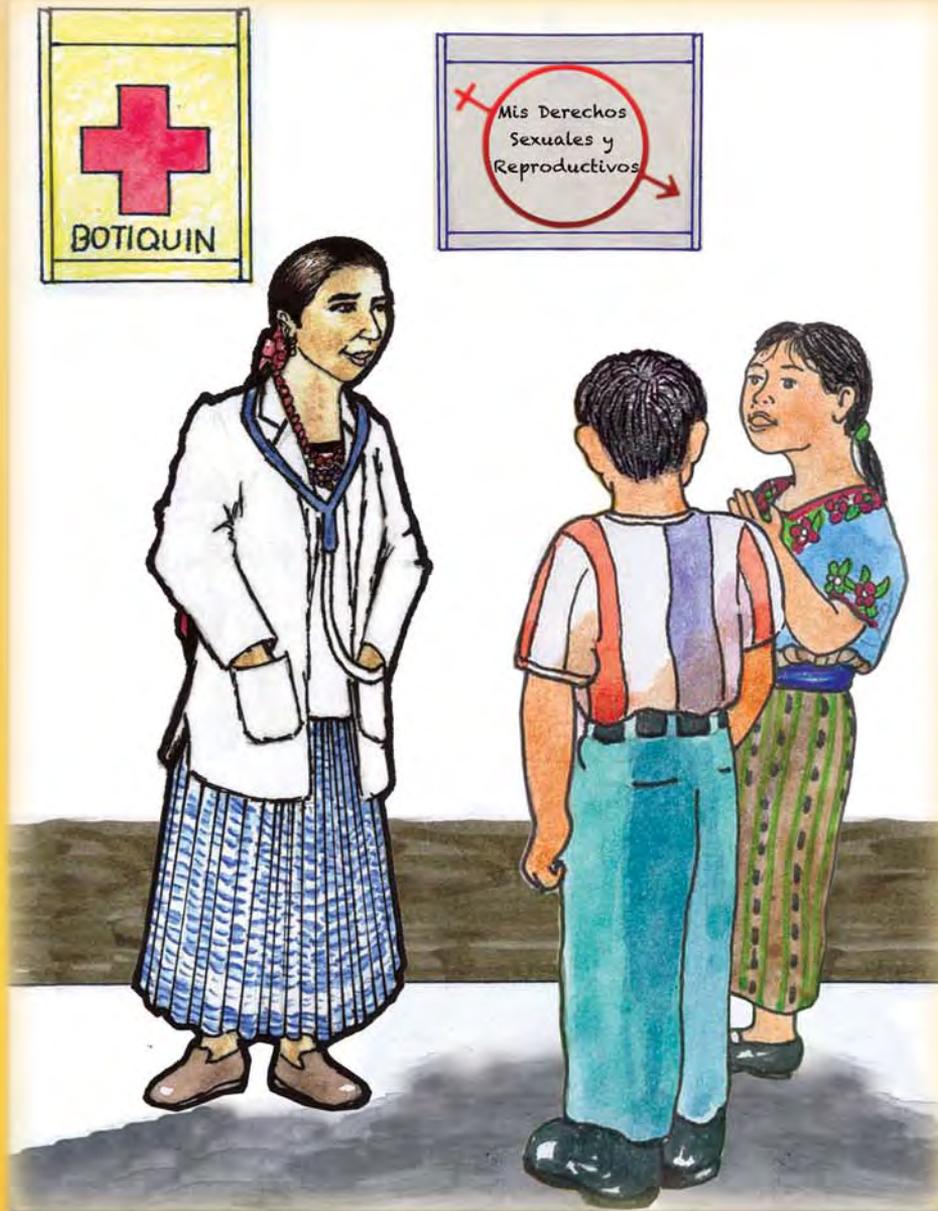


RI WECHAB'AL K'UTB'AL UB'ANTAJIK WINAQ XUQUJE' WACHINIB'ALIL



Mis derechos sexuales
y reproductivos

Uch'ob'ik ri loq'ab'al k'u'x xuquje' ri k'utb'al ub'antajik winaq pa ri nuno'jib'al xuquje' pa nuch'ab'al K'iche'

*Entendiendo el amor y la sexualidad
desde mi cultura y en mi idioma K'iche'*



Ukaj Q'at:

Módulo IV:

**Ri wechab'al k'utb'al ub'antajik winaq
xuquje' wachinib'alil**

Mis derechos sexuales y reproductivos



proyecto para la promoción intelectual de la mujer
chak rech kaya' uk'iyem uwach uno'jib'al ri ixoq
bildungsprojekt zur frauenförderung



OXLAJUZ AJPOP

Primera edición, 21 de agosto de 2012 / 12 Tijax

Colección:

Uch'ob'ik ri loq'ab'al k'u'x xuquje' ri k'utb'al ub'antajik winaq pa ri nuno'jib'al xuquje' pa nuch'ab'al K'iche'

Entendiendo el amor y la sexualidad desde mi cultura y en mi idioma K'iche'

Ri wokok chakunel / El equipo de trabajo:

Juana María Tax Saquimux

Ajtz'ib' / Sistematizadora

Sebastiana Mejía Panjoj

K'amalb'e re K'yaqb'al / Coordinadora del Proyecto

José Antonio Gómez Gómez

B'anal ilb'al K'ulmatajem / Encargado de producción de video

Leopoldo Pablo Yax vásquez

Tzalq'amil tzij / Traductor

Agradecemos a Felipe Gómez Gómez - Oxlajuj Ajpop - y Susanne Kummer - Proyecto MIRIAM - por sus aportes en este primer esfuerzo educativo para la juventud.

Kaqmaltioxij chike ri Felipe Gómez Gómez - Oxlajuj Ajpop- xuquje' Susanne Kummer - Proyecto MIRIAM - ri tob'anik che utzib'axik we laj wuj chike ri ab'omab' xuquje' alitomab'.

Diseño y diagramación CHOLSAMAJ

Berta Lucila Roquel

Diseño de Portada

B'alam Oscar Mejía

Diseño de interiores

Tz'ib'atal pa Iximulew / Impreso en Guatemala



ÍNDICE

Uch'ob'ik ri loq'ab'al k'u'x xuquje' ri k'utb'al ub'antajik winaq pa ri nuno'jib'al xuquje' pa nuch'ab'al k'iche' -----	∴	4	Entendiendo el amor y la sexualidad desde mi cultura y en mi idioma k'iche' -----		5
Ri wechab'al k'utb'al ub'antajik winaq xuquje' wachinib'alil -----	·	6	Mis derechos sexuales y reproductivos -----	∴	7
1. Jeqb'al tzij -----	·	6	1. Introducción -----	∴	7
2. Chakub'al re taqanawuj rech echab'alil k'utb'al ub'antajik winaq xuquje' wachinib'alil -----	∴	8	2. Instrumentos legales relacionados a derechos sexuales y reproductivos -----	∴	9
3. Uchajixik le rutzilal le qalk'wa'lib'al -----	∴	12	3. Cuidado de la salud sexual -----	∴	13
3.1 Yab'ilal ri kq'ax rumal le alk'wa'linem-----	∴	12	3.1 Enfermedades de transmisión sexual-----	∴	13
3.2 Uchajixik ri uk'u'xal ixoq-----	·	16	3.2 Cuidado de los senos-----	∴	17
3.3 Ch'ajo'n-----	∴	18	3.3 Menstruación -----	∴	19
3.4 Ri atz'yaq ri qas utz ukojik -----	∴	18	3.4 Ropa adecuada para utilizar-----	∴	19
4. Ri ukunaxik ri yab'ilal re k'utb'al ub'antajik winaq-----	· ∴	22	4. Tratamiento de problemas de salud sexual -----	· ∴	23
4.1 Ri kunab'alil-----	· ∴	22	4.1 Tratamientos medicinales -----	· ∴	23
4.2 Le tuj-----	· ∴	24	4.2 El tuj o temascal -----	·	25
4.3 Ri mayab' k'otz'i'j-----	· ·	26	4.3 Las ceremonias mayas-----	· ∴	27
Bibliografía -----	·	30	Bibliografía -----	·	30





UCH'OB'IK RI LOQ'AB'AL K'U'X XUQUJE' RI K'UTB'AL UB'ANTAJIK WINAQ PA RI NUNO'JIB'AL XUQUJE' PA NUCH'AB'AL K'ICHE'

Le Wokoj K'yaqb'al MIRIAM b'il reta'mab'al le ixoq xuquje' le Kitzijob'al pa Siwan Tinimit rech le Wokoj Mayab' Aq'ijab' – OXLAJUJ AJPOP – xqachomaj ub'anik we nik'aj taq wuj chakub'al ri', rumal che ri man k'i taj ri wuj ri kuya' ub'ixik ri ub'antajik ri loq'ab'al k'u'x xuquje' ri k'utb'al ub'antajik winaq pa ri uk'u'x uchomanik Mayab' Winaq. Rumal k'u wa' xqachomaj utzukuxik ri no'j kuk' ri e Q'atal taq tzij kech ri qati't qamam, are wa' ru uk'u'x qakachub'al k'utb'al.

Ri riqoj taq ib' re tzukub'al no'j xb'an kuk' Ajq'ijab' pa taq k'i uwach k'olib'al rech le uq'ab' tinimit Kiche', Tzoloj Ya' xuquje' kuk' iyom rech le uq'ab' tinimit Chwimiq'ina'. Ri chakunem kuk' ri iyom xuquje' ajq'ijab' xb'an chech chi konojel xkitzijoq ruk' taq tzijob'elil, k'utb'alil, xukulem mayab', usolixik tab'al tzij, jaw xkitzijoq wi ri keta'mab'al, kino'jib'al, ri pixab' ri xkik'am kuk' ri kitat kinan, are taq e ak'al taq winaq na, xane xkito chi rajawaxik utz'ib'axik xuquje' uq'axaxik chi kech ri alab'om xuquje' ri alitom kamik. Xuquje' xb'an k'otoj chi'aj chi kech e winaq ri k'o keta'mab'al chech we tzijonem ri' xuquje' xtzukux no'j pa taq tz'ib'awuj, xsolix ronojel uwach tz'ib'awuj xuquje' pa k'olib'al tz'ib'achomanik. Rik'otoj chi'aj xyak pa yakb'al wach, are wa' ri xokisax che ub'anik ri ilb'al k'ulmatajem "Ri loq'ab'al k'u'x, ri k'utb'al ub'antajik winaq xuquje' ri uwinaqil upaja pa ri uchomanik Mayab' Winaq".

Ri e wuj chakub'al are taq wa': "Ri loq'ab'al k'u'x pa ri No'jib'al Mayab'", "Reta'maxik ri Nub'aqil xuquje' ri Nuk'utb'alil Winaq", "Ri wechab'al k'utb'alil winaq xuquje' alk'wa'lib'al. Weta'm ri "uya'ik uxo'l alk'wa'linik" xuquje' "Ri Ukojik ri No'jib'al Mayab' Winaq pa le utikitajik winaq, pa le alaxib'al xuquje' pa le jalb'al alaxib'al". Le karaj chi jujunal che taq we wuj chakub'al ri' are kuya' no'j xuquje' ukojik chi jumul ri uk'u'x uno'jib'al mayab' winaq. Xqaq'axaj wa' we wuj chakub'al ri' chi kech ri Ajq'ijab' rech xkib'an ub'anik xuquje' xkiya' b'e che ukojik.

Sib'alaj utz ub'ixik chi we uk'utik wa' we wuj chakub'al ri' are jun nab'e chuq'ab'alil. Xane man xujkowin ta wa' che ronojel ri chomanik, pa utzalixik uwach jujun taq k'otoj chi'aj, xane xuya' b'e chech nik'al taq k'otoj chi'aj chik ri sib'alaj nim uch'ob'ik rij ri k'o re che we tzijonem ri'.





ENTENDIENDO EL AMOR Y LA SEXUALIDAD DESDE MI CULTURA Y EN MI IDIOMA K'ICHE'

La asociación Proyecto MIRIAM para la promoción intelectual de mujer y la Conferencia Nacional de Ministros de la Espiritualidad Maya, Oxlajuj Ajpop, decidimos elaborar estos materiales, porque existen pocos documentos que desarrollen los temas de amor y sexualidad desde la cosmovisión maya. Por esta razón implementamos una investigación con las autoridades ancestrales, la cual es la base de nuestro material didáctico.

Los talleres de investigación se realizaron con Ajq'ijab' (guías espirituales mayas), de las diferentes comunidades del departamento del Quiché, Sololá y con iyomab' (comadronas) del departamento de Totonicapán. Las actividades con las iyomab' y Ajq'ijab' se implementaron de forma participativa, utilizando cuentos, dramatizaciones, ceremonias mayas, visitas a lugares sagrados, en donde fueron contando sus experiencias, conocimientos, orientaciones y consejos que recibieron por parte de sus padres y madres cuando ellos eran jóvenes, los cuales piden que sean escritas y transmitidas a los jóvenes y las jóvenes de hoy. Además, se hicieron entrevistas a personas profesionales conocedoras y conocedores del tema y se realizó una investigación documental, consultando tesis, libros, revistas y sitios web. Las entrevistas fueron filmadas y sirvieron de insumo para el video "El amor, la sexualidad y la familia desde la cosmovisión maya".

Los materiales elaborados son: "El amor en la cultura maya", "Descubriendo mi cuerpo y mi sexualidad", "Mis derechos sexuales y reproductivos, Conozco los métodos de la planificación familiar" y "Las prácticas culturales mayas en gestación, parto y posparto". El enfoque de cada uno de estos materiales es de orientación y de recuperación de los valores y principios desde la cosmovisión maya. En un proceso de retroalimentación socializamos los materiales con los Ajq'ijab' e iyomab' para su revisión y aprobación.

Es importante resaltar que la presentación de estos materiales es un primer esfuerzo. Seguramente, no agotamos todas las inquietudes y lejos de responder a muchas preguntas surgen otras más profundas, relacionadas a la temática.

SOLIDARITÄT MIT LATEINAMERIKA
STEIERMARK





RI WECHAB'AL K'UTB'AL UB'ANTAJIK WINAQ XUQUJE' WACHINIB'ALIL

• / JEQB'AL TZIJ

Rech uk'amik ub'ik jun utzalaj k'aslemal chi alitom chi alab'om rajawaxik kqeta'maj ri qechab'al k'utb'alil winaq xuquje' ri qawachinib'alil, ri kujuto' pa ri qak'aslemal rech utz ruk'axik ri qak'utb'alil winaq xuquje' utz uk'amik qib' pa ri maj ujech'al nimanik chi qaxo'l kqab'amo. Pa we qasiwan tinimit k'o jun uk'u'xal taqanawuj ri kuchajij ri qak'utb'alil winaq xuquje' ri qawachinib'alil, ri k'axk'olil che wa' we qechab'al ri' man yo'm ta ub'ixik kumal ri e wokoje e chapowinaq, le kaqachomaj uj chi sib'alaj utz ub'ixik xuquje' uya'ik kino'j ri alitom, alab'om re le qawinaqil.

Le e wokoje re le q'atb'al tzij, le e wokoje re le uwinaqil qatinimit, ri e qat'it qamam sib'alaj nim kkil wi xuquje' kkichajij le k'utb'al ub'antajik winaq xuquje' le alk'wa'lib'alil pa ri kino'jib'al, jaw kqeta'maj wi ronojel ri k'axk'olil kuriq ri qak'utb'al qab'antajik winaq, reta'maxik jas kab'an che uq'atexik le yab'ilal kariqitaj rumal le alk'wa'linem, rumal che ri jun k'axk'olil ri kub'an ka'x chi kech ri alab'om, xuquje' ri e k'o pa taq le komon, reta'maxik jujun taq ukunab'alil no'jitalik, rech kaq'atetaj le yab'ilal, are taq wa' ri kajawataj chech jun utzalaj k'aslemal pa ri alk'wa'lib'alil.

We tz'ib'awuj ri', xb'an ruk' ri chomanik chi kuk'ut chi kiwach ri alitom, ri alab'om rech ri uchajixik taq ri qab'aqil xuquje' ri qachomanik, uch'ajik ri qak'utb'alil qab'antajik winaq, xuquje' qak'amik, qanimaxik qib'. Utz we qas kaqach'oq rij ri kino'jib'al kan ri qati't qamam ojer, jas uchajixik ronojel le qab'aqil, le qachomanik xuquje' le qakojb'al. Pa taq we kujriqitajik kamik rajawaxik kqaya'k na uq'ij ri tuj, kamik man qas ta kokisax ta chik xuquje' man nim ta chi kilik, ri qati't qamam kkib'ij chi wa' we ri' are jun no'jib'al ri kato'b'an che kikunaxik ri ixoqib' xuquje' ri achijab' mayab'.

Riqonem

Uya'ik reta'maxik ri echab'alil re k'utb'al ub'antajik winaq xuquje' wachinib'alil, uch'ob'ik le uchajik rutzilal le wachinib'alil ruk' le ukojik ri kino'j qati't qamam xuquje' le k'o kamik.





MIS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

• / Introducción

Para llevar una vida plena y saludable, tanto nosotras las jóvenes y los jóvenes, es importante conocer nuestros derechos sexuales y reproductivos, que nos ayudan a vivir nuestra sexualidad y desarrollar relaciones basados en el respeto y la equidad. En nuestro país, Guatemala, existe un marco legal que protege los derechos sexuales y reproductivos, pero lamentablemente, estos derechos no son divulgados en una forma masiva por las instituciones encargadas, por lo cual consideramos que es de suma importancia orientar y formar a las jóvenes de la sociedad.

Las abuelas y abuelos, así como muchas organizaciones de la sociedad civil, dan mucha importancia al cuidado de la salud sexual y reproductiva. Ellos promueven que se deben de conocer los principales riesgos que existen a nuestra salud, saber cómo prevenir las enfermedades de transmisión sexual y conocer algunos tratamientos naturales para solucionar los problemas de salud, que son clave para una vida sexual sana y plena.

El presente material está elaborado con el propósito de orientar a las jóvenes y los jóvenes en cuanto a los diferentes cuidados que debemos de tener ante nuestro desarrollo físico y emocional, cuidado, limpieza e higiene de los órganos genitales como también quererse y respetarse a nosotros mismos. Ponemos importancia especial en los métodos ancestrales mayas como mantener sano el cuerpo en todos los sentidos, físico, emocional y espiritual. En este contexto, reivindicamos la gran importancia del tuj, temascal, que en la actualidad es muy poco usado y valorado, según nuestros abuelos y abuelas es un elemento cultural que ayuda a sanar a las mujeres y hombres mayas.

Objetivos

Dar a conocer los derechos sexuales y reproductivos y concientizar sobre la importancia del cuidado de la salud reproductiva y sexual, aplicando métodos ancestrales y modernos.



•• / CHAKUB'AL RE TAQANAWUJ RECH ECHAB'ALIL K'UTB'AL UB'ANTAJIK WINAQ XUQUJE' WACHINIB'ALIL

“Ri echab'alil kutb'al ub'atanjik winaq, e'are' rechab'alil winaq rech pa ronojel uwach ulew ri maj kq'atenik, nim kilik xuquje' junam ri maj kesan chi kech ri winaq. Xane le qutzilal are wa' jun echab'alil sib'alaj nim ub'anik, le rtzilal le k'utb'al ub'antajik winaq are wa' jun echab'alil nim ub'anik chech ri winaq, xane are uk'u'x ri rutzilal ri winaq, pa re wi xuquje' chi kixo'l winaq.”¹

“Le tz'aqat eta'manik che le k'utb'al ub'antajik winaq pa unitz'al, katob' che rat'amaxik pa ko'kojil kuch'ob' le eta'manik kajawataj pa le uriqik no'jib'al xuquje' utzalaj b'anoj rech kuriq jun utzalaj k'aslemal ri maj uyab', xuquje' uko'pijik ri k'axk'olil che le rutzil uwach le k'utb'al ub'antajik winaq xuquje' wachinib'alil.”²

Kaqamaj una'taxik jujun taq rajilab'alil le taqanawuj ri kuchap ri uk'u'xal le taqanik che le echab'alil k'utb'al ub'antajik winaq xuquje' wachinib'alil xuquje' le k'utunik re k'utb'al ub'antajik winaq pa qasiwan tinimit.

TAQANAWUJ RE SIWAN TINIIMIT	
Urox ajilab'al	Kuchajij le k'aslemal pa ri utikitajik.
Ukawinaq wuq ajilab'al.	Kuya' uchuq'ab' ri utzalaj taq tatixelab' ri k'o re che ucha'ik maj kaq'atenik e janipa' xuquje' janipa' kixo'l ri alk'wa'lixel kkiya'o.
Ukawinaq kab'laj ajilab'al.	Uya'om ri chajib'al taqanik rech kachajix ri nanixel pa ri utuxanik.
TAQANIK RE RUTZILAL WINAQ	
Ujuwinaq b'elej ajilab'al.	Kutzijoj uk'i'saxik jun taqanik pwi' le tinimit rech e k'o aj il taq tatixelab' xuquje' nanixelab', kituxanik alaj taq alitomab'.
Ujuwinaq laj ajilab'al.	Kutzijob'ej le k'utunik chi kech le winaq xuquje' le uk'utik pwi' le k'utb'al ub'antajik winaq pa taq le tinimit.
TAQANIK RE UTO'IK RI AK'ALAB'	
Ujuwinaq laj xuquje' uroxka'l waqlaj ajilab'al.	Taqanik re k'i'sab'al cholb'al chak re tijonik chi kech ri ajtijab', tat nan xuaquje' tijoxelab', xuquje' ri uchak ri ri qa'tb'al tzij rech kuya' ri tijonik pwi' le k'utb'al ub'antajik winaq.
LE TAQANIK, TAQAL CHI KECH KONOJEL WINAQ KKIRIQ LE NO'JIB'AL YA'B'AL UXO'L ALK'WA'LINIK	
Nab'e ajilab'al.	We taqanik ri' are uchak chi konojel le winaq re le tinimit kkiriq le no'jib'al ya'b'al uxo'l alk'wa'linik, le kuya' ub'ixik, kuya' no'j kuya' eta'manik pwi' le k'utb'al ub'antajik winaq xuquje' le wachinib'alil chi kech xuquje' uya'ik le no'j qateb'al alk'wa'linik.
Ukab' rajilab'al. Ilem.	Le kub'ij we taqanik ri', rajawaxik ukojik pa ronojel we qasiwan tinimit pa ronojel uwach ja tijob'al re nab'e q'at xuquje' ukab' q'at eta'manik xuquje' pa taq ronojel uq'qb' le wokoj re kunanik.

1 Asociación Pop Noj, “Todos y todas somos Ajmaq”, pag. 85, Guatemala 2009.

2 García Pú, María Manuel, Tesis “Mujeres mayas, K'iche's, adolescentes y jóvenes y la influencia de los valores y principios de la cultura maya, en la construcción y ejercicio de su sexualidad”, pag. 44, Guatemala 2011.



•• / INSTRUMENTOS LEGALES RELACIONADOS A DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

“Los derechos sexuales son derechos humanos universales basados en la libertad, dignidad e igualdad inherente a todos los seres humanos. Y dado que la salud es un derecho humano fundamental, la salud sexual debe ser un derecho humano básico, pues es esencial para el bienestar individual, interpersonal y social”.¹

“La educación integral en sexualidad desde la infancia, favorece la adquisición gradual de la información y de los conocimientos necesarios para el desarrollo de las habilidades y de las actitudes apropiadas para vivir una vida plena y saludable, así como para reducir riesgo en materia de salud sexual y reproductiva”.²

A continuación mencionamos algunos artículos de leyes que forman el marco legal para los derechos sexuales y reproductivos y la educación sexual en Guatemala.

CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE GUATEMALA	
Artículo 3º.	Protege a la vida desde la concepción
Artículo 47º.	Establece la paternidad responsable y al derecho para elegir de manera libre el número y espaciamiento de los hijos.
Artículo 52º.	Establece la protección del estado hacia la maternidad.
LEY DE DESARROLLO SOCIAL	
Artículo 29º	Habla sobre la creación de una asignatura sobre población de paternidad y maternidad responsable, embarazo en adolescente.
Artículo 30º.	Toca el tema de la educación en población y específicamente de la educación sexual en población.
LEY DE PROTECCIÓN DE LA NIÑEZ	
Artículo 30 y 76º	Manda la creación de programas de educación para educadores, padres y alumnos, así como la obligación del Estado para fomentar la educación sexual.
LA LEY DEL ACCESO UNIVERSAL A LOS SERVICIOS DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR	
Artículo 1º.	La presente ley tiene como objeto asegurar el acceso de la población a los servicios de planificación familiar que conlleve la información, consejería, educación sobre la salud sexual y reproductiva a las personas y provisión de métodos de planificación familiar.
Artículo 2º. Observancia	Las disposiciones de la presente ley deben ser aplicadas en el ámbito nacional en todos los establecimientos de educación primaria y secundaria, y en todos los establecimientos de la red pública de salud.
Artículo 9º	Estrategia especial para adolescentes. El Ministerio de Educación, El MSPAS y el IGSS, en coordinación con otras organizaciones públicas y privadas, diseñan una estrategia que aseguren la provisión de servicios integrales y diferenciados para los y las adolescentes.

1 Asociación Pop Noj, “Todos y todas somos Ajmaq”, pág. 85, Guatemala 2009.

2 García Pú, María Manuel, Tesis “Mujeres mayas, k'iche'ib', adolescentes y jóvenes y la influencia de los valores y principios de la cultura maya, en la construcción y ejercicio de su sexualidad”, pág. 44, Guatemala 2011.





Ub'elej ajilab'al.	No'jib'al chi kech alaj taq alitom xuquje' alaj alab'om. Le nimaja taqanel pwi' le k'utunik, Le MSPAS xuquje' le IGSS junam rilik kkib'an kuk' nik'aj taq wokoj re q'atb'al tzij xuquje' man re ta q'atb'al tzij, kkib'an jun chomanik che uk'utik chi kiwacn ri alaj taq alitom xuquje' alaj alab'om rech kaya' kino'j man junam taj jas le kaya' chi le ri'jab'.
Ulaj ajilab'al.	Kitijoxik pa ronojel uwach ri alaj taq alitom xuquje' ri alaj taq alab'om. Le MSPAS kujunamaj uchakuxik ruk' le q'atb'al tzij re le eta'manik xuquje' kuk' nik'aj taq wokoj chik ri e rech q'atb'al tzij xuquje' man e rech taj, kaya' chi upam le cholb'al eta'manik le kokisax pa le tijonemen rech kaya' le eta'manik re echab'alil xuquje' le equele'n ruk'am che ub'ixik xuquje' le uchajixik rib' jun che le yab'ilal, k'utb'al ub'antajik winaq xuquje' uq'atexik le tuxanem aninaq xuquje' le man kajawax taj, le kuk'am uloq k'axk'olil re kamikal pa ri alaxikal kech ri loch'.
TAQANIK RE UTA'IK TOJO'NIJIK RE TAQ LE TZAM	
	K'o jun ajilab'al jaw kub'ij wi chi che le jolajuj k'al kesax jolajuj re tojb'al ri kokisax che SsyR, ya'b'al uxo'l alk'wa'linik xuquje' che kikunaxik ri e qajinaq pa q'ab'arik". ³

Pa ri ab' juq'o' b'elejeb' xya' ub'ixik ri cholb'al re uchakuxik le taqanik ya'b'al uxo'l alk'wa'linik xuquje' le wokoj re eta'manik -MINEDUC- xuk'am le equele'n chi are' kilow le eta'manik pwi' le k'utb'al ub'antajik winaq.

Pa ri echab'alil re wachinib'alil kuya'o kaqariqo.

Le echab'al re k'aslemal, utzilal, maj jachin kaq'aten ri winaq che ri ukojb'al, ri uchajixik rib', are kilowik e janipa' xuquje' janipa' kixo'l ri e ralk'wa'l kek'o'ji'k, ri echab'alil re ri kub'an pa utukel wi, junamal xuquje' maj tasanik, pa jun k'ulanem xuquje' uwokik juja winaq, chak xuquje' ri utzilal ke winaqil, le eta'manik, le reta'maxik le jastaq xuquje' pa ri uq'ijol rajawaxik, ri echab'al re suk'umab'al le jastaq le kuya' tasanik chi kech le ixoqib', xane uriqik le utzilal pa le chakunem pa le nima'q taq eta'manik.

Pa le echab'alil re k'utb'al ub'antajik winaq k'olik:

Le echab'al re ukojik chi k'o qak'utb'al qab'antajik winaq, upaqab'axik le uki'kotemal jun xuquje' pa utukel wi ri karaj kub'an ri jas rajawaxik che ri uk'utb'al ub'antajik winaq, reta'maxik xuquje' uya'ik ri uje'lal ri uk'aslemal che ri uk'utb'al ub'antajik winaq ri utz kub'an chech, maj uk'ixib'al, man kuxi'j ta rib'. Le echab'al re k'utb'al ub'antajik winaq kuya'o kukojo ri man xa' ta taqchi'talik, man xa' ta kab'an k'ax chech, man xa' ta kaxib'ixik, xane are kacho'wik jachin karachi'laj, ruk' jun nimalaj nimanik che ri ub'aqilal xuquje' ri uno'jib'al pa ri uk'utb'al ub'antajik winaq, xuquje' we karaj kumaj jun uk'aslemal ruk' le k'utb'al ub'antajik winaq on man karaj taj, we karaj kub'an le alk'wa'linem on maj karaj taj, we karaj kk'uli'k xuquje' we kak'o'ji' ruk ri uk'ulaj o xaq utukel, uk'utik ri jas uwach ri uk'utb'al ub'antajik winaq karaj, uchajixik rib' che le yab'ilal le kuriq jun ruk' le alk'wa'linem, xuaquje' che le tuxib'al ixoq, ri ukunaxik che taq rutzi uk'utb'al ub'antajik winaq, reta'maxik jas le qas kub'an le uk'utb'al ub'antajik winaq rech kuchajij chi ali chi ala xuquje' jachin taq chi kech ri yab'ilal ri kuya' chech jun rumal ri alk'wa'linem".³

*Chakunem:
Qab'ij jas ri' ri echab'alil re k'utb'al ub'antajik winaq xuquje' ri
wachinib'alil.*

³ www.profamilia.org.como/avise/derechossexuales.

Artículo 10º	Formación integral del adolescente. El MSPAS, en coordinación con el Ministerio de Educación y otras organizaciones públicas y privadas sectoriales, deben incluir en la currícula de formación contenidos sobre derechos y responsabilidades para la promoción y auto cuidado de la salud, sexualidad y el embarazo precoz y no deseado, como factores de riesgo que contribuyan y afectan la mobimortalidad materno infantil.
LEY DE IMPUESTOS DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS	
	Cuenta con un artículo donde establece que el 15% del impuesto recaudado por este concepto será destinado para SSyR, planificación familiar y rehabilitación de alcoholismo”. ³

En el año 2009 se publicó el reglamento de la ley de Planificación Familiar y el Ministerio de Educación, MINEDUC, asume el rol rector para la educación sexual.

Entre los derechos reproductivos podemos encontrar:

El derecho a la vida, salud, libertad de culto y religión, seguridad e integridad personal, decidir el número e intervalo de los hijos, el derecho a la intimidad, igualdad y a la no discriminación, a un matrimonio y a fundar una familia, empleo y la seguridad social, a la educación, a la información adecuada y oportuna, el derecho a modificar las costumbres discriminatorias contra las mujeres, a disfrutar del progreso científico y a dar su consentimiento para ser objeto de experimento científico.

Entre los derechos sexuales están:

El derecho a reconocerse como seres sexuados, a fortalecer la autoestima y autonomía para adoptar decisiones sobre la sexualidad, a explorar y a disfrutar de una vida sexual placentera, sin vergüenza, miedos, temores. El derecho a vivir la sexualidad sin violencia, coacción, abuso, explotación o acoso, a escoger las y los compañeros sexuales, al pleno respeto por la integridad física del cuerpo y sus expresiones sexuales, a decidir si se quiere iniciar la vida sexual o no, o si se quiere ser sexualmente activa/o no, a tener relaciones sexuales consensuadas, a decidir libremente si se contrae matrimonio, se convive con la pareja o si permanece sola/o, a expresar libre y autónomamente la orientación sexual, a protegerse del embarazo y de las infecciones y enfermedades de transmisión sexual, a tener acceso a servicios de salud sexual de calidad, a tener información sobre todos los aspectos relacionados con la sexualidad, conocer cómo funciona el aparato reproductor femenino y masculino y cuáles son las infecciones y enfermedades que se pueden adquirir a través de las relaciones sexuales”.⁴

*Ejercicio:
Expliquemos qué derechos sexuales y reproductivos conocemos.*

3 UNFPA, Marco legal en educación sexual, www.slideshare.net

4 www.profamilia.org.como/avise/derechossexuales.





... / UCHAJIXIK LE RUTZILAL LE QALK'WA'LIB'AL

... / • Yab'ilal ri kq'ax rumal le alk'wa'linem

Xuquje' kab'ix yab'il xa' rumal e keb' winaq kkik'am kib' pa ri k'ulaj xuquje' kariqitaj wa' rumal che ri achi rachi'l ixoq kkib'an alk'wa'linem, keyawaj chi achi chi ixoq ri kkib'an na alk'wa'linem xuquje' pa chi ke ab' kik'aslemal xuquje' xa' pa wi' kel wi. Ri sib'alaj k'ax are che ri xux jun yab'ilal chi kixo'l ri alab'om, alitom. "Ri yab'ilal ri kariqitajik rumal ri alk'wa'linem man k'ixib'al ta wa'. Are wa' jun nimalaj k'axk'olil pa ri k'aslemal. We man kkunaxik, kanimatajik, sib'alaj k'ax kub'ano, kuq'atej alk'walinik xuquje' kukamisaj winaq (VIH/SIDA)"⁴.

Jun che taq ri kab'anowik chi kek'iyar ri winaq pa we yab'il ri' are taq wa':

-  **Kkimaj ri alk'wa'linem pa kinitz'al.** Are taq aninaq ri winaq kumaj ri uk'aslemal ruk' alk'wa'linem, xane kab'antajik kuriq yab'il le kuq'axaj rib' ruk' le alk'walinem.
-  **Uk'iyarisaxik ri uk'ulajal pa ri alk'wa'linem.** Ri winaq ri kkiriq kib' pa le alk'wa'linem kuk' e k'i, e are' taq wa' ri kkiriq yab'il.
-  **Ri ub'antajik alk'wa'linem maj tasb'al kkojik.** Ri k'olija' (condón) rajawaxik ukojik, xa' chi kkoj wi, xane are wa' ri no'j ya'b'al uxo'l alk'wa'linik rech kuto' che uq'atexik le yab'ilal. Le nik'aj taq q'ateb'al alk'wa'linik kuq'atej le alk'walinik, xane man kkowin taj che uq'atexik yab'ilal.

Ub'it' le yab'ilal	Retal yab'il	Uk'axk'olil
<p>Upujanik b'aqilaj Are wa' jun chi kech le yab'ilal ri kuq'axaj rib' xuquje' ri gas kuya' rib' rumal alk'wa'linem chi kixo'l juk'ulaj winaq, are kayo'w le alaj chikop.</p>	<p>Che le ixoq: Pujinik xuquje' kel kik' pa uqul uk'u'xal ixoq, q'oxomal chi uxe' upam, chi kech jujun, man k'o ta q'oxom maj reta, maj pujinik.</p> <p>Che ri achi: q'oxomal are taq kachulunik, katz'ujin puj pa uchulub'al, ri achi kuk'ut rib' chi keb' on oxib' q'ij b'antajinaq ri alk'wa'linem rumal.</p>	<p>Kuq'atej alk'wa'linik, we ri ixoq k'o pa tuxanem, ri ak'al kuriq we yab'il ri' xuquje' kamoyirik, we man kkunaxik.</p>
<p>Sifilis Are wa' jun yab'il kuq'axaj rib' pa k'utb'al ub'antajil winaq, are kab'onow jun uchikopil ri Treponemapallidum, rech kk'iyarik kajawataj chech jun k'olib'al xaq miq'moj xuquje' ch'aqch'oj. Jun k'amb'al no'j are ri uq'olal uwach ri alk'wa'lib'allil, le chi'aj xuquje' le xut'aj, pa le chi'aj xuquje' pa le xut'aj kqax wi are taq ri yawab' winaq kuriq rib' ruk' ri jun chik pa alk'wa'linem.</p>	<p>Nab'e q'at: ri ub'aqil ri winaq ri xuriq rib' ruk' ri yawab' winaq kch'a'kirik xuquje' k'o q'oxom chi upam ri winaq.</p> <p>Ukab' q'at: chi oxib' k'a pa waqib' wuqub' q'ij are taq ch'a'kirinaq, kel uloq sib'alaj poq' pa ronojel ub'aqil. (upa aqanaj xuquje' upa q'ab'aj), kape jub'iq' q'aaq' chi rij, usipojik ri ut'u'ral uxo'l ra' winaq xuquje' utzaqik ri uwi'.</p> <p>Uq'at ri man kna'taj taj: Maj k'utb'al yab'ilal, xane jun orox q'at, are ri e winaq kenimatajik.</p>	<p>Utukinik chomab'al, moyirik, k'axk'olil man qas ta utz chik kchakun ri uk'u'x winaq xuquje' ri una'b'al, kukamisaj ub'ik ri winaq.</p>

4 www.profamilia.org.como/avise/enfermedadesdetrnasmisión.



... / CUIDADO DE LA SALUD SEXUAL

... / • Enfermedades de transmisión sexual

Son conocidas también como infecciones de transmisión sexual y se contagian por medio del contacto íntimo, afecta a hombres y mujeres sexualmente activos de todas las edades y procedencia. Lamentablemente, se han convertido en una enfermedad común entre los adolescentes. “Las ETS no deben de ser un motivo de vergüenza. Es un problema de salud grave. Si no se recibe tratamiento, pueden producir daños severos, como esterilidad e incluso la muerte (VIH/SIDA)”.⁵

Algunos de los factores que aumentan las probabilidades de contraer una ETS son:

-  **Actividad sexual a temprana edad.** Cuanto más pronto el individuo comience a tener relaciones sexuales, mayor será su probabilidad de contraer una ETS.
-  **Multiplicidad de parejas sexuales.** Las personas que tienen contacto sexual o actividad íntima con muchas parejas corren mayor riesgo.
-  **Relaciones sexuales sin protección.** Los condones de látex siempre deben utilizarse, ya que son la única forma de anticoncepción que reduce el riesgo de contraer ETS. Los espermicidas, los diafragmas y otros métodos anticonceptivos pueden ayudar a prevenir el embarazo, pero no brindan protección contra las ETS.

Nombre de la enfermedad	Síntomas	Consecuencias
Gonorrea Es de las enfermedades de transmisión sexual más frecuentes y es causada por una bacteria.	En la mujer: secreción y sangrado vaginal inusual, dolor en la parte inferior del abdomen, en algunas no tiene síntomas, quizá molestias al orinar o flujo. En el hombre: dolor al orinar, gotas de pus en el pene, el varón a los dos o tres días del contacto sexual inicia con los síntomas.	Puede ocasionar esterilidad, si la mujer está en gestación el bebe podría contagiarse y quedar ciego, a menos que reciba tratamiento.
Sífilis Es una ETS ocasionada por la bacteria <i>Treponemapallidum</i> , para reproducirse necesita un ambiente tibio y húmedo, por ejemplo las membranas mucosas de los genitales, la boca y el ano, se transmite cuando se entra en contacto íntimo con una persona con sífilis.	Etapa primaria: en la parte del cuerpo que entró en contacto aparece una llaga y causan dolor y en ocasiones ocurre en el interior del cuerpo. Etapa secundaria: después de tres a seis semanas de que aparece la llaga, aparece una erupción en todo el cuerpo, (plantas de los pies y manos), puede haber fiebre leve, inflamación de ganglios linfáticos y pérdida de cabello. Etapa latente: no hay síntomas, más sin embargo una tercera parte de las personas que están en esta etapa empeoran.	Trastornos mentales, ceguera, anomalías cardíacas y trastornos neurológicos, puede llegar hasta la muerte.

5 www.profamilia.org.como/avise/enfermedadesdetransmision.





	<p>Urox q'at: pa wa' we q'at ri' k'o sib'alaj k'axk'olil, (kach'u'jar ujolom, kamoyirik, man qas ta utz chik kchakunik xuquje' katukin ri una'b'al), k'isb'al kukamisaj ri winaq we man kkunaxik.</p>	
<p>Clamidia Are wa' ri jun yab'il kuq'axaj rib' rib' pa k'utb'al ub'antajil winaq, are kb'anow ri jun uchikob'il yab'il ub'i' chlamydia trichomatis. Kuq'axaj rib' rumal ri alk'wa'linem kab'an ruk' jun winaq yawab', we ne pa xut'aj, pa uqul uk'u'xal ixoq on w ene pa chi'aj.</p>	<p>Ri e winaq kiriqom yab'il k'o jub'iq' on maj wi k'utb'al yab'il chi kech, k'ate' ko'pan na pa jun k'isb'al uq'at.</p> <ul style="list-style-type: none"> -upujanik ri uk'u'xal ixoq ri jun wi. -Q'oxom are taq kub'an uchul. -kasokotaj riutza'm ixko'l. -usipojik ri uwach b'aq wachaj (conjuntivitis). -uq'oxomaj ri uxe' upam. -kaqaj kik' are taq k'o alk'wa'linem kab'anik. -K'o kik' chi uxo'l le ch'ajo'n par i rik'ilal le ixoq. -Q'oxom pa alk'wa'linem. -kq'a'q'anik xuquje' kk'yaqatik chi uchi' ri utz'ukub'al ri achi. 	<p>Man kawachin ta chik ri winaq, xuquje' usipojik ri ukajayil upam. Che ri achi usipojik ri uchulub'al, ri uk'olib'al uja'al rija' achi xuquje' ri usaqmo'l.</p>
<p>Papiloma humano Are wa' ri uwa'l kepe pa ri alk'wa'lib'al winaq xuquje' ri b'anowinaq are le intu kk'iy pa utas uk'u'xal ixoq xuquje' nik'aj taq uwach intu kk'iy pa ri alk'wa'lib'al winaq.</p>	<p>Oxib' ik' uriqom chi ri winaq ri uchikopil ri yab'il, kape ri poq', e k'i kepetik on xa' jun, we man kkunaxik, wa' we ri' kkib'an jun chom jas ta ne le uwach le ichaj coliflor, pa jujun taq mul ri poq' kelik xane ri winaq xaqje' wi yawab'.</p>	<p>We man kkunaxik kuk'i'saj intu pa le utas uk'u'xal ixoq, pa le alk'wa'lib'alil los genitales, man karaj ta kunaxik pa chi ke q'ij kel uloq chi jumul xuquje' chi kuq'axaj wi rib'.</p>
<p>Kutzarik ch'a'k Nim chi awila' wi ri ak'aslemal, No pone en riesgo su vida, k'o sib'alaj k'axk'olil ri kuk'am ulq pa kik'aslemal ri e winaq ri kkiriq wa' we yab'il ri', maj ukunab'alil.</p>	<p>Alaj taq poq' xuquje' sib'alaj k'ax kk'iy uloq chi rij ri ralk'wa'lib'al ixoq xuquje' achi, on chi rij ri xut'aj, che taq ri ra', pa taq rachaq ri winaq xuquje'. Kpich'inik xuquje' kub'an jun taq kutz ri yukanik.</p>	<p>Kq'oxow rij ri winaq, usipojik ri k'olob'aqil pa ronojel ub'aqil winaq xuquje' pa ujuch' ra', k'ax kuna' chi ub'il rib', kqaj uchuq'ab', k'ixib'al xuquje' kutzaq rib'.</p>
<p>Tricomoniasis Ri kb'anowik are ri jun kikop ub'i' trichomona vaginalis, kk'ut rib' chi q'ij o wuqub' taq q'ij che ri alk'wa'linem.</p>	<p>Ixoq: Kuya' pujinik pa ri uk'u'xal ixoq chu ruxlab', kwoqowik rax'qanq'oj kab'antajik, k'ax kachulun ri ixoq.</p> <p>Achi: Karesaj saq, kja'n pa uchulub'al, k'ax on kq'a'q'anik are taq kchulunik.</p>	<p>Man qas ta sib'alaj xib'ib'al che ri ub'aqil ri winaq.</p>
<p>SIDA Jun alaj chikop ri kukamisaj ronojel e tob'anel re ub'aqil winaq, are kukamisaj ri uk'u'xal tob'al uk'aslemal winaq.</p> <p>Jas uriqik: Rumal le alk'wa'linem ruk' jun winaq uriqom wa' we yab'il ri', are taq kkoj kik' che jun, ruk' b'aq uriqom we yab'il ri', ri unan kuq'axaj che ri ral pa ri utuxanem on are taq kuya' utu' ri ral, kuchuq'ab'ej lajuj ab' k'ate ri' kuk'ut rib' pa ri ub'aqil ri winaq.</p>	<p>Ja' pamaj, kaqaj kapajanik, kapaqi' le q'aq' chi rij winaq, ojob' xuquje' kuriq k'ax che uxlab'em.</p>	<p>Maj ukunab'alil, sib'alaj kuq'axaj rib', uq'atik chi kech le e winaq k'a pa ukamikal.</p>

	Etapas secundarias: en esta etapa causa serios problemas, (trastornos mentales, ceguera, anomalías cardíacas y trastornos neurológicos), puede llegar hasta la muerte.	
<p>Clamidia Es una ETS ocasionada por una bacteria llamada chlamydia trachomatis. Se transmite a través del contacto sexual con una persona infectada, ya sea anal, vaginal o a través de la boca con los genitales.</p>	<p>Las personas contagiadas tienen poco o ningún síntoma, hasta cuando la enfermedad está en una etapa avanzada.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Flujo vaginal poco común. -Dolor al orinar. -Irritación en el recto. -Inflamación de la membrana del ojo (conjuntivitis). -Dolor en la parte baja del abdomen. -Sangrado luego de tener relación sexual. -Sangrado entre período menstrual. -Dolor durante la relación sexual. -Ardor y picazón en la apertura del pene. 	<p>Infertilidad, esterilidad y enfermedad pélvica inflamatoria. En el hombre inflamación de la uretra, de la próstata y los testículos.</p>
<p>Papiloma humano Son verrugas genitales y también han sido causa de algunos casos de cáncer cervical y de otros tipos de cáncer genital.</p>	<p>Tres meses de que la persona haya sido expuesta al virus, aparecen las verrugas, pueden aparecer varias o una sola, si no se trata, ellas formarán un tejido carnoso aspecto coliflor, en algunos casos la verruga desaparece pero la persona sigue infectada.</p>	<p>Si no se trata puede causar cáncer en el cérvix, en los genitales, y no se cura, en cualquier momento vuelve aparecer y siempre son contagiosas.</p>
<p>Herpes genital No pone en riesgo su vida, aunque puede ser severo en personas que tienen sistemas inmunológicos deficientes.</p>	<p>Ampollas pequeñas y muy dolorosas que pueden aparecer alrededor de la vagina, del pene o alrededor del ano, los muslos y los glúteos. Pueden reventarse y formar costras.</p>	<p>Dolores de espalda, hinchazón de las glándulas en diversas zonas del cuerpo y en la ingle, emocionales como culpa, depresión, vergüenza y frustración.</p>
<p>Tricomoniasis Causada por el parásito trichomona vaginalis, aparece en días o semanas.</p>	<p>Mujer: produce flujo vaginal maloliente, espumoso de color verde amarillento, acompaña molestias para orinar.</p> <p>Hombre: secreción de color blanco, aguanosos que sale del pene, dolor o ardor al orinar.</p>	<p>No son tan graves para la salud.</p>
<p>SIDA Virus de inmunodeficiencia humana, ataca a los linfocitos t-4 que forman parte fundamental del sistema inmunológico del hombre.</p> <p>Como se contagia: a través del contacto sexual con una persona infectada, infusión de sangre, agujas contaminadas, de madre a hijo durante la gestación o lactancia, puede tardar hasta 10 años en manifestarse las reacciones en el cuerpo.</p>	<p>Diarrea, pérdida de peso, fiebre, tos y dificultad para respirar.</p>	<p>No tiene cura, es muy contagioso, aislamiento con las personas hasta llegar a la muerte.</p>



Chakunem

Jas taq uwach yab'ilal ri kuq'axaj rib' ruk' alk'wa'linem ri qita'm xuquje' jas che qeta'm.

... / .. **Uchajixik ri uk'u'xal ixoq**

Pa le uno'jibal le mayab' winaq are taq kamajitaj kiwachinik ri ixoq xuquje' ri achi k'otz'i'janem kab'ix che ri k'ab'ix pubertad che pa kaxlan tzij. Pa wa' we uq'at k'aslemal ri' kk'iy ri utu' ri ixoq mojo'q kqaj ri nab'e ch'ajon chech xuquje' rajawaxik rilik wa' we uk'iyem we tu'aj chi kech ri alaj taq alitom we utz ub'anik ri uk'iyik.

¿Jas che rajawaxik usolixik ri tu'aj?

Rajawaxik kab'an b'enam pune' xa' jumul pa jun ab' ruk' ajkun solil alk'wa'libalil xuquje' usolixik ri utu', xane utz uta'ik che ri ajkun chi kub'ij jas ri kub'an ri winaq pa utukel wi che usolixik ri utu', rech cho ja kub'an ri are'. Ri usolixik ri tu'aj pa utukel wi ixoq sib'alaj katob' wa' chi kech ri ixoqib' rech kketa'maj uch'ob'ik we k'o yab'il jas ta ne le utzawayirik tu'aj on man utza taj, on sipoj tu'aj, jun taq yab'ilal ri sib'alaj mayb'al chi kixo'l le alaj taq alitom pa taq we q'ij kamik.

Man kab'an ta le solintu'aj are taq k'o le ch'ajon che ri ixoq, k'ate' kab'anik ik'owinaq chi wuqub' q'ij.

Ri kb'an che ri solintu'aj pa tukelal

Chattak'ala cho le ka'yib'al ib', rajawaxik qas nim, rech qas kawil ri atu'. Chsolij chi jujunal chi kech ri atu' rech kariq jas jun man utz ta chech, chi maj uyuch'um rib', juluja'q on solotinic che le utzu'mal. Chtzukuj wene k'o katz'utuw che taq uwi' atu'.

Chkojo' retal pa le ka'yeb'al ib', chnuk'u' le aq'ab' chi rij awi', k'ate' k'uri' chpaqchi'j ub'ik chi awach. K'ate' kuri' chpitz'a' ri aq'ab' che ri awachaq katchiqi' jub'iq' choch le ka'yib'al ib' rech kawesaj uloq le ateleb' xuquje' ri ach'u'k chi awach. Chpitz'a' jub'iq' ri uwi' taq atu' rech kwilo we k'o kel chi upam.

Are utz usolixik le tu'aj are taq q'oyol ri ixoq, rumal che ri, xa' katu'yi' le tu'aj pwi' le uwach k'uxaj. Rajawaxik ri q'oyolem kb'anik xa' kpak'i jun, ri jun uq'ab' kuya' pwi' le ujolom xuquje' ruk' jun ch'akataj on jun b'usum q'u'b'al kuya' chi uxe' le teleb'aj. Wa' we jun uwach q'oyolem ri' kub'an lik'ilik che le tu'aj xuquje' man k'ax ta usolixik.

Are kakoj ri uwi' ri jun aq'ab' chik, che usolixik ri atu' xuquje' ri pa taq uxukut, sib'alaj no'jimal kab'ano, chtzukuj ronojel uwach b'ujb'a'q on intu' chi uxe' le atz'u'mal. Chna' ri atu' kapitz' jub'iq' pa taq la'j uxo'l jas ta ne jun retal le ketlajuj pwaq. Rech kna'taj ronojel ri tu'aj, utz we na'j rajawaxik kab'ano, utz we katarane'j jun uchulajil pa suk'um, pa ketekik on pa telenik.

*Ejercicio**Qué enfermedades de transmisión sexual conocemos y cómo nos enteramos.***... / .. Cuidado de los senos**

En la cultura maya el inicio del desarrollo del cuerpo de la mujer y del hombre se le llama kotz'ijanem, que traducido al español es “florecer/florecimiento. En la cultura occidental se conoce este período como pubertad. En esta etapa, los senos regularmente empiezan a crecer antes de la primera menstruación y adoptar el hábito de examinar los senos durante su desarrollo puede facilitar a las adolescentes reconocer si existe algo anormal fuera de lo común.

¿Por qué es importante examinar los senos?

Es recomendable ir, por lo menos, una vez al año con un médico para un examen ginecológico y para examinar sus senos, pero es importante pedirle al médico/a a que explique los pasos que se realizan para hacer un autoexamen de los senos, para que en casa usted la valla realizando. Un autoexamen de senos puede ayudar a las mujeres a detectar quistes benignos, o cáncer, una enfermedad extremadamente rara entre las adolescentes en la actualidad.

No se debe de hacer el autoexamen de senos cuando se está en el período menstrual, hay que hacerlo después de una semana del período menstrual.

Pasos para hacerse un autoexamen de senos

Párese frente a un espejo que sea grande para ver sus senos con claridad. Revise cada seno para detectar cualquier anomalía, que no haya arrugas, hoyuelos o descamación en la piel. Busque cualquier secreción de los pezones.

Prestando mucha atención al espejo, junte las manos detrás de la cabeza y empújelas hacia delante. A continuación presione las manos firmemente sobre las caderas e inclínese ligeramente hacia el espejo a medida que saca los hombros y los codos hacia adelante. Presione ligeramente cada pezón para determinar si hay secreción.

Es mejor examinar los senos cuando está acostada porque, de esta manera, el tejido mamario se extiende uniformemente sobre el pecho. Recuéstese de espaldas, con un brazo sobre la cabeza y una almohada o toalla doblada debajo del hombro. Esta posición alisa el seno y facilita el examen.

Utilice las yemas de los dedos de la otra mano para revisar el seno y el área circundante con firmeza, cuidado y detenimiento, busque cualquier bulto o masa extraña debajo de la piel. Palpe el tejido presionando los dedos en áreas pequeñas y superpuestas que sean de tamaño similar al de una moneda de diez centavos. Para asegurarse de cubrir todo el seno, tómese su tiempo y siga un patrón definido: líneas, círculos o cuñas.





... / ... Ch'ajo'n



Le uj ixoqib' rajawaxik qeta'm jampa' kqaj ri ch'ajo'n chi qech ronojel ik', rajawaxik kqeta'maj jas ri ub'anik ri qab'aqil, kqeta'maj jas kchakunik rech kqachajij xuquje' ja chi ke taq q'ij kujwachinik, xane k'o chi nik'aj jastaq ri kuk'ex ri uq'at ri qab'aqil, jun oyowal on ki'kotemal kuk'ex ri uchakunem ri.



Pa le no'jib'al mayab' k'iche' che le ch'ajo'n xuquje' kab'ix "Uk'otz'i'jal", xuquje' "Retal Ik'". Ri ch'ob'onik chi rij wa' we ri' jewa' ub'anik.



Uk'otz'i'jal: Xa' rumal chi le ixoqib' kkimaj ri k'otz'i'janem pa ri uq'at kik'aslemal, are k'uwa' kk'utuwik; we pa we k'otz'i'janem ri' k'o tiko'nijik xb'anik, xane k'o jun uwachinik wa', are ri alaj ak'al.



Retal Ik': Jewa' kkb'ix chech, rumal chi le ch'ajo'n xane chi ik' kaqajik xuquje' xa' k'yaqal uq'ijol kqajik chi kech le ixoqib', arfe wa' ri man ksachan ta wi chi kech. Uq'axaxik ruk' le utz wachil k'utb'al ub'antajik winaq xuquje' alk'wa'linik.



Ri chajib'al kb'an pa we ch'ajo'nijem.



Yab'b'al ch'ajo'n: Are utz kokisax le yab'b'al ri maj k'ok'sab'al chech, xuquje' maj jun chik ya'tal uloq ruk', xane rajawaxik kk'ex chi kajib' on waqib' kajb'al q'ij, pune' man qas ta ch'aqalik, ruk' wa' we ri' man kitzelitaj ta le kik' rech man kchuwir taj.



Waral utz ub'ixik chi nab'e ri e qat'it xkikoj ch'aqa'p taq atz'yaq (uq), uk'exwach yab'b'al, man k'o ta rajil xuquje' man kub'an k'ax che le uwach ulew, rumal che ri kch'ajik xuquje' kyakik kokisax chi che le jun ik' chik.



Sib'alaj utz uch'ajik le ub'aqil jun ameq'el, xane qas sib'alaj rajawaxik wi are taq k'o le ch'ajo'n chech jun, le b'aqilaj kawataj le ch'ajch'ob'il chech. Ri e qati't kkib'ij chi are utz we kb'an atinem ruk' uwa'l mansanila.



Ri man utz ta ub'anik.



Uch'ajik uqul uk'u'xal ixoq: xane kuk'ex ri utzalaj upajb'al ri uk'u'xal ixoq, kuriq k'ax le ktob'an che uk'olik le PH re le chi la'. Le iyomab' kkib'ij chi utz man kuxib'ij ta rib' xuquje' man kutij ta oj.



... / Ri atz'yaq ri qas utz ukojik



Chi kech le ixoqib'



Rajawaxik ub'ixik chi man utz ta ukojik le upam atz'yaq le sib'alaj latz'. Rajawaxik chi le atz'yaq kokisaxik are b'anom ruk' met, xane le nik'aj taq atz'yaq chik xa' kuyak le ja', wa' we ri' kuya' yab'il. Man utz ta xuquje' ukojik ch'ipaq ri k'o k'ok'sab'al chech, wa' we ri' kusok le ub'aqil ixoq xuquje' kuyak k'yaqatik, le iyomab' kkib'ij chi are utz le q'eqach'ipaq.



Chi kech le ixoqib' le kkikoj kipantalon, utz we man qas latz', xane we latz' kuq'at kib'aqil.



... / ... Menstruación

Las mujeres debemos de controlar nuestros ciclos menstruales, debemos de estudiar nuestro cuerpo, saber cómo funciona para controlar y saber en qué momento podemos dar vida, porque existen otros factores que alteran el ciclo de nuestro cuerpo, algún enojo, una alteración emocional contribuye a cambios en el cuerpo.

En la cultura maya k'iche' se conoce a la menstruación como "Ukotzijal", y también como "Retal ik". La interpretación de cada una de ellas se describe así.

Ukotzijal: es porque las mujeres inician el proceso de floración de su cuerpo, que si en esa floración hay fecundación, entonces habrá fruto que se traduce en un bebe.

Retal ik': se le dice así porque la menstruación viene a cada mes y regularmente es una fecha fija donde las mujeres no deben de perder de vista. Agregar en salud sexual y reproductiva.

Cuidados durante la menstruación

Toallas higiénicas: se recomienda utilizar las toallas que no contengan perfumen ni aditivos, se debe de cambiar cada cuatro o seis horas, aunque no estén muy mojados, con esto se evita que la sangre se descomponga y produzca mal olor.

Aquí es importante resaltar que anteriormente las abuelas utilizaban pedazos de telas (cortes), en vez de toallas, es natural que tales telas no implican costo alguno y tampoco dañan el medio ambiente, ya que se lavaban y se guardaban y al siguiente mes se volvían a utilizar.

Es importante realizar la higiene del cuerpo siempre, más aun cuando se está en el período menstrual, ya que el cuerpo necesita de higiene. Las abuelas recomiendan hacerse un baño con manzanilla.

Lo que no es permitido hacer

Duchas Vaginales: porque altera el balance normal de la vagina, afectando la flora que necesita para ayudar a mantener el pH de esta zona. Las iyom recomiendan tratar la manera de no asustarse y no comer aguacate.

... / ... Ropa adecuada para utilizar

Para las mujeres

Es importante resaltar que no se debe utilizar ropa interior demasiado ajustada y menos si estas están elaboradas con materiales sintéticos. Se recomienda que la ropa interior sea elaborada de algodón, ya que el nailon y demás fibras sintéticas acumulan humedad, provocando vulnerabilidad para alguna infección. Tampoco es recomendable utilizar jabón con fragancia, ya que irrita la zona genital y puede ocasionar alergia, las iyomab', comadronas, sugieren que se utilice el jabón negro que está elaborado con ingredientes naturales.

Para las mujeres que utilizan pantalón también es recomendable que no utilicen pantalones demasiado apretados porque causan molestias e irritaciones en el área vaginal.





Pixab' rech ucha'ik jun utzalaj teleb'al tu'aj.

-  **Le rij:** le uq'ab' le ksutin chi rij uwach uk'u'x rajawaxik chi nim uwach xuquje' man latz taj, xane jun uwi' q'ab'al ri kuya'o k'okisax chi uxe' le tz'uqutz'a'q.
-  **Le uq'ab':** Rajawaxik chi k'o utasb'al xuquje' nim uwach, kel ub'ik chi uteleb'.
-  **Ri ketchapb'al:** E k'i teleb'al tu'aj ri ruk'a'm ketchapb'al are taq maj uyuq, rech man ktzaq taj, man utz ta ukojik wa' we ri' xane sib'alaj kujat'ij le tu'.
-  **Le tz'uqutz'a'q:** Rajawaxik kruk'aj, man rajawaxik chi kuch'uqu ronojel, le tu'aj xuquje' xuquje' le man k'o ta uyuchum rib' kan le atz'yaq.

Ch'ob'onem.

Chi kech ri alaj taq alitomab', utz we kkesaj kan teleb'al kitu' are taq kewarik, rech utz ke'uxlanik le kitu', xaq k'u jewa' keto' che salab'em xuquje' ke'uxlab'ik.

Chi kech le alab'om:

Man utz ta ukojik latz' taq pantalón.

Kuya'o man kkoj ta ri latzataq pantalón rumal chi kumulij q'aq', xane kukamisaj le ija', xane ri e'are' kajawataj jun miq'inal ri saq utz chi kech. Wa' we ri' man ktuxan ta chik xuquje' ktak'i' ta chi ub'aqil achi rumal.

Ri utzataq upam ratz'yaq ri achi.

Ri achi rajawaxik kukoj upam ratz'yaq ri b'anatal ruk' met, are utz kukoj ri upam atz'yaq ri qas re achi, man utz ta le re ixoq kukojo.

Chakunem

¿La rajawaxik chi ri alaj taq alitom, kkikoj teleb'al kitu' are taq tajin kk'iy le kitu'?

Ri teleb'al tu'aj pa ri tuxanem.

Rajawaxik chi kech le ixoqib' le e k'o pa le tuxanem, le iyomab' kkib'ij chi kech le alitom le k'ate' nab'e kituxanik, utz chi pa taq nab'e taq ik' man kkikoj ta wi le teleb'al tu'aj rech utz kk'iy le uwi' kitu', rech man kuriq ta k'ax ri alaj loch che ri tu'nem are taq kak'oji'k. Le kamik ri alaj taq alitom pa kinitz'al kkimaj ukojik ri teleb'al tu'aj, xane kuq'atej uk'iyib'al le uwi' kitu'.

Consejos para elegir un sostén adecuado

- 👂 **El entorno:** la banda que rodea el tórax debe ser ancha y no apretar, debieras poder deslizar un dedo sin molestias detrás de la banda bajo las copas.
- 👂 **Los tirantes:** ser acolchados y mucho más anchos a la altura del hombro.
- 👂 **Los aros:** muchos sostenes llevan aros cuando no tienen tirantes, evitando así que la prenda se caiga, pero no es recomendable utilizar estos sostenes porque aprietan demasiado los senos.
- 👂 **Las copas:** deben contener, lo que no necesariamente significa cubrir, el tejido mamario y no deben de aparecer arrugas en la tela.

Reflexión

Para las jovencitas es importante quitarse el sostén a la hora de dormir, dejando así que los senos transpiren ayudando a los senos que se mueven y así ayudan a eliminar las toxinas.

Para los hombres:

👂 Evitar pantalones apretados

Se debe evitar usar pantalones apretados porque concentran mucho calor, haciendo que los espermatozoides mueran, porque estos necesitan una temperatura de ambiente. Esto puede causar en el hombre esterilidad y problemas de erección.

👂 Ropa íntima adecuada del varón

El varón debe de elegir una ropa íntima cómoda que sea elaborada a base de algodón, que de preferencia la ropa interior tenga la forma del órgano sexual masculino ya que esta está expuesto a lo contrario de lo femenino.

Ejercicio

¿Será importante usar un sostén, especialmente las jovencitas o las adolescentes que sus senos están desarrollando?

👂 El sostén durante el período de gestación

Es importante resaltar que, en caso de las mujeres que se encuentran en gestación, las iyomab', comadronas, recomiendan desde los primeros meses a las jovencitas se quiten el sostén, porque ayuda que se vaya formando el pezón, facilitando así que el bebé pueda mamar adecuadamente. Actualmente, las jovencitas desde pequeñas empiezan a utilizar un sostén, obstruyendo así la buena formación de los pezones.





••••/ **RI UKUNAXIK RI YAB'ILAL RE K'UTB'AL
UB'ANTAJIK WINAQ**

Pa ri no'jib'al mayab' tajin kokisax k'i taq uwach q'ayes che le kunanik. Nab'e man qas ta k'o k'i yab'ilal, rumal che ri man kokisax ta loq'om taq kunab'al xuquje' le ixim, le kinaq, ichaj xuquje' uwach che' are wa' le uk'u'x wa.

••••/ • **Ri kunab'alil**

Ri ixoqib' ri kiriqom yab'ilal che ri k'utb'al kib'antajik winaq xuquje' kiwachinib'alil, ri qat'it kkiya' kunab'al re q'ayes chi kech, xaq k'yaqal kkijo, ub'lib'o'xik b'aqilaj xuquje' atinem pa le tuj. Che we chanim Kqachol jujun chi kech.

 **Ukunab'alil q'oxom xuquje' ri utukinik ri rik'ilal ri ixoq.**

Che le q'oxom re le ch'ajo'n chi ik', ri nab'e reta'maxik jas che chi le uk'u'xal ixoq jorob'inaq. Che wa' we ri' rajawaxik kutij miq'inataq q'ayes, jas ta ne mansanila, le k'ok'sab'al miq'in, le uchchal b'e xuquje' le klaus.

Ri e qati't kkuqsa'nij ub'ixik chi kech ri ixoqib' chi rajawaxik kkitij le iya xane wa' we jun q'ayes ri' sib'alaj kuch'ub'isaj ub'aqil winaq, xane sib'laj utz ktijowik pa taq le q'ij re le ch'ajo'n are taq k'o q'oxom.

 **Ri kunab'al rajawaxik kkitij ri ixoqib' ujalom chi ri alaxib'al.**

Ri iyom kkib'an le kunab'al, chi kech le ixoqib' ri k'ate' xk'o'ji' kal, kkitijo. Rech kuya' uchuq'ab' le uk'u'xal ixoq xuquje' rech sib'alaj k'o tu'. Che wa' we ri' are kokisax we ri':

 Waka

 Anis

 Kalusem

Wa' we oxib' jastaq ri' kk'ilix pa xot, k'ate ri' kjok' cho ka' xuquje' kaya' pa xaru' kroqowisax ronojel xuquje' kki'risax ruk' kab' on ruk' saqakab'.

 **Ukunab'alil ri yitz'inaq pamaj are taq k'o ri ch'ajo'n.**

Le iyomab' kkuqxa'nij ub'ixik chi ktzukux we nik'aj taq q'ayes xuquje' ri': ub'aq' balsa, waka, alusema, kortansil, anis re tz'i', k'ok'sab'al upaja, raqan chij, chi kijujunal wa' we ri' kek'ilixik, k'ate' ri' kejok' cho ka', k'ate' Kuri' kroqowisax pa jun xaru', ronojel wa' we uwach kunab'al ri' kyujik, xuauje' kki'risax ruk' saqakab' on kab', ktijik rech kel le q'oxom.

 **Ukunaxik le yab'ilal rech chulub'al.**

Ri e qati't kkuqxa'nij ub'ixik chi utz ukojik le q'ayes taq kunab'al xa' rumal che ri man kub'an ta k'ax che le ub'aqil winaq, kb'eyetaj jub'iq', xane are sib'alaj kkowinik, man je ta le loq'om taq kunab'al. Kroqowisax pa jun etab'al ja' ruk' nik'aj, are taq kumaj roqowem kesax pa le q'aq', kya' jub'iq' atz'am chi upam, (litro 1/2) k'ateri' kt'uyi' jun pwi' le usib'al le ja' jun lajuj on jolajuq wiqab' kajb'al, are taq kjob' le ja' on maj chi usib'al.



.... / TRATAMIENTO DE PROBLEMAS DE SALUD SEXUAL

En la cultura maya se están utilizando varias plantas medicinales, para el tratamiento de las enfermedades. Anteriormente, había muy pocas enfermedades, ya que no se utilizaban químicos, no había estrés y la alimentación estaba a base de maíz, frijol, de verduras y frutas naturales.

.... / • **Tratamientos Medicinales**

A las mujeres que padecen problemas de salud sexual y reproductiva, las abuelas les dan tratamiento con plantas medicinales, dietas especiales, masajes y el baño en el tuj o temascal. A continuación trataremos de describir algunas.

Tratamiento para dolores y trastornos menstruales

En caso de dolores menstruales, lo primero a identificar es por qué la matriz está fría. En este caso es recomendable que consuma plantas calientes, como la manzanilla, la canela, chachal b'e, (verbena) y el clavo.

También las abuelas recomiendan a las mujeres que tomen el pericón, ya que es una planta que relaja bastante, principalmente, en los días de menstruación cuando existe dolor.

Medicina que deben de consumir las mujeres en postparto

Las iyomab', comadronas, elaboran una medicina para las mujeres que recién han tenido un hijo, lo beberán y servirá para fortalecer la matriz y para que tengan leche en abundancia. Aquí se utilizan semillas que son:

 Guaca

 Anís

 Kalusem

Cada una de estas se tuesta en comal, luego se muele en piedra de moler y en un jarro se pone a hervir todo junto y se endulza con panela o miel blanca.

Tratamiento para cólicos durante la menstruación

Las iyomab' recomiendan buscar la siguientes plantas y semillas: pepita balsa, Guaca, Alusema, Cortancil, Anís de chucho, Incienso, pata chivo, cada una de estas debe de ser tostada, luego hay que molerlo en piedra, para posteriormente se pone a hervir en una jarra toda la mezcla de las plantas y endulzarlo con miel blanca o panela, consumirlo siempre hasta que desaparezca los dolores.

Tratamiento para las infecciones urinarias

Las abuelas recomiendan siempre utilizar las plantas medicinales porque estos no dañan el cuerpo, tardan su efecto pero son más seguras que en caso de los antibióticos, se recomienda calentar litro y medio de agua y cuanto esté a punto de hervir retirar del fuego y agregarle sal, luego hacer asientos sobre el vapor durante unos 10 a 15 minutos cuando el agua ya esté fría o sin vapor.





K'ate' k'uri' ktijow uwa'l tzami'y rech le kaqajal, chi kkab' kajb'al kki'risaxik ruk' raxkab'. K'ate' ktanab'ax utijik are taq maj chi ri yab'il, are wi nima't chi yab'ilal utz we kuta' che jun ajkun, utz we kujunamaj utijik wa' we keb' uwach kunab'al ri'.

Jun chik che we kunab'alil ri' are le mansanila ruk' le s'abila kroqowisaxik, k'ate' k'uri' katujijow oxib' qumub'al pa jun q'ij, kresaj le yab'il che ri uchulub'al winaq.

••••/ •• Le tuj

Le tuj atinib'al

Rajawaxik ub'ixik chi le tuj pa le uno'jib'al mayab' man ilom taj chi xa' jun k'olib'al re kunanik. Chi kiwach ri qati't qamam are kkikoj che katinib'al, jewa' kab'an pa le no'jib'al mayab', wa' we ri' kub'an jun nimalaj ch'ajch'ob'enik kumaj pa uk'u'x ub'aqil winaq karesaj chi rij uloq. Man xaqxu' ta kuch'ajch'ob'ij le utz'u'mal le winaq ruk' le k'atanal, xane karesaj uloq le ch'ulujil le k'o pa ub'aqil le winaq ruk' le uq'aq'al le b'aqilaj. Are jun ch'ajch'ob'enik re le b'aqilaj le tajin katzaq kamik, kuya'o kqab'ij chi le tuj are jun ch'ajch'ob'enik sib'alaj nim ub'antajik. Le k'atanal kuch'ub'isaj, kuch'uch'ujirisaj le b'aqilaj xuquje kub'inisaj aninaqil le ukik'el winaq.

Le tuj are jun k'olib'al kunab'al kech ixoqib' le kiriqom yab'ilal, rumal la' utz atinem chi upam ruk' ri ri utob'anik jun ajkun on jun iyom, xane are kb'in le yab'ilal jas uwach ri winaq ktob'an che le kunanik.

Pa le tuj xujk'iy wi xuaquje' xk'ut chi qawach jas uloq'axik ri qab'aqil ch'analik, ri kech ri eqachalal, ri e qaxib'al, ke'qilo ke'qak'amo jas ri keb'antajik, rumal la' kqil ri qab'aqil chi k'o uk'aslemal, kqil le utob'anik le tuj kutzalij uloq le qak'aslemal are taq uj yawab'.

Emma Cherix García, Sociologa, Mujer indígena maya kakchiquel.

Utukinik le rik'ilal ixoq

Are taq tukininaq le rik'ilal le ixoq utz we le ixoq katin pa le tuj ruk' k'yataq q'ayes kunab'al, le rajawaxik kb'an oxmul, rech kamiq' le uk'u'xal ixoq xuaquje' le uk'olib'al saqmo'l, xane kkib'ij le e qati't xa' jorob'inaq rumal la' rajawaxik kimiq'saxik.

Kikunab'al le ixoqib' le k'ate' xk'o'ji' kal

Are taq xk'o'ji' ri alaj loch' kamajix ri atinem pa le tuj, pa le no'jib'al mayab' kajib' atinem kb'anik, are ri iyom kilowik. Chi urox q'ij k'olinaq ri loch', kb'an ri nab'e atinem. Pa wa' we atinem ri' man xaqxu' taj kkoj ja' xuquje' ch'ipaq, xane kokisax k'i uwach q'ayes kunab'al xuquje' ab'aj cha'om ri kjawataj che ub'ililb'o'xik che ri ub'aqil ri ixoq. Le iyom kkib'ij chi oxlajuj uwach q'ayes ri karoqowisaxik xuquje' ri uwa'l ri q'ayes kokisax che ub'ililb'o'xik ri ub'aqil ri ixoq, xnae che ri upam kb'an wi, pa raqan, che le uq'ab'. Ri kajawax che le atinem are chi le uk'u'xal ixoq ktzalij pa uk'oli'bal.

Luego hay que tomar té de pelo de mazorca roja, a cada dos horas, de preferencia endulzarlo con miel pura de abeja. Hasta que la infección haya disminuido, si la infección urinaria está muy avanzada es recomendable consultar a un médico y a la par ir realizando este tratamiento de medicina natural.

Otro de los tratamientos es hervir manzanilla con sábila, hervirlo y luego se toma unos tres vasos al día, o la masa de nixtamal deshacerla en un vaso de agua fría, luego se toma 3 vasos al día, alivia la infección urinaria.

••••/ •• El tuj o temascal

El tuj como higiene

Es importante resaltar que el tuj (temascal) en la cultura maya no solo es visto como un espacio medicinal, para nuestros abuelos y abuelas en su uso como higiene personal según las tradiciones mayas, este brinda una limpieza profunda que va desde adentro y hacia afuera del cuerpo, no solo limpia la piel por el calor, más bien hace que el cuerpo elimine toxinas a través del sudor que produce el propio cuerpo, es una limpieza corporal que casi se está perdiendo ahora, podemos decir que en el temascal la limpieza es más profunda, el calor produce un efecto calmante, relaja los músculos y activa la circulación,

El tuj es un importante espacio de tratamiento medicinal para las mujeres que se encuentran enfermas, por lo que se recomienda también realizarse baños con orientación de un ajkunem o con la iyom, comadrona, depende mucho de la enfermedad que uno quiera tratar.

En el tuj crecemos y nos enseñan apreciar nuestro cuerpo desnudo de nuestras hermanas/os, donde los vemos y los aceptamos tal cual son, entonces vemos en nuestro cuerpo que tiene vida, bienestar, vemos el tuj que ayuda a nuestro cuerpo cuando se enferma y nos devuelve la vida.

Emma Cherix García, Socióloga, Mujer indígena maya kakchiquel.

Trastornos menstruales

En caso de los trastornos mensuales se recomienda a la mujer que realice sus baños en el tuj, acompañada de varias plantas medicinales, regularmente aconsejan que se haga por 3 ocasiones, para que se caliente la matriz y los ovarios, porque dicen las abuelas que nada más están fríos y por eso es que se deben de calentar.

Tratamiento para las mujeres que tuvieron hijos

Después de que haya nacido el bebé se inicia con los baños en el tuj, en la cultura maya son 4 baños que se hacen y están a cargo de la iyom, comadrona. A los tres días después del parto, se hace el primer baño. En estos baños no solo se usa agua y jabón, si no que se utilizan diferentes plantas medicinales y piedras seleccionadas que servirán para darle masaje en el cuerpo de la mujer. Según las iyomab', comadronas, son 13 tipos de plantas que se deben de hervir y la esencia de las plantas se utiliza para darle masaje a la mujeres, especialmente, en la matriz, en las plantas de los pies y en las manos. El propósito de los baños es que la matriz regrese nuevamente a su lugar.





Xuquje' sib'alaj utz utzijoxik chi le q'ayes kunab'al xaqxu' wi ktzukux pa taq le nab'e taq kajb'al rech aq'ab' on b'enaq chi q'ij are taq qajem chi re le q'ij, rech k'o ronojel ri uchuq'ab'il le qanan ulew chi upam, we paq'ij ktzukuxik ronojel le uchuq'abil le 'qayes k'isinaq chi rumal le q'ij xane maj chi uchuq'ab'.

Are ri ab'aj kokisaxik, ri kkoj pa le tuj rajawaxik chi rax ab'aj, xane k'o jun nimalaj uchuq'ab' che uk'olik le q'aq' xuquje' man kapax taj.

Kunab'al chi kech ixoqib' ri kkaj ketuxanik.

Pa le no'jib'al mayab', xaqxu' wi chi kech ixoqib' ri k'ate' xek'uli'k, k'o jun taq mul chi le ixoqib' man ketuxan taj, rumal k'ula' ri e qati't kkib'ij chi kkib'an b'elejeb' atinem pa le tuj, xa' rumal che ri xa' "jorob'inaq ri ali", pa kaslan tzij kub'ij chi xa' jorob'inaq le "uk'u'xal le ixoq" ujunamaxik le q'ayes kunab'al xa' oxib', are taq wa': mansanila, perikon xuquje' ranis tz'i'".

Junam ruk' wa' we ri' le ixoq rajawaxik chi kutij rilkil ri kuya' uchuq'ab' ri uk'u'xal ixoq (kar, usaqmo'l ak' re uwo ja ktuk ruk' inkine'y kaqkoj ktijow oxlajuj q'ij, xuauje' rajawaxik utijik uwach che' xuaquje'ichaj re pa taq ab'ix).

••••/ ••• Ri mayab' k'otz'i'j

Le ukojik k'otz'i'j kb'an xa' che uta'ik che ri uk'u'x kaj uk'u'x ulew xuauje' pa ronojel uwach ulew rech kkunutaj che ronojel uwach yab'ilal ri k'o ch eri winaq, jas tan e we ri'.

•••• We ri k'ulaj man k'olinaq ta wi kal.

•••• Upixib'axik jun ak'al are taq jun ak'al arfe taq k'o pa woko.

Che ukunaxik nik'aj taq yab'ilal chik, rajawaxik uta'ik che jun ajq'ij (guía espiritual maya), rech kub'ij jas ub'anik ri sipanik on toj kb'anik, janipa' k'otz'i'j kokisaxik xuauje' jas q'ij re le solq'ij kb'anik, xane jas unimal ri kata'ik on kkunaxik are jewa' ri kajawataj.



También es importante resaltar que las plantas medicinales solo pueden ser cortadas las primeras horas de la mañana o en horas de la tarde cuando ya vaya cayendo el sol, para que las plantas contengan las energías de la madre tierra, porque cuando son cortadas al medio día, por el sol, las plantas han perdido todas las energías y, regularmente, están muy agotadas.

En caso de las piedras que son utilizadas en el temascal, deben ser rax ab'aj, porque son especiales para conservar el calor y soportar la temperatura a que son sometidas, no explotan o no se quiebran.

Tratamiento para las mujeres que desean estar en gestación

En la cultura maya, principalmente, para las mujeres que recién contrajeron matrimonio, existen casos en que las mujeres no quedan en gestación, por lo que las abuelas recomiendan que se hagan nueve baños en el tuj, porque dicen “xa joron ri ali”, que en español sería “esta frío la matriz de la mujer”, esto combinado con plantas medicinales que solo se usan 3, que son “manzanilla, pericón y anís de chucho”.

Unido a esto, la mujer debe consumir alimentos que fortalecen la matriz (mariscos, huevo de gallina criolla, licuarlo con banano morado consumirlo por 13 días, también recomiendan consumir frutas y verduras naturales).

••••/ ••• Las ceremonias mayas

Las ceremonias mayas también se hacen para pedir al Corazón del Cielo, Corazón de la Tierra y del universo para el tratamiento de cualquier enfermedad que padezcan las personas tales como.

-  Enfermedad de la matriz.
-  Si la pareja aun no ha podido tener un hijo.
-  Para orientar a un hijo/a cuando esté en problemas.

Para el tratamiento de las diversas enfermedades que existen es importante consultarlo a un Ajq'ij (guía espiritual maya), para que oriente en cuanto a la ofrenda que se utilizará como también el número de ceremonias que se harán y en qué día del calendario maya, porque dependerá mucho de lo que se desea pedir o curar.



PIXAB'

- ☉ E k'o achijab' ri utz kkina'o chi tajinik kkib'an alk'wa'linem, e nik'aj chik na'tam kkaj kkib'ano xuquje' e k'o xuquje' nik'aj chik chi sib'alaj na'tam kkib'ano ri alk'wa'linem, wa' we ri' are kb'anow ri kinawal xuquje' janipa' ri uchuaq'ab' k'olik chi kijujunal.
- ☉ Ri achi rajawaxik kuchomaj chi ruk' ta che ri rixoqil, pa chi ke kajb'al kuya'o kuchapo on kub'an ri alk'wa'linem ruk', man je ta ri', xane le ixoq kq'i'taj xuquje'.
- ☉ Ri ub'anik sib'alaj k'i alk'wa'linem pa jun q'ij maj kutayij, xane e k'o achijab' e jewa', wene are ri kinawal kb'anowik. Rumal la' rajawaxik chakunem kuk' rech kqaj uchuaq'ab'il ri kalk'wa'lib'al (ukojik k'otz'i'j).
- ☉ Rech k'o alk'wa'linem kb'anik, rajawaxik kkitzijoq na ruk' ri kik'ulaj rech junam kkaj kkib'ano, le kb'an wi rajawaxik pa jun utzalaj k'olib'al, man pa b'e taj xuquje' man pa taq q'ayes taj, jas le kkib'an kamik le ak'al taq alab'om xuqauje' alitom.
- ☉ Nab'e are taq kilitajik chi ri juk'ulaj winaq maj kalk'wa'l, ri e kinan kitat le e k'ulaj kkita' chi kech jas kk'ulmataj chi kixo'l, we e ri'jab' chik, kkib'ij chi kech jas le kkib'ano, we xa' e yawa'ib' ke'kikunaj ruk' q'ayes kunab'al, xuquje' le ukojik k'otz'i'j, we k'a ak'alab' na xaq ke'kil na k'ate' ketzijon kuk' are taq katz'aqat na kirab' rech ketzijon kuk' che uya'ik kino'j.
- ☉ Ojer kanoq k'a chi kajib' ab' e k'ulaninaq chik ri k'ulaj, k'ate' k'uri' kuchap ri rixoqil on kkib'an alk'wa'linem. Jewa' kkib'ano xa' rumal che ri kkil na chi utz kkib'ano pa ri kik'ulanem xuqauje' kkaj kib', k'ate' k'uri' keya' kanoq rech kak'o'ji' kalk'wa'l, xaq k'u jewa' kekowin che kipixib'axik ri e k'alwa'l.



PIXAB' = CONSEJO

- Los abuelos dicen que las parejas de ahora deben de protegerse y no contagiarse de esas enfermedades que hay actualmente (SIDA), antes no se escuchaba esto, pero se debe a que los medios de comunicación inducen a los jóvenes hacerlo.
- Los hombres deben de tener cuidado con sus parejas, considerar que solo porque es su mujer debe de estar dispuestas a la hora que ellos desean tocarlas o tener relaciones sexuales con ella a cada rato, eso no debe de ser así, porque la mujer se cansa también.
- Tener varias relaciones sexuales en un día es vanidad, pero existen hombres que son así, pero quizá se deba a su nawal. Por lo tanto hay que trabajar con ellos para que la energía de la sexualidad se normalice (Ceremonia maya).
- Para tener relaciones sexuales es importante que lo tengan que dialogar con su pareja, ponerse de acuerdo, hacerlo en un lugar adecuado y no en la calle o entre los matorrales, como lo hacen ahora los adolescentes.
- Anteriormente, cuando observan a una pareja que no tienen hijos, se acercan los padres de ambos y les preguntan qué es lo que está pasando, si ya tienen edad pues los orientan y si es por enfermedad los curan con plantas medicinales, ceremonias mayas, pero cuando aun son jóvenes o adolescentes los dejan hasta que cumplan la edad adecuada para lo cual son orientados también.
- Anteriormente, hasta al año de estar casados el hombre debe de tener relaciones sexuales con su esposa. Con el objetivo de observar la comprensión entre la pareja y si estos ya son maduros para poder procrear a sus propios hijos.





BIBLIOGRAFÍA

Libros

- Asociación Pop Noj, “Todos y todas somos Ajmaq”, Guatemala 2009.
- García Pú, María Manuel, Tesis “Mujeres mayas, K’iche’s, adolescentes y jóvenes y la influencia de los valores y principios de la cultura maya, en la construcción y ejercicio de su sexualidad”, Guatemala 2011.
- Xon Riquiac, María Jacinta, Tesis “Lo maya como identidad política en mujeres indígenas”, Guatemala, octubre de 2004.
- Gómez, Gómez, Felipe, “Los sabios consejos para vivir la niñez, juventud y la familia desde la cosmovisión y práctica maya”, Guatemala, diciembre del 2011.

Página web

- www.slideshare.net, Fondo de población de las Naciones Unidas, “Marco legal en educación sexual”.
- www.profamilia.org.como/avise/derechossexuales.
- www.proframilia.org.como/avise/enfermedadesdetrasmisión.

Entrevista a personas conocedoras del tema

- / García Chirix, Ema, Antropóloga Social, Mujer Indígena Maya Kaqchikel.
- / Morales, Domingo, Ajq’ij, k’iche’, originario de Chichicastenango, Quiché.
- / Álvarez Medrano, Ana María, Terapeuta, Mujer Indígena, maya K’iche’.
- / Zabala, Rosalía, iyom y Ajq’ ij k’iche’, originaria de Santa Lucía Utatlan, Sololá.
- / Zapeta Miguel, Ajq’ij k’iche’, originario de San Miguel Semetabaj, Quiché.
- / Xon Riquiac, Antropóloga Social, Mujer Indígena Maya, K’iche’.
- / Sac, Audelino Ajq’ij k’iche’, originario de Quetzaltenango.

Talleres de consulta

- / Autoridades ancestrales “ajq’ijab’ e iyomab’”, del departamento de Quiché y Sololá.
- / Comadronas “Iyomab’”, de las diferentes comunidades del municipio de Totonicapán.

9.	Asociación Proyecto Miriam para la promoción Intelectual de la Mujer	Xela: Diagonal 12, 8-69, Zona 1, Quetzaltenango.	5504-1255 4472-2524	De 14:00 a 18:00 hrs.
10.	Pastoral de la Salud de Totonicapán	Parroquia de San Miguel Arcángel.	7766-1142. 7766-2820	De 8:00 a 17:00 hrs.
11	Asociación San Miguel	2ª. Avenida C-40, Zona 1.	7766-2037 7766-4357 7766-2037	De 8:00 a 17:00 hrs.



Impreso en los talleres de
Cholsamaj

5a. Calle 2-58, Zona 1, Guatemala, C. A.
Teléfonos: (502) 2232 5959 - 2232 5402
E-mail: editorialcholsamaj@yahoo.com
www.cholsamaj.org

**Cruz maya del
KAN**



proyecto para la promoción intelectual de la mujer
chak rech kayas' uk'lyem uwach uno'jib'al ri ixoq
bildungsprojekt zur frauenförderung

Guatemala: 7ª calle 3 – 57, Apto. 2, Zona 1,
Guatemala Ciudad
tel/ fax: (00502) - 2238 08 58, 5396 7179
email: guatemala@proyecto-miriam.org

Quetzaltenango:
tel/fax: (00502) - 4472 2524
email: quetzaltenango@proyecto-miriam.org



Guatemala: 6a. calle 3-18 Zona 1
Ciudad de Guatemala
Pagina Web: www.oxlajajpop.org.gt
Tel: (502) 2238-2745

Con el apoyo de:

SOLIDARITÄT MIT LATEINAMERIKA
STEIERMARK



Das Land
Steiermark