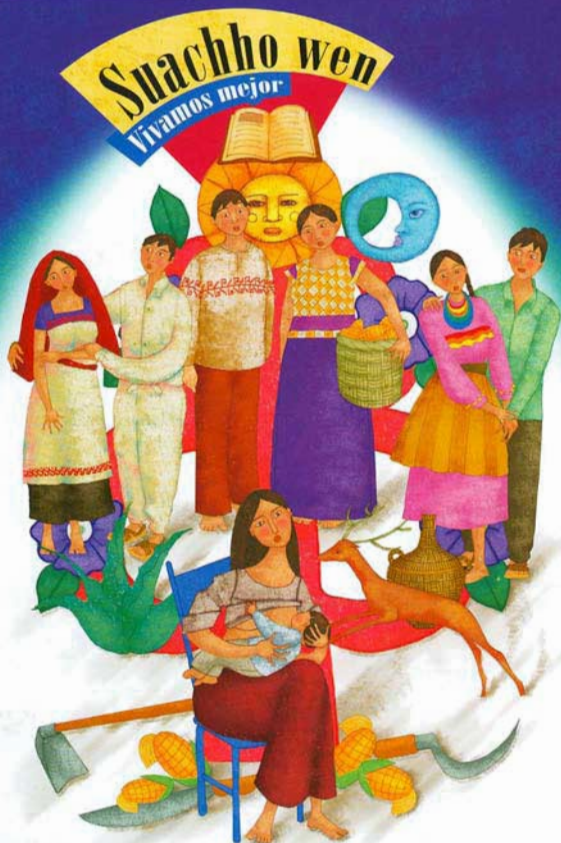


Yish che bene wak

Libro del adulto

MEVYT  
Modelo  
Educación  
para la Vida  
y el Trabajo

MIB  
MEVYT Indígena  
Bilingüe



dilla xhon • didxazá • dilla sa • diidzaj • binnzá • bene xon • zapoteco

Me da dórm

Da cinco



MEV  
Modelo  
Educación  
para la Vida  
y el Trabajo

## Créditos a la presente edición

Coordinación académica  
Sara Elena Mendoza Ortega  
Víctor Fabián Ruiz Rosales  
Carmen Díaz González

Adaptación de contenidos  
Ubaldo Matías Cayetano  
Raúl Peña García  
Gloria Martínez Vázquez  
Ruth Martínez Vázquez

Asesoría y revisión técnico-pedagógica  
Alma Cristina Tello Carrasco  
María Dolores Rivera Torres

Colaboración  
Liv Kony Vergara Romani

Coordinación gráfica y cuidado de la edición  
Greta Sánchez Muñoz  
Adriana Barraza Hernández

Seguimiento editorial  
Ma. del Carmen Cano Aguilar

Revisión editorial  
Amelia Martínez Sáenz  
Eliseo Brena Becerril

Diseño y diagramación electrónica  
Bertha Ramírez Gallegos

Ilustración de portada  
Alma Rosa Pacheco Marcos

Diseño de portada  
Ricardo Figueroa Cisneros

Fotografía  
Pedro Hiriart y Valencia

Reconocimiento primigenio: El contenido de este módulo tiene como antecedente los materiales impresos en el módulo *Vivamos mejor* hispanohablante, cuyos créditos son: Coordinación académica: Ana Deltoro Martínez. Autoría: María de Lourdes Aravedo Reséndiz, María Teresa Córdoba Ireta, Alejandro F. Galicia López. Colaboración: Jorge A. Caballero Manzo, Jorge Díaz Stringel, Ana Deltoro Martínez, Juan Manuel Gutiérrez Vázquez, César León Ledesma Ayala, José N. López Marrón, Concepción Santamaría Estévez. Asesor académico: Juan Manuel Gutiérrez Vázquez. Lectura interna: Mirna Vara Aguirre. Revisores externos: Carlos Arreola Wong, Rafael Camacho Solís, Pablo Latapi Sarre, Sylvia Schmelkes del Valle, Bertha Sola Valdez. Coordinación gráfica y cuidado de la edición: Greta Sánchez Muñoz. Coordinación editorial: Ma. Begoña Pulido Herráez. Diseño gráfico: Erick Arellano, Mariela Calcagno. Coordinación de ilustraciones: Aurora del Rosal. Ilustraciones: Erick Arellano, Guadalupe Calvo, Aurora del Rosal, Lourdes Domínguez, Juan Manuel Guacher, Irla Granillo, Judith Meléndez, Ramón Villegas. Diseño de íconos: Isaac Hernández, Erick Arellano. Fotografía: Grabado de José Guadalupe Posada (p.31), Grabado de M.C. Escher (p. 103, Chayito (p. 129). Portada: Erick Arellano. Ilustración de portada: Irla Granillo.

*Vivamos mejor*. Zapoteco. MIB. Libro del adulto en zapoteco. D. R. © Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, INEA. Francisco Márquez 160, Col. Condesa, México, D.F., C.P. 06140.  
Primera edición 2008.

Esta obra es propiedad intelectual de sus autores, y los derechos de publicación han sido legalmente transferidos al INEA. Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio, sin autorización escrita de su legítimo titular de derechos. Respetuosos del derecho de sus autores y editores de esta publicación tuvimos cuidado en obtener por escrito las autorizaciones para reproducir todas las imágenes y/o los textos aquí incluidos; sin embargo, algunas veces no fue posible determinar el titular de su propiedad intelectual. En caso de inconformidad, favor de comunicarse a este Instituto para hacer la aclaración correspondiente.

ISBN *Modelo Educación para la Vida y el Trabajo*. Obra completa: 970-23-0274-9  
ISBN *MEVyT Indígena Bilingüe Integrado*: 970-23-0191-2  
ISBN *Vivamos mejor*. Zapoteco. MIB. Libro del adulto en zapoteco.  
*Suachho wen*. Bene xon. MIB. Yish che bene wak: 978-970-23-0601-6

• Nhi de danhi	6
• Da chhala wzua yichjchho	8

## NHAKA

### 1

#### Ka zualhenchho yelamban

1. Bi da'a wak wdan chhio yillwe	16
2. Bixch yeto wak gwdan chhio yillwe	23
3. Da chhala gonchho konch ko biyekechho lhishchho	31
4. Nhak gonchho kiudad yelamban chechho	37
<b>Da ba bsedchho</b>	43
Bi ba bseda nha ga chgondan llin	45

## NHAKA

### 2

#### Gombia kuerp chechho konch gap kuidad kuinchho

1. Kuerp chechho nombiachho, she ko nombiachhon	50
2. Gzollchho gombiachho kuerp chechho	66
3. Kuerp chechho chhaklhenhin chhio' chhombiachho yell lion	77
4. Wa'ka gonh kuidad kuinha	91
<b>Da ba bsedchho</b>	100
Bi ba chhaka nha bi chhala wsedchha	104



NHAKA

3

### Chhgolhchho nha chshachho

1. Nhak goko, nhak nhako nha nhank gako 108
2. Chsha' ka chekechho nha chsha' ka chhonchho  
xbab 118
3. Chsha' ka chhonchho nha ka tsa' lhallechho 130
4. Bi chhenhechho che bi chechho 138
- Kakate ba gokchho** 142
- Bi ba nezda nha ga wgondan llin 143

NHAKA

4

### Nhak zualhenchho bishe lhueshjchho ka yell lio chechhon

1. Da chhon bayoll wshalj naa' kuinchho 146
2. Nlli' kuinha nha nhombia' kuinha 152
3. Nhak zualhenchho wen bene lhen yell lio chechhon 160
4. Yosha ka sualhen bishe lhweshjchho kan sua  
shawechho 174
- Da ba bsedchho** 179
- Bi ba bseda nha ga chgondan llin 182



## Fichas de trabajo

### Nhaka 1. Ka zualhenchho yelamban

Ficha 1.1 Da zan yillwe de 185

### Nhaka 2. Gombia kuerp chechho konch gap kuidad kuinchho

Ficha 2.1 Nhank gogonhechho llin kondon 186

Ficha 2.2 Nhak chyitj chhen che lhalldawchho 188

### Nhaka 3. Chgolhchho nha shchachchho

Ficha 3.1 Ka chhala gonh nhilh konch yelle'lhenhe kon  
tiempl yillwe 189

Ficha 3.2 Yogolhochho wzojchho 192

### Nhaka 4. Nhak zualhenchho bishe lhueshjchho ka yell lio chechhon

Ficha 4.1 Bi shchinda konch gol chacha 194

Ficha 4.2 Ka chehlhe'nhe chio 197

## Nhi de danhi

Benach ka, nhakin chechho sichho banhes nha chejchho skuelh konch yolzejnhie' chhio, ka gata to lhilchho ga suachho, gak limp ga zuachho, nha gata rshinchho konchh gata mechh da si da yej gawchho yogolla.

Konch sakechhon, shchinhechho nezechho da kob, gonchho nho da ba nhombiachho, ka nho da chhej chhawchho lhen da chhon romed kuinchho konch suashawechho kate sakechho, les chhala nachho ga ko suachho de mal ga chhonchho llin, ga zuachho o do lo yell chechho la' len wak wzuan chhio median ka yogo bishe lhweshjchho.

She nachho binlo da nhua Libriga che bene wak ka nhen módulo *Vivamos mejor*, nha shjezakechho dan



gaklhenhin chhio konch yelle'lhechho dan shchinhechho, la' nhakin da shla'n da chhak do yixe lhallchho chhio bene sa ya'chechhon nhen Sierra Juárez.

Ka chhak nha gombiachho kan chhon llin kuerp chechho nha shejni'chho kate gadechho chhak, kate lldachho nho yillwe; ka nha gakbechho kan nhak dolo ka nhakchho, konch gapshi'kuinchho.

Leska nhiga lhe'chho kan chhak shchach chgolhchho nha nezechho bixchen chlla' ka nhakchho ka zej chgolhchho.

Danha gaklhenhin chhio gombiachho nhank gok nhakchho kan nhakchho na', nha wsakachho ka gonchho gapshi'chh kuinchho, ka nho bidao chechho.

Nha ye to da naachho nhiga nhak nhitalhenchho bishelhweshjchho lhen yell lio chechho konchh sualhenchon wen. To ka wak gon shawechho yela zuachho lhen bishe lhueshjchho.

### Da chhenhechho wzedchho Modulo nhi

- Naachho nhak nhak ga zuachho nha gak tsa lhallechho, sheka zuachho yell lio.
- Gonchho bi da chhala gonchho konch suachho wen yell lio nhi.



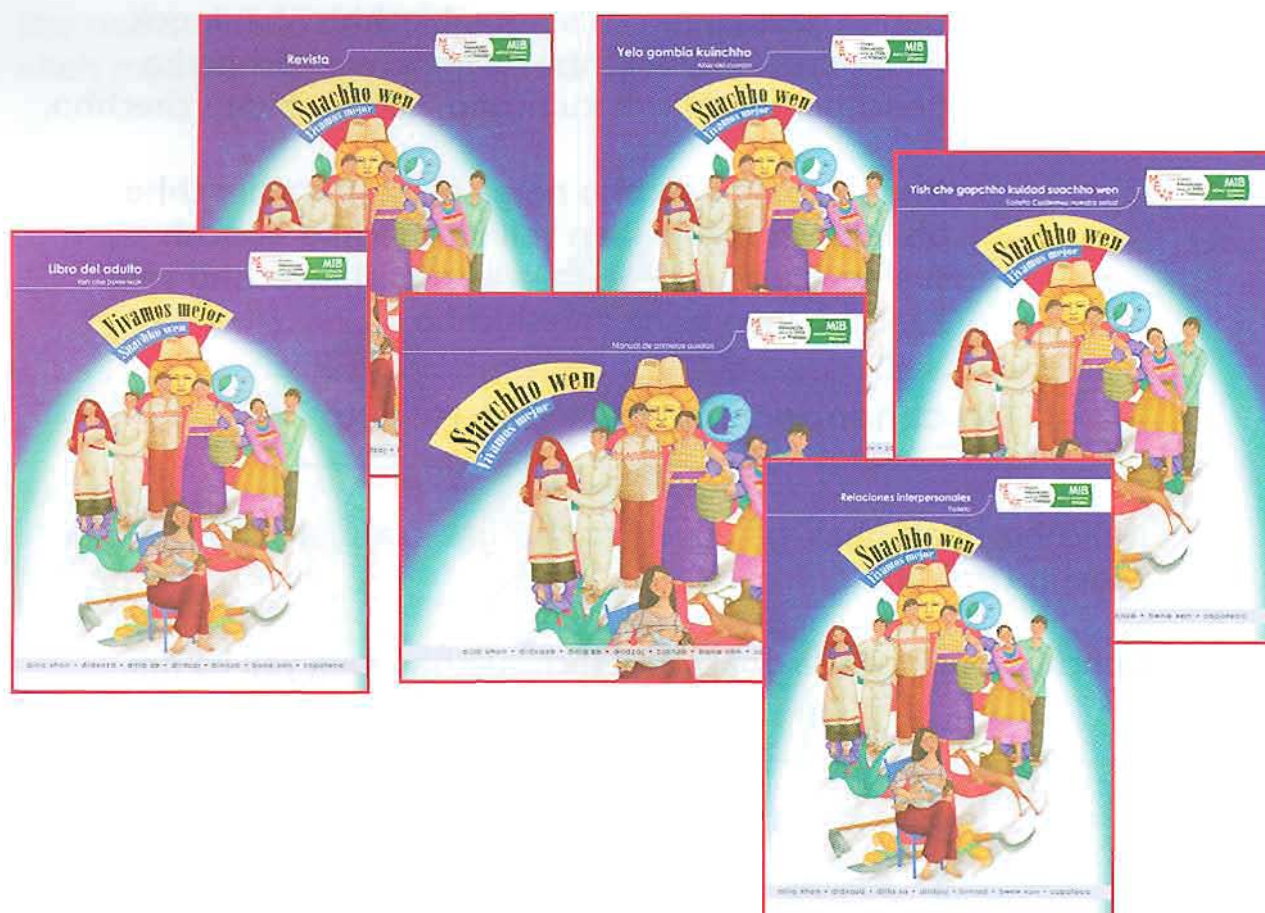
## Da chhala wzua yichjchho

Libri gakhlenhin lhue gombiach kuinho, gombio' bene walhall chio, nha gakhlenhin lhue sualhenho wen bishelhweshjo, konch soo wen yell lio nhi.

Wak wshaljlhenho bene xkompo, nha famil chio dan da lo libri.

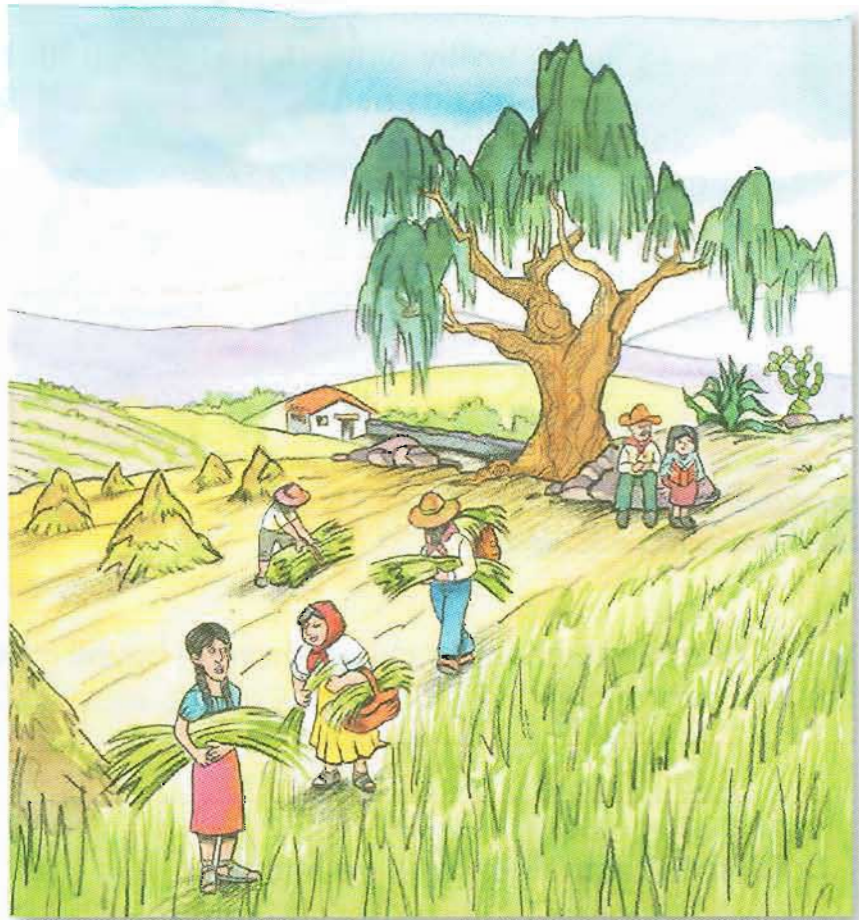
Konch gak wsedo danhi chhala na'o she zelonhe libra shlhan geni: Libro del adulto, Revista, Atlas del cuerpo humano, Folletos 1 y 2, Manual de primeros auxilios.

Kate shnabe lo libra gonho dan da ficha, beyilj ga cheyoll libra nha da gaka chhala gonho, shi ko chhelleldo wlab lhen bena shlhuenhe lhue.





Libra chhala wsedo, chhonhin bayoll wlhabon kate za  
solhaw wsedo, konch nezdo bixa chhala gonho.



-Bit wdegonho  
-Gwnab bixha da lo libr  
chio she ku chhejnhido,  
nhha w nab lhen bena  
shlhuenhe lhue.



## Nhank nzi lhaze libriga

Konch nezdo gak nhak libr chio, chhonhin bayoll gombion. Libri mbanhen tap Unidad:

**Unidad 1. Ka zualhenchho yelamban**

**Unidad 2. Gombia kuerp chechho, konch gap kuidad kuinchho**

**Unidad 3. Chgolphchho nha shchachchho**

**Unidad 4. Nhak zualhenchho bishel hueshjchho ka yell lio chechhon**

Kate dzolhaw toto unidad nha nde to da nzi lhen da chhenhechho. Len shlha'n dan gakchho toto part libri ga.

Chonhin bayoll kate solhao wlhabo, wshaljlhenho bene lhweshjo.

Toto nhaka nhoan tap wej temas.

NHAKA



### Ka zualhenchho yelamban

Temas

1. Bi da wak wdan chhio yillwe
2. Bixch yeto wak wdan chhio yill we
3. Da chhala gonchho konch ka biyeleke bishe lweshjchho, lhishchho lhen yell chechho
4. Nhak chhala gonchho konch suachho wen

Toto teman noan da ne'zedo nha nde'n nzie lhen kiga:



Konch solhawchho...

Da chhala gonho konch solhaw shejnhido temas ka.

Konch nezellechho che...



Da wak gonchho konch gakshchho da ko nezechho wlhabchho nha kiljchho dan wnezen chhio nabchho lhen bene walhall o shejchho do klinika.

## Shjesalhallechho che...

Chotobin da chhonz bayoll da nhua toto teman, chshaljin da ga da dan ba bsedchho.

Nho dibuj o fotos nhuan, nhakin pur da yell yixe chechho.

### ▶ Da ba bsedchho

Bi ba bseda nha ga chgondan llin.

Kate yeyoll toto Unidad nha nde' dan nhe da ba bsedchho, bi ba bseda nha ga chgondan llin. Nha wzojo da ba chhako, nha wdao ga wgondo llin nha bi chhala wsedchho.

### ● Nachhoto da ba chhakchho

### ● Na beyoll modulon

Kazelhawete nde danhi nhen: Nachho to da ba chhakchh lhen na' beyoll modulon nha gonho to prueb konch lhaa she zako' dan nhua modulon beyoll bsedo.



Lo libri nde' shkue da tzejnhin bixa' chhala gonho.



Tzejnhin chhala wzojo lo kuadern chio dan chhelhnabe wzojo. Chhonhin bayoll go' to kuadern chio ga wzojo dan shnabe gonho módulo nhiga.



Tzejnhin chhala kiljo da ko nezdo, nabon lhen bene nezenhe, nho ofisina che gobiern, nho lo libr periódiko o rebista.



Tzejnhin da chhala gonho kate ko chhido wesed.



Tzejnhin da chhala gonhlhenho bene xkompo tsedlhenho.





# 1

## Ka zualnencho yelamban



Chonhin bayoll kue yichjchho ga yelnnhita wen bishe lhweshjchho. Da nhan chhala naachho nhank nhak gan suachho, ka nho da chhejchhawchho.

Yelawawchechho, kibchho nha goyechho binlo da chhawchho, nhank zualhenshawechho bishelhweshjchho, nhank nhak ga shdachho lhen ga chhoncho llin.

### Da chhenhechho

- Gonchho xbab da chhak yellchechho lhen da chhak lhillchho.
- Yeyiljchho nhank gonchho konch suachho wen.

### Danhi nhoan

1. Bi da'a wak wdan chhio yillwe.
2. Bixch yeto wak wdan chhio yillwe.
3. Da chhala gonchho lo yellchechho.
4. Nhank chhala gonchho konch suachho wen.

## DANJI NHOAN

1

Bi da'a wak gwdan chhio yillwe



solhawchho...

Bshaljlhen benelweshjo tseclheno o nho benewalhillchhio  
nha famil chhio, lewee lhallelhe che da xoll gwdan chhio nho  
yillwe.

Bsoj nhiga dan benlhe xbab.

---

---

---

---

---



Na'a lozoi ka nho bi yillwe wdan chhio dan ba  
wnhalhe.

---

---

---

---

---

---

---



Bzoj bi chhejnhido da suachho wen lhen yillwe.

**suachho wen**


**Yillwe**


Konch nezellechho che...

Konch nezdo bi yillwe ba golech bishelweshjo, gwnab do gayo shop  
nho familchio lhen bene walillichho.

1. Bi yillwe bagole'nhe.
2. Bal lhas ba gole'nhen.
3. Nhank ben yillwe chien.
4. Nhank belonhe belyeyake.

Bzoj lo kuadernchio dan shnabe nhiga.

Bzoj lo cuadriga bi yillwe ba gole'e bene walhillchio, lhen familchio, nha bda bal lhas ba gole'nhen, nha bzoj dan shnabe.

Yillwe da chhele'ch bene			
Bi yillwen	Bal lhas gole'nhen	Nhankben yillwen	Nhank belonhe belyeyake



## Chjesalhallechho che...



Kate che'cho' tzuanhchio sgot, nha chgo'n chhio' da laa, chjexakechho chha' chhollo dolhochho, ko shdonchho, nha chha's xatchho. Les ka' chgashchho lhen nho da chyillchhollachho, she chhak chechho kiga la' wena ko zuachho.

Les ka chak kate tzuachho zideznhias, kate chhak chechho kaa la'a yillwen dachho.



Dan bdao lo kuadra da ka 'l, bzojin geni

1. Shon yiswe da chhele'ch bene.

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_

**2. Bixchen shdaachho yillwen.**

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

c) \_\_\_\_\_

**3. Balize bena' chhele'nhen.**

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

c) \_\_\_\_\_

**4. Nhank belonhe belyeyake.**

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

c) \_\_\_\_\_



Loshalj.

- Dobalize bene ka chhelo'chhe yillwen.
- Nho bi yillwe chhelo' bene ko chholhlua lille o kochhelazje, nhaka'do lo yo'o ga ka chho'lhe bee, nha chhebishte', she shakchh yillwe kate chhe da laa o kate chhak zag.
- Bzoj bi yillwe yelda bene nhte ganhak ki.



Nholin yillwen wak gonchho ga kotachhon.

---



---



---

Yogolholhe lo zoj bi ka da gonchho konch ko tachho yillwe.

---



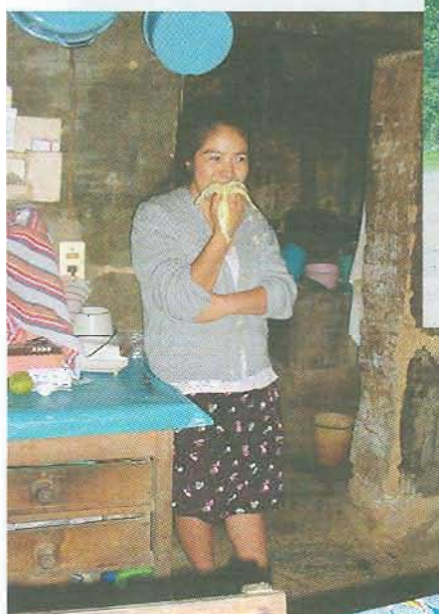
---



---



## Yillwe da shden le'cho



## DANHI NHOAN

2

Bixch yeto wak  
gwdan chhio yillwe

Bene yixe bit bi yillwe lldalhie', lhawe chhawe kuan nha chhonhe llin yixe. She ko chhape kuidad les gwde'nho yillwe'. Chhala nezenhe nhank suakueze yell-lhio konch ko ge'nhe.



Konch solhawchho...

Bzoj nhiga lha beyixe chyillba zii.

---

---

---

---

---

Bi chhala gonchho kate chyish be znhia chhio.

---

---

---

---

---



## Kate chzuachho to de malh

Kate chzuachho to de mal chhioten nhapchho dola, la ko chhapchho kudad nha kosnachho nhank gonchho kate za solhawchho gonchhon.

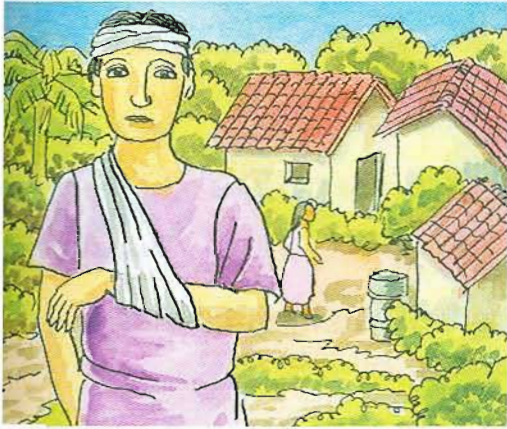
Bshaljhen bixkompo she bagwzuabo to de malh, nha bixchen gok ka.

Lhen bene lhweshjon loshalj she ba gwzualhe to de malh nha bixchen gok chelhe ka.

Lena danhi nha lo zoj nhank gonchho konch ka gak chechho ka.



Bzoj she ba gwzo to de malh lhillo nha blhabin lhaw bene lhweshjo.



Loshalj nhank chga'n to bene tzue to de malh, nha bzojin nhiga.

---

---

---

---

---

---

### Da chhzuatezin to de malh chio yell chechho

Jesalhallo bat gwzua to de malh familchhio, lhillo, lo yell chio nha yixe, bzojin gani, kan nhonhe lo kuadri.

#### To de malh ba gwzua famil chia

Nhank gok	Balh lhas	Bixchen
Wchog nhe' lhen mashet	To	Ko wdape kudad



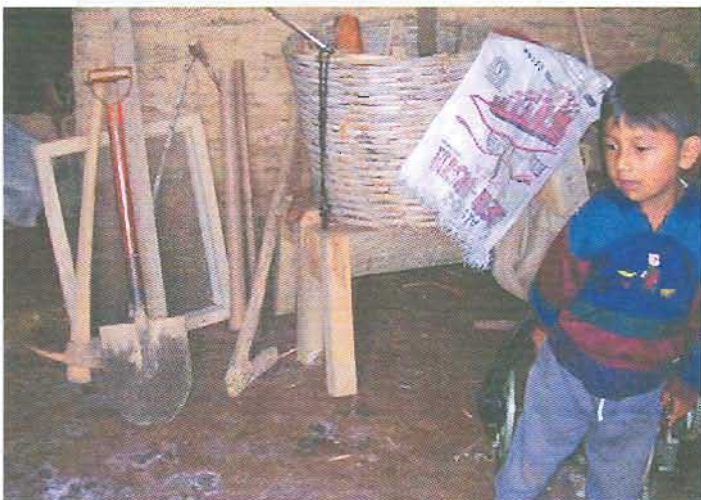
Legonh xbab lhenfamil chhio nhank chhala gonchho konch ka suachho to de malh

## Konch nezellechho che...

Blhab lo Revista chhio "Los Accidentes más Frecuentes"

## Chjesalhallechho che...

Kate tzuachho to de malh la chhioten nhapchho dola', lhawe ko chhapchho kuidad. Dan tzuatezin chio to de malh zjenhakin, ka chbixchho, ka shchog nhachho, ka chhue kuinchho golp, ka chheycho, ka chyin nho beko-bis o bzina chhio.



## Kate chhawchho da nichj



**Konch** solhawchho...

Leska chhak checo kate chhejchho nho benhen, nha yejgawchho da nhichj, les ka she chkalhechho llenh.

Bzoj nhiga che da nezdo che bene wdawe da nhichj lo famil chio nha lo yellchio.


Lhen bene lhweshjo loshalj bixchen chhelej bene dan nhichj, nha chhelkalie llen, chholchhixe nho benhen che bzinha.  
Bzojin nhiga.

### Bixchen chhelej bene da nichj




Loshalj lhen bene lweshjlhe she nombialhe bene goleje da nichj, nha lo zoj gani' nhank golak chie, nha nhank belonhe belyeyake.

Konch nezellechho che...



Wna'lo Revista chio gan da "Bi da nichj chhelej bene". Da chhonchho kate nho bi chheke.



Bichhonchho kate nho bi chheke



Konch solhawchho...

Bzoj nhi bi gonho kate nho biyeke, kan da gani'.

- 1 To bene chheyonhe yo', nha shlhallue shjetin yichje nha chhakin we'.



- 2 To biringo shgokanhik lo' chhoabo, nha tzolhaw shka shibo, chhakbo to bi shish, nha shchhobo.



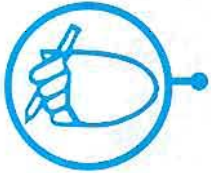
- 3 To yeso zua lo yi'shlhallon.



## Konch nezellechho che...



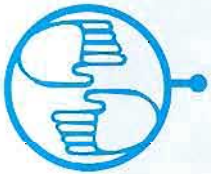
Gwnab lhaw bene nhita klinika bi chhala gonchho konch gakhlenchho bena bi chheke.



Bzoj dan golhnhe klinika nha wna she tos ka shnhan lhen dan bzojo bach.

Gwnab ga chhala shejo kate nho biyeke.

Yogo bene lhweshjo lo shalj dan jenable klinika, nha legon kan gwnhe'.



Le na' bi da chhelak che bene, lhillen nha lo yell chie.

Legon to kartel, lo lhuen bishelhweshjlhe konch yolhlhabe bixa da len.



Wgna' lo Manual Bi chhonchho kate bichhekechho, dan nzi lhen Hemorragias.

## Chjesalhallechho che...



La lhatez da chhakchho, chhala gakhlenchho bene yell chechho kate gakhlenchho bene bi chheke, bit chhala gonchho kadekanlas konch ka wzalachho dan chheke bena. Kate ko nezdo bigonho, gnab bene lla klinika yelne' lee.



DANHI NHOAN



3

## Da chhala gonchho konch ko biyekechho lhishchho

Kate chhechho yillwe, o kate chheya'chho, bit nezechho bat gakchhon. Nhan chhonhin bayoll suakuaschho naa bishelhweshjchho kate lhaa nho bi yillwe.



**Konch** solhawchho...



Loshalj che dan da nhi. Ba gok chio kan gok che beni dani, nhank gako she ba gok chio ka.

## Da chhala gonchho kate tzuachho to de Malh

Bda lo kuadern chio, ga suach bene to de malh lhille nha yell chie.



**Lo yo'o wsin nha zelhawe tzualhechho de malh, lhawe chbekchho yii  
nha chhlebb nho yeso chechho, les ka chhgonhechho llin nho koshiy.**

Bshaljihen bene xkompo dan bzojo lo kuadern chio, nha lo zoj dayobl bichhala gonchho konch ka suachho to de malh, nha lee ye bene yell chelhe ka, Konch yelnezenhe bi chhala yelonhe kate yelhzue to de malh.

Blhab dan daa nhi.

- Kate shleb da zua lo yii, nha she bawbixin de xhosh wzeyin chhio.
- Kate chkuachho bi da zi'i sib she ko chhapchho kuidad de shosh lhallon nha gonhin chhio zii.
- Chhala gapchho kuidad lhen xshinlhaschho, wnitchhon bilo, konch ka kon nhiachho.
- Chala gapchho kuidad lhen nho da nla' chgonhechho llin.
- Chhala ka chho nho romed, benhen ga chhelhda bi rhingo, konch ka yelejbon.
- Bene chhelonhe llin che yii, chhala yelape kuidad konch ka yelzue to de malh.
- Kanho dawak shey yii, chhala gapchho kuidad ko tan yii.



Lhen bene xkompo lo shalj che dan da ka'l, nha le naa bi yezikachh wzuan chio to de malh lhallchho, nha nha bi chhala gonchho konch ka gak chechho ka.

Le na lo kuadra kate tsuachho de malh nha bi chhala gonchho.



¡Bit gonho ka!

Konch ne **zellechho** che...



Wnaa lo Manual da chhala gonchho kate tzuachho to de malh, nha blhab bi chhala gonchho konch ko gak chechho ka.





## Chjesalhallechho che...

Biringo gega zjenezabo nha chholtabo da de nhi da de nha. Chhio chhala wlhuechhobo bi yelombo konch ka yelzuabo to de malh. Chhonhin bayoll wshaljlhenchhobo che da malh chhak kuej kuitbo, konch nha yelapbo kudad. Nhaka kate chhelyitjbo ga yoll nho nis, Do ga ngua shawe da chkan yii, do ga nhita nho benhen che bzinha, nho medisina. Chhakin lonhachho yechhobo bi chhala yelombo konch ka yelzuabo to de mal.

Blhab dan da nhi:

**Bene yixe gwzue to de malh  
nha gwchog nhe'e**

Rnest shdabo lhawechebo chhombol lin, chshia'bo lo yixe lhen mashet, shal ka goga mashet chebon lo lbaa nha blhallon le nhabo, nha blhalhen chhen. Kate wdee ye to bene yixe, nha blhe'nhebo, nha bcheje to bay nhabo, ka gok bellinbo lhishbo.

Bzoj dan shnabe nhi.

Bi chhala gonchho she gak chechho ki.

Bi chhala gonchho konch ka gak chhechho ki.

---



---



---

### Da chhala gonchho konch ko yelej xkuide



solhawchho...

Bda to ray gan daa kan chhalha gonchho.

- Ka'achho bee ga ko chhe llen
- Ko chonchho nho xa yela lo'yoo.
- Kibchho gan nhak we' lhen nhis.
- Yejchho lech Zag.
- Xuashawechho nho medisina lhen nhoklarasol konch ka yelala biringo lhen.
- Wchejchho lhen to bay galas gan shchhoj chhen, konch wzagan len.
- Nacho lat yelawaw chhote tiend, she konzen xche'n, she kon tallan.
- Ko bischho lhen nis sag.
- Bit gawchho da shla' zgot.



Loshalj bi yeto nhak gonchho konch ko yelej xkuide da ko chhala yelejbo nha lo zojin lo kuaderchelhe.



## Konch nezellechho che...



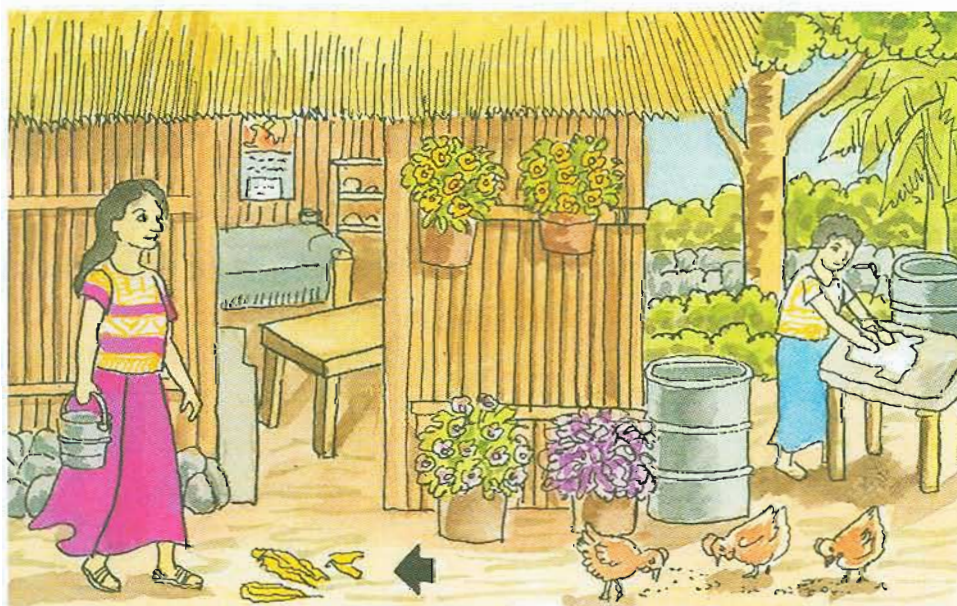
Blhab lo Manual chio bi chhala gonchho kate suachho to de malh, gan daa bichhoncho kate banhejchho benhen, nha bi chhonchho lhenkate chhelej bixkuide da ko chhala yelejbo.

## Chjesalhallechho che...



Dan chhala gonchho konch ko suachho to de malh, lhillchho, yixe lhen yell, nhakin da chhala gak kon gon kuidad kuinchho nha suachho wen.

Kate chhapchho kuidad da chhonchho, bit bi yekecho shan she chhonchho kadekanlhas sejin sue de malh.

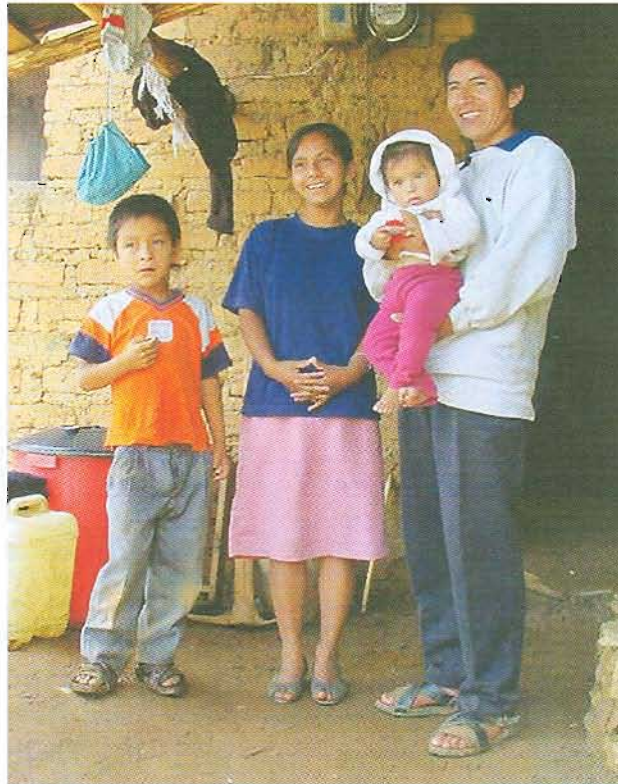




## DANHỊ NHOAN

4

## Nhank gonchho kuidad yelamban chechho



## Ka suakuescho yellhio

Konch suachho wen yelllio, chhala gata da yej-gawchho, chhala suachho wen, chhala wsedchho, chhala gata xhachho, chhala gata rshinchho nha chhala gonchho kuidad da mpa'nhechho. Yillwe lhen kate tzuachho de malh, shkanhin chhio median, chonhin bayoll nhachho bixa' tjaljin yillwechechho, leska chhala gapchho kuidad.



## solhawchho...

Bix chako konform kan chshaljchho ka'l.

ongwa ☐ o'o ☐

Bixchen.

Bi kayelachheke chio, bi chhala gonho konch zoo wen.

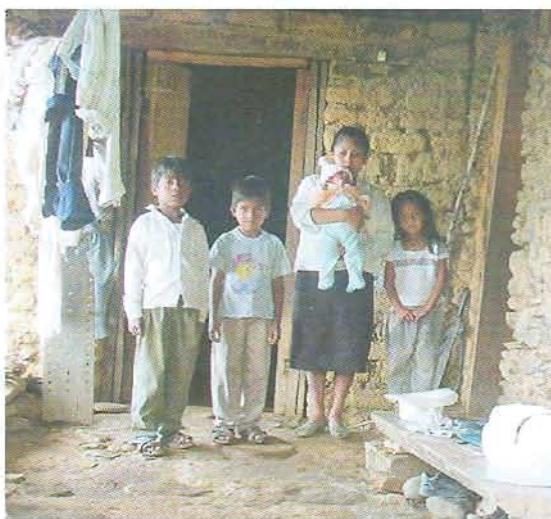
Konch suachho wen yelllho, chhala gapchho kuidad yillwe' da chhele'chhe, les ka chhala nachho, ka chhala gonchho konch ka tachho yishwen.





Kan shna dan nhee “Declaración Universal de los Derechos Humanos”, yogolhoo benach chhala sue binlho lhen famil chie, nha chhala gata da gawe, da chaze, ga suee, ga sheje gake romed, nha yogolho nho da shchinhenhe.

Lo shalj kate tseidlhe shekate chhak lhallhe kan daa kal.



Bat chhak kan daa ganiga, nha bat ko chhak ka.

Kate chjetillchho do kuit yo’o chechho nha shtobin bia’ chjeyakba lo’ yo’o wsin chechho, lhes ka kate bawbill xchechho nha chhua bee len, nha wak sho’n xhinhachho.

Bitchhala gwonhechho llin baño che bene lla siuda la’a.

- Chhonditjen nhis.
- Chyallje ga yeyosh nhis kushin chen.



- Ga chhechhoj nhis kushin chen chlliyin yoo yew nha bej ga chhelzi benach nhis da chheleje.

Nhan shnha'chho nahkchhin wen wgonhechho llin dan nhee "Sanitario ecológico seco" la' a:

- Chhechhojchhin barat, bit chshiayi'n yoo, nhis, lhen nho yew chechho.
- Bit chyashjen nhis.
- Bit shlan zgot, la' shlah chhej da chyillchho nha shlah
- Chhej da chhollachho.
- Bit bi gast ngon sheka chhonhin llin, la'a chgakwchhon To bishte yo'-yoo lhen dee.

Chhonhin bayoll gwzua yichjchho dan daa nhi nha ko la'lechho kate gwgonechhon llin.

Bika xbab chhonho kan chshaljcho, bzojin gani.

Bika nsako welenhe bene yell chio yolzue danhi nhee sanitario ecológico seco:

ongwa ☐ o'o ☐

Bixchen.

Bshaljhen bene xkompo, lhen familchho, nha bene lo yell chho bika xbab chhonle chedan nhee sanitario ecológico nha bzojin gani.

Konch nezellechho che...

Blhab lo' Revista chio dan nhee "Sanitario Ecológico".

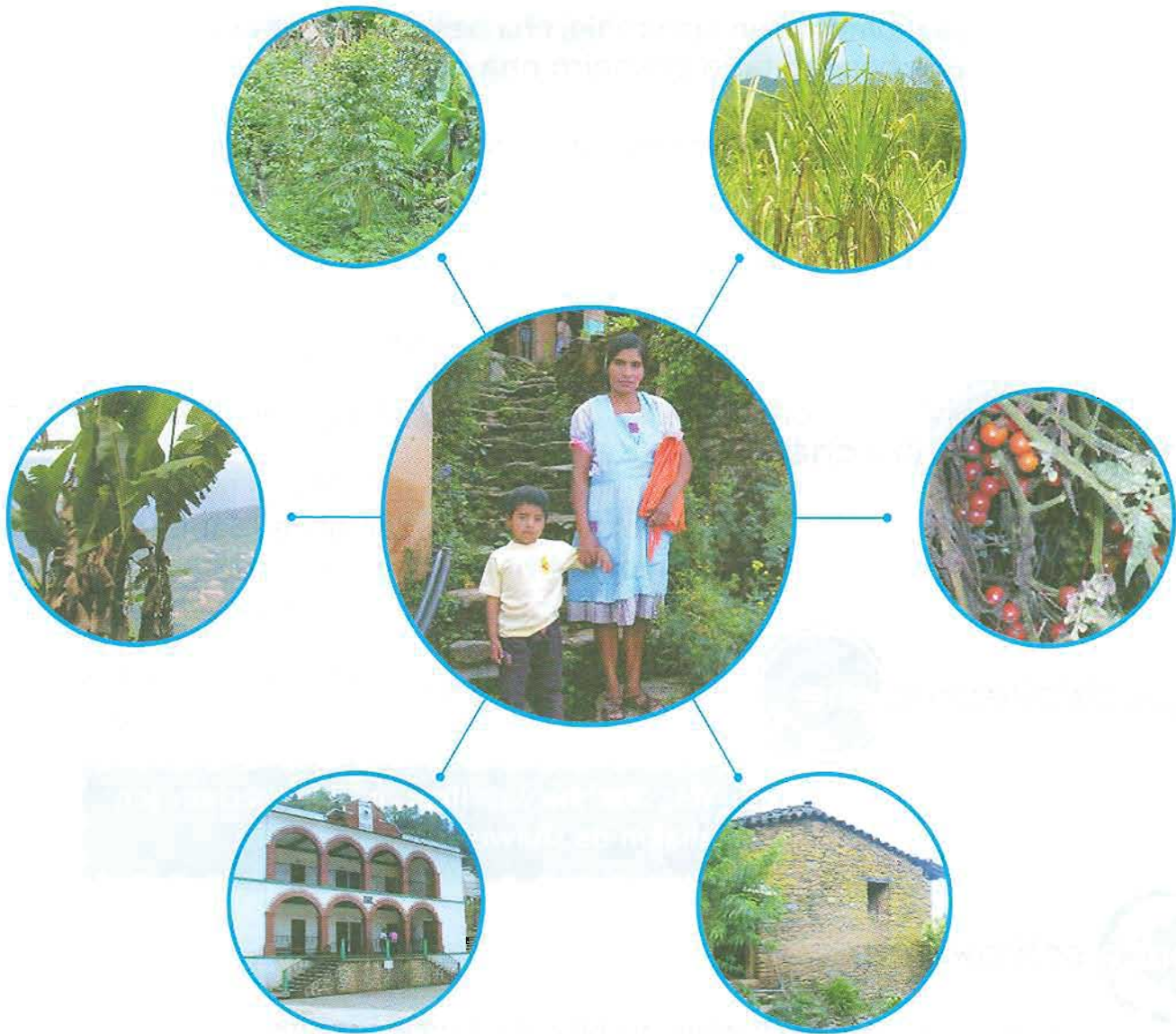
Chjesalhallechho che...

Yela svachho wen lhen yell lchio chechon, len nhakin da shawe.

Konch solhawchho...

Konch suachho wen chonhin bayoll gata da yejgawchho.

- Ga suachho
- Ga gonchho llin
- Ga shejchho skuel
- Gosha gasjchho



Chonhin bayoll nachho nhank nhita bene lhawe yellchechho, konch ka bi yele'nhe.

Bi chhala gatach konch yelzua bene walhall chio wen.



Bi chhala gonho konch yelzue wen.

---



---



---

Konch **nezelechho** che...



Blhab lo Revista chio dan nhe "Bi chhala gonchho konch suachho wen".

Chjesalhallechho **che...**



Kate chjetachhoto, nha ko chhellelh lhallechho bi gonchho, chhonhin bayoll nachho, nhank gakhenchho bene yellchechho.

**▶ Da ba bsedchho**

1 Ka nhank nzako, zoo wen      ongwa ☐      o'o ☐

Bixchen.

---



---



---

- 2 Lozj yogolholhe bi yillwe shdatez yell chhio. Nha le naa tap da wak gak, konch ka ye'chho yillwe.

Bi chhala gonchho.

---

---

---

- 3 Wnha nhiga, bi yillwe shdachho kate chhelha nho da zag o nho da laa.

---

---

---

- 4 Bzoz nhiga bi chhala gonchho konch ka suachho to de malh.

---

---

---

- 5 Bzoz nhiga bi chhelon bene walhall chhio, konch ka yelzue to de malh.

---

---

---

- 6 Bi chhala gonchho kate tzua nho bene walhill chechho to de malh.

---

---

---

---

- 7 Bikada' chhala gonho konch nita bene bishe lhweshjo wen lhen bene lhallo.

---

---

---

---



## Bi ba bseda nha ga chgondan llin

Geniga wzojo dan ba bsedo. Konch chjeyezalhallo dan ba nezdo, nha da chhala wsedchho.



NHAKA

1

Ka zualnenchho yelamban

1. Bi da'a wak wdan chhio yillwe.
2. Bixch yeto wak wdan chhio yillwe.
3. Da chhala gonchho lo yellchechho.
4. Nhank chhala gonchho konch suachho wen.



Bi wnezda che danhi:

Bi chhala wsedchha:

Ga wgonda llin dan ba bseda gani

## Notas:



NHAKA

2

Gombia kuerp chechho

konch gap kuidad kuinchho





## Da chhenhechho

- Yeyombiachho toto part kuerpchechhon lhen da'a chhelonhin, konch gapchhon kuidad nha ko bi yekechho.
- Chhala gosha gasjchho konch ka yedta' yillwe chhio, nha suachho wen lhen bishe lweshjchho.

## Danhi nhoan

1. Kuerp chechho, nombiachhon she ko nombiachhon.
2. Gzollchho gombiachho kuerp chechho.
3. Kuerp chechho chaklhenhin chhio' chhombiachho yell lio.
4. Waka gonha kuidad kuerp chia.

## DANJI NHOAN

1

Kuerp chechho

nombiachhon, she ko nombiachhon



Chhonin bayoll gombia kuerp chechho, yogo da chhonhin sheka zuachho yell lio. She nhombia kuerp chechho wapchhon kuidad.



Konch solhawchho...

Bzoj nhiga vika part kuerp chekdo chhonhin llin kate chhawchho.



---

---

---

---

---

---

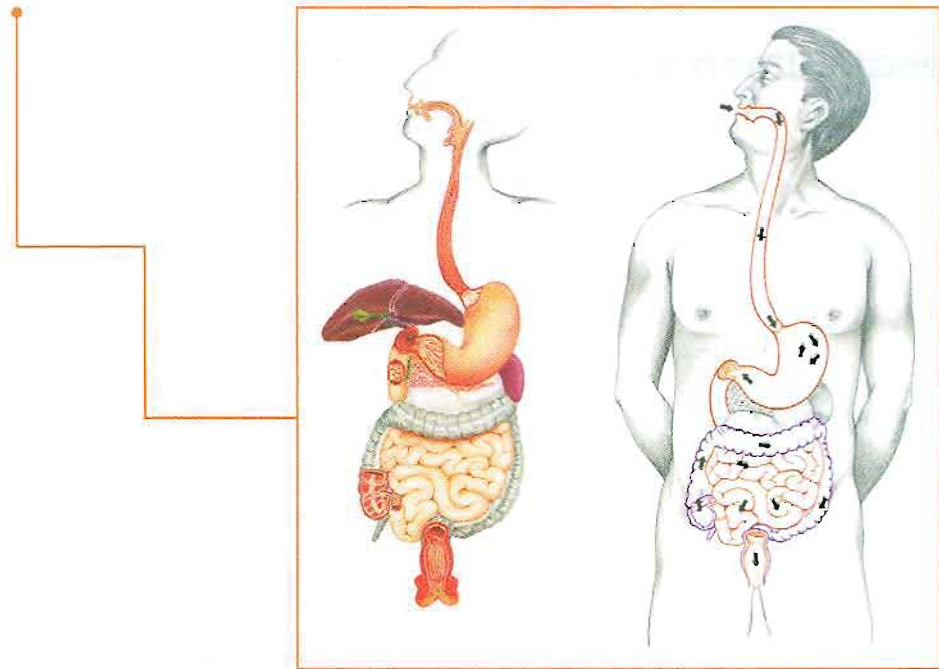
---

---

Yogolholhe loshalj dan bzojlhe, nha lo zoj nhiga, ga gon llin dan wnhalhe kal.

### Ga shde chllin da chhawchho

Konch gon llin kuerp chechho, chhonhin bayoll yej gauchho binlo nha gata fuerz chechho.



Bix nesdo nhak chhak shdee da chhej chhawchho.



Bshaljlhen bene lhweshjo dan bda'o kal nha bzojin nhiga.

Konch ne **zellechho** che...

Blhab lo'o Revista chio gan daa "El aparato digestivo".

Shjesalhallechho **che...**

Kate dzolhaw chhawchho chytj da chhawchho nha chshinin lo le'chho.

Lo le'chho shbe dan chhawchho do chop shon or. Sheka chhen nha xhchhixen nho nis le'chho nha chpan len. Nha shden lo'o xjelo' lhaschho ga shchhixen nhis sla' chechho.

Ba nhakin kan shchixen nhis sla' cheyak dan chhawcho ka koa. Nhach chhalan da nhak wen na zejin lo'o chhenchechho. Dan ko shden lo chhen chhecho, chllinhin lo xjelo' chho chhej, nha chgan nho nhis lhen nho da siadao shchinhe kuerp chechho. Dan chhechhonin nha cheyillchhon.

## Nhank gon kuidad laychho



### Konch solhawchho...

Bene golh nhita lhallchho, tolis chhelne gon kuidad laychho, chhelne'kate yellhaa lay biringo, ko yelejbo da zag kate chheyoll chhelawbo da la', nha chholzonhe yelawbo da six.

Bshaljlhen bene lweshjo, bi yeto' chhala gonchho konch ka sho'ba laychho, nha bzojin nhiga.

Bix chhonho kuidad layo kan da kal.

ongwa ☐ o'o ☐

Bixchen.

Kate chho'ba laychho, da zan dan dzaljin len:

Kate ko chyib laychho o kate ko chyibchhon wen, nha tzolhaw shlan, shlan sgot, ko chhak xejchho bilo, nha shla'n chhen, chhelhlhallon.



### Da chhala gonchho konch ko bi yeke laychho

Chonin bayoll kib laychho nha lollechho ka chheyoll chhawchho. Sheko bide pasta nha sepiy wak kib laychho lhen to lhachhe nyachh lhen yet yey, leska wak gonchho to pasta lhen to koshar karbonat lhen nhis. She ba chhoba laychhon chhala shejchho lhaw bene gonhe romed laychho konch ka yalan.



Konch nezellechho che...

Wna'lo Foyet chio gan da *Cuidemos nuestra salud*, gan chshaljin che "Salud bucal".

Shjesalhallechho che...

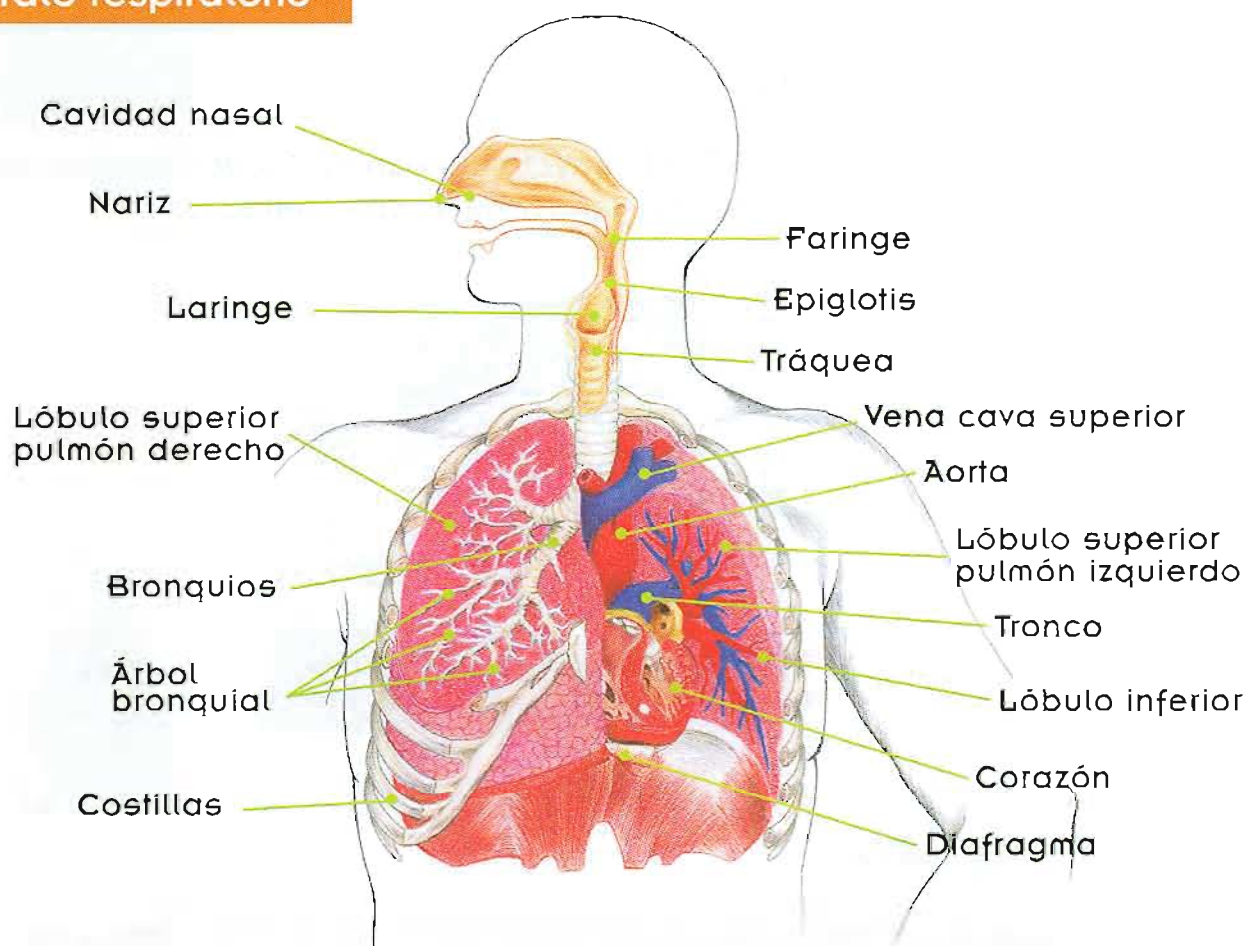
Konch ka shoba laychho chhala gonchho kan da kal.

Da chhonte bayoll chkachho bee

Konch solhawchho...

Kuerp chechho shchinen bee da shkachho, ka da chej chhawchho la'a len chhelonin fuers chechho, konch suachho wen.

## Aparato respiratorio



Nhak chka biringo bee, nha nhak shka' bene wak leen.

---

---

---

---

---

Bix nlla ka ska' bene wak bee.

---

---

Bixchen.

---



---



---

Konch nezellechho che...



Wna' lo Revista chio'gan da "El aparato respiratorio".

Shjesalhallechho che...



Da chhonten bayoll chkachho bee, la'a da nhan chgo'n mobimient lo kuerp chechho. She ko chhon kuidad kuinchho wak ge'chho nho chho o gak bho

lbachho, nho lchochho, shdachhon kate chhelha da zag, les ka' kate chhaklhe da la' o kate chwachho yez.

Nhak chhak shnhita bidau



Konch solhawchho...

Bix sua kate chshaljo nhak nhak kuerp chio.

---



---



---

Nho chshaljlhenho che kuerp chio.

---



---



---



Bi part kuerp chio ko chshaljteko.

Bixchen.

Bixchen ko chholshaljlhen bene bichie che nhak chhak kate shnhita bidao.

Balizdo kate gokbedo chsha'kuerp chio.

Nhak blla'kuerp chio, nha nhak blla'ka chhonho xbab.

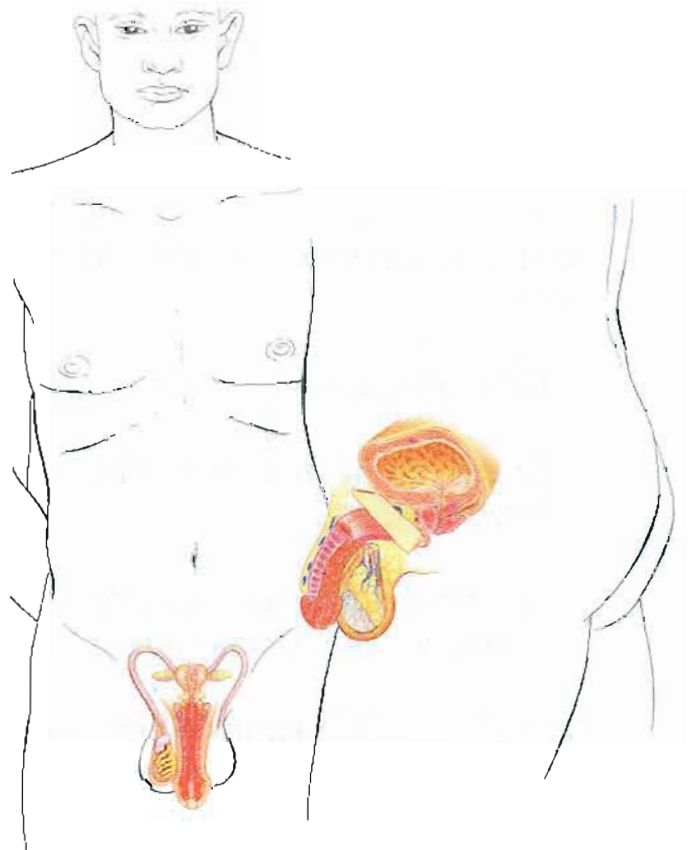
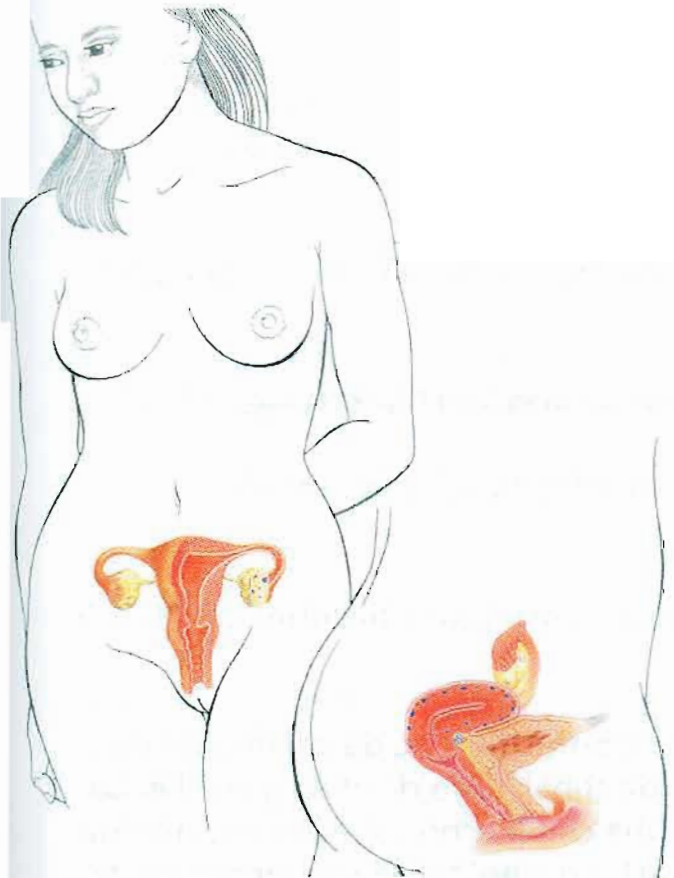
Nhak chlla'kuerp che nholh lhen bene byo kate chhelhwegwe.

Bshalj dan bzojo lhen bene xkompo.

## Konch nezellechho che...

Blab lo Revista chio gan da "Los hombres y las mujeres somos diferentes", nha aparato sexual masculino y aparato sexual femenino.

Wna' dan daa nhi.



Bda lhee dan shlue' raya'.

Bzoj bi chhon dan bda'o kal, che nhol lhen che benebyo.

Nho'lh	Bene byo

Bzoj lo cuadra to letr "W" she nhak da wenlhalle, nha to "L" she nhak da li'.

1. Nho'lha nhakin chie goxo bene byon le kon ka chhak lhalle. ☐
2. Nho'lha nhakin chie ne'bichie, nha gonhe mandad da chhak lo yo'. ☐
3. Bit chhala gon bene byo llin da chhak lo yo' (kibe lhachhe, gonhe yelawaw nha glue'). ☐

Do yell lhalchho kanhite bene byo chhelonhe llin yixe da zej lhalle nhak-gaxin llin pesat. Nha nholha Chone llin da chhak lo yo'da nhak gaxin llin ba. Per la'chhoopina' chhelonskin pesat. Nha chhekechho she llin che nholha nhakchhin llin ba. Da'nhan nzuan kastiwg nholha' lhawe gegenho tzi chie'chhonhe llin pesat.

Da nhan chhonhin to da' median, bitoch chhala gak ka': Wakz yelon bene byon llinachhon nholha', nega lhawe da shlue', chyibe trast, nha chyibe lhachhe kochh nhake bene byon, la bitetez llin nhakskin wen gonchho yogolhochho.



Ka'chhaka' chhala wshachho, konchh gonchho ka. Bene byo chhalaks gakhnenhe nholh chie llin chie da dee lo' yo', kanho gluee, kibe trast, ka lhachhe, bit chhonhin da gopcho yelasdo, la da wen llin'.

### Kate shlhe' kostumbr che nho'l



#### Konch solhawchho...

Kate shlhe'kostumbr che nhol, banhake konch we'bidau. Kaa chhelaks che yogolho nho'lh kate banhite do shi'n iz. Chhena' shchoje nzejnhin bach wak we'bidao she ba gota lhenhe bene. Toto ka chhak do xonho ga choa chhele' nholha'kostumbr chien, nha chhake ka do tap gayo lla.

Konch shejnhishdo dan bablhabo, gwna'dibuj a' da lo' Revista chio, nhen "El aparato reproductor femenino".

Bixh znesdo kate za wlhabo danhi, bixa'nhe shlhe' kostumbr che nho'lh, da'n nhe dilla xtilh "menstruación".

Bix chhapo yelazdoo wshaljo che shlhe' kostumbr che nho'lh.

ongwa ☐ o'o ☐

Bixchen.

Bix chhonhin bayoll wshaljlhenho bi nho'lh chio, che kate shlhe' kostumbr che nho'lh.

ongwa ☐ o'o ☐

Bixchen.

Kate chshaljchho che kate shlhe'kostumbr che nho'lh, bit chhala yekechho yelazdo, la' kaks chhelak che yogolho nho'lh. Da nhan chhonin bayoll wshaljlhenchho bi nho'lh chechho, nha gak lhench-hobo kate yelakbo ka, la' she ko gonchho ka nha gege zjenezabo nhak yelombo o nha yelhleblhbo o yelhzua ya'shebo.

Konch ne **zellec** hho che...

Blhab lo' Revista chio gan da "El ciclo menstrual: un proceso natural".

Yillwe dell da shdachho kate chhata lhenchho bene



Konch solhawchho...

Kate chhata lhenchho bene, nezdo bi xholl de chechho.

Nhombio'bi yillwe de xholl tachho kate chhatalhenchho bene.

ongwa ☐ o'o ☐

Ka nholhin.

---



---



---

Wnha bi chhonho pensar, bi yillwe tachho sheko chhapchho kuidad kate gata lhenchho bene.

---



---



---

Nezdo bixa'nhe SIDA.

ongwa ☐ o'o ☐

Bi nezdo chen.

---



---



---

Nhank gok wnesdo.

---



---



---



Nombio' nho bene ba we'ne dan dhe ka.

---

---

---

---

---

Nhank chhak che bene chhe'nhe yillwen dhe ka.

---

---

---

---

---

Nhank ka yela'chhekdo chholdell lhweshj bene yillwen dhe SIDA.

---

---

---

---

---

---

---

Konch ne  chho che...

Blhab lo Revista chio gan da "Infecciones de transmisión sexual", nha wna'lo' Ficha 2.4 gan nde' "Nhank gogonhechho llin kondon".

Kate dan banezdo che yillwen nhe SIDA, bi xbab chhonho chen na'.

---

---

---

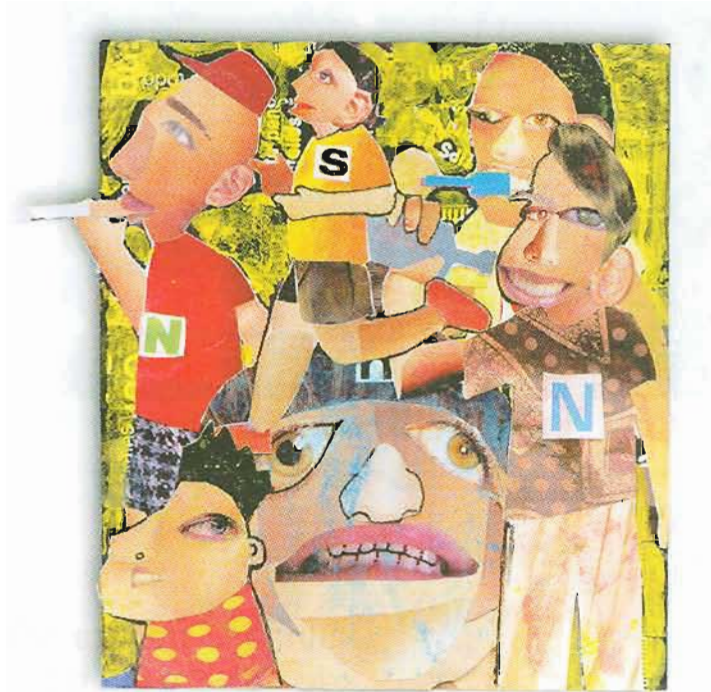
---

---

Bshaljihen bishe Ihweshjo che dan shnhe gani nha nhak gonchho konch katachhon, la'she ko nezechho wak tachho yillwen.

Shjesalhallechho **che...**

Kate chhazjchho, chhala kib binlho dolhochho, konch ka tachho nhe yillwe.



## DANJI NHOAN

### 2 Gzollchho gombiachho kuerp chechho

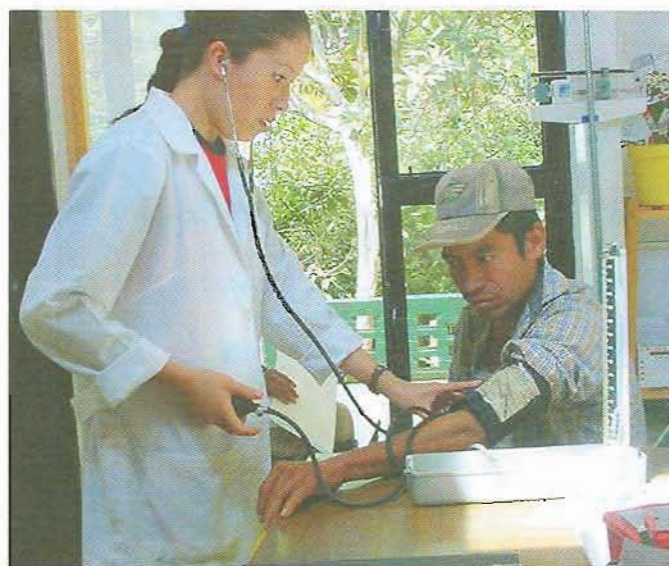


#### Konch solhawchho...

Lhalldawchhon nhakin chen shchitjin chhen do lho kuerp chechho. Chhakbetechno kate chytj xchenchhoa' do lo' bin yo nho nhachho.

Nhank cheche xneze chhenhchechho kate chytjin lo'kuerp checho.

Ben dan nhe Fich 2.5 gan da "Nhank chytj chhen che lhalldawchho" konch nezdo nhanka chhonhin llin.



#### Konchne zellechho che...



Blhab lo Revista chio gan da "Las carreteras de nuestro cuerpo".



Shiesalhallechho **che...**

Kate shde chhena lo bin chechho, de to da shchhixin dan nhe presión arterial. Nzi lhen baumanómetro. Presión Arterial nhe bal lhas chxite lhalldawen entr tap lhalj nha to gayoa galj lhas to minut.

**La diabetes**



**Konch solhawchho...**

Yillwe dan nhe diabetes shlepin sukr che bene, kate chhak falt dan nhe insulina da shchoj lo' dan nhe páncreas danhi chhaklhenhin chio konch ka chhep sukrchechho.

Bda na' bixa' nhe diabetes.

---



---



---



---

Bshalj che to bene nhombio'chhenhe diabetes, nha nhank tsakan le:

---



---



---



---

## Konch ne zellechho che...



Blhab lo Revista chio gan da "Principales enfermedades del sistema circulatorio".

### Tap klhas chhen dee

Lo chhenchechho lla da nhen células, nha nhoan bal klhas chhen yoll benach.

Danha nhe membrana yollin chop kue proteína nzi lhen A, lhen B. Segun nhak chhechhixe proteína A,B shchoj tap klas chhenh. Klhas "A" nhoan chop proteína "A", Klas B nhoan proteína "B", klas AB nhoan chop proteína (AB), nha klas "O" nhe to proteína ka nhoan.

RH nhe ye'shkue proteina yo'o loo chhenchechho, she yollin lo chhenchechho nha nhen RH positivo, she ko yollin nha nhen RH negativo.

Chhonhin bayoll nezechho bi klas chhen yollchho, nha ka chog kuinchho nha chhojlhechho chhen, nha zjenezenhe bi klas chhen yege' chhio.

She ko nezdo bi klas chhen yollo', wyej klinika konch yelhne bi klas chhen yollo'.

Kate nho bene bach bchojlié chhen o ko nhej-nhawe wen. Chhonhin bayoll yege'le chhen, les chhala nachho yelyege'le chhen limp, nha ko yolhdelle le nho yilwe malh, ka nho dan nhe SIDA o Hepatitis.

She yege' bene to chhen ko nhak klhas yolle, wate. Nhalhen chhonhin bayoll nezechho bi klas chhen lhen bi tipo, she RH+ o RH-, ka bi klas, she O, A, B o AB.

## Shjesalhallechho

che...

Chhen chechj dolho kuerp chechho tzolhawin lhalldawcho na zejin tub dhe arterias da chhoan chhen checho dolho kuerp chechho, nha da dhe kapilares da chhak lhenhin konch chillin chena'ga chheyoll ga chhedo kuerp chechho, les ka kate bin da chhoden chhenchechho chhellinhin lhalldawchho.

Kate chytj chena dolho kuerp chechho nhoan da chhej chhawchho. Dolho kuerp chechho, nha lhen dan dhe glóbulos rojos shden oxígeno dolho kuerp chechho, lhes ka chhotobin yogolho da bziwe da kuerp chechho nha chhoden len ga yeyollachhon.

Les nhua chhenchechhon to da nzi lhen glóbulos blancos, len chhak lhenhin chhio kon ko bi yeke kuerp chechho. Ka dee da nzi lhen plaketas len chhelyeyonhin bin nhoan chhenchechho kate llchog nho nhachho nha shchhojchho chen, da nha nhak chen yosewjin bina wchhog nha chgapan chen checho chheyaktechho.

Yogolho danhi chshaljchho bit shlhe' lhawchho len, nha chhak shlhechhon lhen to da dhe mikroskopio, len chxenhin da ko chhak lhe lhawchho nha shnachhon lhen len.



## Nhank chhechho'n kuerp chechho nhis chhejchho



### Konch solhawchho...

Yogo lla chhejchho nhis, lhen nho kafe, lhen nho nhiskuan, lhen nho refreskw, kaa chhebejtechhon. Dan nhe riñones Chheloen lhaze' nhisa' shchinhe kuerpchechhon. Les ka, chholzagan ka nho da llchinhe kuerpchechhon nha chhechhonin da koch nhak sirb. Ka chhonhin, nha nzuan limp kuerp chechhon.

Lhen to raydaw boshag gan da part kuerpchechhon lhen nhank chhechhonin nhisa'.

Dolho yichj lhawchho, kate chakchho  
da la'lhen kate chxhonjchho

Nhis chhollachho

Lo'xhinhachho o lo'chhoachho  
ka chkachho be chheyagchho

Nhis yes

Yech xhanchho, kate chyillchho

Bish la

Ga llchoj da chollachho

Ye'

Bix chhala suechho ko gollachho kate chhakshagollachho.

ongwa ☐ o'o ☐

Bixchen.

Bda ganiga nhank benho kate gzuedo ko jello.

Konch ne **zellechho** che...

Blhab lo Revista chio, gan da “El aparato de filtración de nuestro cuerpo”.

Shjesalhallechho **che...**

Yogolhochho nhap kuerpchechon niy daw nhen esfínteres da tsejwin lhen tsaljin ga shde da cholla chyillchho.

Yogolhochho chhak chhonchhon controlar, per kate ba wlla ga chholl da cholla chyillchho, wak gonhin chhio gan.

Bi chhak kate ko zua wen  
dan shden dan chhollachho



solhawchho...

Nhita bene chhenhe toliz "chhakchagollashga, chisggal chha'a chhi'o".

Toto kate chjella' chaka zii.

Chak zii lhsinha nha bit chhak golla'.

Chak llejlhalla la ka chholla shchhoja chhenh.

Bzoj ganiga bi ka chhonho xbab, che dan da kal.

---

---

---

---

Shjesalhallechho



Dan dhe Aparato Urinario shden nhis da chhej chhawchho nhoan dan dhe riñones, ga shde da chhollachho, vejiga ga chholl da chhollacho nha chjwan len lo vejiga. Uretra, lena' chbejin nhis chollachho. Yogolhon chholshian nhisa'chhawchho, nha chhoden da ko nhak sirb, kan chhak danhi dhe aparato urinario chhak lhenhin Konch chhata nisa'shchinhe kuerp chechho. Lez ka nhisa' chhollachho chhak shnen, nha nezenhe she kobi yillwe dachho.



Shit belha kuerpchechho. Da nhoan  
chhio, da nhoxon chhio nha chllonhin chhio



solhawchho...

Bshaljlhen bene xkompo gade kuerp chechho shda kate tzachho,  
chxhonjchho nha chxishchho.

Bzojin gani'.

---

---

---

---

---

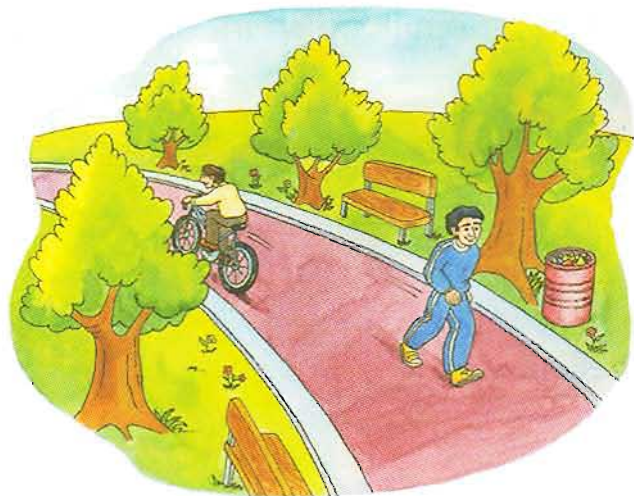
---

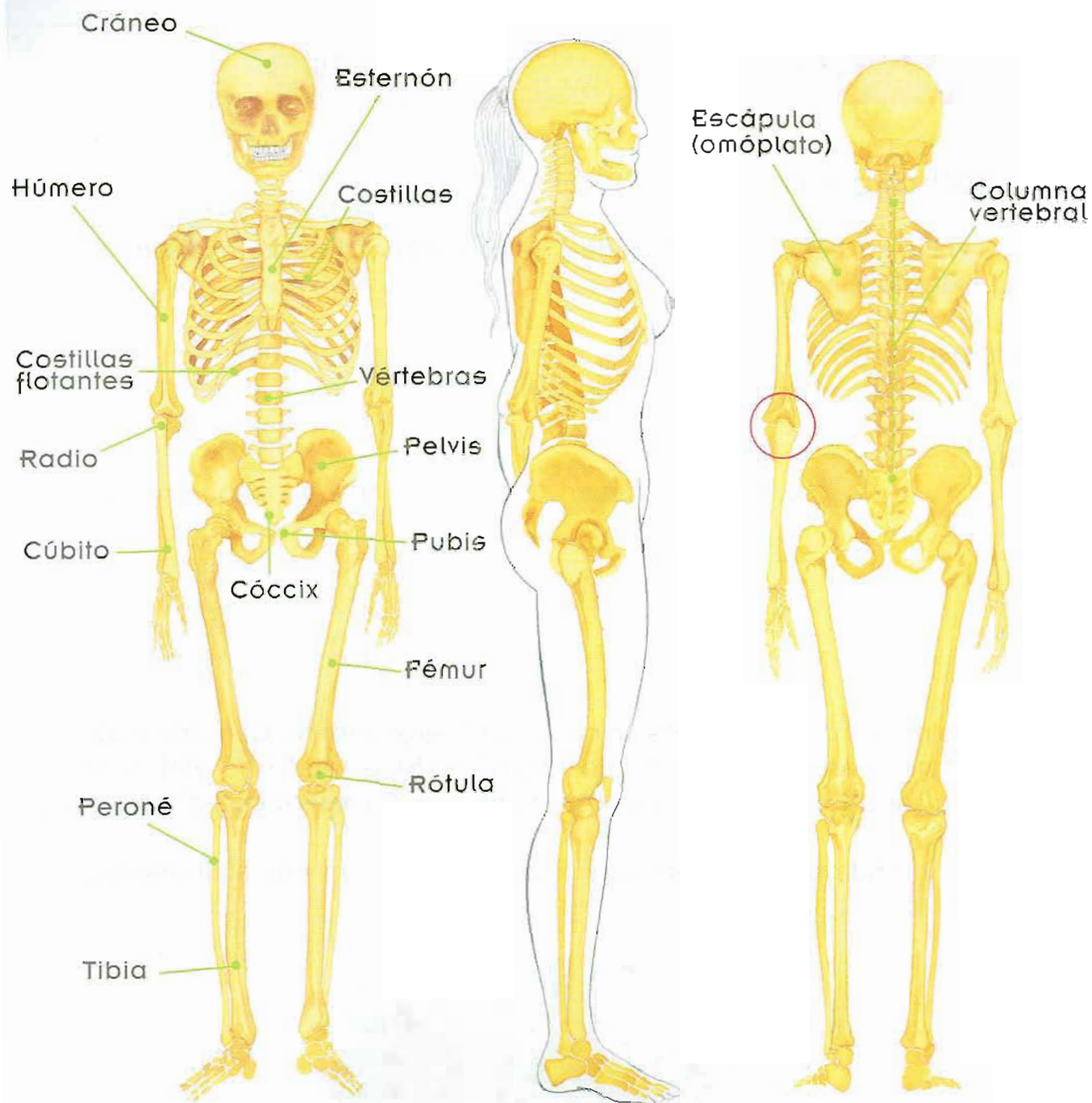
---

---

Dolo nho nhia'nhachho shda lhawe ngode llit kuerp chechho. Gan chhegode  
chop llit nhen artikulasion, len chhaklhenhin chhio shta'chho. Belha da  
llit kuerp chechho, chhoen fuerz konch chhelyitj llit kuerp chechho.

Lo kuadriga bda to rued lhen color xna gan sjeda dan nhe artikulasion,  
kan nhak dan to.





Bzoj bixa'shnabe geni  
Bal artikulasion belleldo.

Bat chgonhechho llin artikulaciona’.

Blhab nha bshaljlhen bene xkompo dan da gani’.

Gega yogolho llit kuerp chechhon nchachin. Yogolho llit kuerp chechho nhapin dan nhe médula ósea, len nhakin to da blhau la’nhan shchhoj dan nhe sélula chllinhin lo chhenchechho. Ka chgolh dan nhe médula ósea che llit nhia’nhachho, nha chyinh za, nhatzilhen da yo’lo llit. Shi ko chhapchho kuidad wak ge’chho yillwe da chhjeta’llit kuerp checo.

Bi wak wdan chhio yillwe che llit kuerp chechho. Bda shonin nhiga.

Nhank gak llit kuerp chechho shi ba bdoljin o shi ba gwlha’n.



Konch galh llit kuerp chechho, chhala gawchho zaa, yejchho lech, gawcho kes, nha yet, len zjenhoan dan nhe kalcio.

Konch ne **zellechho** che...



Blhab lo Revista chio dan nhe “Cuidemos la salud de nuestros huesos”.

Shjesalhallechho **che...**



Dohlo dan nhak llit belha kuerp chechho, nhakin llit, dan nhe músculo nha articulación. Kuerp chechhon nhoan chop-gayoa xop llit. Da con llit kuerp chechho tzenchhio chach, nha chhak shta kuinchho ka chhak lhallechho, lez ka chhak leen chhio ko bi yeke kuerp chechho.

## DANJI NHOAN

### 3 Kuerp chechho chhaklhenhin chhio' chhombiachho yell lion

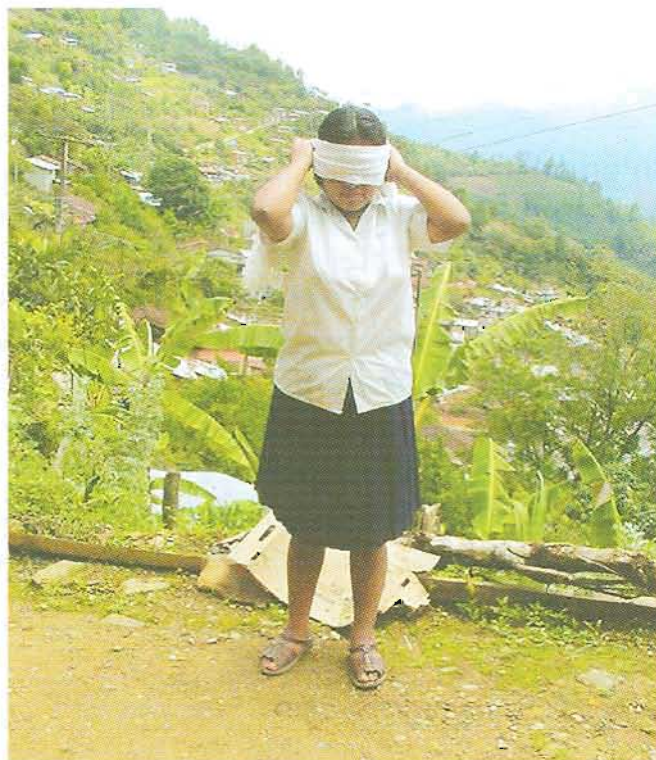


Kuerp checho nhoan da nhe Aparato lhen sistema la'x  
chhazchho chhelontezin llin.



**Konch** solhawchho...

Konch gombiachho yogolho da de' kuej kuitcho chyaljecho yej  
lawchho, konch nezechho bixha shnachho.



### Da gonchho:

- 1 Lo gwshag kuinlhe chop wejlhe, nha tolhe lowchej to bay lhawlhe.
- 2 Le taa do lho lo'yo'zkuelh zalhente bene xkomplhen lhee.
- 3 Kate yeyoll gonlhe ka lo shalj nhank chhak kate bi shdichho nha ko nezechho bixa'.

Ben xbab:

Nhakin da blhau yejlhawchhon.

Bda nhi bi venle xbab ka nhak yogolholhe.

Lhen dan shle'chho chganchho,  
shnhixchho, chhe'nhechho nha shlhe'chho

### Ka chhombiachho yell lhio

Kan ba wditje bach bi bgo'nhelhe llin konch yeyombialhe da nhita kuej kuitlhe.

Bzojin lo kuadern chio.

Da gonchho:

Ben kan shnabe lo kuadr kan nhonhe dan to.



Da chgonda llin	Nhank chgondan llin
Shlechho	Chkachho bee che nhak ditje nha da shla zix.
Chganchho	
Shnhinxchho	
Chhe'nhechho	
Shlhe'chho	

Bhab dan daa nhi nha wna dan ba bzojo

Lhen dan shle'chho, chganchho, shnhixchho, chhe'nhechho nha shlhe'chho, chhaklhenhin chhio suachho yelll lhio, konch suachho wen nha ko bi yekechho.

Yoxklhen danhaa chak shnachho nho ya', nha bishe lhweshjchho, nha chhakbechho nhank bi da chhoxochho, nha bi koior nhakin, les ka gakate nhakin. Chakbechho ka chhak da laa, da zaag nha yewj nha chhakbechho ka chhak da laa, da zaag nha yewj nha chhakbechho ga zechho. Les ka chhak tze nhagchho bene wekuell, les ka she chholshalj bene lla kuej kuitchho. Ka nho yelawaw, nis six chhejchho nha shle'chho yej ka nho da chhaz lhallechho.

Da gonchho.

Lo shag kuinlhe, nha lo lhab dan da lo kuadri. Lo zoj lo kuadern chehe ga chgo'nhechho llin dan da nhi, she xinhachho, lhawchho lollechho, nhagchho o nhachho.

Chak chheyombia bee da chhon karro lhen ka chxawe byin.	
Cheyombia ka nhak yelawaw sia lhen yelawaw ziz.	
Chhakle' lhawa bishte'.	
Chhak chhoxochho da gol lhen da zeshe.	
Chhak shle'chho nhank shla' yej.	

Konch ne **zellechho** che...



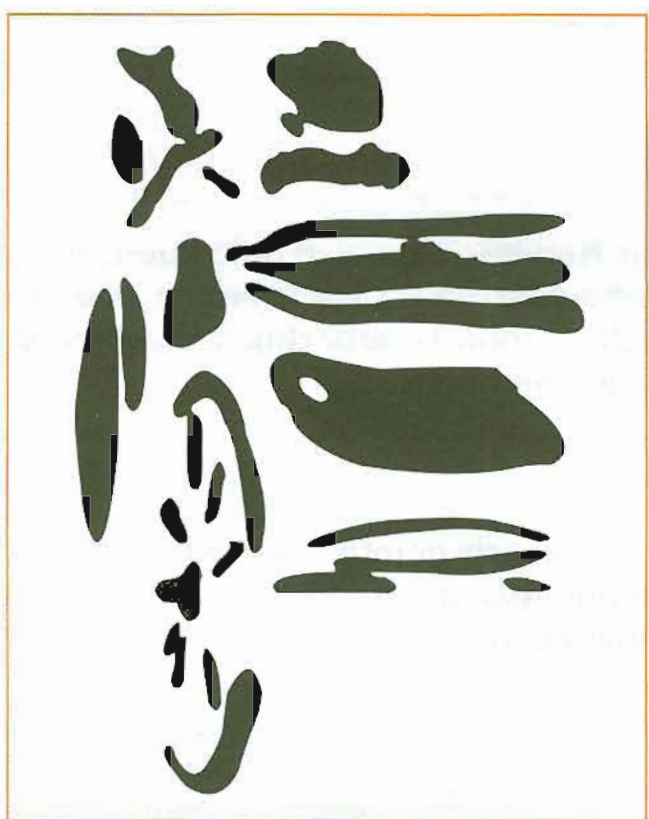
Wna lo *Atlas del cuerpo humano* chio gan zjeda'eskema che sentido chhecho.

Da gonchho.

Bzoj lo'kuadern chio da wyejnhido che dan ba blhabo.

**Zua kate shnhigechho**

Wna'dibuja da gani, nha wnha bi shlhe'do.



Gwna bi bolzoy bene lweshjo nha lo shalj dan bzojlhe.

Kate zejo lo carretera ko na gak chio lhedo ka ga Ilia nhis, nha kate shdio gan lhen bit bi nhis Ilia.

Danhin nzi lhen "espejismo" la'yej lhawchhonhan tziyen chhio.

Kaz chhak kate chhjeta wbill bee la' dee lo hez gan chhelde' karron.

Shjesalhallechho **che...**

Dan shlhechho, chganchho, shnixchho  
chhe'nhechho nha shléchho chhonhin  
bayoll gapshichhon, la yoxklhen lena  
nhakbechho bi yogolho da de yell lhio.

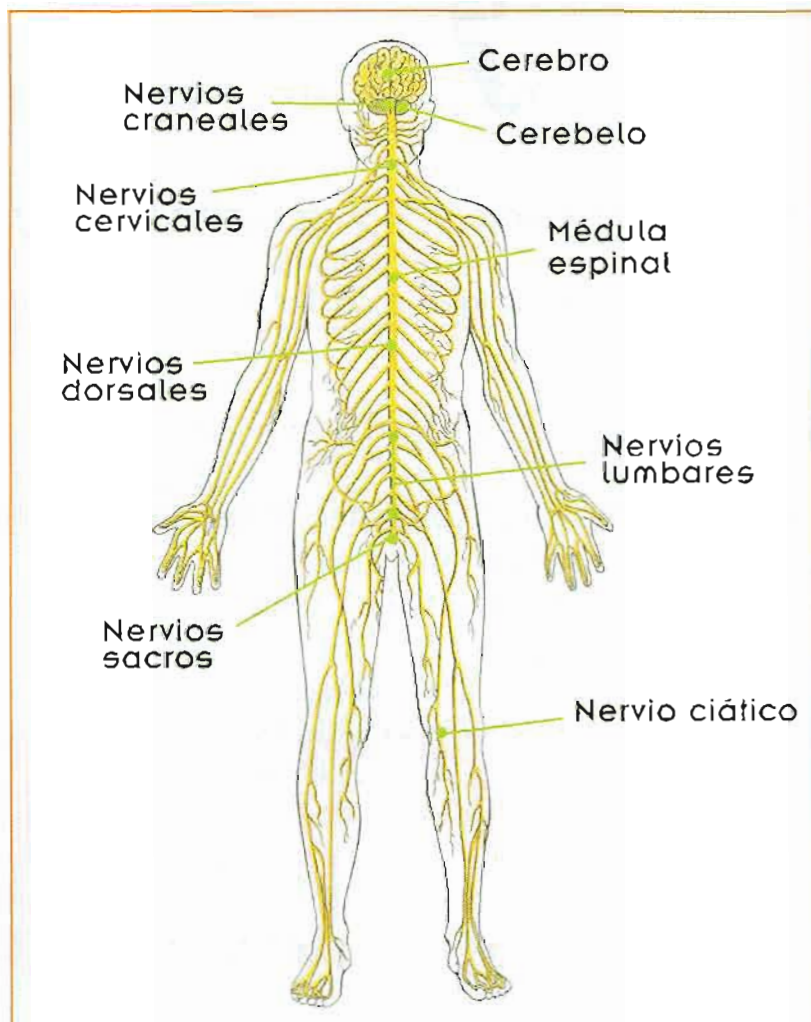


## Dan nhee Sistema Nervioso

Dan nhe Sistema Nervioso shnabian dolo kuerpchechhon, chhakben kate bi chhekechho. Nha chhak shna'kuinchho kate bi chhak chhechho. Nha chhak shna'kuinchho kate bi chhak chechho. Dan chhe lo yob yichjchho nhzi lhen neuronas.

Da gonchho.

Gwna'dibuja da nhi, konch gombio' dan nhe Sistema Nervioso, konch neshdo gwna'dan nhe *Atlas del cuerpo humano*. She de da ko chhejnhido, wnhab bene shlhuenhe lhue.



Shjesalhallechho **che...**

### Da yo'lo yob yichjchho

Dan nhe neurona kate chllia yichhon, chhonchho we' o chguachho yes, bit chhebian konkate da chilla yi'chho chhenhitten.

### Ka chhon llin dan nhe Sistema Nervioso



**Konch** solhawchho...

Da gonchho.

Nhank chhonho xbab shde mensaj yob yichjchho.

Dan nhe sistema nervioso nhakin ka nho lhba nhasten dolo kuerp chechho. Nha shde mensaj chllinhin gan nhe médula espinal yo'n lhom kollochho, lhes ka gan nhe "bulbo raquídeo" da yo' lo yob yichjchho, les ka gan nhe "cerebelo" nha yob yichjchho. Nha chhelllin mensaj nha dzej la'n len, nha chholli'n chen.

### Yeto da chhon dan nhe Sistema Nervioso

Da gonchho.

1. Bda lo kuadern chio da chhonho xbab chhonchhin bayoll che dan nhe Sistema Nervioso.
2. Bzoj pregunta lo kuadern chio nha gwna'she tos ka nhakin lhen che bene xkompo.

To walhas kuerpchechhon chhonhin llin yoxklhen dan nhe Sistema Nervioso, ka chhonhin chka'lhallechho, chytj chhenchechho, chhawchho nha chyillchho.

Konch ne  zellechho che...

Bolli dan shnabe nhi.

1 Bi yillwe nhombio' da chhjeta'yob yichjchho.

---

---

---

---

2 Bi yekechho she ge'chho yillwen ki.

---

---

---

---

3 Nhand gonchho konch ka tachho yillwen.

---

---

---

---



4 Nhank willia yi, yeez, mezcäl o nho pastiy yub yichjchho.

Bshaljlhen dan ba bzojo lhen bena'shlhuenhe lhue.

Shjesalhallechho **che...**

Dan nhe Sistema Nervioso nhakin kanho lhba nhazjin dolho kuerpchechho, nha chellin mensaj nha chholli'n len.

Yoxklhen dan nhan yogolho da chhekechho chllinhin lo yob yichjchho o gan nhe médula espinal ga chhollin mensaj.

Les ka chhak lhenhin do lho kuerpchechho kate chkachho bee, kate chytj chhenchechho, kate chhon llin le'chho, lhen xjelochho les ka tzuachho to letek.

Dan nhe "neuronas" nhakin da delikad ka llinachhonhin nhakin les da delikad, kate chlliayin bi toch chhebian nhakin por da shawe. Nhan chhonhin bayoll gapshichhon ko kuachho yes, ko gonchho we' konch suachho wen.

## Kate kuerpchechho tzuan che yillwe



solhawchho...



Ben xbab dan shnabe nhi nha bdan lo raya'.

Kate chaco chhoo, bika chhekdo bixchen chhakon.

---

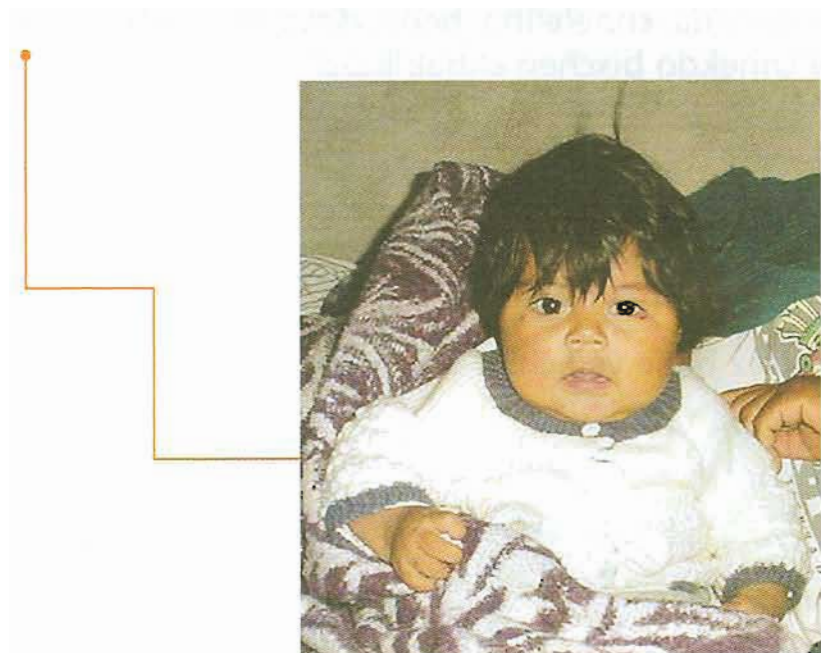
---

Blhab dan nde'nhi.

Lo'chhen chechho chhee toklas da nzi lhen "glóbulos blancos" len chelak lhenhin chhio kate bi yillwe chhenhen tan chhio.

Kate glóbulos blancos chhawin yillwen nha shnan tchua'nhanka nhak yillwen nha shnhitan defensa che kuerpchechhon konch toto kate lha yillwe ka, ko bi gak ghonhen chhio.

Ka chhata ka nho yillwen dhe yello bill tos shdachhon ka chheyakchho kuerp chechhon chhuan defensa nha bitochh shdachhon laxi sechho kuit bidaw chhakbon.



Da gonchho.

Na' beyoll blhabo danhi, jeyesalhallo dan blhabo Unidad 1 le yoshag kuinthe lhen bene lhweshjo tsedlhenho nha lo yollí'dan shnabe nhi nha lo shalj chen.

Bixha'nhe glóbulos blancos.

Bi chhelon vacunan lo' kuerpchechho.

Yillwen chhon lo kuerpchechho kate zechho galas ga ze bene chhe'nhe, les ka shdachhon kate chhejchho nho nhis ko nhak limp o nho lech o nho yelawaw da ba nichj da shden yillwen konch ka shon shal kuerpchechho. Dolo kuerpchecho llian ka dobe lhas, ka do lo xinhachho les shian dobe na yo'n mo'ko, leska lo chhuacho yo'dan dhe anginas.

Ben danhi.

Bzoj lo'kuadern chio nhank nhombio' ka gonchho konch ka tachho yillwe.



Bolli'che danhi ka dan banezdo, shnabe nhi.

ongwa ☐ o'o ☐

Bi yillwe nhombio da chhele'lhe bene dokanhite nha na'bitoch nho shlhe'len. Bika'chhekdo bixchen chhak ka.

Bi yillwe chhele'tez bene yell chio.

Bixha'nhe bakuna.

Bi ka yela chheke chhio bix de yillwe ba bonhit bakunan.

ongwa ☐ o'o ☐

Bixchen.

Konch ne **zellec** hho che...



Blhab lo Revista chio dan nhe "Los microbios"  
nha bshaljlhen chen lhen bene xkompo  
tsedlhenho.



Kate yochho da la, shde lecho, shdodo yichjchho, shlha  
lhbachho, chjexakechho, shchho'lhechho nha chxixechho,  
zejllhallen ko swachho wen.

Bzoj dan shnabe nhi.

Bigak gonho konch ka bi yekdo.

Bixchen shdachho yillwe.



## Konch ka ge'chho gonh kudad kuinchho

Da gonchho.

Bshaljlhen bene xkompo she ba belonhe le bakunar. Bi bakuna ba bolzue le.

-She nhita bichio jeyezalhallo she ba bolzuebo bakuna, she ka na yolzuebo gwchebo klinika konch yolzuebon.

-Gwnab bi klas bakuna de clínica.

Shjesalhallechho **che...**

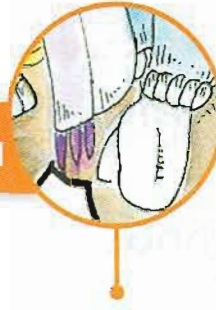
Dan nhe bakuna nhakin da chhaklhenhin chio ko tachho yillwe. Ka chholhzuazie chio bakuna chhaklhenin chhio konch ka gechho yillwe da chhele'bene ko zjenhake bakunar.

Nhalhen chhonhin bayoll chio' biringo chio kon yelonhebo bakunar les ka nho biringo nhombio chhala yolzuebo bakunan nhe polio, difteria, choolhat, tétanos, tuberculosis, sarampión nha rubéola. Les de bakuna konch ka ye'chho yillwen nhe kólera, neumonía, tifus nha hepatitis.



DANJI NHOAN

## 4 Wa'ka gonh kuidad kuinha



Kostumbr nhapcho ka zuachho yell lio, zua kate ko tsuan chhio wen. She gonchho limp yogolho da chhonchho, bit bi yillwe tachho.

Yeyilj thallechho nhank suachho wen



## Yeyilj lhallechho nhank suachho wen

Konch sua wen kuerpchechhon chhala gonshichhon konch ko bi yekechho.



solhawchho...

Nhita bene chelhne de kostumbr wen nha de kostumbr malh, bi chhonholhe xbab.

Bzoj nhiga kostumbr da nhapo konch ko bi yillwe taw.



Blhab dan da nhi nha bda nhank guak gwdan chhio yillwe'.

Nhita bene chhelonhe ki	
Chhelonlhie we'o chhelhwalie' yeez.	
Chhelon romed kuinhe, ko chjake lhao doktor ne lhaw bene wen romed walhall.	
Chhelej xate nhop.	
Chhelawe yelawaw ba nhichj.	
Ko chhelyeyib nye' kate chheyoll chjeltishe.	
Chhelawe yelawaw ba gwde' term che, kanho lech, ques o nho yogurt.	

Nhak gonho wzejnhido beneyobl bixha nhakin kostumbr shawe. Kanho bi yonhe gonhe konch ka te yillwe.

---



---



---



---

Konch ne **zellech** ho che...



Wnab famil chio lhen bene walhill chio, kostumbr chie de chhelonhe yogollaa nha bda lo kuadra'nholhin zjenhak da'wen nha nholhin da malh.



Belhbe nhiga dan ba beyiljo.

Kostumbr wen	Kostumbr malh

Shjesalhallechho **che...**

Kostumbr nhapchho da chhaklhenhin chhio chgolphchho nha tzuachho wen nhakin da shawe. Chhonzkin da sid gonchhon per nhakin da chhon bayoll konch suachho wen. Gakcho limp, gawchho binlo, nha gonchho llin konch kitj taa kuerp chechho, ka gonchho nha suachho wen.

Chhonhin bayoll nachho bi kostumbr nhakin da wen konch gonchhon yogolla, nha nachho nholhin ko nhakin da wen nha bit gonchhon.



## Yelawaw nhoan dazan da shchinhe kuerpchechho



Konch solhawchho...

Bzoj lo kuadri bi chhago rsilh, bi chhago xhwe nha  
bi chhago rshee.

Bi chhawa rsilh	
Bi chhawa xwe	
Bi chhawa rshee	

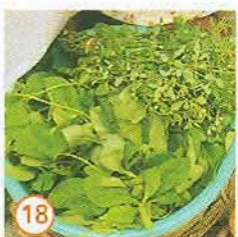
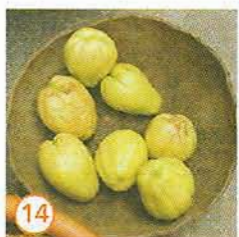
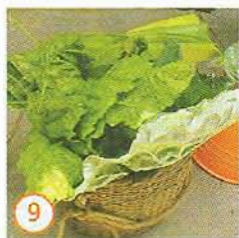
Cheche da chhawchho.

Bix chha'go dan nzoje lo kuadra' ba blhabo.


 Konch nezellechho che...

Blhab lo Revista chio dan dhe "Los grupos de  
alimentos".

# Shkue 1





## Shkue 2



## Shkue 3



### Shkue 1

#### Da zix lhen kuan

1. yix
2. wi
3. beza xtil
4. yina ringo
5. yinha mansan
6. kua nhaxh lhen komin
7. biao lhen yejsiw lhas
8. yelaxhon
9. kuan
10. bex
11. nispr
12. kuan yapj

### 13. za ya'a

14. yapj
15. yetj
16. yixwej
17. wiyej
18. kuan
19. traz

### Shkue 2

#### zaaya'a belha

1. xhoa
2. bchhoz
3. zaa
4. xhi'nyt

### Shkue 3

#### semyi lhue yixeyag

1. yet xtilh
2. yet



Shjesalhallechho **che...**

Chhonhin bayoll gawchho yon klhas da  
chhawe kan da shlha yell yixe chechho.

Gakchho limp konch suachho wen

**Konch** solhawchho...

Wna'dan da nhi.

To Famil



Yeto Famil



Bi nlla'toto familia da lo kuadr. Bi kostumbr che da limp chhelon totoe.

Famil	Kostumbr lim che totoe
To famil	
Yeto famil	

Bi nhlla' che toto familia.

Blhab dan shnabe nhi nha bolli'chen, bzojin lo kuadern chio.

- Nhank chhak che famil ko bi kostumbr limp chie de.
- Nhank chak chsha'ka suachho kate de kostumbr limp chechho.

Konch nezellechho che...

Blhab lo Revista chio dan da "La salud y la higiene".

Shjesalhallechho che...

Chala gonchho kostubr limpchechho konch suachho wen lhen nha ko biyekechho, gazjchho toliz, glua lo'yo'chechho, gwshiachho yell chechho, ka nha wzagachho bitetez yillwe.

## ▶ Da ba bsedchho

Binhao nhakin kan nzoje nhiga, nhakin ka, sheko nhakin ka.  
Bsejw to rued dao bi chhonho xbab.

- 1 Gombia kuerpchechho nha nezechho nhank chhonhin llin, nha shejnihtechho da zakan lhen ka respet chhala gonchhon.

ongwa ☐ o'o ☐

Bixchen nhao ka.

---

---

---

---

---

---

---

---

- 2 Sheto bene nhee "jeyoe kuerp chian. She ko chhonhin llin binlo, nhitakx bene yelonhe nheda romed o sha' klinika nha yeyaka".

Bi xbab chhonho che dan.

---

---

---

---

---

---

---

---

Blhab chop jempl nzoje nhiga nha wna dan nde' lo kuadra. Ka yeyolla bzoj dan xnabe.



To jempl.  
Nholha' lee Rufin Rnand zue shon lhalj  
tap iz, chyibe lhachhe. Shon lla ba gok  
chheyag chxhize, shdodo kuerp chie,  
bit shdonhe nha shlha lhbe'kate bi  
chheje.



Bixha chhak chie	Gaadenhe ko zua wen

Bixh ka ben nholha lhe Rufin konch ka génhe.

---



---



---

Goxh to bene gwlhabe dan nhzi lhen "Los hombres y las mujeres somos diferentes" dan lo Revista chio página topeyun. Ka yeyolla golle bi xbab Chhonhe nha bzojin gani'.

Bi da chhenchhdo wsedo.

Bixchen.

Nhan chhala wsakachho wen bene konch suachho wen, lhen bishe lhweshjchho.

Bi chhala gawchho da shlha lhallchho konch suachho wen.

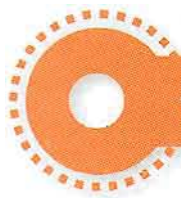


Bda nhiga bi ka xbab chhonho che retrat da nhiga.

Bigak chechho she ko chhapchho kuidad she chytjechho mech kate chhawchho.

Bzoj geni'nhank chhala gonchho konch ka ye'chho yillwe dan ba blhabchho.





## Bi ba chhaka nha bi chhala wsedchha

Geni' wzojo dan ba nezdo konch nezdo bi  
chhalach wsedchho.

### NHAKA



## 2 Gombia kuerp

chechho konch gap kuidad kulinchho

1. Kuerp chechho, nombiachhon she ko nombiachhon.
2. Gzollchho gombiachho kuerp chechho.
3. Kuerp chechho chaklhenhin chhio' chhombiachho yell lio.
4. Waka gonha kuidad kuerp chia.



Bi wneздо Nhaka i gwde'.

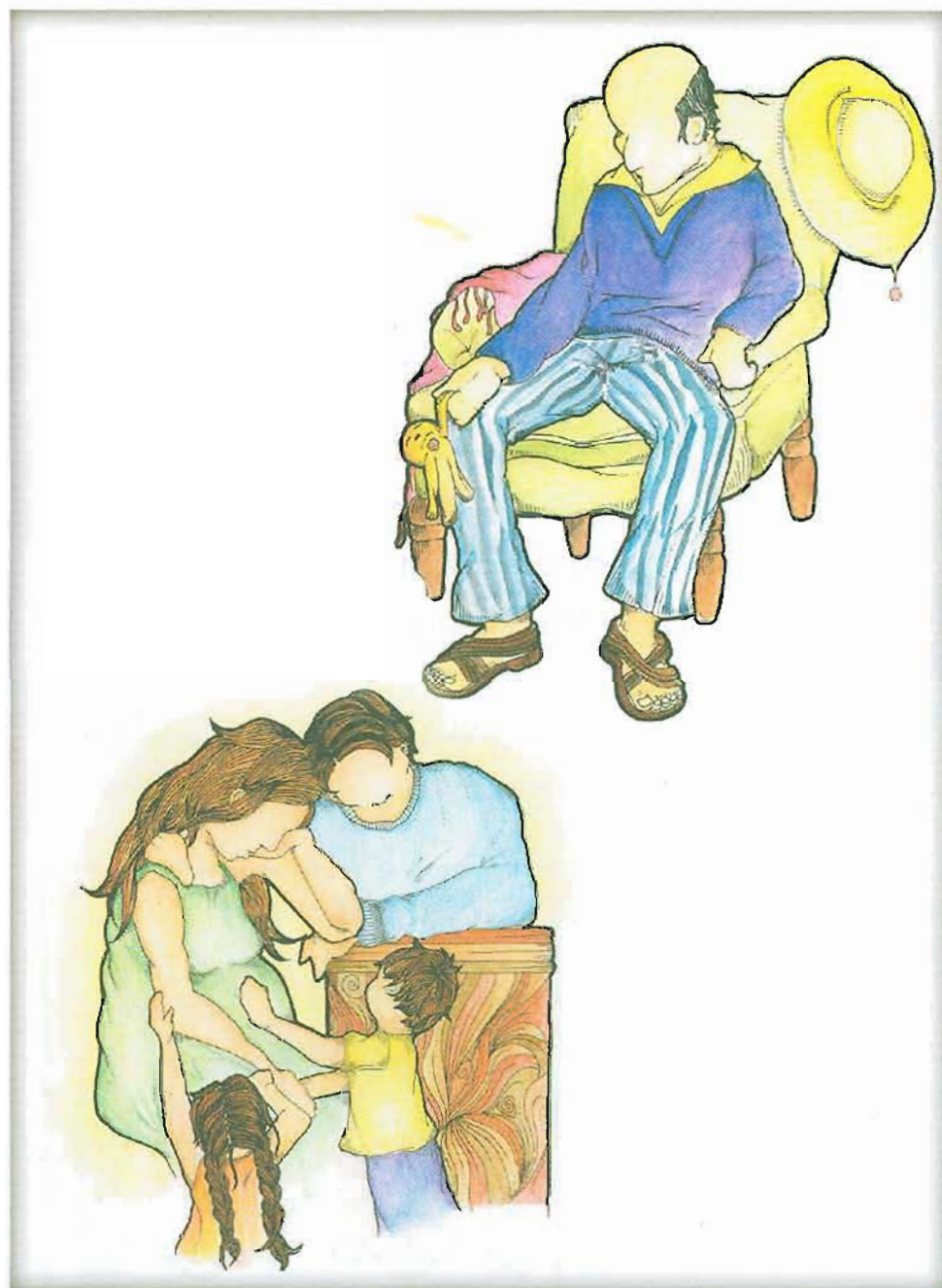
Bi chhalach wsedlloo.

Ga gwonda llin dan ba wnezda geni.

NHAKA

3

Chhgolhchho nha chshachho





### Da chhenhechho

- Shejnhichho kate chgolhchho nah chsha' kuer-pchechho, chsha' ka chhonchho xbab, katsa lhal-lechho sheka chgolh chho.
- Nezechho nhahk chhak che nholh chhue bi dao, nha nhak tzuan le.
- Gonchho xbab nhak gakhenchho famil checho konch yelzue' wen.

### Danhi nhoan

1. Nhak goko, nhak nhako nha nhank gako.
2. Chsha' ka chhekechho nha chsha' ka chhonchho xbab.
3. Chsha' ka chhonchho nha ka tsa' lhal-lechho.
4. Bi chhenhechho che bi chechho.

## DANJI NHOAN

1

Nhak goko, nhak nhako nha nhank gako



solhawchho...

Beyilj bi zej lhalle dan nhe. Chgolphchho nha chshachho.  
Bnhiga:

Chgolphchho

---

---

---

---

Chshachho

---

---



Lo shalj bi zejlhalle dan ba bzojlhe nha lena nhak nsha toton.

Bzoj bi shlehdo gani:

---





Bzoj toto da chhejnhido dan da lo retrat.

---

---

---

Kan nhak retrat chsha bene, tzolhaozin ka nhake bi wen chllinten ka chhake bene golh. Bi ka chhonho xbab bix chsha' bene ka chgolhe.

---

---

---

Jesalhallo nha bda ganiga gak bsha kuerp chio ka bsha chshaljo ka bsha chhonho xbab nha bsha ka tsa lhallo ka nhaktio' biringo.

---

---

---

Bda ganiga bi chhejnhido kate shnhachho, chgolhchho na chshachho.

Chgolhchho

---

---

---

Chshachho

---

---

---



Blhab lo Revista chio ganda "Etapas del desarrollo 1ª. y 2ª. etapa".

Yogolholhe lolhab dan da lo rebista, konch nezelhe nhank chgolhchho nha bixchen chsha'chho sheka zuachho yell lio nha bzojin lo kuadri.

[illegible]

## Shjesalhallechho che...

Ka chgolhchho chhakbechho lahwe shtonchho na chhshejchho. Nha chhak lnezechho kakate nhakchho lhen metr nha gakate chha'chho lhen kil. Chsha bene kate koch Chone xbab kan Chone kanhi', nha ka chshe' ka tsa lahle, Nha chshe.

## Kuerp chia chhala gonhan kuidad

### Konch solhawchho...

Chala nezechho gak chsha' kuerpchechho sheka zuachho yell lio.

Blhab dan da nhi nha ben xbab.

To nhol lhie Aurora chheyichje lhawe bchhoj to da blol kuit xhille, bit chhakin zii per nzuan le xbab.

- Kueza to shi weyakchejazin.
- Naba to rason malh chhia, bi ka da gtopan konch yegan.



Loshalj:

Bi yillwen chhe bena lhe Aurora, bix wega'n wtopen nho pomada da wnhwllj malh chie.

Bzojin gani'.

Zua to yillwe' nhen kanser da mama, kate bene chhe'nhe yillwen shchhoj to da bloldau kuit xhille. Kate tzolhawin chhak gan chho'na'ka nhak xha wi, o nha chhakin ka da nhashj. Les ka kate ko zjenhak xhillen lebes, les ka kate shchhojin chhen oshchhojin golle.

Yillwenhi wak gakin romed she gakbenhe chen kon tiemp. Nholh chhala go'xe do choa lhaw xhille konch gakbenhe she bi chhekenhe.



Wna kan da Ficha 3.1 Ka chhala gonh nholh konch yeshelhenhe kon tiemp yilwen nhe cáncer de mama.

De yeshkue yillwe nhan kanser de kuello de la matriz nha kanser de próstata da chhele' bene.

## Konch ne zellechho che...

Blhab lo Revista chio gan da "El cáncer de cuello de la matriz y cáncer de próstata".

Nha gak chhak che bene chhe' nhe yillweni.

Bzoj gani bixchen chhola shjak nholh ga gonhe le eksamen dan nzi lhe papanikolau ka chak xop bio wej o ka chhak twis wej.

## Shjesalhallechho che...

Gombia kuerp chechho chhaklhenhin chhio nezechho kate bi chhekechho nha gon romed kuinchho kate ko na shalj yillwen. She chhejchho klinika chhaklhenhin chhio lhawe bena' chhelonhe llin nha zjenezenhe gaka chhon yillwen konch ka gotin chhio, nha les zjenezenhe gaka chhon yillwen nhe cáncer de mama, kuello de la matriz nha cáncer de próstata.

ank nhakchho nha nhank

chgholchho kate za suachho


 Konch solhawchho...

Da wena nhak chechho nyejnhi'chho shnhita bi chechho nha nha shnheshjchho yelamban che bene kob shlha yell lio, la'beyixe ka, bit zjenhakcheba yelhnezeba da nezechho, per les nhakin to kompromis nezechho yelnhita bi chechho nha gapchho famil.

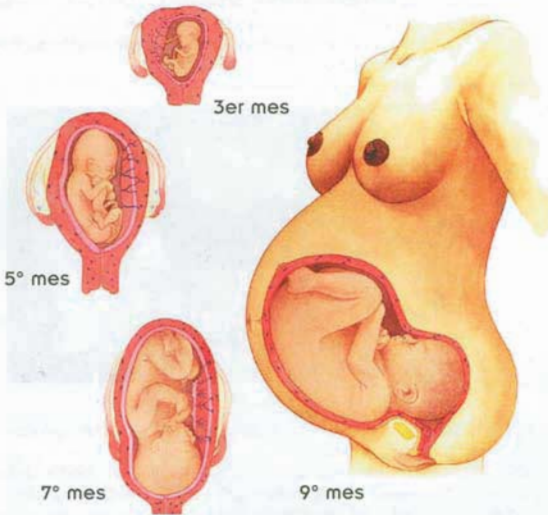


Konch sua to bidao chala yedil semill chebene byo nzi lhen espermatozoide nha semill che nov nzi lhen óvulo.

Kate chshag kuin nholh lhen benebyo, nha chho' semiya' le' nholha, shden gan yo dan nzi lhen útero, chhelhlinten gan yo' da nhe trompas de falopio chjeshagten óvulo che nholha', Da zan beb nhak espermatozoiden dzala benebyon per tosin dzaken chshinin lo óbulo che nholha ka nha chhoa xhi'ne.

Nhankx chhakbe' nhol kate ba nhoe' bidao

Wha nha bzoj dan nde' nhi





Konch ne **zellechho** che...

Blhab lo Revista chio gan da "El desarrollo antes de nacer".

Shjesalhallechho **che...**

Da blhao chhonhin chgolh bdao we'n lo  
le' nholh la' kanhan tzolhaw chgolh  
benacho' ze' yell lio.

Wyon bio tzolhao tza' chgolh bdaw we'na.

She zua shawe nholha nhua bidao,  
chhaklhenin bidawchiea' chgolhbo. Da  
nhan chhonhin bayoll gagw shawe lhen  
ka bit bi llin pesad gonhe konch ka bi  
yekenhe nha golh bidao chien wen.

## DANJI NHOAN

# 2 Chsha' ka chhekechho nha chsha' ka chhonchho xbab



Chsha' ka chhoncho xbab lhen ka zej da dzedchho sheka zuachho yell lio.



Konch solhawchho...

Blhab dan da nhi.

Ba gwzua' ziito nha blhekzda lhue  
Neka nhakbezdo shna' lhue  
Nhate ba blheda yela yace  
Lhen yela chbell  
Nha yela shdon chio'  
Ziito les ba blheda lhue kate chbedo  
Kate de ba nhez chhio, lhen da chhej chhawgo  
Kate shta kuinho tza'o, kate chkasho yela  
zua wen chhio.

Javier Castellanos Martínez.  
Bene tzoj xtillachho.

Da gonchho.

Bix bach benho to weshalj wen o to yela gul.  
Ben ton, ko chhojedon.

Bdan lo kuadern chio.

Wzi bi dadao wshaljo, kon kan chheyonhin chio.

### Chsha ka chhekechho

Le kue ka ga lhe' lhaw yogolholhe, nha lo shalj da chhak chhelhe nhaklhe  
xa xhnha biringo, nhaklhe xhi'n xa xhnhalhe, nhaklhe bishe lhueshlhe.



To lhalldao gulh tsanhin yela chhenhe, nha shchinhen  
dilla li' dilla wen; nha she wechhon da yela chlla'  
lhen nha da wenhalle, lhalldaw limp bit nhakin para  
nov wego dao nhake kuide lhalle, nhake bene malh.

*Shtaka da nzi lhen lhalldao  
lhen yela chhenhe che  
Mario Molina Cruz.  
Bene tzoj xtillachho.*

## Konch ne zellechho che...

Jesa lhallo nho da gok chio: kate gokbedo chsha kuerpchio; kate gondo nho nholh, kate bembio' to bi xkompo, kate bembio'nholha' gzualhenho; kate bshag nha bi nech chio o kate nho bene nhombio' gote.

Da gonchho.  
Bzoj dan llnabe nhi.

1 Nhank chhonho kate chholshash bene.

---

---

---

2 Nhank gok chio kate blla' lhenho famil chio.

---

---

---

3 Bika chhonho xbab, dan ba gok chio gwzo yell lio, ba bsha'o ka tsa lhallo.

---

---

---



Shjesalhallechho **che...**

Da chhak chechho sheka suachho yell  
lhio, zua ka chbechho, zua ka zua  
yashechho, zua ka chllachho. Chonhin  
bayoll zuachho wen nha ko lla'chho  
bene, she kate chlla'chho bene, chhala  
wllaljlhenchhonhe konch yezuachho  
wen.

Chhala nachho da chhak chechho



Konch solhawchho...

Nhita bene chhelne, bit chhala wshagchho da  
chhonchho xbab lhen da chhak lo lhalldaochho  
kate chshaglhaochho da chhon da delikad.

Da gonchho.  
Bzoj dan shnabe nhi.

Bix nhakin kan nha bena dan ba blhabo.

ongwa ☐ o'o ☐

Bixchen.

---



---



---

Nhita bene bit chhelyeyaxjenhe yelne da chhelak chie konch ka nho wxill chie. Bika xbab chhonholhe.

---

---

---

---

Bshalj dan ba blhabo lhen bene lhweshjo.

Konchnezellechho che...



Ben dan nhe Fich 3.2 Yogolhochho wzojchho

Nhank gokdo benho dsan da lo Fich.

---

---

---

---

Bix zekdo zed dan benho.  
Bixchen.

---

---

---

---

Shjesalhallechho che...



Chhala yechho bishe lhwellichho da  
chhak chhechho, konch suachho wen  
yogolhochho.

## Yetwej ka chshachho



## Konch solhawchho...

Les chsha' ka chhekechho, nhaka da chhekechho  
che bene chshagteschho, les ka ka' chhekechho  
che nho yo' no ga wzua bgolhchho, les ka  
chhekechho che nho mu'sika o ka chhekechho  
che kate gokchho biringo.

Da gonchho.

Nhank chhekdo che bene shletezdo nha nhank chhonho konch  
chhelnezenhen.

Bix da' chhon bayolla' yelna bene da chhelekenhe che yogolho bishe  
lhweshje

## Konch nezellechho che...



Blhab nha bshalj che dan nde' nhi.

...Regla shnabian chhio nhakchhin da xhen ka benech, Regla chhelon bena' chhelnabia chhio, chhala gakin da shawe, wzagan da banhez che chop shon bene, nha wzagan da yelayashe che bene yixe shlhe' yashe, gonhin binlo yela justis, nha gata lhatj shjak yogolho bene yashe skuelh. Regla nabian chhio chhala gonhin kuidad ko yolsake bene shlhallo lillya sgot.

Ka chshalj José María Morelos le yish bsoje nhen:  
*Sentimientos de la Nación.*

Ben xbab: bixa wnha Morelos da chhekenhe che nación checo, kan da dan ba blhabo.

Da gonchho.

Bolli' dan shnabe nhi.

- 1 Nhank chhekdo kate chhendo shdie lo noticia che funcionarios chhelbanhe mechh che bene yell.

---

---

---

- 2 Nhank chhonho kate to bene nhombio, familchio o bixkompo tzabo zejbo stad sonid.

---

---

- 3 Ka yels chheke chio, nhank chhak kate bene walhall chhelbej yichje yell chie, yoo chie, nho kostumbr chie lez ka nho bene lhalle.

---

---

---



Bshalj dan bollio' nhiga lhen bene lhweshjo tse dlhenho.

## Shjesalhallechho che...

Da chekechho che nho lallchho o che bene bishe lhweshjchho daa chachin chhio nha chsha'n ka zej chgolhchho. Da chhekechho che bene tzolhawin do ga goljchho, do ga bi gok sgot o gok wen chechho.

Ka wshaljchho da chhak chechho chahklhenhin suachho wen lhen bishe lhweshjchho. Nyanks ka dee wak yeechho bene da chhak chechho lhen nhank chekechho: wak gonchhon wshaljchho, golchho, wya'chho, ka nha yelombie' chhio lhen nha zuachho binlo.

## Les chhella da chhonchho xbab



Konch solhawchho...

Lolhab zili j poeman da nhi, chshaljin da chhak che to bene sa.

### Shela nhak to walhaza

Shela nhak to walhaza  
jeyueks bitetez  
jeyueks yell lio chian  
laksi ba gdia llin chen.

Shela nhak to walhaza  
kon wkana ka da nhak dan  
bit tilskan  
yell lio chian ba benlia'n llin.

Per kate llen bellinha  
bidao chia ba nezebo  
ka wkuas wbill  
golke' yell lio chian.

Kanha wneyashe nholh chian  
ijeyueks yoa!  
ne shiaks nhia nhachho  
gege biteteklh goka.

*Nuevas Palabras del Corazón.*  
Javier Castellanos Martínez.  
Bene tzoj xtillachho.

Konch nezellechho che...



Da gonchho.  
Bolli' dan shnabe nhi.

Nhank chhak che bena' chshalj poeman blhabo.

---

---

---

Bixchen chhenhe bena kuej yichje yell lio chien.

Bixha chhonhin chlla'chho nha chbechho.

Bshaaljhen bene xkompo dan bollio' nhi.

Shjesalhallechho **che...**

Chechechho ka pensar nsachho, la' gege tos ka chgolhchho. Kan chhak nhita bene la toz iz zjake lhen gege chhelonhe tos ka yelonhe xbab. Chllaa' ka chhonchho pensar sheka suachho yell lio. Gan zuachho, da chhonchho, lhen nho bene chshagteschho yogolho danha chllan chhio.

Yogolho las ka chhonchho pensar chhonskin da zaka, la'kski ko chhonchho pensar ka yezika bene. Kate chshaljchho che da chhonchho pensar, chyixhjetechho nhank bagok checo sheka bgolhchho len sheka bshachho, shekate wshaljlhen kuinchho nhank concho pensar, wzake gakilhenchho bene yoblh yolyoshe'.

## Kate chhoncho xbab... daka chhon bayolla'



Konch solhawchho...

Kanhite bena lhee Gustin Rodrig benhe to yo' ga gzualhenhe familchie. Nha wneze Gustina' kate nhak bio chhenh bit chhala gate nho yag da wgonhenhe llin la' shal chho'ban ka. Da nhan chbeze kate ba nhak bio nhalh kate tzin yelh kanha shchogen. Zak kan benhe, la kuaga ngo' yo' chie slla ba benhin nha bit na shoban.

Konch nezellechho che...



Da gonchho. Bzoj dan shnabe nhi.

Nhank ka chhekdo lhue tiempa' bnhit Gustina' kate wne' ka nhak bio chhenh lhen ka nhak tzin yelh.

Bi nhawlhe, chhonhin bayoll sio' na'o to shi' kan nhak yellio she da ka chhon bayolla'.



Bzoj nhiga to da babenho ga bgondo llin da bembio' che da wna'o kan chhak yell.

Shjesalhallechho **che...**

Dan nhapchho chhak chhonchho xbab chdachhon sheka chgolhchho. Da shhabchho, da ba chhakchho chhaklhenhin chhio ga shcha' yela chon pensarchechho.

Zjede da wak gak lhenhin chio ga nezeshchho ka nho. Nabchho da ko nezechho, na'chho binlo yogolho da chhak chechho, yeyiljchho da kob ne'zechho nha yozejla'chho da chak ga zechho, les ka chaklhen dan chhawchho lhen kan wshalj sualhenchho bishe lhweshjchho.

## DANJI NHOAN

### 3 Chsha' ka chhonchho nha ka tsa' lhallechho



Ka zej chgolhchho nha chshachho, les chllate ka tzualhenchho binlo bishelhweshjchho. Ka chhak nha wak wechho lhaze bitetez da wshaljchho bitetez llin gonchho.



Konch solhawchho...

Blhab dan nde nhi:

#### Xa'n bedao lla yixe

To gempl chshaljin che to bene wenllin yixe yellchechho, shdanlhegax lhalle sheje kambiar, nha to liz cheje per bitski chhdolhenhe beyixen shlhene, siempr chhelyelhaba zjenhakba we'.

To kate shde ya' yixe chhal kate bchhojshga to bshinha yixe dao, bzualitege cheba, za kishjtie cheba kate bchojto benextil ladj yixe yaga' chshalie', chie'le':

Bixhi chhak chio, bixchen chshiayio' beyixedao chian, yekaba benho. Nha blhe' bene yixen to lhashe yix ga lla nho konhegw, bllinha yixe, koll yixe, nha nho rez, bezan gege chak yelzeba ko chhak yelzaba nha balba ko chhelhlhe'ba, lhawe bene yixen nhonheba zi.

Nha whna bene yixen:

Bit nhezda bi chhak chio, la bit nho xan beyixe lla ya' zua.

Nha wne' bena':

Banezdo na' bechia be yixen lla nhi, la' ka chhonkslhe  
chhon ditjelhe yag, chhonditjelhe nhis, nha yoo ga zualhe.

Kon zua lhe ga wlliayilhe ga zualhe, ba golh lhallelhe ka  
be lonshi'yell lio nhiga bene xtawlhe golhnhita do ka nhi.

*To gempl che yellchechho.*

Lo shalj che gemplha lhen bene tsed lhenho nha lo zoj lo kuadern chelhe dan shnabe nhi.

- a) Nhank chhelon bena' chhelchhoj lo gempla' che ga yelapshie' yell lio gan nhte.
- b) Nolhe nyejnhi'chhe.
- c) Bixchen.
- d) Nho gak lhen dan chshalj bene xan beyixen.

Gwnab lhen bene walhall chio bixchen shnhachho nyejnhi' bene kate nezenhe dan linhe, bzojin lo kuadern chio.

Blhab da nda nhi.



Nheda nyejnhida, zualhena yela sinha.  
Chhaka chhoa kon segw nha yela wsa lhalle wen.  
Nheda nyejnhida nha chhonha.  
Nha chia' lhue ga chhak yela justis.  
Bze nhago konsegw nha gako bene sinha.  
Bit gonho ka bene ko chhenhe.  
Wen gak che bene tze nhage nheda.

Probervio hebreo.

Bzoj lo kuadern chio dan chshalj, danhiga nha da chshalj xan beyixen.

## Nezechho nhank sualhenchho bishe lhueshchho



Konch solhawchho...

Blhab dan da nhi.

Kate chshalj lhenchho bene, zua kate tos ka chhonchho pensar nha zua ka nlla' ka chhonchho pensar.

Beyilj shon da chhonho les da chhelon bene nombio', nha shon da chhelonhe nha ko chhonhon lhue. Bit nao she ntonche ka lhue, she nxhenchhe, nha she nhake bene gash, bzoj nhak tza lhalle, nhank Chonhe llin, nhank tsaake bene, nha bi ka da chhaz lhalle. Bzojin kan nhak danhi ganhi.



**Bsent nha nheda****Toz ka chhonhento**

Shdan lhallento chhonhento witj

**Chsha' ka chhonhento**

Lebo chhombo we', bit chhe'janta

Ben xbab bixche nlla' ka tza lhalle bene, nha bzojin lo kuadern chio.

-Wak wzejnhi kuinchho lhen bene lhweshjchho.

-Nho chhe chhio' nhank chhala wsa lhallencho lhen bishelhweshjchho.

-Wak tos ka wsalhallechho yogolho chho.

Konch nezellechho che...

Blhab lo Revista chio gan da "Nuestros valores".



## Shjesalhallechho **che...**

Chala nezechho nak sualhenchho wen bishelhweshjchho laks she ko tsa lhalle la chhio o ko nhake ka chhio, nha gonlhenchhonhe llin txenh, chaklhenhin chio zuachho wen. Kate chshagchho bene yoblh nha sualhenchho bishe lhueshjchho wen, ka nha zuachho wen.

Wak gwshag kuinchho konch gonchho to xbab nha gak lhenchho bene bi chhak chie. Kate chshag kuinchho dan chhonhchho, tzake shnezechho gak chala wshag lhweshjchho nha wshaljlhenchho bishelhweshjchho konchh gaklhenchhonhe she bi chhelak chie, nha ko gonchho kuent she ko chholhza' lhalle kan chhenhechho.

Chhala nezechho nhank  
gonchho kate bi chhak chhechho



## Konch solhawchho...

Bda lo cuadra Bshag lhawe dan chhaka kate benhe ka, nha bit bi wdazko she kate ko bshag lhawen.

Chakditje yewchechho lhawe kon nha chhodechho nis bziwe chhechhoj do lo baño, nha chhotchho yogolho nho bedao chelej nhis yew, ka chaka nhan gwse' gwzolhawe chshalje che dan dhe sanitarios ecológicos da ko chlliayin yew nha ko chhonhin koshin bee chkachho.

Do yell lhalchho de to kostumbr, nho xche' beko, bis,gege nho cholkashe len, nha chhonhin delikad la'wak tachho nho yilwe. ka chhaka' Bed wzolhawe chholhwille bene konch yolxie xche' beko chie nha yolhgakuen yoo.

Bi wego yell chechho ba chholhnitbo nho kostumbr chechho, nha ba chelgwabo yez, chhelombo we'. Nha justis lhalchho chhelne kaks cala gaka la bach chlla' tiemp na'.

Bzoj bolli' dan shnabe nhi nha bshaljlhen bene xkompo che dan bzojo.

Bi zej lhalle kate chshaglhaw bene dan chhak.

Bat chala gwshaglhaw bene da chhak.

Bixchen zua kate ko cheyaxjechho wshaglhawchho dan chhak.

Konch nezellechho che...



### To lhebs chhala yeyalachho

De to gempl che to bene wzue yo lhave belhlin chop bene yixe chhelak dilenhe yell lio. Nha bene justisa' golle le: konch ko tilhlhe, tolhe gon chopl yoa' nha yetolhe si' shla' chelhe primer.

Bshaljhen bene walhall chhio, famil chio Nha bene walhill chio dan da nhi nha nak yeloe'lhazen.

Ka belonhe nha belyenhite binlo.



Na'ba blhabo danhi nha ba bsholjlhenho bene walhall chio nha yogo da chhonho lhue xbab, bzejnhi' bixchen bshag lhawe chien ka.

Shjesalhallechho che...



Ka nhakchho biringote chakchho chshaglhawchho bi chhak, shewelhalle chhakchho chhonchhon. Chala gonchho xbab da ba nhombiachho lhen da zjenheze bene yoblh nha wgonhechho llin dan ba nezechho.

Kate shna'chho bi chhak chechho, chhak lhenin chhio' konchh suachho wen. Kate chshag lhaochho bi chonchho xbab bixa' nhakchhin wen sheka zuachho yell lio. Les ka chhonchho xbab da chhekechho nhakin da zeje.

DANJI NHOAN

# 4 Bi chhenhechho che bi chechho



Yogolho xaxnha biringo chhenhechho nita bi'chechho wen nha ko bi yelak chebo sheka nhitabo yell lio.



 Konch solhawchho...

Blhab danhi.

Bichelhe bit zjenhakbo bi chelhe...  
Lhe' dzanlhebo per bit zjenhakbo bichelhe.  
la' zjenhitalhembo lhe', bit zjenhakbo  
chelhe.

Wak yeenhelhebo, per bit gak welhe yela xbab  
chebo, la zjenhuakschechebon.

Wak gonlhebo kidad, per bit gak nezelhe nhak  
chhelak lhalhebo dao, la' to ga wen nhita lhalldao  
bia'.

Wak gonlhe kan chhelombo,  
Per bit yenhelhe yelombo kan chhon lhe,  
La' zejtez yela mban chebon, nhega chheganin  
dan gok nej.

Lhe nhaklhe xhishnhabo, gan chllashbo nha  
zjakchegobo ga zua da zagak.

*Paráfrasis de los hijos (fragmento)*  
*Jalil Gibrán, escritor libanés.*

Loshalj bi wyasch lhalhelhe che dan ba blhablhe, ka nho dan da nhi. "lhe' nhaklhe xhishnhabo. Gan chllashbo nha zjakchegobo ga zua da zagak".

### Nhan k chhak lhenchho bi chechho

- Bix nezechho ga lla bichechho kate ko nho zjenla lo yo' skuel o lhilchho.
- Bix chhonchho bayoll ga chshaljlhenchhobo.
- Bix nombiachho nho bi chholhshagbo.
- Bix chbe yichjchhobo kate chhelhwegobo.
- Bix chhaklhenchobo yelombo wen ka dza lhallechho, o she shigachhobo ga yelombo da ka zeje.



Bzoj dan shnabe nhi  
Bi chhala gonha konch yelchach bichia binlo.

---

---

---

## Konch ne zellechho che...

Bzoj ganiga bi gak gonho konch ka gak che  
famil chio kanda nhiga:

- 1 Bsent yeto Welh zjenhake migw, per jesua tu lla kate belhyebanhe  
lhillya' lhawe jelhlanhe xhilha.

---

---

---

- 2 Xhwan Lop bit bshaljlhenskbo xaxhnhabo, per jesua to lla kate jetilbo  
bene wditj-wdanhebo ka wyejbo ga gola to lni.

---

---

---

- 3 Sibrian Yesk nhake to bene chach walh nha shdil lhenhe bene, les ka  
chhote bichie lhawe kochhombho kan chhon le.

---

---

---



Lo shalj bi bda totolhe nha lo ze nhaglhe bi bolda bene yezika konch ka gak chelhe ka.

## Shjesalhallechho che...

Yogolhochho wak gaklhenchho yosgolhchho bi xkuide nhakin da chhon bayoll la'galkhenchho bia gak bene wak do ka'la. Xhinchho chelhgolh chachbo she tzejnhichobo yogolho da chhala yelhnezebo konch yelombia' kuinbo. Chonhin bayoll koochhobo nhez konch yolhshag lhaobo bi da chhak nha yelombo pensor da chhelombo konch yelzelhembo kompromis yelapbo kate bi da chhelombo.

Ka bixkuide kabenexo zua kate ko chllagen da chhelak chie nha ka shdee chhelhyezue wen entr bishe lhweshje. Wshaljchho binlo kon ko lla' tilchho suachho to wen entre nho bi xkompchho.

Nha sua shawechho entr yogolhollo.

## Kakate ba gokchho

- 1 Bzoj geniga bixchen chhonhin bayoll gombia'chho nhank chshachho sheka chgolh shchachho.

---

---

---

- 2 Wnab to nohl ba nhoe' bidao wlhabe Revista chio gan nde' "El embarazo y su influencia en la salud de la madre", bshaljlhenhe che dan blhabe.

Bshaljlhen bene tsedlhenho da chhonchhin bayoll ka nhak dan bshaljlhenho nholha.

- 3 Wnha chop da chhak chhllaghlhaolhen nholh kate nhoe' bidao ka nho da dee xholl gotin lee.

---

---

---

- 4 Bshag dan nde' nhi' wzolhao bda da chhonte da blhao nha zelhawete bda da ka chhonte da blhao.

- ◆ Gawelhen wta' nho nia' nhe'.
- ◆ Wshaljlhen bene xhi'ne da chhelyella' lo kuerpchebo kate chhelwegobo.
- ◆ Gonchho ga yelhombo respet nha yelzibo da chhechhobo.

- ◆ Wlue'chhobo nhank yolshag lhaubo da chhak.
- ◆ We'xhenchhobo kate yelombo wen.



## Bi ba nezda nha ga wgondan llin

Geniga wzojo da ba nhezdo.

Bi ba wnezda Nhaka iga bawde.


Bi chhala yoseda.


Ga wgonda llin dan ba bseda.




NHAKA

4

Nhak zualhenchho bishe  
lhueshychho ka yell lio chechhon





Ba nezechho nhak chhon llin kuerp chechho, nhak chgolhchho, nhak chhak chechho, nha na' wsedchho nhak sualhenchho bishe lhueshjchho ka yell lio chechhon, konch suachho wen nha ko bi yekechho.

### Da chhenhechho

- Nachho nak nhita lhenchho bene bishe lhueshjchho konch sualhenchhonhe wen.
- Yeyombiachho nhak nhitalhenchho bishe lhueshjchho nha nhak chhelaklhenhe chhio konch suachho wen.
- Yeyakbechho katsa' lhallechho lhen bishe lhueshjchho nha nhak chhonchho kuidad yell lio chechho.

### Danhi nhoan

1. Da chhon bayoll wshalj naa' kuinchho.
2. Nili' kuinha nha nhombia' kuinha.
3. Nhak zualhenchho wen bene lhen yell lio chechhon.
4. Yosha ka sualhen bishe lheweshjchho kan sua shawechho.

## DANJI NHOAN

1

Da chhon bayoll  
wshalj naa' kuinchho



Bit zuachho to walhaschho. Chhonhin bayoll wshagchho bishe lhueshjchho. Kate tze nhagchho bene bi chhie' chhio, nha tze nhage da chhechhonhe les ka she chhechhonhe da chhonchho xbab nha da chhak chechho.



Konch solhawchho...

Na' kitjchho dan nhe "Nhag Rebolto".

Tolhe lozoy lo kuadern chelhe kiga: "Kate wya' Ya'wio blhe'da lhue nha wyazlhalla lhue Li".

Nha bena bzoje binlos yie' ka to bene lhueshje galas chhoa' nhage konch ka yelenhe bene yezika. Ka gonlhe wdelhe dillan totolhe yeyalhe yogolholhe nha bena zelhawete nie zillj dan benhenhe.

Lo shalj na'

Bix sllin mensaj kan wnha bena' wnen kate wzolhao.  
Bixchen bshan.

Na' bzoj: bi zej lhalle yela wshaljlhencho bene.

---

---

---

---

Yogolholhe lo shalj bi zej lhallen nha lo zojin nhiga.

---

---

---

---

Jesalhallo nha bzoj lo kuadern chhio kate gonhdo wshaljlhencho bene nha ko wyejnhinhe dan gollonhe.

---

---

---

---

Konch ne  zellechho che...

Chhelhne kate belhlhagax bene españoles Méxikon do kanhi bagok tap gayoa yogashj iz, golhnabe bene mayas bi nzi lhee lhallen. Nha gok, bene mayas gege sjenhombie' dilla xtil bolyollie' chie chhelie' le Yucatán dilla da zejlhallen Bixhi chyiljlhe geniga. Nha bene españoles gege chhelake xtila mayas nha golekenhe she kan nzi lhee yell che bena. Ka gok nha bgan lhee lhall bena ka Yucatán.

Bzoj geni da nezdo shnhige bene kate chshalje.

---

---

---

---

Nhank chhala yelon bene yolshalje kate ko nhak toz xtille.

---

---

---

---

Blhab dan da nhi

Bene walhall chio chjelenhe llin stad sunid nha gege chhelake yolshalje inglez.

Bzoj bi da nezdo golak che bene jake jelenhe llin nha ko gok yolshalje xtilla bena'.

---

---

---

---

Bshaljlhen bene xkompo dan da nhi, nha bzoj dan shnabe.

Nhak chhelon bene chholshalje kate chhelhle'.

---

---

---

---



Nhak chhekechho kate ko chhak nachho da chhenhechho nhachho, nha ko chhelejnhie bene lla kuej kuitchho chhio'.

Blhab lo Follet chhio dan nhe "Comunicación y relaciones interpersonales".

Shjesalhallechho che...

Kate tsuachho to dilla shnhachho da chhak chechho lhen bene bishe lhueshjchho. Les ka chhak lhen chhio yogo yell lio chechhon. Yogolo ka tzua dilla zua' to bene bi chhenenhe nee nha chgonhenhe llin da zan klas konch nho bene yenhenhe le'. She dan shniea' ko nho tze nhag len o ko nho chhejnhie' len bit chhata dan nhe wzuachho dilla.

Zua kate ko tzakechho nachho dan chhenhechho nha chekechho ko chhelejnhie chhioa'. Nha tzolhao ko chillagen chechho lhen bene bishe lweshjchho. Konch ko gak ka, chhala nezechho binlo bixa chhenhechho nachho nho bene chhenhechho yolwillchho nha yeyij lhallochho ka yolwillchhonhe konch shejnhie' dan yechhone. Les ka bena' yolwillchho chhala yolze nhage chhio konch gak sua dillan.

## Nzan klas de ka wzuachho dilla



Konch solhawchho...

Wna' dan nde' nhi nha bdaa lo ray dillan tzuan chhio.

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

Bshag dan bzojon yogo dan bolzoj bene lhweshjon.  
Bix syejnhilhe lhebes yogolho dan wnabe.

ongwa  o'o 

Bixchen gok ka.

Nhank da yobl chhon benach kate shde' to dilla nha shnhe nhank chekenhe.  
Bzoj tap ka nhak da chhonhe nhiga.

Konch ne  zellechho che...

Wnab bene walhall chio, famil chio lhen nho  
bene walhill chio bi zjenhombie' nho dibuj  
da tzuan to dilla, bdan lo kuadernchhio nha  
benz chechen kon nhank tsuan dilla.

Shjesalhallechho  che...

Tzuachho dilla kate shnechho, kate  
chllachho, kate chxhillchho, kate  
tzojchho, kate chxawechho, kate tzojchho,  
kate chholchho. les ka kate chya'chho.

Konch gak sua to dilla chhala nezechho nhank shne bena' shne, bixa  
nhe ka shnie', nhank chhon lawe, nhank chhon shie', nha nhank zie.

## DANHI NHOAN

2

Nlli' kuinha nha nhombia' kuinha



Lhen bene zualentezchho zjenhake lhate, lhen chelonhe lhate kan nhakchho chhio, les ka deks dadeks da ko chllagenchechho. Bit ga nhita bene tos ka zjenhake. Totochho nhakchho kan nhakchho, kan chhonchho, ka chhonchho xbab nha chhala yelhne' chhio ka.



Konch solhawchho...

Blhab danhiga.

## Chop beyixe wezebdao

Chop beyixe wezebdao  
 Bit belombiaba xaxnhaba  
 Chehelbell yashelhe probdaun  
 Golenheba yelombia xnhaba

Chhopba belgolhba  
 Nha kate golakba be wak

Kanha golal lhalleba xaxnhaba  
 Kanha golak lhalleba yolsha lhaba  
 Nha bolzi lhueshjba byin ko de lha.

*Yii kube Fuego Nuevo.*  
 Irvin Vargas Diego.  
 Mario Molina Cruz (compilador).



Bi che chshalj dan blhabchho.

Bixchen bolyosha lhaa dawn shika.

Wnha bi xbab chhonho che beyixedaun konch belhgoih belhlhaba.

Bzoj geniga to da ba gok chio ga benhin bayoll bsha'o konch bechhojo to kompromis.

Bzoj geniga nhank shlhe' kuinho.

Yogolholhe loshalj bixchen chhonhin bayoll gombia kuinchho. Bzojin lo kuadern chio.



Walh babeyiljeks banacha' nhanka nhak-kze lhen nhank Chone. Mazl de chop mil iz ba gok wzua to bene golle Sócrates, bena wnhe: **Bembia kuinho.**

Le benhe xbab nhe dan ba nhombiachho la' len gakhnenhin chhio sualhenchho wen yell lio chechon.

Per nha gok gege no bzetek nhag dan wnha bena kate wzue yell lhio.

Bzoj lo kuadra da nhi shla' ka tsa lhallechho wen ye shla' che da tsa lhallo zgot.

Ka tza lhallechho wen	Ka tsalhallo zgot
①	①
②	②
③	③
④	④

Bshaljlhen bene xkompo tsedlhenho, nhank chhak ka chshaljlhenchho bene, kan chhoncho tza lhallechho zgot nha ka chhonchho wen. Bzoj lo kuadern chio da chhonchhin bayoll dan bshaljlhe.

Da blhaote chhonhin gombiachho nhank chholhsa lhalle bene zgot lhen kate chholhsa lhalle wen bene, nha gapchho kudad chhio ko wzalhallecho zgot, gontezchho wen kate shda lhenchho bene yoblh.

Blhab binlo da shawe lhen da wen, nde' nhiga.

Da zgot	Da wen
Bene beyixe.	Bene ko chhon lhalle.
Bene chhaslhaw.	Bene chzalhalle wen.
Yichj zuaba.	Bene nlli'.
Bene ko nhombia yelazdo.	Bene nhap respet.
Bene konho chhone kuent.	Bene wenllin lash.
Bene til.	Bene nezenhe da shnhe.
Bene ko chhejnhi.	Bene to chopz chhonhe.
Bene znhia.	Bene tze nhage bishe lhweshje.
Bene de jad.	Bene lash.
Bene chha' lhalle.	Bene shne' ga zeje.
Bene con ka chhon beyixe.	Bene chhaklhenhe bishe lhweshje.

Bda nhi nhank chhelonhe yo' konch gakchho bene wen ko wza lhallechho zgot.

---

---

---

---

Konch ne **zellechho** che...



Bshaljllen bene xhomp dseddlhenho, bixchen zjede da chhonhin ko lli' kuinchho. Nha bzoj lo kuadern chio dan yelna bene xkompon.

Shjesalhallechho **che...**



Toto benach, sheka zue yell lio, chhombia kuinhe. Per wak wsha kan chhonchho lhen kan nhakchho, la' ka zej chgolhchho nha chhejnhichho da chhombiachho, ka nha wak yolhsa bene ka chhelhlhe'nhe chio.

Twej kate zelhenchho nho familchechho o nho bene xkompchho chhak chach lhallechho, nha chshaljchho binlo. Kate zelhenchho bene ko nhombiachho zua kate bit zuatek chach lhallechho nha bit chhaktek wshaljchho binlo nachho da chhak lhallechho.



Ben to xbab, nha blhab dan chshalj Ficha 4.1 nzi lhen.  
Bi shchinda konch golh chachchha.

### Nhak chhelhlhe' bene nheda

Konch nezdo bi chhelhnha bene chio ben dan shnabe lo Ficha 4.2 nhen  
Ka chhelhlhe' bene yoblh chhio.



Ka yeyoll gonho dan shnabe lo fichan bshag dan ka chhelhlhe' bene  
lhue, lhen ka chhekdo lhue nhako, kan blhedo lo dan kate bshago tsa  
lhallo wen lhen da tsa lhallo zgot.

Bzoj nhiga binhlla' ka nhako lhen ka chhekdo nhako, nha gwnha bixchen.

---

---

---

---

---

---

She chhendo wsha' ka chhonho, bi chhala wshao ka chhonho.

---

---

---

Bzoj nhiga bi chhak lhallo yelhlhe' bene ka nhako lhen ka chhonho.

---

---

---

Bzoj nhiga da chhaz lhallo ka nhako lhen ka chhonho, nha gonchhon binlo.

---

---

---

Bzoj lo kuadernchio bi da ba wzakdo da chhon da wen sheka zo yell lio.

Bzoj geniga bi chhendo gonho do wxe wishjz.

---

---

---

Konch nezellechho che...



Blhab lo Revista chio dan nhzi lhen "Autoestima".

Bshaljlhen familchio lhen nho bi xkompo dan blhabo nha golle' yelhne' bi chhelonhe pensar chen.

## Shjesalhallechho che...

Konch zakechho gon kuidad kuinchho, chhala gombiach kuinchho. Yeyombia kuinchho, kan nhak kuerp chechho tos, la' nhak cheche da chhon toto shtakachho. Da chhonchho xbab, ka chhak yashe lhallechho, ka chhonchho nha ka zualhenchho bene bishe lhueshjchho.

Yela nlli' kuinchho nhakin to da shnheshj che kuinchho lhen respet gap kuinchho. Shchach yela nlli' chechho kate chhakchho chillagechho bene yoblh nha kate chhak chshaljchho chhekechho les ka kate chheyombiachho da chhakchho chhonchho.

Yeto kayoblh wak gwchachchho yela nlli' kuinchho, yeyombiachho gege yogolho dan gonchho gakin wen, nha gonchho bitetiz llin kan bolhlhue xaxnhachho chho.

## DANHỊ NHOAN

### 3 Nhak zualhenchho wen bene lhen yell lio chechhon



Yogo yell zjenhon bene regl da shnabian bene konch yelnhite binlo, ko yelhdile, yelata da yelej yelawe. Les ka kate chllagchho bene zjenhape kostumbr yoblh nha wak gombiachho nha yodechhon xhi'n xhezuachho.



**Konch** solhawchho...

Nezdo bi zejhlalle dan shnhachho kostumbr, da chhonchho konch ko shdachho yillwe nha da shna'bian chhio. Bzoj nhiga nhank nhombio toto dan shlhe'.

Kostumbr.

Da goncho konch ka chhjetachho yillwe.



Regl shnhabian chhio.

Blha' chop shon kostumbr da de lhallo.

Kostumbra nhapo, bixh chapin lhue kuant kate chshaljlhenho bene bishe lhueshjo ka.

Gwnha nhank chapin lhue kuent.

Boxh zjenhita kostumbr ko chhap'n kuent konch yelnhita bene binlo, ka nholhin.

## Kostumbr nha ka zua lhenchho bishe lweshjchho

Wna dan da nhi.



Bi sjezej lhalle retrata zjeda kal.

Zjede da chhoncho xbab, ka tsa lhallecho ka chhontezchhon nha chhakin kostombr.

Lhawe yell lhallcho babelyenhit bal kostumbr, lhawe konch chhelenhe bi xkuide yolombon respet, kanho bene kochh chhenhenhe gape respet benegolh. Zjede kostombr chhala wshachho nhaka bena chhelekenhe che nholha nhakin gonhe yogolho mandad da chhak lo yo' wsin, nha ko chhala cheje zkuelh.



## Konch nezellechho che...



Ben chop list lo kuadern chio ga wdao bi kostumbr nhapo nha bi kostumbr zjenhak bene yoblh nha chhaklhenhin chshago bishe lhweshjo, wna kan nhak danhi.

Ka chhonchho lhen kostumbr

**Ka tza lhallechho.**

Ko goztechho beb.

**Ka chholzalhalle bene yoblh.**

Yechho bene padiox kate ga chllinchho.



Bzoi lo kuadern chio bi kostumbr chhala wkanchho nha bi kostumbr chhala wnhitchho. Wna kan nhak dan da nhi.

**Kostumbr chhala wkanchho.**

Wzenhagchho ka chhelnee bene golh.

**Kostumbr chhala wnhitchho.**

Bene chhote nhol chie nha bichiee.

## Shjesalhallechho che...



Fuerza che kostumbr nhapchho zua kate wak llian gakin ley. Kanho dan chhelnaab bene yashe konch gonh gobierna kuent kostumbr zjede chie, artikulo 2 che

constitución nhan: "Bene yixe nhita dolo yell lio mpanhechho nhakin che bene xtawe golhnite yell lio nhi kanhi, nha zjede kostumbr chie da chhelonhe kanhate. Bene zan bene beb golhnhitaks yell lio nhiga chechie da chholshalje nha kostumbr chie.

Ka mod chhelon xbab bene yixe chhelne' konch chhelonhe kan nha ley. Yell yixe chnhachho kate bena zjenhita nha, chhelonhe llin riha chhata da chhelaw chheleje nha zjezue to pedas yell lio, nha chholshag kuinhe entre lee, les ka chholzua jostis chie nha lekze chhelonhe xbab nhoxa gak justis nha chholzuee le. Bene yixe yashe zjenhak bena sjenhake toz, tos kostumbr chie nha tos xtille tos yell lio ga nhite nha tos justis shnabie'le.

Bozejla' da wyejnhido artíkulo 2 che konstitusion.



## Regl ka sualhenchho bishe lhweshjchho



Konch solhawchho...

Da chhonchho da chhaktezchechho zua kate gonlen nho bishe lhweshjchho, nhalen chhonhin bayoll gap respet kuinchho. Kate chhon respet kuinchho zuatechho wen lhen bishe lhweshjchho, nha kate chhelhnabe to dilla chhio, nha shi bena ye chop les ka chhelone xbab nha chhakchhonhe txhenz.





Ben xbab nha bshaljlhen bene xkompon bixchen daa ki gani.

- ◆ Kate bene chholhshalje chhala wzenhagchho.
- ◆ Gonchho respet kate bene ko Chone xbab kan chhonchho chhio.
- ◆ Zi'chho da chhelhna bene bishlheshchho.
- ◆ Kogaktekchho bene yichj lla'.
- ◆ Nezechho bat chhala wshaljlhenchho bishe lheshjchho da chhak chechho.

Bixh chhonho kan ba blhabo kal.

ongwa ☐ o'o ☐

Bixchen

---

---

---

---

---

---

---

---

She gonho kan da kal, bix waklhenhin lhue konch so wen lhen bishelhweshjo.

ongwa ☐ o'o ☐

Nhank shika.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Bi chhjeti'chho ko zuallhenchho binlo bishelhweshjchho

Zua ga chhjetachho she ko chhak wshagchho bishe lhweshjchho, nhaka nho bene chheje da tso'llen lee o bene zue zide znhias, nha bene chhenhenhe kon dan ne gak, les ka bene chhelekenhe yelon bena yechop kan Chone xbab.



She nho bene nhake borrash, bi problema chhata che famil chie.

Nhank chekelhis bene kate ko tze nhagchho dan chshalje.

Blhab dan da nhi:

*Entr bene, lhen entr nación ka, gonchho respet da ko nhak  
chechho, ka nha suachho wen.*

Benito Juárez.



Bi wyejnhido dan ba blhabo:

---



---



---



Lo shalj bi zejlhalle dan ba blhablhe, nha bi chhak kate ko  
chhapchho respet bishelhweshjchho.

Blhab dan nde' nhi, nha bzoj lo rueda to ray she nhakin da  
chhala gonchho nha bda to cruz she ko nhakin da chhala  
gonchho.

### Ka chonchho

- ☐ Kate konzuachho zide znhas ka chshaljhenchho bene.
- ☐ Yeyiljchho bat chhala wshalhhencho bene da chhak chechho.
- ☐ Kon da shnhachho chhenhechho gak nha bit tzichho da chhelhna bene yobl.
- ☐ Gonchho respet bene ko chone toz ka chhonchho.
- ☐ Wzenhagchho kate ko shne bene chhio.
- ☐ Ko gaktekchho bene yichj lla'.
- ☐ Yekechho chhios nhapchho rason.

### Konchnezellechho che...



#### Konstitución: ley shnabian país chechhon

**Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos** nhoan regl da chhaklhenhi chio la' shlhan derechos chechho, shla'n da chhala yelon yogolho bene, bi ko chhala gon gobiern nha shlhan chhee ga shnabie' yogolhochho.

Blhab lo Revista chio dan nhe "Leyes que regulan la convivencia social", artículos, 9, 11, lhen 17 che **Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos** leska artikulo 12 che **Constitución Política del Estado de Oaxaca** ga chshaljin che dan da nhi:

- Wshab kuinchho wshaljhenchho bene yoblh.
- Taachho ka chhak lhallechho dalho paiz chechhon.
- Xuachho lo nha justis wzue kastiwg bene bi chhonhe chechho ko gonchho justis chioks.
- Justis chechhon ko galh lhalle llinlhawe la les nkoden chhio lhen bishelhweshjchho.



## Shjesalhallechho che...

Ka da zaka da chhonte bayoll lo konstitusion chechhon nhakin: yela justis, suachho lhebes nha suachho libre.

## Ka sualhenchho yell lio chechhon



## Konch solhawchho...

Bixh ba benho xbab she con bayoll gonshi'chho yell lio chechho, bzojin ganiga.

Yogolholhe lo shalj she ba bsha ga zualhe, kanho ga gwnhita nho  
dadgolhchechho, she gokch yewj kanha, she golakch yegw da  
xhen kanha, she yoch lhalle yoo kanha, she gwnhitach beyixe kanha.

Bzoin geni.

Bi ka xbab chhonho, bixhchen chhak ka.

Ko na yelhgo' bene yi' yixe lhallo.

Bi chhak kate chgo'chho yi'.

Kuinkschho chhonhitchho dan de yell lio, nha bit bi chhonkschho konch  
ka yenhitin.



Gwna da malh chhonchho lhaweyell chechho.

- ◆ Kate chhatchho yag, nha ko chhapchho kuidad nhak nhak gan chhatchhongate, de xoll gak bdinj.
- ◆ Chhonditjechho nhis de yegw.
- ◆ Chhazchho mariwan, chhonhin benhen bene ka.
- ◆ Chgonhechho llin nho fertilisante da chhoston lhalle yo chechho, nha koll chhaktek dan chhazchho.

Yogolholhe lo shalj kan tsakachho yell lio chechho.  
Yell lio chechhonha chhonhin da chhej chhawchho.

Boshag lhen to ray toto dan nde shla shla.



Nhis	◆ Chhata frut, verdura, medicina, yag, semiy.
Bee	◆ Chonin belha, yaba, zaa, xilha, bell gun, be chhoa yoa'.
Yoo	◆ Chaklhenhin chhoncho yelawaw, chhak chhejchhon, konch gosha gasjchho, nha kib xhachho, chhosgolhin yixe yag; chyilhin da chhazchho, tzua yelamban che be yixe.
Yixe	◆ Chgoxinhachhon, shtan bewj, chhonhin llin konch chhata electricidad. Nha chhonhin freskw do ga zuachho.
Beyixe	◆ Chhonin lhatj ga zuachho nha bi da chyashjechho.

## Da chhala gonchho konch gapshichho da de yell lio chechho

- Chhala gazchho yag nha gonchhon kuidad.
- Yeyazchho yag yoblh ya'chechho.
- Bit chonchho beb o da nhak ditje lo yegw chechho
- Ko gat tekchho yag konch ka wa bدينj.
- Koch kochho fertilisante nho yelh chechho, lhawe chhozton yoo.
- Wshachho dan chhazchho lo yoo chechho, ko gazchhon toz da gazchhon.
- Bit chhala gatchho yag she koyeyazchho da yold.
- Gonchho tu yech ga shjellachho beb konch gogonhechon llin ka babeyakin beb.



Konch ne **zellechho** che...

Wna Revista chio dan da “Los recursos naturales y medidas preventivas para conservarla”.

Shjesalhallechho **che...**

Gatetez ga zua chhee bene sjede kostumbr  
lhen regl da chhaklhenhin bene che bi  
chhelchinhene. lhen yelnhite binlo.

Konch chhelhchach bene chhee-zua chhala  
yelzakenhe yolhgonhenhe llin binlo rshin  
benach ka, konch bidao chechho yelnhitabo  
binlo.

Bit sechho nalhauchho sheka chshlayi'  
benach dan de yell lio checho.

¡Gokihen yeyon shawechhon!

## DANHI NHOAN



**4** Yosha ka sualhen bishe lhweshjchho  
kan sua shawechho

**Konch** solhawchho...

Konch si'lhaze da chshaglhawchho ko chhonhin  
zualhenchho wen bishe lhweshjchho, nha ko  
tilhchho, gata yela justis, nha gonchho da chhak  
lhallechho, chyashje wshag kuinchho  
yogolhochho.

### Blhab dan da nhi

Dan ko de gaklhenhin chio gonchho llin yixe, nha  
ga beyoll kafe' chhakin barat, danhaksa tzak bene  
yell lhallchho chjake stad sunid.

Kan chhaka, koch nhita bene byo yelonhe da  
chhak lhawe yell lhallchho, ka nho yo'lhawe, nha  
chelyeya famil nha shnhit kostumbr chechho.

Bzoj da chhonho xbab geni'.

---

---

---

---

Bshaljlhen bene xkompo bixchen tzak bene walhlchechho, bixt nhapchho dola che dan tzak bene, nha gobierna bix les nhape dola.

Bzoj lo kuadern chio bi xbab chhonho dan blhabo.

Bi chhala yelon bene walhall konch kochh sak bene shjake Norte.

---

---

---

---

Nhank chhala gon gobiern konch kochh sak bene lhawe yell chechho.

---

---

---

---

Nak gak lhawe yell chio she ne zej chhelsak bene.

---

---

---

---

Konch ne  zellechho che...

Na'tekna' walh median chhak che gobiern chechhon, nhita funsionario chhelonhe ka chhelaks lhalle, nha gege chhak bi yelie' le, nha gege bi respet che benach de. Les ka chhak median yela suachho wen, gege yogolho bene chhaak chhjake skuel, ko bi llin de, ka chhak yela yashe nha chillash bene zjake Stad Sunid.

Gosh bena shlhuenhe gakhnenhe lhue yeyiljo dan da geni'.

- Bi programa zjede yell lhallo.
- Bixha chhelenhenhe gon programan.
- Nhank mod gakhleno bena' lhen programan.
- Nho nhak xanhe.

## La chhosy'achho kon nhak lliz

Jessica Sánchez Maya, nhake Coordinadora Estatal che Liga Mexicana de Defensa de los Derechos Humanos. Wnhe gege bi segur nhakch Lanhi, la' babelotlhie' nholh ka, nha chhonskin median la walh zgot chholsake nholha do Lille, do ga Chonhe llin, lhen kon ga shdee. Nha justisaa kon shde'nhe nhe bal bena belote le lhishske nha bale belote fuerlh Lille.

Les ka wnha bena lhee Nora Martínez Lázaro Nhake Coordinadora che dan nhe Asociación Defensora de los Derechos Humanos "Bartolomé Carrasco Briseño" nhe walh maltrat chhelonhe nholh, nha justis gege Chone bayoll yeyilje bene malha' nha chhezak nhee. bene yell ka gege chhelzakenhe yolhshag kuinhe konch yelnabe yela justis.

*El Imparcial*, Oaxaca de Juárez, Oax.,  
Suplemento "Las Caracolas", 18 de noviembre de 2004.  
*Soledad Jarquín Edgar, editora.*

Bda geni bi xbab chhonho che dan blhabo.

---

---

---

---

---



Bix nhombio nho programa o bitetez da chhelon gobierna konch kochh gata yela shlla' lhen yela lldilh che benacha'.

Da gonchho

Bshaalj dan shlhaa'n nhankx wak gakhlenho programa dan dee lhallo.

Blhab dan da nhi'.

Yela wsed nhakin da chhon bayoll, nha chhala gonchhon xbab lhen bishe lhweshjchho. Ka tsa lhallechho lhen ka sualhenchho bishe lhweshjchho, she chhaklhenchho bene, she chhonchho yela justis, she shnhachho da li', she chhonchho da chhenhechho, she chhonchho respet bene, she chhekechho che yell lio chechho nha chhonchhon kuidad, danha zej lhallo yela nyejnhi'.

Bi xbab chhonho che dan ba blhabo.

Da gonchho.

Ben xbab nhaak chhaklhen yela nyejni' chechho konch suachho wen lhen bishe lweshjchho lhen yell lio chechho.

Bzoj geni' dan ba benho xbab.

Shjesalhallechho che...

She bene lawe yell chhelonhe ka chhala yelonhe waklhenin le konch gata yela justis lhawe yell lhalle. Chhonhin bayoll nita bene yolhawe konch yelonhe yela justis konch yelnhita benhe lhalle wen Programa da chhelhlhaa yell chechho chhaklhenhin chhio konch chhonchho bi da chyashje gonchho lhallchho

Gege da chhak gonhe tilas dan nhe yela justis, chhonhin bayoll yelaklhen lweshj bene lhawe yell konch yelnnhite wen.



## Da ba bsedchho

- 1 Bi ba benho konch llagen chio lhen bishe lhweshjo.


- 2 Bix ba goklhenhin lhue ka mod chshago bene nhita lhawe yell lhallo.


- 3 Bda geni bi bayoll chhonhin shejnhi bene nhak wsa lhalle nha gape kudad nhan chsake bishe lhweshje kate chshalje.


- 4 Bixh ba bsha nhank chhonlhe por kostumb chelhe nhaplhe.


- 5 Bzoj geni dan ba blhabo lo Revista chio che artículo 2, 9, 11 nha 17 che Constitución.


- 6 Nhak mod gonchho konch ka gak yell chechhon koshin.


Bzoj geni' bi chhala yelon bene zjeda lo' toto kuadra konch sualhenchho binlo lhen bishe lhweshjchho.

Da chhala yelon bene lhawe yell




### Da chhala gon gobiern


### Da chhala yelon bene sjonshag kuin


## Bi ba bseda nha ga chgondan llin

Geniga wzojo da ba nezdo. Nha gak lhenhin lhue nezdo she ba chaco nha she ne chhonhin bayoll wsedchho.

### NHAKA

4

Nhak zualhenchho bishe  
lhueshjchho ka yell llo chechhon

1. Da chhon bayoll wshalj naa' kuinchho.
2. Nlli' kuinha nha nhombia' kuinha.
3. Nhak zualhenchho wen bene lhen yell llo chechhon.
4. Yosha ka sualhen bishe lhueshjchho kan sua shawechho.



Bi wnezda Unidadi wde

Bi chhala wsedchha

Ga gakhenhin nheda dan ba bseda Unidad dan wde

## Fichas de trabajo

Danhi shlahabo na', nhakin to da chhaklhen libr, konch shejnhichdo. Nhoan da gonho konch nesshdo da nhoad mòdulo nhi.

Bit chhalhlhallechho da ba chhakchho chhonchho, da nhalhen nhonhe che **ficha** nhi ka nho bene chytje per nha chhejnhinhe dan nyojin; yogolho danhi gakhlenhin lhue konch wgondo llin dan ba nezdo sheka zo yell lio.

**Fichas** nhi chhala yelakhlenhin lhue kate zejo chhombio' da kob. Zjezua da gonho lhen bene xkompo nha zua da gonho lhen famil chio nha bene walhallchio. Ben probech ka shlhedo nho famil chio kon glhue'donhe dan tsedo nha yel nezenhe da nyoj lo libr chio nha yolhlhaben konch yelnhite wen.

Chonin bayoll wlhabo binlo **ficha** nhi, konch nezdo gaka gonho dan da nha.



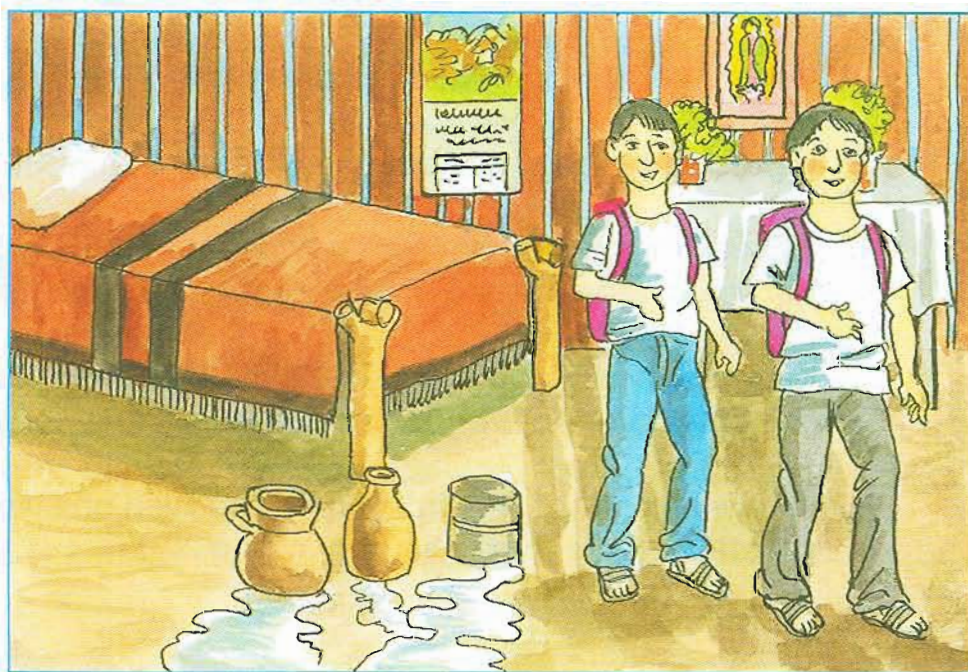


## Nhaka 1 Ka zuathenchho yelamban

### Ficha 1.1

#### Da zan yillwe de

1. Blhab lo rebista chio gan da *Agrupemos a las enfermedades*, chshaljin che yillwe nha nhank gonchho che toton.
2. Blhab chhop kue yillwen bzojolo libr chio, nha blhab gak da lo rebista, wnha she tos ka shnhan nha bix chen.
3. Beyilj bi yillwe chhelech bene famil chio nha bi yillwe ko chhele'teke do yell lhallo.
4. Bzoj lo kuadern chio lhee yillwen, bi kllhas nhak toton nha bixchen shdachhon, nha nhak goncho konch ka ge'chhon.



Ficha

2.1

## Nhank gogonhechho llin kondon

Ga sichho nha nhak gogonhechho llin kondon chhala gogonhetezchho llin condon konch ka ta chho yillwen nhe sida, o bi yillwe wdell, nha lez chhakin konch ka wa xhin nhol. Kate tzichhon chhala nachhon she ko na' tee term chen, la shon iz nhak chen chhejen. Chhala gogonhechho llin binlo kondona, chhala gonchho kan da le' bzod gan yo'n. Toto ka wgondon llin chontion.

### Kondón che nholh

#### Nhak gogonhelhen llin:

1. Chala keebchhon konch gastee nhisa nhoan loe'n.
2. Goxochho rueda yo' luen, nha yotilchhon gakin kato 8.
3. Goxochhon nha kochhon lo vagina gate shjetan.
4. Wlligachhon chhalh lhen xbenchho. Bit chhala wshokchhon nha rueda nhoan primer chhala ga'nin fuerl vagina.
5. Kate nholh chhatalhene bene, chhala gape kuidad sho' che bene byon lo' kondonchien, ko shon ga yoblh.
6. Kate yebejen chhala wchi'she rued zua fuerl nha yexhoben wlliatien to bjoj, nha cho'nen lo beb.



## Nhaka 2 Gombia kuerp chechho konch gap kuidad kuinchho

### Kondón che bene byo

Kate gogonhechho llin kondón, chhala kochhon kate tzolhawtechho, trat yeyoll, gatetez nholha koen chhala gogonhenhe llin kondón.

### Nhak gogonhechon llin:

Glhoshawe kondona ga mbill nha nhak freskw. Wna bat ne nhakin sirb, o she ko gak shon iz benhen. Naagoo she ko na chheza sobr chen, nha kate wchishon kuen to lbish. Bit saljon lhen layo.

1. Bchishe lhawen konch yebejo been yo' luen, sheka chgon len.
2. Nhoxotezo yichjena bozallin yellinten gan tzolhaw chion.
3. Toto kate gatalhen bene byon nhol chhala gogonhhe llin kondona. Kon kan ba nhakin gogondon llin bitoch bi gondon.
4. Kate ye yoll gatalhen bene byon nhol, yebeje kondona binhos, gape kuidad ko dope danh mbis kondona.
5. Kate yekao kondona gapo kuidad ko llonhin.



## Nhak chytj chhen che lhalldawchho

Kuinho wak nezdo ritmo kardiako chio. Chonhin bayoll wlhabo dan da nhi konch gak gonhon:

1. Wchhe binlo to lo siy.
2. Wnab to bene yoblh wchishe xbenhe sua gashjlawe yenh nhao. Bit chhala wgondo llin xbeno xhen, la' les noan to bin chxhite. Wna dibuja.
3. Kate ba belle'ihenhe gan chxite chhenh yen nhao, goll ben'a wlhabe bal lhas chxhiten to minut. Wak gogondo llin to reloj da nhoam segunder.
4. Blhab shon lhas ka chxhite lhalldaw. Nha bshag da shon lhasa nha benhin shonlh; dan bechhoja zejllallen ritmo kardiako chio. Bixh wak nezdo ritmo kardiako chio ka'nho do gayobl kuerp chio. Ka nho gaado goxo.

- Bshaljlhen bene xkompo, ga yeto part kuerp chio, nha legonhin.
- Bda lo kuaderm chio dan bechhoj, kate benho dan ba blhabo lo ficha nhi.







## Ka chhala gonh nholh konch yelle'henhe kon tiempl yillwe

Mexicon walh chhelat bene chhele'ne kancer lo' xhille. Ka chhaka, nhan chhonhin bayoll yelna xhille toliz konch nezenhe sheka chsha xhille. Chhala gonhen yogo bio desde kate tzolhao shlhe kostumbr chie.

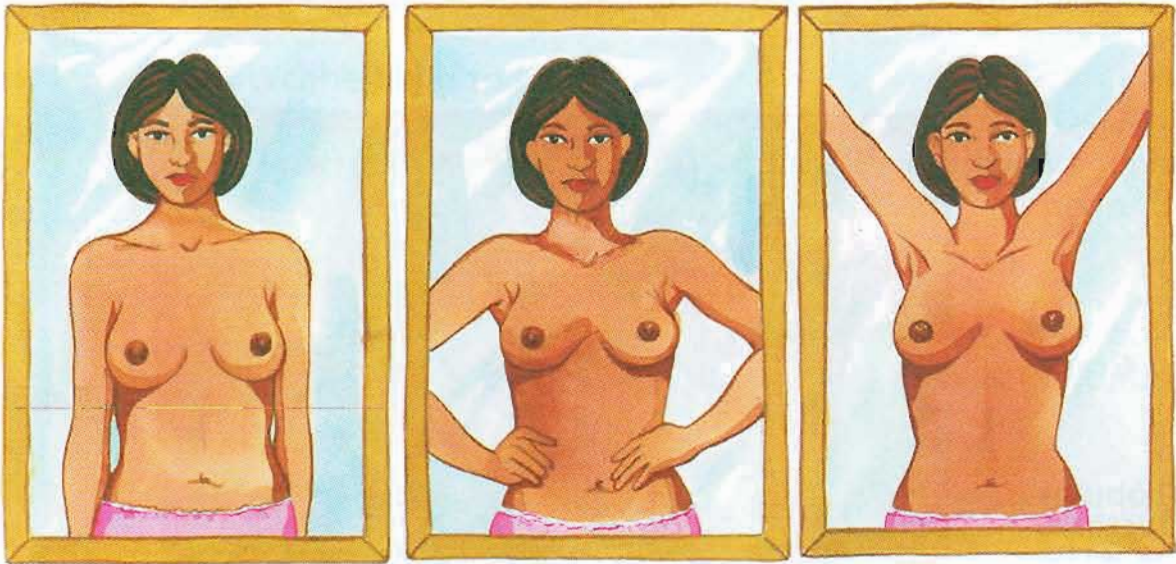


Nhank chhala Gonh nholh ne'e xhille. Ka chhak tbio wej entr do gall o shi lla ka tzolhaw kostumbr chie. She ko slhe kostumbr chie nha wak gonhen yogobio goxo bitetez lla nhaka kate nhak lla lhao ko gal lhallon o toto primer lla dmigw che yogobio.

### Nhaka 3 Ghgoihchho nha shchachchho



1. Chhala ne'e xhille binlo lo spegw, primer sin ka konhen, nhach lhen nhee lzinhe, nhachh chi'se nhen xuen yichje. Ka nha lhe'ne she ba blla ka nhak xhille, she ba blla' kolhor chhen, les chhonin bayoll ne' nak nhak choa xhille, she ko zuan nho we.



2. Nhachh zeteze goxe yichje lhen nhe'e yeglh, kanhen lhen nhe'e yabel nha xbene nshilhj goxe xille yeglh kanho bene cheyeb le' ze', konch yelle'lhenhe nho da blol o she nhak zillj choa xille; konch lha' she ko shchhoj xhille nhis. Les ka gonhe xhille ya'bel lhen nhe'e yeglh.
3. Gaate wzalh nha konch ne'e xille yeglh chgo'e to lmoad ga de ya' xichje nha koo take kojichje. Lhen lhao xbenhe nhe'e ya'bel kanhe bonlos xhille yeglh gonhe ka bene tzechj nhe'e len chhone ka nho rued, solhawe lhawe xhillen zejtie ga chhalhj xhillen, zeyejtie nho xhekwnhide. Nhachh. Sii xhillen ne'e she ko shchhojin nho nhis.



### Nhaka 3 Ghgoihcho nha shchachcho

Konch ne'e xhille ya'bel les kan benhe dan yeto gonhe per lhen yaxhichje yeglh nha nhee yeglh.

Bit chhala galh lhallo gonhon yogo bio, benhin ka to kostumbr chio, konch soo wen.

Chala yelon nholha bayoll yelhne' kan nzoje kal la dee xholl yele'nhen. Dech xholl che bene:

- Ba golhda famil chie yillwen ka.
- She ba gole'kenhe mas do shinhochhoa iz, lhen she ko na nita bidao chie.
- She blhe' kostumberchie kate za llee shillin iz.
- She ba gyo' nho blol lo' xhille.
- She belue' bidao kate ba golhllie shi chhua iz.
- She ko golh xhille.
- She ba goleje nho pastiy konch ka yeloe' bidao.
- She bene benhit da shlhe kostumbr chie kate bshie' shiyon iz.
- She nhak nho bene chhawhie zash.



Ficha  
3.2

## Yogolhochho wzojchho

Wzojchho etr yogolhochho to gempl, to yela wshalj wen, o to da golchho. Chhala selhenchhon yogolhochho. Kon ka solhawchho wzojchho kon da chhak lhallechho kate ba chhechho yogolhochho.

1. Konch gonchho dan shnabe nhi, wzuacho to ben sue lhawe dan gonchho.
2. Lo shalj she chhenhelhe wzojlhe to jempl, to poema, o to da gol lhe.
3. Bena' solhawe chhala wzoje ki: wzua to kate... de to jempl che bene... ka yela cheke chia... shela nheda gaka... nha bena yechop yolzolle yolzoje twej, tweje.
4. Nha wsanlhe kate nsakalhe babeyoll, tos yish ga wzojlhe yeyalalhe totolhe.







### Nhaka 3 Ghgoihchho nha shchachchho

Bze nhaglhe bi chhelna bene xkomplhe, nha nalhe da chhak lhallelhe. Nhachho da chhonychho xbab nha wzojochho txhens.

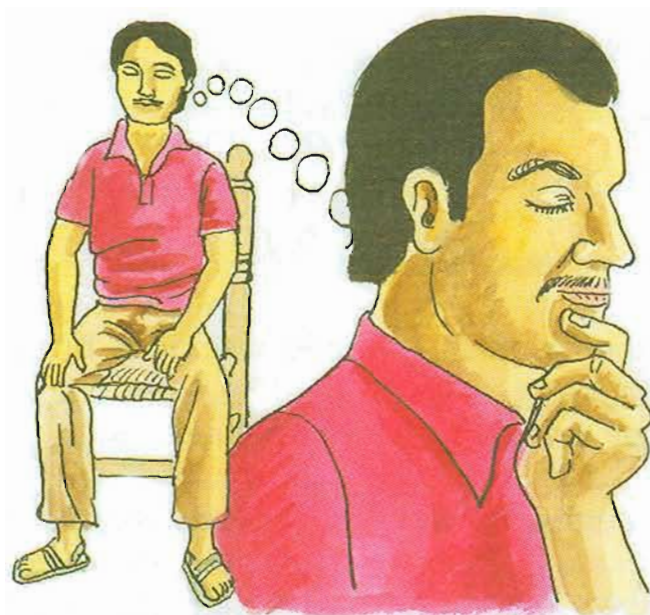
#### Wna kan nyoj gani; toto raya nhlla bene nzojen.

- To kate to bene...
- Banhake bene golh...
- Gege chhenhenh shjesalhalle kate goke bi wego...
- La chhape yel hazdo che kuerp chie...
- To kate benhenhe wnha bi xhesue...
- Benhe xbab la yogolhochho chhala gapchho bene respet...
- Nha na ba chhaz lhalle chshalje che kate bguegwe

Ficha

4.1

Bi shchinda konch gol chacha



Gonchho xbab toshi bixa chyashjeccho.

Konchh solhawchho gonchho dan da nhi, chhala gonchho xbab dan nyoj gani nha lo zoj lo kuadern chelhe dan llnabe nhi, bda ONWA kate dan nyoja nhakin da li, nha bda o'o kate da nyoja nhakin da wenlalle.



## Nhaka 4 Nhak zualhenchho bishe lhueshjchho ka yell lio chechhon

1. Kate bi chhekda chha' klinika, chhawa binlo, les ka kate bi chheke kuerp chia.
2. Chshag lhawa da chhak, bit shde'dan bene yoblh.
3. Chhoa tiemp konch shhaba, tzedda nha shnezda bi nyoj lo' libr.
4. Nezda ga chjetaa kate chshaljlhenha bene.
5. Nezda da chhaka nha bit chlleba wxinja.
6. Chhonha ga yelap bene nheda respet.
7. Nla'te kate zua wen, kate chhak trist lhalla, kate chlla' kate chlleba nha kate zua kompromis.
8. Kate bi chhak chia chhonha bayoll nezda bixchen chhak chia ka.
9. Kate chonin chia, chhonha bayoll chhon kuidad kuerp chia konch ka bi chhekeda.
10. Kate bene bi chhelak chie, chhonha ga chhak lhenhanhe.
11. Chhalhenha bene yell chia.

Lo lhab don bzojlhe she bdalhe o'o, danhan chhonchhin  
Boyoll nalhe.

#### Nhaka 4 Nhak zualhenchho bishe lhueshjchho ka yell lio chechhon



- Lekuej to dan wnhathe o'o, nha le na bixchen wnhathe ka
- She wshalhe ka tsa`lhallelhe waklhenhin lhe koncha wsa lhallelhe wen.
- Yogolholhe le na bi chhala gonlhe konch wsha ka tsa lhallelhe.



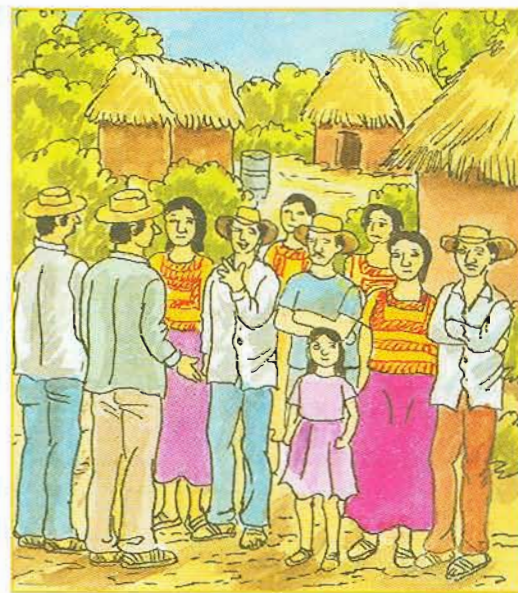


## Nhaka 4 Nhak zualhenchho bishe lhueshjchho ka yell lio chechhon

Ficha  
4.2

### Ka chelhlhe'nhe chio

Bene bishe lhueshjchho chshagchho, kanho famil, bene xkompechho, bene walhill chechho nha bene chhon lhenchho llin zjenezenhe nhak tsa lhallechho. Konch nezdo ben dan sh nabe nhi.



1. Wnab xop bene nhombie' lhue yolzoje to lo yish nhak tsa lhalldo, golle ka yeyoll yolzoje yoltobe yisha, nha yelonhen lhue.
2. Bllaa yisha to lo bzod plastiko. Bit wlhabo dan da lo yisha trat yelon yogolho bena dan bolzoje.
3. Blhab dan bolzoje.
4. Bzoj lo kuadern chio to list nha solhaw wzojo ki: ka tsa lhalla, kchhel bzoj dan golh na bena wnabo yolhzoje ka tsalhallo.
5. Ben xbab toto dan ba bzojo.

## Notas

Zapoteco Sierra Norte de Juárez. Vivamos mejor. MIB  
*Libro del adulto Zapoteco*  
se terminó de imprimir  
en el mes de diciembre del 2008.  
en los talleres de  
Impresora y Encuadernadora Progreso, S. A. de C. V.  
Calz. San Lorenzo 244; 09830 México, D. F.  
El tiraje consta de 500 ejemplares.



**Gente INEA**  
por un **México mejor**

Daa llnheshjze  
DISTRIBUCIÓN GRATUITA

dilla xhon • didxazá • dilla sa • diidzaj • binnzá • bene xon • zapoteco