, saá ácido fólico x'i'in vitaminas**

**Su'va rá ñu'un 1 litro**  
Kij ndi'i x'g'a rá 19 kij xika yoo uxí ña kuyja 2018

Ña vaxi ndátá'un x'g'a ña'a yáxin na	
Ña tá ña'nu vaxi: 1 tasa (240 ml)	
Ña tá lo'lo vaxi ini envase: ku'va 4	
Ndiéé taxí tá lo'lo nuú iin iin ña Káloria (Kcal) 140 káloria (Kcal)	
% Nixaa ña xiniñu'un tá iin kij*	
Tákú ndi'i x'g'an 8 g	12%
X'g'an v'g'a 7 g	35%
X'g'an ñu'un ini níj 25 mg	8%
Ndiéé v'g'a ña vaxi 10 g	3%
Fivra dietética 0 g	0%
Na vixj 10 g	15%
Proteínas 8 g	12%
Vitamina A	90%
Calcio	6%
Ácido fólico	60%
Vitamina B6	30%
Vitamina B12	25%
Vitamina C	30%
Hierro	6%
Zinc	50%
Vitamina D	10%

\* Na ka'án nixaa ña xiniñu'un tá iin na yuvií tákú na iin kij 2,000 káloria.

Ña ñu'un ké: Léchi tíkují, léchi íchi, tíkují, ña vixi, proteína ña léchi, níj, ra koó inka ña'a ña chindieé tá'an x'i'in ña ña na'á koo ña ñu'u x'i'in ñe.  
Ña savii ñe kú na: Grupo Ganadero del Norte S. A. de C. V., Ichí Ká'nu Xaá kuq'an chí Ñuu Monterrey No. 3512, kolonia Álamos, Ñuu Monterrey, Nuevo León.  
Ña kuvi ká'gn kún taxí ún kuq'chi á nuú kuvi ká'gn ún ña nduvií chiñu: 01(800)11223344

**Ña x'i'i ní na... ¿kú ña iin kye'e'?**

Ña CAPA ndikundia CENADIC yó'lo, chikaa ni kaa na ndieé x'i'in na sa'kan kúni ki'in kye'e' yó'lo chí saá ké ña kuvi, chindieé na x'i'in na mií na x'i'in na ve'e na, ra su'va kuchuun ni kaa na chikaa ni kaa ndieé x'i'in na ra sandv'g'a na ña nixaa iyo na ra vii ni kaa kundee na ng ndo'lo kye'e' yó'lo, ra vii kundee na x'i'in na ve'e na saá x'i'in inka na yuvií nuú ndee na.

**Ña kundaa ká ini na**

Tú kúni kaa ún kundaa ini ká ún xalá kye'e' ña x'i'i ndixi, nixaa koo ndi'i xalá, kuví k'gn ún sáta na chiñu vaxi yó'lo:

- **Centros de Integración Juvenil, A. C. (CIJ)**, sáta kaa xikó tu'un GJ ndakuiin na ká'gn na x'i'in ún: 5212 1212 a sáta kaa ndakú vaxi yó'lo: <http://www.cij.gob.mx/index.html>
- **Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos A.C.**, sáta kaa xikó tu'un: 01 800 2169 231, sáta kaa xikó tu'un yó'lo: <http://www.aaamexico.org.mx/>
- **Centros de Atención Primaria en Adicciones (CAPA)**, sáta kaa xikó tu'un: 01 800 911 2000 sáta kaa xikó tu'un yó'lo: [http://www.cenadice.salud.gob.mx/interior/centros\\_nuevavida.html](http://www.cenadice.salud.gob.mx/interior/centros_nuevavida.html)

**¿Nixaaa íxa yó ra na koo kaa na ko'lo ndixi?**

Iyo kuq'á ni ng chiñu chindieé tá'an x'i'in na yuvií, Ñuu Koyó iyo na ve'e nani Centro de Atención Primaria en Adicciones (CAPA) ndikun ña sáta Centro Nacional para la Prevención

**¿Nixaaa sándi'i rá xalá inka na yuvií?**

Ña sandv'g'a ra xalá na yuvií yó'lo, ña x'i'i na yó'lo kuq'á ni ña v'ga sándi'i rá xalá na tákú na v'ga itá'an na x'i'in na ve'e na na ni kye'e' saá tákú ndi'i inka na yuvií. Na kuq'á ni x'i'i na ndixi ña Ñuu Koyó, xalá ña yó'lo kú ña kuq'á ni tún ndo'lo x'i'in karró, saá ña kumii ña yó'lo xalá ña yó'lo 10,000 na yuvií x'i'i ra 25,000 kindoo v'g'a xalá ndixi yó'lo.

GOBIERNO DE MÉXICO | SEP | INSTITUTO NACIONAL PARA LA EDUCACIÓN DE LOS ADULTOS

DISTRIBUCIÓN GRATUITA  
Ng xáxa un ké

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido su uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

**Xalá yu ká'vi yu ra taa yu tu'un mií yu**  
Tu'un isávi Ñuu Kuq'chi

**Empiezo a leer y escribir en mi lengua**  
Mixteco de Guerrero

tu'un sávi • tu'un isávi • mixteco

Tutu ta'nu va'á ndakaá vaxi ña kúvi ka'vi yó Pliego

MIBES  
MIBES es un programa  
Bilingüe con Español  
como segunda  
lengua

- Ña kundaa ká ini na:**
- Tú kúni ká ún kundaa ini ká ún xalá ña yó'lo, kuví ndakítá'un nuú tutu vaxi yó'lo
  - Na ndakii'n tú'un dñi na yuvií, iyo ña: <http://www.un.org/es/documents/udhr/>
  - Tutu ña savii na xalá na ñu valí ndiákua, 169 na chitá'tan ká'nu ndakii'n tú'un na ng sachiñu, iyo ña: [http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/@ed\\_normi/@normes/documents/publication/wcms\\_100910.pdf](http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/@ed_normi/@normes/documents/publication/wcms_100910.pdf)
  - Na kindoo na ng táta chiñu ña nisa ña ndiágyú xalá na ñu valí, iyo ña: [http://www.un.org/esa/socdev/unpfi/documents/DAPFS\\_es.pdf](http://www.un.org/esa/socdev/unpfi/documents/DAPFS_es.pdf)
  - Tutu ká'nu ká'gn xalá na iyo Ñuu Koyó, iyo ña: <http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/rhm/1.htm>
  - Tutu ká'nu ká'gn xalá ndiágyú tú'un na ñu valí, iyo ña: [http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/257\\_171215.pdf](http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/257_171215.pdf)
  - Saá tu kuví kana kún yó'lo: [http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/257\\_171215.pdf](http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/257_171215.pdf)
  - Kumi xalá na ndakii'n tú'un na yuvií, ña yó'lo iyo ña ká'gn xalá na yuvií na iyo ñu valí, ña ndakii'n tú'un na ng ndasi na ng keé v'kaga, saá tú ña ndo'lo na s'i'i ña inuu koo na x'i'in na tíga, kána na kaa xikó tú'un 01 800 715 2000

# ¿Chikun kuya...? ¡Chinkunkuya!



## ¿Ndiá ku'e kú ña chinkunkuya yó'o?

Kú ña iin ku'e keé chí ñuu na tuún ra kama ní xikun ña. Kívi ña, chinkunkuya, vaxi kívié nuú tu'un makonde ña kuni kachi saá "ra tá'nu" saá chí na kí'lin ku'e yó'o ndiákua ndakava na xq'á ña ndakú ní saku'vi tuchi na. Ña ká'vi na chiñu ká'nu na ká'vi xq'á ku'e (oms) kachi na saá ndiag yó'o kumí ña kúiyá 2015, níka'an na xq'á iyo **1,379,788** na yuvií ndó'o ku'e yó'o ra xq'á **191** kú na yuvií xq'á xq'á ku'e yó'o.

## ¿Nixaa xikun ña?

Tí savikun ña ku'e yó'o kú rí tí ndiyáá sí'j té tuvi rí na, tí keé chí *Aedes aegypti* xí'lin *Aedes albopictus*. Kundani na tí ndiyáá yó'o tuvi rí na té kí'j ra saá, té ndi'í tuvi rí na tí ndiyáá ndiso ku'e yó'o, yq'a kumí á unq kí'j saá xá'á ku'e yó'o xí'lin na.



## ¿Nixaa kúvi kundaa ini yó'o?

Ña vq'a kundaa ini yó á na ndieé ndó'o kú na, xiniñú'un, isa yó ña yó'o ndia ndiá ká ku'e kú ña, ku'un yó ve'e sá'tátán, nuú tandosoó na yó níku'e ká ndó'o yó, ra tú xiniñú'un, tandosoó na ní'j na ña vq'a kundaa ini na níku'e ká ndó'o yó, saá que kundaa ini na á ndieé ndó'o na ku'e chinkunkuya á inka ká ku'e. Ña yó'o xiniñú'un ní ña, chí saá ká kúvi taxi na tátán ña kúmaní nuú na ña vq'a nduvq'a na.

## ¿Ndiá kú ña nuú ndó'o na xí'lin ña?

- Ndieé ní kí'lin ka'ni na
- Ndieé ní kú'vi tuchi na
- Kú'vi kuñu na
- Kúni nduxan na
- Kuñáa ní na
- Kq'un ra kátá iin na



## ¿Nike kúvi íxa yó ña ná kí'lin ku'e yó'o yó'o?

Ña ná xikun ká ku'e yó'o kúvi íxa kún ña yó'o:

- Taxí yó ku'kun tigkují, ní chí ini ra chí sáta ve'e, chí ña yó'o kúvi koo ña nuú kaku se'le ndiyáá yó'o.
- Kuniñú'un yó tátán ña sáyu'vi ndiyáá yó'o.
- Ndakasi yó ve'e xí'lin ventana xí'lin kqa ndiki ña vq'a na taxié keé ndiyáá
- Ndakasi yó nda'á yó xí'lin xq'á yó ña na kúvi tuvi ndiyáá yó'o.

Ña yó'o ra chindeé tá'an ña xí'lin yó ña na kí'lin inka nuú ku'e yó, táku ku'e ndiyáá xí'lin sika chí saá tú ku'e yó'o xí'lin ndiyáá víkun ña.



## ¿Nixaa kutátán ña?

Koó tátán kutátán ña ku'e yó'o, ña kán ká, ndia iin na kí'lin ku'e yó'o, ndiákua ña taxi na nda'á na kú ña tátán ña savita lo'lo ndia mií ña kú'vi na, xq'á ña yq'a lo'lo ña kú'vi na. Saá yq'a kí'j, ra na yuvií yó'o kukuee saá nduvq'a na, iin saá iyo ku'e ñe ku'vi ndoó ña ndiag yó'o xí'lin na. Xiniñú'un kundaa ini yó ña koó iin tikú sanduvq'a na té kí'lin ku'e chinkunkuya na.

## Ña kù'á ká kundani kún:

Tú kúni ká kún kundaa ini kún xq'á ku'e chinkunkuya, ra kúvi kana kún na ndíchi xq'á ku'e yó'o kana kún tuchi kqa yó'o 01 800 00 44 800. Ndaka'an kún chí, tú ndakani ini kún ndia iin ku'e yó'o kí'lin yó'o, xiniñú'un ku'kun kún ve'e sá'tátán á ña yachin vq'a kindo ra iin ra satátán tándoso ra yó'o ra tú xq'á kí'lin ña yó'o xiniñú'un ká'an ra xí'lin kún nixaa kondiaa kún mií kún xí'lin nitátán ko'lo kún.

Ndiatú ndi chikag ún iin ndieé xí'lin ndi ña kundat'vi ini kún kúni kún ndi, ra ká'an ndi xí'lin ún ña ndieé ña taxi ún nda'á ndi ra sá'ndivq'a ndi xí'lin ña; ra iin kí'j ndiag kuvi, kixi ún ton'íi kún ña ve'e kuvq'a yó'o.

Ra ndiatú ndi ní ké káchi kún xí'lin ndi, til'vi ndi iin tu'un Ndi'oxi ndakí'lin kún.

Xí'lin tutq'o tja'a ndi ña

Juan Santos Sánche  
Antonio de Jesús Ernández  
José Lópe Día  
Ng ínu nuú ñuu

Ikun nuú vaxi kivi na yuvií

Kívi

Tun'j kivi

1. María de los Ángeles Salvador
2. Antonia Sánchez Sandoval
3. Leobardo Francisco Lara
4. Librado Lira Sánchez
5. Teresa Salazar Bolaños
6. Claudio Martínez Muñoz
7. Alberto Carrera Rosales
8. Felipe Montalvo Méndez
9. Sofía Moreno López
10. Federico González Ruíz
11. María Lira Alvarado
12. Emilia Aguilar Rojas
13. Silvano López Montalvo
14. Rosa Flores Galindo
15. Martín Guzmán Vega
16. Raymundo Hernández Joaquín
17. Enrique Rodríguez Cortés
18. Pedro Olivares Sánchez
19. Dolores Trujillo Adán
20. Simón Blanco Suárez
21. Fernando Cid Carrera
22. Leobardo Carrera Lira
23. Ana Barbosa García
24. Armando Calixto Martínez

## Na ñuu valí iyo ñuu ke'yó

Ñuu ko'yó kú ña iin ñuu nuú iyo ku'qá ní ña vq'a ndakoo na tá yachi táku ña ku'j xí'lin tu'un. Ñuu ko'yó yó'o iyo 68 ñuu valí ra ndatú'un na 364 nuú tu'un ra kú na iin ñuu cheé vq'a ña iyo chí nuú ña yuvií nuú ndeé yó yó'o, ña kán ká vaxi ña yó'o nuú tutu Chiiñu ña ndakí'lin tu'un ndi'j na yuvií iyo ñuu ko'yó, chí ñuu ko'yó iyo ña ku'qá ní nuú ña vq'a yata ra ña yó'o ndiso ndi'í na ñuu valí ña.

### ¿Niñq'ia kú ña?

Na xii'ni na kú ña iin ku'e ndieé, ña yó'o kú ní kachi na saá ku'e ká'ni kú ña nda'á ní iyo ña xí'lin iin na yuvií ra kú'chi ní saá ndundieé ña xí'lin na, ra yq'a ku'j ra kú'chi kú'chi sandi'í ña xq'á na. Sava ra, ña xii'ni na yó'o ku'vi ra vitú'un ko'nié na.

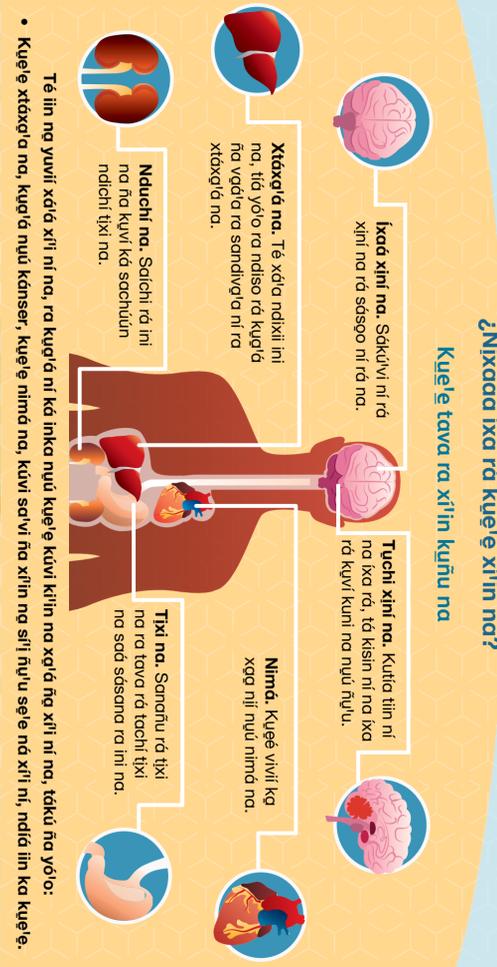
### ¿Niñq'ia ká íxa ra xí'lin na?

Ko'lo na ndi'í ku'qá ndi'í kí'j ra na yq'a ku'j ra, ra tí yó'o kúvi ku'j ká na ndakoo na ra, sava tú, ña té kí'lin ndi'í yó'o na, na kí'lin ku'qá ká yó' xq'á tú inka q'á, iin tí'vi ña, íxa ña na kí'lin ku'e yó'o na.

Sava ra yó'o ká ña íxa ña kí'lin ra na:

### ¿Nixaa íxa ra ku'e xí'lin na?

Ku'e tava ra xí'lin kuñu na



Té iin na yuvií xq'a xí'ni ní na, ra ku'qá ní ká inka nuú ku'e kúvi kí'lin na xq'á ña xí'ni ní na, táku ña yó'o: • Ku'e xidax'á na, ku'qá nuú kanser, ku'e nima na, kúvi sá'vi ña xí'lin na sí'j ñuu se'e na xí'ni ní, ndi'á iin ká ku'e.

3. Ndátú'un na tu'un mií na xí'lin tá'an na ra koó na kasi nuú na ndiag ndia ka nuú xika na á tú na ndátú'un kú na á tutu taa na xí'lin tu'un mií na xí'lin ndiag ndia ká chúun ké'le na xí'lin tá'an na, táku ña nixaa sataá na nuú tá'an na, táku nixaa kaxin na na chúun, saá niñq'ia sandak'nu na, á ni ndi'oxi sanducheé xí'lin inka ká nuú ñq'a. 4. Kundaa na ra sandak'nu ká na tu'un na, ña xiniñú'ni na xí'lin táku ndi'í na nixaa iyo mií na xí'lin mií na ñuu na. 5. Koo na chindeé tá'an xí'lin mií na té kumaní na nuú na té ndaxikóni'j na tu'un na ra na yó'o xiniñú'ni ku'qan na tu'un mií na xí'lin kundaa ini na nixaa ndeé na.

## Sava ndiáyú ichí mitá'un na xí'lin ndiáyú iin na ñuu valí iyo ñuu ke'yó

Ndiáyú tí'vi na iyo ichí ndiáyú na ñuu valí ña yó'o xí'lin sava inka ña:

1. Kaxin mií na nixaa kúni na kúndee na xí'lin nixaa koo na xí'lin na tátán na, nixaa koo yq'vi ñe sataá na nuú tátán na, nixaa kaxin na na chiñu na ndiso xí'lin víkó sandak'nu na.
2. Ndakí'lin na ña kútu'va na nuú tu'un mií na ndi'í saá tu'un sá'an.

## Ndiáyú ichí mitá'un na

Koo na iin na ñuu ra suvi ña yó'o kúni kachi saá ña nani na xq'á inka ña xiniñú'ni sáto'lo na xq'á ña iyo na ña koo na iin na yuvií nisa tú koó na yuvií santivq'a yó xí'lin, táku na, na sí'j a sí'j valí a ná kúachi valí a na ndi'nu xq'á na yó'o, iyo inka ndiáyú ña ndakí'lin tu'un na ña víi koo na xí'lin mií na.

