

**RI B'ANOJ PA NO'JIB'AL MAYAB'
PA TAQ RI TUXANEM, ALAXIB'AL
XUQUJE' PA JALB'AL ALAXIB'AL**



**Prácticas culturales
mayas en gestación,
parto y posparto**

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'*



Uro' Q'at:
Módulo V:

**Ri b'anoj pa no'jib'al mayab' pa taq ri
tuxanem, alaxib'al xuquje' pa jalb'al alaxib'al**

Prácticas culturales mayas en gestación, parto y posparto



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 b'anoj pa no'jib'al mayab' pa taq ri tuxanem, alaxib'al xuquje' pa jalb'al alaxib'al” ----- | · | 6 | “Prácticas culturales mayas en gestación, parto y posparto” ----- | ⋮ | 7 |
| 1. Ri iyomab' ----- | ⋮ | 8 | 1. Ri Iyomab' / Las comadronas ----- | ⋮ | 9 |
| 1.1 Jas kkib'ano k'u'x iyomab' ----- | ⋮ | 8 | 1.1 Cómo se llega a ser comadrona ----- | ⋮ | 9 |
| 1.2 Ri unawal ri iyom ----- | | 10 | 1.2 El nawal de la comadrona ----- | · | 11 |
| 1.3 Ri k'axk'olil ri kkiriq le iyomab' -- | · | 12 | 1.3 Dificultades que atraviesan las comadronas ----- | ⋮ | 13 |
| 2. Utikitajem, utuxanem, uk'iyem le alaj k'aslemal xuquje' ri uchajixik---- | ⋮ | 14 | 2. Fecundación, gestación, desarrollo del feto y su cuidado----- | | 15 |
| 2.1 Utikitajem xuquje' utuxanem---- | ⋮ | 14 | 2.1 Fecundación y gestación ----- | | 15 |
| 2.2 Le k'exonik pa le ub'aqil ixoq --- | ⋮ | 14 | 2.2 Cambios en el cuerpo de la mujer ----- | | 15 |
| 2.3 Uk'iyem le alaj loch'----- | ⋮ | 14 | 2.3 Desarrollo del feto----- | | 15 |
| 2.4 Jas kub'an ri ixoq che reta' maxik chi tajin katuxan chik ----- | · | 16 | 2.4 Cómo sabe una mujer que se encuentra en etapa de gestación ----- | ⋮ | 17 |
| 2.5 Uchajixik rib' le ixoq pa le uq'at tuxanem ----- | ⋮ | 18 | 2.5 Cuidado de las mujeres durante la etapa de gestación----- | ⋮ | 19 |
| 3. Ri alaxikal----- | ·⊕ | 20 | 3. El parto ----- | · · | 21 |
| 3.1 Ri chak pa ri alaxib'al ----- | ·⊕ | 20 | 3.1 Labor de parto----- | · · | 21 |
| 3.2 Le ukajb'al alaxib'al ----- | ·⊕ | 20 | 3.2 La hora del parto ----- | · · | 21 |
| 3.3 Ri kuch'ij ri alaxib'al ----- | · : | 22 | 3.3 Duración de un parto----- | · ⋮ | 23 |
| 3.4 Alxib'al pa ri juja winaq ----- | · : | 22 | 3.4 Parto en familia ----- | · ⋮ | 23 |
| 4. Ri jalb'al alaxib'al ----- | · ⋮ | 24 | 4. Posparto ----- | · | 25 |
| 4.1 Le uk'otz'ijal loch' ----- | · · | 26 | 4.1 La placenta ----- | · ⋮ | 27 |
| 4.2 Ukojik le q'ayes taq kunab'al----- | · ⋮ | 28 | 4.2 Uso de plantas medicinales ----- | · ⋮ | 29 |
| 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'.

SOLIDARITÄT MIT LATEINAMERIKA
STEIERMARK





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

La Asociación Proyecto MIRIAM para la Promoción Intelectual de la Mujer y la Conferencia Nacional de Ministros de la Espiritualidad Maya -OXLAJUI AJPOP- decidimos elaborar estos materiales porque existen pocos documentos que abordan los temas de amor y sexualidad desde la cosmovisión maya. Por esta razón implementamos una investigación con las autoridades ancestrales mayas, la cual es base de nuestro material didáctico.

Los talleres de investigación se realizaron con Ajq'ijab' (guías espirituales mayas) de las diferentes comunidades de los departamentos de El Quiché y Sololá, así como 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, que permitieron compartir sus experiencias, conocimientos, orientaciones y consejos que recibieron de sus padres y madres durante su juventud, los cuales piden que sean escritos y transmitidos a las y los jóvenes de hoy. Además se entrevistó a personas profesionales conocedoras y conocedores del tema y se realizó una investigación documental, consultando tesis, libros, revistas y sitios electrónicos en internet. Las entrevistas fueron filmadas y sirvieron de insumo para el vídeo: *“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 “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 mayas. 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 B’ANOJ PA NO’JIB’AL MAYAB’ PA TAQ RI TUXANEM, ALAXIB’AL XUQUJE’ PA JALB’AL ALAXIB’AL”

Ri ixoqib’ ri e k’o pa tuxanem, pa le qach’ab’al K’iche’ kab’ix xuquje’ “yawab’ ali on yawab’ ixoq” chi kech xuquje’ ri kichajixik kib’ ri ixoqib’ pa taq ri nab’e taq ik’, pa q’at re tuxanem, pa ri uq’ijol ri alaxib’al xuquje’ pa ri jalb’al alaxib’al, sib’alaj nim rilik kab’anik, xuquje’ nim kil wi ri ixoq, ri alaj loch’ xuquje’ junam kuk’ ri uwinaqil upaja. Le iyomab’ sib’alaj nim ub’anik le kichak kkib’ano are taq ke’kilij xuquje’ are taq kkiya’ ri kino’j ri ixoqib’, pa uchajixik kib’ pa le uya’ik k’aslemal xuquje’ che kilik are taq kalax ri alaj loch’ pa ri juja winaq. Pa ri uno’jib’al mayab’ ri kik’amik kib’ le e winaq ruk’ le loq’alaj uwach ulew sib’alaj nim ub’antajik, xuquje’ le ukojik le q’ayes kunab’al xuquje’ le no’jib’al b’anoj pa le uq’at le tuxanem xuquje’ pa alaxib’al sib’alaj nim ub’antajik.

Ri sib’alaj k’ax are taq ri b’anoj no’jib’al man nim ta chi kil wi pa ronojel k’olib’al, man utz ta kkil wi le kichak le iyomab’, xane sib’alaj nim ri keta’mab’al che kilik ri ixoqib’ pa q’at re tuxanem. Pa taq ronojel ja re kunanik re le tinimit on e kech q’inomab’, kesolix le kib’antajik ixoqib’ mayab’ le tajin ketuxanik, xane kkikoj no’jib’al xuquje’ b’anoj le man qano’jib’al taj, man ke’kich’ab’ej pa qach’abal xuquje’ le jun chik xa’ kujkitaqchi’j che le kunanik ri man kkita’ ta chi qech utz ta kub’an chi kech le qawinaq, we kqaj on man kqaj taj, ri kuk’ut chi qawach chi nim ub’anik le kqeta’maj, uya’ik chi uchuq’ab’ xuaquje’ uta’ik chi nim kil wi le qano’j xuquje’ le ronojel ri qawinaqil.

RIQONEM

Uya’ik nunim xuquje’ ub’ixik chi kech ri alab’om ri alitom, ri sib’alaj nim ub’anik le uyakik xuquje’ ri ukojik na ri qano’jib’al ri kb’an che kichajixik kib’ pa le alaxib’al xuquje’ jas kkib’an ri ixoqib’ ri tajin ketuxzanik.

“Le ulew are’ xuk’am le kub’an le ixoq chi kuya’ k’aslemal, xane xux qanan le ulew, qati’t Ixmugane’, xutzuj rib’ pa junalik k’aslem chi kub’an ri b’elejeb’ uk’ya’ re ixim, ri xokisax che ub’aq’ilal, utyo’ji’lal ri winaq; ruk’ k’uwa’ we ri’ ke’uk’asb’a’ ri winaq chi uwach ulew.”

*(Cabrerá 1992:35)(María Jacinta Xom, Tesis:
“Lo maya como identidad política de las mujeres”*





“PRÁCTICAS CULTURALES MAYAS EN GESTACIÓN, PARTO Y POSPARTO”

La mujer que se encuentra en estado de gestación, en idioma K'iche' es conocida como “yawab' ixoq”. El cuidado de las mujeres desde los primeros meses, durante el periodo de gestación, el día del parto y después del parto, se realiza de forma muy especial respetando la integridad de la mujer, del recién nacido y de la familia en general. Las iyomab' o comadronas juegan un papel importante brindando orientación y atención a las mujeres, en el cuidado de su salud reproductiva y en el acompañamiento de la llegada del recién nacido a la familia. Como desde la cosmovisión maya la armonía entre los seres humanos y la naturaleza es muy importante, también el uso de medicinas y tratamientos naturales durante el período de gestación y parto es de mucha importancia.

Lamentablemente estas prácticas culturales ya no son valoradas en todos los lugares, desacreditando el trabajo de las comadronas, quienes poseen conocimientos muy valiosos en cuanto a la atención de las mujeres que se encuentran en estado de gestación. En la mayoría de las clínicas privadas y hospitales públicos, se atiende a las mujeres indígenas en estado de gestación mediante técnicas y prácticas ajenas a la cultura maya. No existe atención en los idiomas mayas y en algunos casos se imponen tratamientos sin el consentimiento de la paciente, lo que resalta la importancia de conocer, revalorizar y exigir una atención con respeto a nuestra cultura y nuestra integridad personal; es decir, una atención salubrista con pertinencia cultural.

OBJETIVO

Valorar y dar conocer a las y los jóvenes la importancia de conservar las prácticas culturales en cuanto a la atención de partos y cómo se deben cuidar las mujeres que se encuentran en estado de gestación.

“La tierra asume el papel femenino en cuanto sustentadora de vida, queda entonces la tierra, la madre, la abuela Ixmukane, la que bondadosamente se ofrecerá eternamente para elaborar las nueve bebidas de maíz, con las que se sustentará la raza humana, que pasará a formar la carne, los músculos y los huesos del hombre”.

*(Cabrerera 1992:35)(María Jacinta Xom, Tesis:
“Lo maya como identidad política de las mujeres”*





• / RI IYOMAB'

Pa le no'jib'al mayab' e k'i kiwach ri kunanelab' e k'olik, ri kkikunaj k'i uwach yab'ilal, kuk' k'u wa' keb'e wi le ixoqib' ri tajin ketuxanik. Xane ri gas ke'ilow le ixoqib' le e k'o pa tuxanem, pa alaxib'al xuauje' pa jalb'al alaxib'al, chi e'are' wi le iyomab' xuquje' nim ke'il wi kumal winaq. *"ri kiq'ab' xuquje' ri uwi' taq kiq'ab' are taq wa' ri kkikoj che ilb'al xuquje' na'b'al re ri yawab', ruk' k'uwa' kkich'ob'o jas ub'anik ri ak'al pa chi upam ri unan, ri uchak kb'anow chech chi nim ri reta'mab'al pa wa' we chak ri', ruk' jun utzilal ke'ril chi kijujunal ri ixoqib' ri e k'o pa tuxanem"*¹.

Pa qasiwan tinimit chi kech jok'al alaxib'al kk'ulmatajik, oxk'al lajuj e'are' ke'ilow le iyomab', wa' we ri' man xa' ta rumal chi maj ja re kuanik naqaj, xane chi are wi ri winaq kutzukuj ri winaq jaw k'o wi ku'lib'al uk'u'x, kach'aw pa qach'ab'al xuquje' ri k'o reta'm che taq le b'anoj pa qano'jib'al pa le tuxanem xuquje' le alaxib'al.

Le keta'mab'al le iyomab' xa' pa tzij q'axam kanoq xane rajawaxik utz'ib'axik xuquje' uch'ob'tz'ib'axik we eta'mab'al ri'. Xuquje' rajawaxik uya'ik uchuq'ab' le keta'mab'al le kunanelab' rech man kk'is ta uwach le k'i taq uwach b'anoj xuquje' eta'manik keta'm. Chi kijujunal ri iyomab' xa jun uwach ri kkib'an che kilik ri alaxib'al, xane le man keta'm taj kkisik'ij uwach wuj xuquje' man ketz'ib'an taj, sib'alaj mayb'al ri ub'anik ri kichak kkib'ano, xane ri ub'anik iyom are jun sipanik on jun taqanik chi rajawaxik wi ke'kipatanij le e winaq.

• / • **Jas kkib'ano k'u'x iyomab'**

Ri e kunanelab' xuquje' ri iyomab' kab'ix "ajkun rumal kich'umilal" chi kech, xane kkib'an ri kichak xa' rumal chi kuk'am uloq ri equele'n pa kalaxib'al. Che ukunaxik ronojel uwach q'oxom, q'ayes taq kunab'al kkikojo, xa' kkichapo, xa' kkiyab'aya', xa' ke'kitujaj xuquje' ke'kimiq' ruk' miq'in taq jastaq.

Pa le no'jib'al mayab' e k'o nawal, ri q'ij xk'iy jun winaq are' ri' ri kab'inik jas ri unawal ri winaq, rumal la' ri iyomab', man kkimaj ta ri kichak xaq pa kitukel wi, xane xa' ketaqchi'x rumal ri kinawal, rech keta'maxik jas kux ri winaq pa uk'aslemal, rajawaxik kata' che jun ajq'ij, ruk' ri Solq'ij karil ri are' we are re ri iyom on man are taj.

Ri e jujun taq winaq e petinaq che ub'anik ri kichak rumal ri kub'ij ri nawal, k'o ub'ixik chi kech (kkachik'aj, kkiriq yab'il on k'axk'olil), wa' we k'asunik ri' xa' kuya' ub'ixik chi rajawaxik kkik'am ri kisipanik xuquje' kkib'an ruk' jun nimalaj equele'n chi kiwach ri komon winaq, xane xchay rumal ri Ajaw rech ke'uto'o xuquje' ke'ukolo ri winaq ri kajawataj kito'ik.

1 Pacay Margarita "La misión de una comadrona" 2006.





• / RI IYOMAB' / LAS COMADRONAS

En la cultura maya existen diferentes especialidades de médicos tradicionales o ajkunab', quienes atienden diversos problemas de salud, incluyendo atención a mujeres en estado de gestación. Pero las principales referentes para mujeres en el proceso de gestación, parto y posparto son las comadronas, que en idioma K'iche' son conocidas como 'iyomab', mujeres honorables y muy apreciadas por la sociedad maya. *"Sus manos y sus dedos son el aparato fundamental para poder interpretar cómo se encuentra el bebé en el vientre de la madre. Su trayectoria la hace experta en este campo, con carisma va atendiendo a cada una de las mujeres que se encuentran en gestación"*¹. En Guatemala el 70% de los partos son atendidos por comadronas y esto no es sólo por ausencia de hospitales, ya que en muchos casos es una decisión consciente de buscar el apoyo de personas de confianza, que hablan un idioma maya y que tienen conocimiento de las prácticas y valores culturales relacionados con la gestación y el parto.

Los conocimientos de las comadronas han sido transmitidos de forma oral, pero es importante sistematizar dichos conocimientos. Al mismo tiempo, es importante fortalecer las capacidades de los ajkunelab' para que sigan vivas las diversas prácticas y conocimientos que poseen. Cada una de las iyomab' utiliza el mismo procedimiento para atender los partos, incluso, las que no saben leer y escribir realizan una labor impresionante, porque ser comadrona es un don o una misión que tienen que cumplir en la sociedad.

• / • **Cómo se llega a ser comadrona**

Tanto ajkunab' e iyomab' se les considera "médicos de nacimiento", porque ejercen su profesión a raíz de una vocación con la cual nacen. Para el tratamiento de las diferentes dolencias usan plantas medicinales, prácticas quiroprácticas, masajes, temascal o tuj y terapias energéticas.

En la cultura maya existen nawales que rigen el rol y la vida de cada persona. El día de nacimiento define el nawal de la persona, por lo que las comadronas no inician su misión por iniciativa propia, sino son impulsadas por su nawal o energía.

Para identificar quién puede ser comadrona, se busca el apoyo de un Ajq'ij, (guía espiritual maya), quien se apoyará en el calendario maya para establecer si dicha persona viene destinada para ser comadrona y servir a la comunidad.

Algunas personas que vienen destinadas para cumplir determinada misión en base a su nawal, recibirán señales (sueños, enfermedades o problemas), que orientarán al individuo para recibir su don y asumirlo con responsabilidad ante la comunidad, ya que fue seleccionado por el Ajaw para ayudar y salvar a las personas que necesitarán de su apoyo.

1 Pacay Margarita "La misión de una comadrona" 2006.



• / •• **Ri unawal ri iyom**



Ri nawal kawoq kub'ij chi qech jas kqab'an pa qak'aslemal, jas ri qano'jib'al pa qachoch, ruk le qatinimit xuquje' pa qakomon, kuya' retal chi kech, je ri xa' ta ne kk'utwachin chi kiwach, ksalab' kib'aqil, kuk't le q'aq', ronojel wa' we ri' are kik'aslemal ri winaq xa' uya'om kan ri Ajaw Tz'aqol B'itol uyo'm kanoq chi kch'ob' rij.

Ri e winaq xe'alax cho ri q'ij kawoq xetikitaj uloq pa ri q'ij b'atz' xuquje' ri k'o pa ri kib'e are le kej, kek'asi'k xuquje' kechakun chi kech ri kiwinaq, ri kik'aslemal sib'alaj k'o, man qas ta kkiriq yab'il, man e ch'ujataq winaq taj, man ko ta kik'u'x, e k'ame'l taq winaq, aj upaja, kuya'o kkib'an ajq'ijab' on iyomab', e utzalaj taq nan tat, e kunel kekunanik, xane are taq ri yab'ilal kech ixoqib', kkiya' uchuq'ab' ri etamanik xuquje' man utz ta kkilo ri b'anoj k'ax.

Pa wa' we q'ij ri' ri ajq'ij xuquje' ri iyom, kkikoj jun kik'otz'i'j che uta'ik ri utzilal pa taq ri tinimit, pa kik'aslemal ri yewab'ib', che uk'ixik ri ch'o'j xuquje' ri k'axk'olil xuauje' ri uchuq'ab'il ri q'atb'al tzij kch'ekenik².

Le uk'u'x taq no'jib'al mayab' ri kuk'am ri iyom chi kiwach ri winaq pa le komon are taq wa':

Pataninik xuquje' xaq kayeb'ik: Le ixoqib' rajawaxik kito'ik, pune' naj keb'inik, we pa q'ij, we chi aq'ab', we saq'ij we q'alaj, we chi uxo'l q'ij on k'isb'al taq q'ij re le wuq'ub' q'ij, we k'o nimaq'ij on maj, ri are' kub'an wi ri uchak we xsik'ixik.

K'almal b'e: Nim kil wi pa ri ukomon xuquje' ronojel uwach kajawataj chi kech le ixoqib' che ri are' kta' wi xuquje' ktzukux chi kumal e nik'aj winaq chik.

Ya'l No'j: Chi kech uwinaqil upaja, ixoqib' e tuxanel xuquje' chi kech e k'ulaj ri k'ate' xek'uli'k.

Le ixoqib' ke'kitzukuj le iyomab' rumal chi:



- Ixoq
- Aj pa le komon keta'm uwach xuquje' ku'l kik'u'x chi rij
- Kch'aw pa ch'ab'al mayab'
- Mayab' winaq
- Nan e k'olinaq ral
- Utz kilixik kub'ano, nim ke'ril wi

2 Gráfica publicada en García, Curruchiche & Taquirá (2009, p. 73). © Dirección General de Educación Bilingüe Intercultural, Instituto de Lingüística y Educación de la Universidad Rafael Landívar, Consejo Nacional de Estudios Mayas



• / •• El nawal de la comadrona

El nawal Kawoq nos enseña cómo vivir, cómo comportarnos con la familia, con el pueblo y con nuestras comunidades; nos envía mensajes como revelaciones, señales del cuerpo y señales del fuego. Estas son vivencias que el Ajaw Tz'aqol B'itol nos manda, mismas que se tienen que observar, percibir e interpretar con mucha atención.



Las personas nacidas ante el día Kawoq fueron engendras en el día B'atz' y su destino lo rige el día Kej. Viven y actúan para su familia, su salud es tan fuerte que no enferman fácilmente; son personas calmadas, tiernas, cariñosas, hogareñas, pueden ser guías espirituales o comadronas, madres y padres responsables, con vocación de curar enfermedades, especialmente las enfermedades propias de la mujer; fortalecen sus conocimientos y no toleran las injusticias.

En este día el ajq'ij y la iyom ofrendan una ceremonia para pedir por el bienestar de los pueblos, por la salud de los enfermos, para poner fin a los pleitos y problemas. Asimismo, piden porque el valor de la autoridad triunfe².

Dentro de los valores y principios que debe asumir la comadrona ante la sociedad o comunidad destacan:

Servicio y disponibilidad: La comadrona prestará auxilio y brindará sus servicios a las mujeres que lo necesiten, sin importar las horas de camino, si es de día o de noche, inclemencias del tiempo, feriados y asuetos.

Liderazgo: Es reconocida en su comunidad y cualquier información relacionada a las mujeres se le consultará y será buscada por otras personas como fuente confiable.

Orientadora: Aconseja a las familias, a las mujeres en gestación y a la pareja recién enlazada en vida matrimonial.

Las mujeres en gestación buscan a las comadronas por:

- Ser mujer
- Ser una persona de la comunidad a quien conocen y en quien confían
- Hablan el idioma maya
- Ser maya
- Porque también ha tenido hijos/as
- Porque brinda un trato humano y solidario



2 Gráfica publicada en García, Curruchiche & Taquirá (2009, p. 73). © Dirección General de Educación Bilingüe Intercultural, Instituto de Lingüística y Educación de la Universidad Rafael Landívar, Consejo Nacional de Estudios Mayas

• / ... **Ri k'axk'olil ri kkiriq le iyomab'**

- ☑ Rimal le ukojik uk'iyem taq no'jib'al re le kunab'al re pa uqajib'al q'ij, man nim ta ke'il wi le iyomab', kkib'ij chi maj keta'mab'al, man k'o ta ch'ajch'ojil, rimal la' e k'i kekam pa le alaxib'al kecha'.
- ☑ Le Q'atal tzij ilol utz uwachil winaq ke'utijoj xuquje' kuk'ut eta'manik chi kech, xane le tajin kuk'ut nik'aj taq no'jib'al re pa uqajib'al q'ij chi kech le iyomab', rech kkitzaq le b'anoj pa uno'jib'al mayab'.
- ☑ K'ya taq q'at le wokoq kkib'an le iyomab', kkimulij kib' xuquje' kkiwok kib' che utijoxik kib' xuquje' reta'maxik k'ak' taq no'j xuquje' kkikoj le re uqajib'al q'ij ruk' le keta'mab'al ri e'are' rech kkil le urajawaxik le e winaq.





• / ... **Dificultades que atraviesan las comadronas**

- ☑ Por el avance de la tecnología, la medicina occidental descalifica a las comadronas argumentando que no tienen un proceso de formación profesional, no aplican estándares de higiene y las señalan culpables de muchas muertes maternas.
- ☑ El Ministerio de Salud les brinda procesos de capacitación y formación, pero al mismo tiempo va fomentando en las comadronas prácticas occidentales, haciéndolas perder poco a poco sus prácticas culturales mayas.
- ☑ Actualmente las comadronas han comenzado a organizarse y ahora planifican y realizan sus propias capacitaciones y actualizaciones, pero se prioriza lo occidental y se relega lo tradicional, con el argumento de que las necesidades de las pacientes han variado con el tiempo.





•• / UTIKITAJEM, UTUXANEM, UK'İYEM LE ALAJ K'ASLEMAL XUQUJE' RI UCHAJIXIK

Rech kumaj tuxanem le ixoq', rajawaxik chi k'o alk'wa'linem, we le ixoq tajin kk'otz'i'janik, le rija' le achi rajawaxik kuk'am rib' ruk' le utuxib'al le ixoq, kub'an xa' jun chik pa le uk'u'xal le ixoq, le tuxanem kmajitajik are taq ri ktz'uk' uloq le rija' achi ruk' le utuxib'al le ixoq pa le uk'u'xal, chi la' kumaj k'iyem.

•• / • Utikitajem xuquje' utuxanem

UK'amik kib' le keb' uwach kija' winaq, re ixoq xuquje' re achi, chi jujunal k'o sib'alaj uk'u'x ija' chi upam, xane xa' e keb' kkik'am kib' pa jun k'olk'aslem ri kumaj uk'iyem rech kux jun alaj winaq chik, we xkik'am kib' le keb' uwach ija' xmajitaj le tuxanem, k'a pa le alaxib'al kk'is uwach wa'.

•• / •• Le k'exonik pa le ub'aqil ixoq

Le k'exetajik ri sib'alaj kilitajik che le ub'aqil le ixoq ri k'o pa tuxanem are le tu'aj, no'jimal kumaj k'iyem xuquje' kchoma'qirik. Le uwi' le tu' kq'eqarik xuquje' kk'iy alaj taq t'orot'a'q chech, jun chik che le k'exoj are le uk'yem le upam xuquje' kpaqi' upajanik.

Pa el uq'at tuxanem re le ixoq, k'o k'exoj che le ub'aqil, jas ta ne le utanowem le uk'u'x kpaqi'k lajuj on jolajuj chin a pa jun wiqab' kajb'al, rumal la' kuriq k'ax jub'iq che le uxlab'ik, pa taq le k'isb'al taq q'ij kpaqi' chi jub'iq', pa le uchi' kumulij rib' le uchub', le utyo'jil le rij uware man k'ax taj kel pa kik', kpe uq'ayik le uware we man ch'ajch'ob'exik ameq'el, tajinik keb'e pa chulub'al, rumal che ri kchaqi'j kipam.

Che taq wa' we q'ij ri', ri iyomab' ke'kisolij ri ixoqib' chi ik' ri e k'o pa tuxanem, pa le k'isb'al taq q'ij ri e'are' kkib'ij chi utz katijow jastaq ri k'o ch'uq'ab'il xuquje' ri k'o ch'uch'ujib'al chi upam, jas ta ne le ja' ch'uch'ujib'al (aceite de oliva), le oj, rech man kkiriq ta k'ax are taq kuriq le alaxib'al, xuquje' le atinem pa tuj, we le ixoq kuna' chi q'oxom mojq'q kuriq le q'ij re le alaxib'al.

•• / ••• Uk'iyem le alaj loch'

Mojo'q kk'o'ji' jun ak'al pa le no'jib'al mayab' kokisax le uq'atik uxo'l alk'wa'linik, nab'e kpajik (usolixik ri Solq'ij mayab') jas q'ij ri sib'alaj utz kb'an ri tikoq, wa' we ri' kb'an chi kiwach ri k'ulaj, xuquje' kokisax ri k'otz'i'j, wa' we ri' xaqxu' keb'anow le winaq ri k'o kikojb'al chech.

Nab'e ik': Ri alaj ak'al ketan jun ukajib'al raqan re etab'al uwi' q'ab'aj, kumaj uk'iyik le uk'u'x, le chakub'al uwa, le ub'arayil rij xuquje' le uk'u'xal ub'aqil, le k'otz'i'j kumaj uk'iyik.

Ukab' ik': Ri alaj loch' ketan keb' etab'al uwi' q'ab'aj raqan, kchakun chi le uk'u'x, le ub'aq uwach, utza'm, raq', uxikin, uware xuquje' le k'utb'al ub'antajik winaq tajin kuwok chi rib', ri alaj ak'al ksalab' chik, pune' man kuna' ta ri nan we salab'em ri'.

Urox ik': Ketan oxib' etab'al uwi' q'ab'aj, kpajan chi jun uch'aqa'pil jun pajb'al, k'o chi uka'yib'al jas le winaq, kumaj uk'iyem le rixk'yaq xuquje' le ixikin, k'o chi uka'yib'al, ktataj chi le usalab'em ri uk'u'x.





•• / FECUNDACIÓN, GESTACIÓN, DESARROLLO DEL FETO Y SU CUIDADO

Para que una mujer quede en estado de gestación debe haber una relación sexo-genital y la mujer debe estar ovulando. El espermatozoide debe adherirse al óvulo para formar una sola célula en el útero de la mujer. La gestación comienza en el momento en que el óvulo fertilizado se implanta en el útero y comienza a crecer.

•• / • Fecundación y gestación

La fecundación es la unión de dos células sexuales, una masculina y una femenina (dos gametos). Cada una de las células contiene cromosomas, lo que da lugar al desarrollo de un nuevo ser. La gestación es el proceso del desarrollo físico del embrión y su crecimiento, hasta llegar el día del parto.

Es un período que dura alrededor de 36 a 40 semanas, en la que se va desarrollando el embrión, llegando hasta su formación completa. Durante este tiempo se van formando todos los órganos.

•• / •• Cambios en el cuerpo de la mujer

El cambio más notable es el crecimiento del abdomen y aumento de peso. Otros cambios visibles los sufren los pechos, los cuales empiezan poco a poco a crecer y a hincharse. Sumado a esto los pezones oscurecen y en ellos aparecen pequeños bultos.

También aumenta la frecuencia cardíaca alrededor de 10 a 15 latidos por minuto y se tiene cierta dificultad al respirar, especialmente en los últimos meses. En la boca hay más saliva, las encías están muy sensibles, con facilidad sangran y es posible la aparición de caries, si no se practica una buena higiene bucal. Muchas mujeres sufren de estreñimiento y tienen la necesidad de ir constantemente al baño porque el peso del bebé hace presión en la vejiga.

Durante este proceso las comadronas van visitando mensualmente a las mujeres en gestación. Durante los últimos meses, recomiendan a sus pacientes consumir ciertos alimentos ricos en grasa, como aceite de oliva y aguacate, para facilitar la labor de parto. También realizan baños de temascal “tuj”, si la mujer tiene algunos dolores antes de la fecha del nacimiento del bebé.

•• / ••• Desarrollo del feto

En la cultura maya, previo a tener un hijo se efectúa el “pajanik”. Se trata de la revisión del calendario maya para saber cuándo es el día perfecto para una fecundación. Durante el día elegido para la fecundación, se realiza una ceremonia maya “Kotz’i’j”, en la que participa la pareja. Esto lo hacen las parejas que creen y practican profundamente la espiritualidad maya.

Mes uno: El bebé mide 1/4 pulgada de largo, empieza a formarse el corazón, el sistema digestivo, la espina dorsal y la médula espinal, la placenta inicia a desarrollarse.

Mes dos: El bebé mide 2 pulgadas de largo, su corazón está funcionando, los ojos, la nariz, la lengua, las orejas, los dientes y sus órganos genitales se están formando. El bebé se mueve aunque la madre no sienta el movimiento.





Kajib' ik': Ketan chi waqlajuj on wajxaqlajuj ch'aqa'p re etab'al jo'k'al, kpajan chi waqib' on wuqub' uch'aqa'pil jun pajb'al, kumaj uch'ob'ik tz'ub'unik xuquje' b'iq'ik, tz'aqat chi le uwi' taq uq'ab' raqan, kq'alajin chik' ri k'utb'al ub'antajik winaq, ri ub'aqil kaqkoj kb'antajik xuquje' ch'uqutal rumal jun ch'uqb'al sib'alaj ch'uch'uj, man kk'asi' taj we kel uloq chi upam ri unan.

Ujo ik': Ketan lajaj ch'aqa'p re etab'al jo'k'al raqan, kpajan jun pajb'al, kumaj uk'iyik le uwi', le rismal ub'aq wach, le ch'uqb'al ub'aq wach xuquje' le unan kuna' le usalab'em.

Waqib' ik': Ketan julajuj on kajlajuj etab'al uwi' q'ab'aj, kpajan keb' pajb'al, le ch'uqb'al ub'aq wach kumaj uq'atik rib' xuquje' kajaqataj le ub'aq wach, le alaj loch' k'o chi una'b'al.

Uwuq ik': Xtz'aqat le unab'al che le raq', tajin kuwok rib' le uq'at le intu, le ub'aqil xtz'aqat uwokik rib', we kalax pa wa' we q'ij taq ri', ri alaj loch' kab'ix che chi maja' uq'ij, xane rajawaxik jun utzalaj uchajixik kb'anik rech kk'asi'k, ri utz'umal k'a q'ocho'y na.

Uwaqxaq ik': Ketan chi waxaqlajuj etab'al uwi' q'ab'aj, kpajan waqib' pajb'al, ri uk'iyik sib'alaj aninaq pa we ik' ri', ri usalab'em on ukojik ri aqan sib'alaj k'o chik, ri ukinaq pamaj tz'aqat chik, maja' ktz'aqat ri upatzpo'y.

Ub'elej ik': Ketan juwinaq etab'al uwi' q'ab'aj, wuqub' pajb'al kpajanik, ri upatzpo'y tz'aqatik, ronojel tz'aqat chik, kk'asi' chik we kel uloq chi upam ri unan, ri alaj loch' kqaj uloq chi upam ri unan, man qas ta ksalab' chik xaq rayem chi ralaxik.³



•• /•••• **Jas kub'an ri ixoq che reta'maxik chi tajin katuxan chik**

Jun che taq ri kk'utuwik are ri ch'ajo'n man kqaj ta chi che ri ixoq, pune man qas tzij wa', we xpaqi' ri umiq'inal ri ixoq, wene tajin kuk'ut chi jub'iq wa', che wa' we k'utb'al ri' kumaj k'iyik xuquje' kachoma'qirik ri utu' ri ixoq, we jun ixoq jewa' kuk'ulmaj, utz we kb'an jun pajb'al che ri uchul on le ukik'el le ixoq, pa jun k'ayib'al kunab'al on pa jun ja ch'ob'ol uwach kik'. Sib'alaj utz ub'ixik xuquje' chi pa taq ri nab'e oxib' taq ik' k'o retal ameq'el kuya'o.

-  Waram
-  Sutin wach
-  Xa'wem
-  Urayixik jastaq
-  Q'oxom jolomaj

◆ **Retal le tuxanem chi kech ixoqib':**

-  Sib'alaj waram
-  Sutin wach
-  Xa'wem
-  Urayixik jastaq

3 www.elbebe.com

Mes tres: Mide 3 pulgadas, pesa una onza aproximadamente, su forma ya es la de un ser humano, inicia a desarrollar las uñas y las orejas, está ya completamente formado, se empieza a escuchar el latido de su corazón.

Mes cuatro: Mide de 16 a 18 centímetros de largo, pesa de 6 a 7 onzas, inicia a desarrollar reflejos como chupar y tragar, los dedos de las manos y los pies están bien definidos, se puede identificar el sexo, la piel tiene un color rosado fuerte, es transparente y está cubierta de un vello suave. A estas alturas el bebé no podría sobrevivir fuera del cuerpo de su madre.

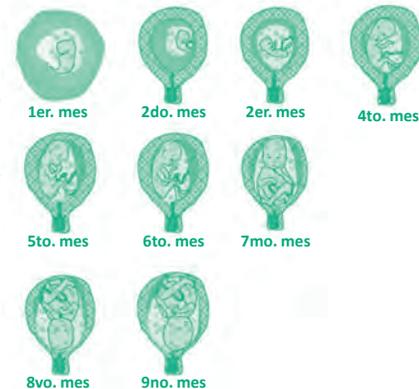
Mes cinco: Mide 10 pulgadas de largo, pesa una libra, empieza a crecer su pelo, la madre empieza a sentir los movimientos fetales, aparecen las cejas, los párpados y las pestañas.

Mes seis: Mide de 11 a 14 pulgadas, pesa 2 libras, los párpados empiezan a separarse y se abren los ojos. El bebé ha adquirido capacidad para tener hipo.

Mes siete: Se han desarrollado las papilas gustativas, se están formando las capas de grasa, los órganos están maduros. Si nace en este momento, el bebé tendrá grandes posibilidades de sobrevivir, aunque se le considerará prematuro y requerirá de atención especial. En este caso, la piel estará todavía arrugada.

Mes ocho: Mide 18 pulgadas, pesa 6 libras, su crecimiento es más rápido este mes, los movimientos o "patadas" son fuertes, los riñones están maduros, aún no se han terminado de desarrollarse los pulmones.

Mes nueve: Mide 20 pulgadas, pesa 7 libras, los pulmones ya están maduros, ya está completamente desarrollado y ya puede sobrevivir fuera del cuerpo. El bebé se acomoda más abajo en el abdomen y se prepara para el nacimiento, aunque puede darse la posibilidad de parecer menos activo.³



•• /•••• Cómo sabe una mujer que se encuentra en etapa de gestación

Uno de los primeros indicadores es la ausencia de las menstruación y, sumado a esto los senos aumentan de tamaño.. Si una mujer presenta estos síntomas, es importante reconfirmar con un examen de orina o de sangre, el cual se puede realizar adquiriendo una prueba de embarazo en la farmacia o en un laboratorio, sometiéndose a un examen de sangre. Es importante resaltar también que durante los primeros tres meses se presentan los siguientes síntomas con más frecuencia:

◆ Síntomas de las mujeres en gestación:

- ☑ Mucho sueño
- ☑ Sufren de desmayos
- ☑ Vomitan
- ☑ Regularmente tienen antojos
- ☑ Les duele la cabeza





 Qoxom jolomaj

•• / — **Uchajixik rib' le ixoq pa le uq'at tuxanem**

Pa le no'jib'al mayab' le ixoqib' le tajin ketuxanik kb'ix “yawab' ixoq” chi kech, le yawajik e k'o wi, xa' che uya'ik jun k'aslemal chik, rumal la' rajawaxik kichajixik, uya'ik utzalaj taq kiwa ri utz kub'an chi kech, utz kilixik kb'anik rumal tajin kk'iy chi jun alaj k'aslemal pa ri kik'u'xal, xane ri kajawaxik chi utz ri uk'iyik.

◆ **Rajawaxik ukojik we ri':**

-  E k'o jujun taq ixoqib', le retal tuxanem, xaqxu' kk'o'ji' chi kech pa le nab'e taq oxib' ik'.
-  Chi kech nik'aj chik xaq je wi k'a pa le alaxib'al kel le retal tuxanem, che ri winaq k'o wi xuquje'.
-  E k'o jujun taq ixoqib' man kkina' ta wa' we retal tuxanem, man kkinab'ej taj kik'ow le tuxanem.

◆ **Jas rajawaxik kub'an jun ixoq k'o pa tuxanem ri tajinik kaxa'w:**

-  Rajawaxik kutij uwa tzatzoj.
-  Kutij uwa'l lej watz'otz' roqowisam pa jub'iq' ki'rsab'al.

◆ **Ri kkitij ri e tuxanel taq ixoqib'**

Utz kkitij ronojel uwach che' xuquje' ichaj, xane ri wa ri sib'alaj k'o chuq'abil chi upam xuquje' ri man xa ta loq'om, le kunanelab' kkib'ij chi are utz ktijow le kunab'al le kuya' chuq'ab'il jas ta ne le hierro xuquje' acido fólico kbix chech, xane wa' we ri' jun ukunanik ri ajkun wa', kb'an wa' we ri' we kajawataj chi kech jujun ta ixoqib' ri tajin ketuxanik.

◆ **Ri man kkitij ta ri e tuxanel taq ixoqib'**

- | | |
|--|---|
|  Le limonax |  Le sik' |
|  Le koko |  Le tzam |

Jas ta ne le limonax man utz ta utijik k'i, k'o ri xa' kuqasaj le yab'il junam ruk' le koko, are k'u le sik' xuquje' le tzam, xa' kub'an k'ax che ri uk'aslemal le alaj loch'.

◆ **Jas ukunaxik ri tuxanel ixoq ri k'o q'oxom chech**

Kb'an yab'b'aqilaj che le upam, we xaq je wi, kb'an ratin ruk' q'ayes kunab'al. Ri kokisaxik are le k'isis, le kb'ix gigante chech, le q'ochob', le chaj (nuk'b'al q'aq') xuquje' le eucalipto, ronojel wa' we ri' kroqowisaxik, k'ate' k'uri' kyab' che taq ronojel ri ub'aqil, xane ri qas kokisax wi che ri upam, are taq kb'antaj jun on keb' yab'b'aqilaj chech kel le q'oxom.

Maj kub'ano chi utz wi kasolix le ja re kunanik tob'al re le iyom rech kab'an jun ilb'al loch' chech. Ruk' wa' we ilb'al ri' kilitaj ronojel ri loch' k'o jun taq mul man qas ta kilitajik, xane ruk' jujun taq ilb'al ri sib'alaj k'o uchuq'ab' ri qas kq'alajin rumal.



•• / — Cuidado de las mujeres durante la etapa de gestación

En la cultura maya a la mujer en gestación se le conoce como: “yawab’ ixoq”, que traducido literalmente al español se entiende como: “mujer enferma”; pero esto no significa que se comprende el embarazo como enfermedad, solo quiere decir que la mujer requiere de mucho cuidado, una alimentación adecuada y saludable, atención especial porque hay un ser humano que se está formando en su vientre y lo que se desea es que nazca sano.

◆ Importante tomar en cuenta que:

- ☑ En algunas mujeres los síntomas sólo se sienten los primeros tres meses
- ☑ En otros casos, los síntomas permanecen hasta que nazca el bebé. Depende de cada organismo.
- ☑ Algunas mujeres no sienten estos síntomas y pasan el tiempo de gestación sin problema.

◆ Qué se recomienda a una mujer en gestación que vomita mucho:

- ☑ Consumir comidas saladas
- ☑ Tortilla tostada hervida con un poquito de azúcar

◆ Alimentos que deben consumir las mujeres en gestación

Se les recomienda consumir frutas y verduras; especialmente alimentos nutritivos y naturales. Los médicos recomiendan tomar hierro y ácido fólico, y aunque esto ya es un tratamiento médico occidental, no debe ser descartado en aquellos casos que lo ameriten.

◆ Alimentos y líquidos que no se deben consumir

- | | |
|------------|--------------|
| ☑ El limón | ☑ El tabaco |
| ☑ El coco | ☑ El alcohol |

En caso del limón, consumirlo en grandes cantidades puede provocar aborto, al igual que el coco. En cuanto al tabaco y el alcohol, puede causar alguna deformación en el feto.

◆ Qué tratamiento se le debe hacer a una mujer en gestación y con dolor

Se le hace masajes, principalmente en el área del vientre. Si el dolor permanece se le hace un baño con plantas medicinales. Las plantas que se usan son el ciprés (k’isis), palo gigante, raijan (Q’echo’b’), ocote (chaj) y eucalipto. Todo esto se pone a hervir y se aplica en el cuerpo a las mujeres, dándoles un masaje suave en todo su cuerpo, pero concentrándose más en el vientre; y después de uno o dos masajes desaparece el dolor.

Como complemento a la atención de la comadrona se recomienda visitar un centro de salud, donde se pueda también realizar un ultrasonido. Con este examen médico se puede ver la imagen completa del bebé, a veces un poco borrosa, pero con algunas máquinas se puede mejorar y visualizar en alta resolución.





... / RI ALAXIKAL

Pa ri uq'at tuxanem ri iyom ke'opan che usolixik jas ub'anik ri uk'iyem le loch', rajawaxik chi ri loch' k'o pa usuk'umal ri uq'ajib'al "tikil uwi'", wa' we ri' kk'ulmataj pa le keb' k'isb'al taq ik', pa jujun taq mul, nab'e kk'ulmataj wa' we ri', maj kub'ano we kqaj aninaq, are taq ri loch' man je ta ub'anik, ri kunanelab' kkib'ij chi are utz xa' kapoch' ri upam ri ixoq. Are k'u le iyomab' man je ta kkib'ij, xa' kkib'an jun yab'pamaj chech ruk' ja' ch'uch'ujib'al rech oliva, no'jimal kkisuk'umaj pa ri uqajib'al xuquje' xa' kkitikib'a' uwi', xaq k'u jewa' kekowin che chi ri alaxib'al utz kelik.

Are taq krich'in le uk'olib'al uja'al le loch', we xtz'aqat le wajxaqib' ik, utaqem chi le b'elejeb' ik', le iyomab' kkib'ij chi xuriq ri uq'ijol chech ri alaxib'al, kkitzak pimpinela kkiya' che kutijo rech kujik' rib' le upam le ixoq, xaq k'u jewa' kaya'taj ri alaxib'al, are taq ri loch' k'amaja' uq'ij kkib'ij chi utz kkitzukuj jun kunanel rech krilo are k'ax kutzaqo kecha', rech maj kamikal, are k'ax kkam le unam on are le loch'.

... / • Ri chak pa ri alaxib'al

Are taq kuriq le uq'ijol le alaxib'al kmajitaj ri uq'oxomal ri upam ri ixoq, ri kumajb'ej ri q'oxom man sib'alaj k'ax taj, no'jimal xaq k'ok' chi uxo'l xuquje' sib'alaj k'ax chik, wene keb' on oxib' yutpamaj kk'ulmataj pa lajuj uwiqab' kajb'al, le yutpamaj are kujaq le uqul uk'u'xal ixoq rech knimarik, xaq k'u jewa' kresaj uloq le loch'.

Are taq kmajitaj ri yutpamaj man sib'alaj k'ax taj xuquje' naj uxo'l, kel kub'ij chi karaj na k'ya taq kajb'al on wene q'ij rech kalax ri loch', man e junam ta le ixoqib', ri qas nab'e le yutpamaj no'jimal knimatajik kuq'i' lajuj on kab'lajuj kajb'al chi kech ixoqib' ri k'olinaq chi kal, chi kech le ixoqib' le k'ate' nab'e kuq'i' k'a chi juwinaq kajb'al q'ij. Are taq krich'in le uk'olib'al uja'al ri loch', kamajitaj ri alaxib'al, ri uqul le uk'u'xal ixoq knimar aninaqil, le uyuqik rib' ko'pan k'a pa wajxaqib' on b'elejeb' ch'aaq'p etab'al jok'al, e k'o jujun taq ixoqib' ri kuqi' job' kajb'al chi kech we k'ate' nab'e, keb' kajb'al chi kech le k'olinaq chi kal nab'e.

Are taq xo'pan le unimal le uyuqik rib' le uqul uk'u'xal ixoq, chi are' uk'iyik alaj loch' ri', le unan kupaqchi'j uloq le loch', le ixoqib' le k'ate' nab'e kuk'am keb' on oxib' kajb'al chi kech, are k'u le k'olinaq chi kal man tz'aqat ta jun kajb'al, k'o ne xa' wiqab' kajb'al ke'utzirik, k'ate' kuri' kel uloq uk'otz'i'jal le ak'al, we man kpe xaq chi jeri', rajawaxik kya' ri ak'al che utu' rech kel uloq⁴.

... / •• Le ukajb'al alaxib'al

Are wa' ri uq'ijol ri kalaxib'al ri e loch', are jun q'at wa' jawje' ri ixoqib' kkina' q'oxom chi kipam, xane are sib'alaj k'ax kkiriq le k'a maja' ktz'aqat ki kiyib'al, are taq k'a e laj na, sib'alaj k'ax kk'ulamataj pa ri alaxib'al, xa' rumal che ri maja' ktz'aqt ri uk'iyem ri kib'aqil, man je ta le e ri'jab' chik, xane le kib'aqil tz'aqat chi unimal, k'o chi ri kajawataj che uk'iyik ri loch'.

4 Peter J. Chen, MD, Department of Obstetrics & Gynecology, Hospital of the University of Pennsylvania, Philadelphia, PA. Review provided by VeriMed Healthcare Network.



... / EL PARTO

Durante el proceso de gestación la comadrona va revisando la posición del bebé, quien deberá estar en posición de encajonamiento “cabeza hacia abajo”. Esto ocurre en los últimos dos meses, en algunos casos mucho antes, lo cual no representa ningún peligro. Cuando los bebés no están en esa posición los médicos recomiendan practicar una cesaria; no así las comadronas, quienes realizan un masaje con aceite de oliva para poner en posición correcta al bebé (cabeza hacia abajo), logrando así que el parto sea normal.

En caso de que a la mujer se le rompa la fuente (liquido amniótico), si ya cumplió ocho meses y va por los nueve, las comadronas inducen o provocan la labor de parto. Le dan a la mujer a beber pimpinela hervida para que haya contracciones y nace el bebé; en cambio, si él bebe es prematuro ordena a la mujer a que busque atención médica porque existe riesgo de aborto o fallecimiento, ya sea de la madre o del bebé.

... / • **Labor de parto**

Una vez llega la fecha de nacimiento del bebé, inician las contracciones (dolores) que en un principio no son muy fuertes y las cuales progresivamente se ponen más intensas. Las contracciones se producen en períodos regulares que se van acortando.

Cuando las contracciones inician son muy lentas y no muy fuertes, porque aún hace falta horas o quizás días para que nazca el bebé, dependiendo de cada mujer. La membrana del líquido amniótico se rompe, el proceso de labor de parto se acelera, el cuello uterino se dilata con más rapidez, la dilatación debe llegar hasta los 8 a 9 centímetros.

Una vez llegada la dilatación al máximo, es la hora del nacimiento del bebe, la madre debe de empujar al bebe hacia afuera, para algunas mujeres puede tomar dos o tres horas principalmente las primerizas, para las que ya hayan tenido bebes dura menos de una hora y a veces solo minutos, posteriormente es la expulsión de la placenta si esto no ocurre de forma natural hay que amamantar al bebe para que la madre expulse⁴.

... / •• **La hora del parto**

Este momento es cuando nacen los bebés, es una etapa donde las mujeres sienten dolor en el abdomen, pero sufren más las que tienen menos de 18 años, a esa edad es complicado el parto porque aun no está bien desarrollado el cuerpo, no así las mayores de edad, porque el cuerpo ya cuenta con el espacio necesario para que un niño pueda nacer correctamente y sin complicaciones.

4 Peter J. Chen, MD, Department of Obstetrics & Gynecology, Hospital of the University of Pennsylvania, Philadelphia, PA. Review provided by VeriMed Healthcare Network.





... / ... Ri kuch'ij ri alaxib'al

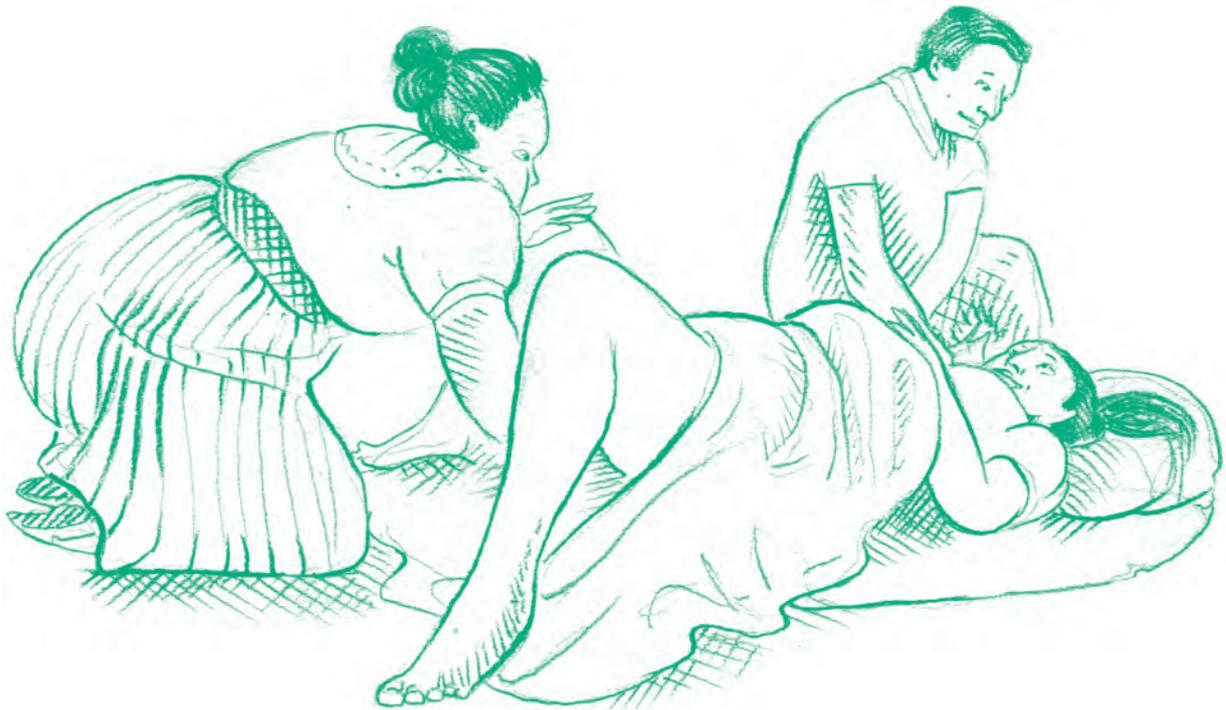
Kab'lajuj kajb'al ri qas kuk'am chi kech le ixoqib' che ri alaxib'al, wa' we kajb'al ri' man xaq ta junam kuk' konojel le ixoqib', xane e jalajoj taq wi, wa' we kajb'al ri' are wa' ri qas utz ub'anik ri alaxib'al, le ixoqib' ri k'ate' nab'e kuchuq'ub'ej k'a pa juwinaq keb' chi kech.

K'o sib'alaj k'axk'olil pa le alaxib'al, rajawaxik kitaqik ub'ik aninaqil pa le ja re kunanik, are taq ri loch' man k'o ta pa ri uqajib'al, ri rib'ochil tumininaq chi rij uwi' on xa' man kkowin ta chi ujik'ik ukeqiq'.

E k'o jujun taq iyomab' kkik'am ub'ik kiq'ijib'al, kkipaj rij jas che jewa' tajin kkulmatajik, xuquje' kkich'ob' rij jas kunab'al kkiya' chech le ixoq.

... /..... Alxib'al pa ri juja winaq

Are taq ko'pan ri uq'ijol ri alaxib'al, pa le no'jib'al mayab' cho ja kalax wi ri ak'al, we k'o k'axk'olil ruk' le alaxib'al kk'am ub'ik pa ja re kunanik. Are taq ri alaxib'al cho ja kaye'x wi, xuquje' jun iyom kilowik, ri ixoq are utz kub'an che, kukub'isaj uk'u'x man xaqxu' ta rumal chi k'o le iyom xane e k'o ri uwinaqil upaja, k'o ri rachajil. Le jun rajawaxik kilik are chi ri ixoq qas k'o ku'lib'al uk'u'x chi cho ja kil wi, xane rajawaxik reta'maxik chi utz ub'anik ri loch' xuquje' ri unan utz, kunel xuquje' k'o uchuq'ab' rech man Kuriq ta k'ax pa ri alaxib'al. Le jun chik rajawaxik uchomaxik we k'o k'axk'olil aninaqil kk'am ub'ik pa ja re kunanik ri k'o naqaj.



Dibujo: Liliana Aldai, Médicos Descalzos



... / ... Duración de un parto

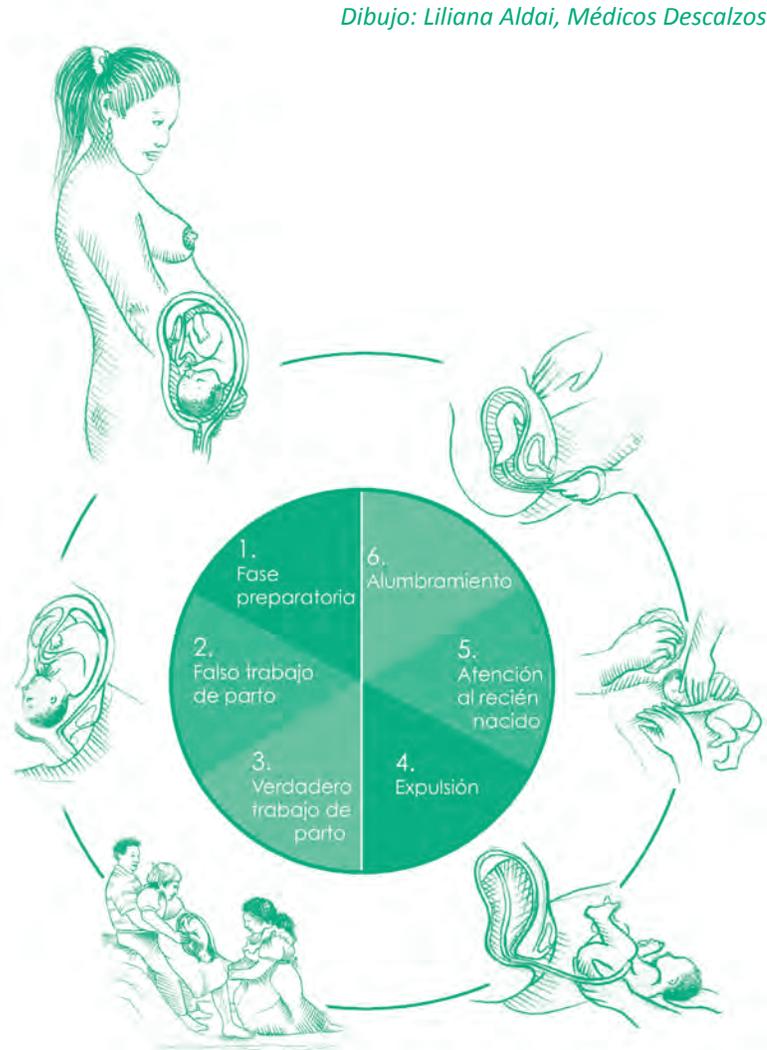
Regularmente las mujeres tardan 12 horas para dar a luz, aunque las horas pueden variar, ya que cada organismo es diferente. Este promedio de horas es tomado como un período de tiempo aceptable. Para las mujeres primerizas el parto puede tardar hasta 24 horas.

Durante el parto se pueden presentar varias complicaciones, que pueden conducir a la paciente hacia un hospital. Entre las complicaciones se puede mencionar: bebé en posición incorrecta, cordón umbilical enredado alrededor del cuello del bebé, cuando ya no puede recibir suficiente oxígeno, entre otras.

Algunas comadronas llevan su tz'ite' consigo, con el cual indagan e interpretan el por qué de las complicaciones. A partir de éste análisis, se brindará el tratamiento adecuado a la mujer.

... / Parto en familia

Cuando llega la hora del parto, en la cultura maya se acostumbra atenderlo en la habitación de los futuros padres. En caso de complicaciones, la futura madre será trasladada al hospital. La mujer se siente más en confianza cuando el parto es atendido en casa por una comadrona, porque también se cuenta con la presencia de familiares cercanos y el esposo. Es importante tomar en cuenta que cuando el parto es atendido en casa por una comadrona, se debe tener certeza de que la mujer está en buenas condiciones de salud, el bebé en posición correcta. En caso de complicaciones durante el parto, se debe acudir inmediatamente al hospital más cercano.





.... / RI JALB'AL ALAXIB'AL

Are taq kik'ow le alaxib'al, le b'aqilaj kuna' jalajoj taq k'exonik. E k'o jujun taq ixoqib' kechomarik, e k'o chi jujun xa' keb'aqirik, wa' we ri' are kb'anow ri jastaq xutijo are k'a k'o na pa ri tuxanem. We keb'aqirik are kk'utuwik chi xkiriq k'ax on xa' e yawab'ib'.

◆ Ri rajawaxik kub'an jun ixoq are taq kik'ow le alaxib'al

Pa le no'jib'al mayab' xane jun ki'kotemal are taq kalax jun loch', kkimulij kib' konojel ri uwinaqil upaja kkiya' rutzil kiwach ri e k'ulaj, we ala on ali ri loch', xuquje' ketob'an che uch'ajik atz'yaq xane ri ixoq man kkowin ta chik kapataniy pa ri rachoch, xane kuxlan na ri are'.

◆ Atinem pa tuj

Are taq xk'oji' ri loch' kamajitaj ub'anik kajib' atinem, are kilow ri iyom. Chi oxib' q'ij ik'owinaq ri alaxib'al, kokisax ri nab'e tuj, pa wa' we atinem ri' man xaqxu' ta kokisax ja' rachi'l ch'ipaq, xuquje' kokisax ronojel uwach q'ayes rachi'l ab'aj, le iyomab' kkib'ij chi oxlajuj uwach q'ayex ri kroqowisaxik xuquje' ri uwa'l le q'ayes kokisax che yab'al ub'aqil ixoq, xane le qas kab'an wi che uk'u'xal le ixoq.

Ri ub'anik ri ukojik ri tuj rech katzalij pa uk'olib'al ri uk'u'x ixoq. Ri alaj loch' kb'an ri ratin ri are' rech kayukan ri umuxu'x, rech man kulo' ta rib'. Ri atinem are kupataniy chi man kkiriq yab'ilal xuquje' rech e ko, xane le atinem xuquje' le q'ayes kukowirisaj le b'aqilaj.

◆ Janipa' q'ij kuxlan ri ixoq

Pa le no'jib'al mayab' le ixoqib' rajawaxik ke'uxlan na juwinaq q'ij. Pa wa' we q'ij taq ri' kb'an le ratinem le ixoq xuquje' pa le kojb'al kb'ixik chi le ixoq xaqxu' wi rajawaxik kutij miq'in taq jastaq xuquje' man kuchap ta le joronaja' rech man kjob' ta le ib'och' xuquje' le utu', rech man kyitz' ta upam le loch'.

◆ Miq'in taq jastaq ktijowik.

Ronojel uwach jastaq ktijowik xaqxu' wi we kqab'ij na, xane chi utz wi m'iq'in le jastaq ktijowik, man joron taj, le iyom kkib'ij chi le *uti'jol le wakax* utz ktijowik.

◆ Joron taq jastaq

- ☐ Oj
- ☐ Ichaj re upaja'
- ☐ Ki' jorob'sab'al
- ☐ Ja' k'o jorob'sab'al ruk'



.... / POSPARTO

En cuanto a los cambios que sufren los cuerpos después del parto, existen variaciones. Algunas mujeres engordan y otras adelgazan, según la alimentación consumida durante el embarazo. El adelgazamiento también puede responder a maltratos y violencia en el hogar, o puede ser señal de alguna enfermedad y/o desnutrición.

◆ Tratamiento de la mujer después del parto

Regularmente en la cultura maya la llegada del bebé es motivo de alegría, se reúne toda la familia para felicitar a la pareja, colaborar en lavar ropa, porque la nueva madre no podrá realizar oficios domésticos temporalmente.

◆ Baños de Temascal (Tuj)

Después del nacimiento inicia una secuencia de cuatro baños que serán programados por la comadrona. Durante estos baños especiales no sólo se usa agua y jabón, ya que según las comadronas se utilizan 13 tipos de plantas medicinales y piedras; las plantas se hierven y la esencia de las mismas se utiliza para masajear a las mujeres, especialmente en la región de la matriz. Tres días después del parto se hace el primer baño.

El propósito de los baños es que la matriz regrese nuevamente a su lugar. Al recién nacido se le da su primer baño de temascal una vez se le haya caído el ombligo, para que no se le infecte. Los baños sirven para evitar enfermedades graves, mientras las plantas fortalecen el organismo humano.

◆ Número de días en reposo absoluto

Según la cosmovisión maya las mujeres deben permanecer en reposo absoluto durante 20 días que es igual a *jun winaq* en la numeración maya. Durante esos 20 días se van realizando los cuatro baños de temascal. La madre sólo deberá consumir alimentos calientes y no tocar agua fría, para evitar que no se enfríen los nervios (*ib'och'*) y para que la leche no vaya a enfriar el estomago del bebé.

◆ Alimentos calientes

Se debe consumir todo tipo de alimento, menos aquellos que se mencionan abajo. Los alimentos deberán ser servidos calientes; las comadronas recomiendan consumir *cocido de res*.

◆ Alimentos fríos

- 🍌 Aguacate
- 🍌 Berro
- 🍌 Helados
- 🍌 Bebidas que contienen hielo





◆ **Esam Ch'at**

Are taq ri ixoq kawa'lij cho ri sokaj on kyakataj ri usok. Are taq kk'ulmataj wa' we ri' kokisax jun k'otz'i'j rech tab'al toq'ob' xuquje' utyoxixik che le tuj, rumal che ri xukunaj xuquje' xuch'ajch'ob'ij ri uch'ulujil le ub'aqil le ixoq, pa taq le atinem xb'anik, ri k'otz'i'j kb'an cho le tuj, utyoxixik che le qanan ulew rumal che uya'ik le kunab'al taq q'ayes xuquje' ri ab'aj ri xokisax pa le atinem.



Le ub'aqil le ixoq ktzalij pa uk'olib'al k'a chi kawinaq q'ij ik'owinaq le alaxib'al, are taq maj chi ch'ajo'n chech, are wa' ri k'utb'al re chi le uk'u'xal le ixoq xtz'api'k. Utz we le ixoq kuchajij rib' k'a chi oxib' ik', rumal che ri le ujolom le loch' are nim cho le ub'aqil rumal la' utz man kub'an ta chak ri karaj chuq'ab'il, rajawaxik chi kuchajij rib'. Man utz taj xuquje' kb'an alk'wa'linem che taq wa' we q'ij ri'.

••••/ • **Le uk'otz'ijal loch'**

Are wa' jun che taq ri b'aqilaj ri sib'alaj nim ub'anik pa le tuxanem, xane are wa' ri knuk'uw ri alaj loch' ruk' le unan rech kuq'axaj le uwa xuquje' are wa' le ch'awib'al kib'. Le jun chik are yab'al ukeqiq' ri alaj loch', kuchajij le loch' che taq uchikopil yab'ilal xuquje' kub'an jalajoj taq uwach tob'anel.

Le iyomab' le xek'oji' pa le chak chomanik, xkib'ij chi le uk'otz'i'j le loch' ri kb'an chech chi xa' kporoxik on xa' kmuqik, xane jalajoj wa' le uno'jib'al le juja winaq, e'are' wa' le kechomanik jas kkib'an chech, le iyom maj re are' chech.

◆ **Are taq kporox le uk'otz'i'jal loch'**

Le iyomab' xkib'ij chi le uk'otz'i'jal le loch' we xa' kporoxik, xa' rumal che ri k'o jun kojb'al chi are taq kk'atisaxik xa' kachajirik, je k'uwa' ri kkulmataj ruk' le uk'u'xal le ixoq kchaq'ijik ktzalij pa uk'olib'al jas ri nab'e.

◆ Esam Ch'at

Es cuando la mujer deja la cama o se levanta. Cuando esto sucede, se realiza una ceremonia para pedir perdón y agradecer al temascal por haber sanado el cuerpo de la mujer después del parto. La ceremonia maya se hace alrededor del temascal, se agradece a la madre naturaleza por las plantas curativas y las piedras utilizadas.



40 días después del parto, el cuerpo de la mujer vuelve a la normalidad. Ya han parado los sangrados y esto es señal que la matriz está cerrado completamente. Es importante que la mujer se cuide hasta los tres meses, porque la cabeza del bebé es grande y el tamaño del cuerpo es pequeño, por lo que se recomienda no realizar actividades que requieran mucho esfuerzo físico. Tampoco son permitidas las relaciones sexuales durante este tiempo.

••••/ • La placenta

Es uno de los órganos más importantes del embarazo que se encarga de conectar al feto con la madre y permite realizar el intercambio gaseoso y de nutrientes entre ambos. Por otra parte, transporta el oxígeno al bebé y cumple con la función de protegerlo de bacterias y gérmenes. La placenta también interviene en la fabricación y síntesis de diferentes hormonas.

Las comadronas participantes en el taller indicaron que la placenta regularmente es quemada o enterrada, pero depende mucho de la tradición familiar, por lo que son ellos quienes deciden qué hacer. La iyom no interviene en esa decisión.

◆ Cuando se quema la placenta

Las comadronas indicaron que la placenta es quemada porque se cree que al volverse ceniza, lo mismo pasará con la matriz de la mujer, que cicatrizará y regresará a su estado normal (*"ku b'an chakij xukuje ka tob'anik chech ru matriz ri ali ka tzalijik pa ukolib'al"*).

◆ Cuando la placenta es enterrada

Otra opción es enterrar la placenta, acto al que se le atribuye el significado de devolver la vida a la madre tierra, porque es algo sagrado y da vida al bebé durante los nueve meses de





◆ Are taq ri uk'otz'i'jal ri loch' xa kmuqik



Xuquje' utz we xa' kmuqik, le ke'l kub'ij wa' chi ktzalix chi kan jumul le uk'aslemal le qanan ulew, rumal che ri sib'alaj nim ub'antajik ri uk'aslemal ri loch' xuya' pa ri b'elejeb' ik'. Pa nik'aj taq k'olib'al re le no'jib'al mayab' K'iche' xa' kamuq le uk'otz'i'jal le loch' chi uxe' jun che', le chomanik chi kuya' uk'aslemal le che' rech kuya' sib'alaj uwach.



••••/ •• Ukojik le q'ayes taq kunab'al



Pa le no'jib'al mayab' xane k'o jun k'amoj ib' ruk' le uwach ulew pa le k'aslemal, rumal k'uwa' man k'ax ta reta'maxik jas taq uwach le q'ayes le kkunanik.



Kqachol le jujun taq q'ayes le kokisax che kunab'al pa taq le katinem le ixoqib' are taq xik'ow le alaxib'al.



Le kewuj



Le salvia santa



Le iya



Le xaqixaq



Le Chilk



Le Krusan q'ayes



Uxaq le b'osche'



Uxaq tura's



Uxaq k'uxk'ub'el



Le kaqachaj



Uxaq b'aqit



Tzojtzoj q'ayes



mansanila



Ranis tz'i'

◆ Le kunab'al kkitij le ixoqib' ik'owinaq chi le alaxib'al



Le iyomab' kkib'an kikunab'al le ixoqib' le k'ate' xk'oji' kal, rajawaxik kkitijo. Le q'ayes xuquje' le ija' ri kokisaxik are taq wa':



Waka



Anís



Kalusem

Chi jujunal che wa' we ri' kk'ilix pa xot, k'ate' k'uri' kjok'ik, kroqowisax pa jun xaru', kya' jub'iq' kab' ruk' rech kuki'risaj.

gestación. Dentro de la cultura maya K'iche', existen lugares donde la placenta es enterrada debajo de un árbol, porque se cree que le dará mayor vitalidad al árbol y sus frutos serán abundantes.

••••/ •• **Uso de plantas medicinales**

En la cultura maya siempre se vive en armonía con la madre naturaleza, lo que permite conocer la diversidad de plantas y sus propiedades curativas.

A continuación se enlistan las plantas medicinales utilizadas en los baños de temascal para las mujeres después del parto:

-  El kewuj
-  La salvia santa
-  El pericón
-  El Xac Xac
-  Chilca
-  Hierva Cruz
-  Hoja de palo liso
-  Hoja de durazno
-  Hoja de cerezo
-  El pino colorado
-  Hoja de encino
-  Tzajtzoj q'ayes
-  Manzanilla
-  Anís de chucho

◆ **Medicina que consumen las mujeres después del parto**

Las plantas y semillas que se utilizan son:

-  Guaca
-  Anís
-  Kalusem

Cada una de estas plantas se tuesta en comal, se muele, se hierve y se endulza con panela.





BIBLIOGRAFÍA

Libros

- / Asociación Pop No'j, "Todos y todas somos Ajmaq", Guatemala 2009.
- / Xon Riquiac, María Jacinta, Tesis: "Lo maya como identidad política en mujeres indígenas", Guatemala, octubre 2004.
- / García A.P. Curruchiche, "Médico de nacimiento", G. y Taquirá S. 2009, Dirección General de Educación Bilingüe Intercultural, Instituto de Lingüística y Educación de la Universidad Rafael Landívar, Consejo Nacional de Estudios Mayas.
- / Gómez Gómez, Felipe, "Los sabios consejos para vivir la niñez, juventud y la familia desde la cosmovisión y práctica maya", Guatemala, diciembre 2011.

Revistas

- 📖 Pacay, Margarita, "La misión de una comadrona", Guatemala 2006.
- 📖 Peter J. Chen, MD, Department of Obstetrics & Gynecology, Hospital of the University of Pennsylvania, Philadelphia, PA. Review provided by VeriMed Healthcare Network.

Página Web

- 📖 www.elbebe.com

Entrevista a personas conocedoras del tema

- / García Chirix, Emma, Antropóloga Social, mujer indígena Maya Kaqchikel.
- / Morales, Domingo, Ajq'ij K'iche', originario de Chichicastenango, El Quiché.
- / Álvarez Medrano, Ana María, Terapeuta, mujer indígena Maya K'iche'.
- / Zabala, Rosalía, Iyom y Ajq'ij K'iche', originaria de Santa Lucía Utatlán, Sololá.
- / Zapeta, Miguel, Ajq'ij K'iche', originario de San Miguel Semetabaj, El Quiché.
- / Xon Riquiac, María Jacinta, Antropóloga Social, mujer indígena Maya K'iche'.
- / Sac, Audelino, Ajq'ij K'iche', originario de Quetzaltenango.
- / Saquimux Yax, Jesús Celestina, Iyom, mujer indígena Maya K'iche' de Totonicapán.

Taller de consulta

- / Ajq'ijab' e Iyomab' (autoridades ancestrales) de los departamentos de El Quiché y Sololá.
- / Iyomab' (comadronas) de las diferentes comunidades del municipio de Totonicapán.

Organizaciones a contactar en caso de emergencia

| No. | Organización | Dirección | Teléfono | Atención |
|-----|--|---|-------------------------------------|---|
| 1. | Centro de Salud | 7ª. Avenida Final, Zona 2, Totonicapán | 7766-3661 | 8:00 a 17:00 hrs. |
| 2. | Bomberos Voluntarios | 7ª. Avenida Final, Zona 2, Totonicapán (Frente al Tanque los Dragones) | 122 Quetzaltenango: 7761-2002 | Las 24 horas |
| 3. | Procuraduría de los Derechos Humanos -PDH- | 3ª. Calle y 16ª. Avenida, Esquina Zona 2, Totonicapán | 7766-1081 Emergencia 1555 | Las 24 horas en el número de emergencia |
| 4. | Radio Nacional TGD | Edificio Municipal (Frente al Parque La Unión) | 7766-1290 | 6:00 a 10:00 hrs. |
| 5. | Hospital Nacional José Felipe Flores | Cantón Poxlajuj, Km. 198 Totonicapán | 7766-1466 | Las 24 horas |
| 6. | Policía Nacional Civil, -PNC- Quetzaltenango | 13ª. Avenida y 9ª. Calle "A". Zona 1, Quetzaltenango | 7765-4992 7765 4993 | Las 24 horas |
| 7. | Policía Nacional Civil -PNC- Totonicapán | 17ª. Avenida Final Zona 3, Totonicapán | 7766-1131 7766-4374 | Las 24 horas |
| 8 | Centro de Salud de Quetzaltenango | 13 Avenida 4-51 Zona 3, Quetzaltenango | 7767-5364 | 8:00 a 17:00 hrs. |
| 9. | Hospital Regional de Occidente | 0 calle, 36-40 Zona 8, Salida a San Marcos | 7763-5140 5240-5340 | Las 24 horas |
| 10. | Coordinadora Departamental de Comadronas de Quetzaltenango | 1ª. Calle 17-48 Zona 1, Quetzaltenango | 7763-2167 | Las 24 horas |
| 10. | Asociación Proyecto MIRIAM para la Promoción Intelectual de la Mujer | Diagonal 12, 8-69 Zona 1, Quetzaltenango | 5504-1255 4472-2524 | 14:00 a 18:00 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 KAWOQ



I'x



Kawoq



Toj



K'at



miriam

proyecto para la promoción intelectual de la mujer
chak rech kaya' uk'iyem 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.oxlajujajpop.org.gt
Tel: (502) 2238-2745

Con el apoyo de:

SOLIDARITÄT MIT LATEINAMERIKA
STEIERMARK



Das Land
Steiermark