



SECRETARÍA
DE PROTECCIÓN CIVIL
GOBIERNO DE CHIAPAS



SECRETARÍA
DE EDUCACIÓN
GOBIERNO DE CHIAPAS



Sk'oplal te k'alal ya sujt'ik ta nop jun ta slumal Chipas

Secundaria



Sbiil k'opetik

X-OCHIBAL AYEJ	4
sk'oplal sbujts' k'inal ya ya'iy te nojbeswane.....	4
ya xbajt' ta snail nopjun te nojbeswane sok te nopjunetik	4
K'ala xk'ot ta snail nopjun	5
Nojbeswanej	6
Nopjunetik	6
Ta yutil snail nopjun	6
Bijteswanejetik	6
Sk'oplal nopjun	7
Nopjunetik	7
tsojb yajwal lum	8
Yorail ich' lewa	8
Nojbeswanejetik	9
Nopjunetik	9
Yawil we'liletik	9
Nopjunetik	9
Te mach'a ya yak' we'liletik.....	10
nojbeswane.....	10
ya me yalsbaik teme ya xlok'ik ta yorail nopjun	10
nopjunetik.....	10
Xlok'otik ta nopjun	10
Nojbeswane	10
nopjunetik.....	11
Ya sujt'ik bael ta snaik	11
Sjut'otik ta snail nopjun	11
Te bit'il (ya yich'pokel k'abal, japatik a ka yak' sbaik, ay to xan bayal)	13
pokbil k'abal.....	13
JAPATIK YA SK'AN AYIK TA SNAIL NOP JUN.	14
TU'UN TESEL TE SMAK'IL EAL.....	14
Yal jibal te bek lek ta pasel ta snail nop jun	15
Tsajk jibal sok koltayel te bit'il ya sut'ik ochel ta snail nop jun.	15



Ch'ieletik.....	16
Ay bayal ta chajp' te bit'il ya stak' ta koltayel te nop junetik:	16
Jaik te nopteswanejetik	16
TATIL ME' ILETIK.....	16
Bit'il ya stak' ta koltayel te ch'iel ach'ix keremetik ta swenta yu'un te chamel te lok'emtel ..	17
Juchajp' at'eliletik te ya yich pasel yu'un te manchuk ayuk mel ot'an ta snail nop jun.	17
Te beluk lek ya stak' pas te snail nop jun:	17
sk'op lalul chaox chajp' te bit'il ya stak at'ejotik	18
Te bit'il ya stak' ta tu'ntesel te snail nop jun.....	18
(japatikme syorail te bit'il ya x-ochik, ma meayuk bayal ya sta ya stsob sbaik)	18
Chaox chajp' at'elil te ya stak' ya yich' pasel	19
Te yat'el te nojp' teswanejetik.....	19
Te bit'il ya sk'an xchap sbaik ta swenta yu'un te banti te junetik.....	20
Ya k'el ta ilel te yorail te banti japatik o najt'ik yilosbaik.....	20
Te beluk ta pasel yu'un ma jkuchinbeybatik ate chamele.....	21
Te sbit'il ya xchap sbaik te nojpteswanejetik.....	21
Te beluk ya yich pasel ta patil	21
Te beluk lek ya spasik te me'il tatiletik ta banti snail nop jun jich me ma x-esma te chamele	22
Te beluk lek ta pasel sok te bit'il ya yich choel sk'op lal te COVID-19.....	23
Te beluk lek ta pasel yu'un te chamel lok'emtel.....	24
Te banti ya stak' atabey sk'oplalul ta swenta yu'un te Covid -19	24



X-OCHIBAL AYEJ

Te junto ja le' ya xchiknantes stulanil sk'op a te at'etetik yuun snopel jun ta slumal Chiapas, te at'etetik yuun kanan lum ta slumal Chiapas, sok xchapoj sko'pik te niwakal lumetik yuun sk'oplal te sts'uj tesel te manchuk ya yich' boltesel bayal te k'inal, te sk'oplal te bit'il ya yich' pasel te at'el "ya sk'an ya sna'ik stojol te nopjunetik" ta slumal E yuun Chiapas, te bay k'alal smakojbeytel te yip te nopjun, te yakuk sts'uj te bin a ma xtuun sok aka me snaik spasel.

Te sk'oplal ya sujt'ik ta nopjun ta spasil secundaria, yuun me ya skoltaysbaik a te wolwanej yuun te nojbeswanejetik ya sleeik bin ya stak' spasik jichme ma stsakot ta Covid 19. Le' ya yich' ts'ibuyel te bin ya stak' spas te nojbeswanejetik, nopjunetik sok meil tatiletik.

sk'oplal sbujts' k'inal ya yaivy te nojbeswane

k'ala xbajt' ta yat'el sok k'alal ya sujt'bael ta snaj te manchuk ya xkuchin chamel, te nojbeswanej, nopjunetik sok stijil snabal.

ya xbajt' ta snail nopjun te nojbeswane sok te nopjunetik

- **te me ja yuun te kuchjibal tak'in:** k'alal ay to sk'an ya x-ochotik ta yutil te kuchjibal tak'in ya me skus ta t'uxul pak', te stsak jibal smajk'il sti', te ban ti ya yich' tijel, te banti ya yich' ts'ujtesel yip, sok ya me kak'tik x-och ajk'uk ik a'.
- **Te kajtibal te cha' sejb yakan:** ya me yich' kusel ta ya lel poxil te stsakjibal o ta t'uxul pak', ya me yich'poxtayel te spojts'il k'abal, sok smajk'il jch'ut'ul sok xan yantik.
- **Te komon kuchjibal tak'in:** japatikme ya k'akbajtik ta yutil kuchjibal tak'in, ya me k'ak'tik spixtik jni'tik sok kejtik. Te k'ala ya jkak'tik sok k'alal ya jtsaktik te tak'in ya me jpoxtaytik ta ora te jk'abtik.
 - ✓ Te me ya sjat'isbajat ta yutil kuchjibal ta'in, ya me jmaktik ta xujk'ubtik te jkejtik jich ma spuk sba te ya lel kejtik ya me jkustik ta k'unil jun o pak' te kejtik sok ya kak'beybajtik te ya lel poxil.
 - ✓ Ya me lejbeytik yawil banti ya kak'tik te beluk ya jch'ohtik (te skusijibal k'abil', spojts'il eal, sok xan yantik), ya jchuktik o ya jkich'tik bael ta yawil.
 - ✓ Ma xmoat ta kuchjibal tak'in te k'alal yorail tsojb'toma jente (te me najt'ya xbaat, ya me a ch'uun te bit'il albil te ya a kanantay a ba ta yutil kuchjibal ta'in, te me ay ma stak' ta pasel, ya me sk'an ya kak'tik xpixil kejtik, xpoxil k'abal sok ya wusbeybajtik ya el poxil)
 - ✓ Ma me xk'opjotik ta yorail beel.
- **Beel:** ya me kak'tik spixil jni'tik sok kejtik, ma me x-enotik ta banti ay tsojb'toma jente, ma me patbejbatik kotantik ta jk'abtik (ujts'ayel o petel), ya me japbajtik, ma me xtubajotik ta soraletik, ma jpikulantik stsakjibal banti ya xbeenotik sok ya kak'ulabeybajtik te ya lel poxil.

K'ala xk'ot ta snail nopjun

- Ayukme mach'a x-ilwan, xpoxtaywan ta sti' snail nopjun, sok ya'lel xpoxil k'abal, skusjibal k'abal, yiljibal k'ajk' sok te lejch'el pak te skusjibal xanabil te yich'o xpoxil sok xan yan xejt'el pak yuun ya skus a te me bayal la xkuchin lok'el ya'lel poxil te xanabil. Jun yawil k'apal sok smajk'il sti' yuun le' ya ch'ojtik a te bin ma xtuunix (skujibal k'abal, xpixil eal, sok xan yantik.)
- Ya me kak'tik ta ilel te ban ti ay te "xk'axyotik ta illel o poxtayel te k'alal x-ochotik ta yutil snail nopjun".
- Ma me tsobajtik ta bay sti' naj
- Ajk'uknaxme xk'axotik le'a te bay kich'tik poxtayele, yuun ma me cholbajtik sok ma tsobajtik. Spisil nojbeswanej, nopjunetik, sok yantik xan mach'a ya xk'axik.
- K'ala ya x-ochotik te nojbeswanej ya me sk'an yan yantik yorail te tsojbol tsojb nopjunetik, jichme ma bayaluk ya stsobsbaik a.
- Ya me yich' leel yorail te k'ala x-och ta snail nopjun, ja me chikan bin yilel te yipal te nopjunetik ta jujun snail nopjun yuun me ma bayaluk ya stsobsbaik a.
- Ma me xyich'ik ta nopjun te yawil jun te ya yich' nitel, akme xkuchik ta snejk'ellik te yawil sjunik jich me ma xjalajik ta beel, sok ma stsob sbaiik bayal.
- Ta bay x-ochibal ya me yich' kitsel te slumil snail nopjun yuun me japatik ya yak'sbaik a.
- Te k'alal ya x-ochik te nopjunetik ya me xchol sbaiik yuun me jich ya yich' ilel a te mach'a ya xch'uunik k'oel mantal yuun slekil xkuxinel.
- Te me'il tatiletik ya me sk'an lek ya xk'otik, xchol sbaiik ochel.
- Te me ay nopjunetik te mayuk xpixil yeik , te nojbeswanej ya me xba sk'antel junuk ta banti ay te wolwanej yuun te nojbeswanejetik yuun me jich ya stak' ya x-och a te ach'ix, kerem.
- Te me junax sti' te snail nopjun ya me yich' leel bin ya yich' xatel (jisil nujk'uletik o lejch'el te' te bonbil ta sak te ban ti ya yaiky ts'ibujel noibeswey). yuun me jich japatik ya yak' sbaiik a sok ma stasbaik a te nopjunetik sok bijteswanejetik.
- Ya me yich' ak'el ts'ibubil lejch'el jun sok pak', yun me jich le' ya yilik a te sk'polal te japatik ya yak'sbaike sok chikanuk me ta k'eluyel te sk'oplal te Covid-19.
- Ya me yich' albeyel te chombajeletik te ma slats sbaiik ta banti x-ochibal snail nopjun a ka me yich'ik ta muk te japatik yak' sbaike.
- Ya me yich' jok'ebeyel te me'il tatilek te me mayuk sujt'emikixtel ta yantik muk'ul lumetik, te me ay sujt'emikixtel. Ja me lek te ma xk'otik ya snail nopjun.

Nojbeswanej

- Te nojbeswanejetik ya me xbajt't'ik le'a te banti ya x-at'ejik ya me sk'ases biilil sok a ka me yich'ak' beyel yat'elik yuun te ma stsakotik a te chamel Covid-19.
- Ma me xch'ay ta yot'anik te bit'il ya k'otik ta snail nopjun yuun me jich ma stsakotik a te chamel Covid-19.¹
- Te me ya sna' xpoxtay sba stukel te k'alal ya x-och ta sti' snail nopjun, lek me a ka stsakik te bin ya xtuun ta x-ochijibal nopjun.
- Ya me yich' ilele te nopjunetik te mayuk yich'o chamel, te me ay yich'oje ya me xba jkaltik ta bay snail te wolwanej yuun nojbeswanejetik sok te me'il tatiletik ya me jkak'bey tik sna' stojol te bit'il ya skanantay sbaik.
- Ya me jkiltik sok ya me jkustik te banti ya x-at'ejotik.
- Ya me jkilbeytik te snaktib te nopjunetik te me japatik ya yak sbaik te jich bit'il albil sk'oplal sok te me poxtabil.

Nopjunetik

- Ya me xchol sbaik ochel ta tulu tul ta bay ya yich'ik ilel sok poxtayel.
- Jkich' tik beel smajk'il kejtik, te me ma'yuke ya jkalbeytik te nojbeswanej, yuun ya me xba sk'an sok wolwanej yuunik (te me mayuk stak'inik ya sman a te nopjunetike ja ya snop ta ju tulu tul te nojbeswanej te me ya bal yik' ochel ta snail nopjun o juuk).
- Ma me jtsobajtik ta sti' snail nopjun.
- Ya me jkich' tik ta muk' te japatik ya jkak'bjatik.
- Te k'alal ya x-ochotik, tojme ya xbootik ta snail nopjun ya me xba yak'sbaik le'a te banti ya xk'ot yak' at'elil te bijteswane.
- Ya me a wil te ja naktib te me japatik te jich bit'il albil sk'oplal.
- Lek te me la a kus ta t'uxul pak'te a naktib sok te banti ya sts'ibujat.

Ta yutil snail nopjun

Bijteswanejetik

¹ Te me mayuk yuunik te binti ya xtuun yuun ta swentail mayuk stak'in ya me yich' ts'ibuyel sjunal, ya me yich' k'anel ta banti snail tuuneletik ta muk'ul lum, ta snail poxil te me ay nopol le'a, yuun me jich ma stsakotik a te chamel a te nopjunetike.



- Tojme ya xbootik le'a te bay ak'bilotik x-atejotike, te k'alal xach'otik ta at'el ya me jkak'tik xpixil kejtik sok ya kak'ulabeyjbatik te ya'lel poxil.
- Ma me jpatbeybatik kot'antik ta jk'abtik, jkujts'ey jbatik ta kelawtik o jpetbatik sok nopjunetik, me'il tatiletik o nojbeswanejetik, japatik me a ka kak'bjatik.
- K'alal yorail nojbeswanej, yakuk me kak'tik joltik le'a te bay yat'el te nopjunetik, ya kuk me ya yich'ik ta muk' te japatik ya yasbaik, ma me smajanbeysbaik slapisik, slok'esjibal sni' slapis, sjun banti ya yaiy ts'ibujel sok xan yantik bin ya xtuun.
- Ya me sk'an ya yich' ilel te nojbeswanejetik yuun at'eletik ta snail poxil, te me ay ma lekuk ya yich' ik', te k'axem ta joeb yoxwinik ja'wil yawilal o antsetik te ay yik'enik.
- Ta spisil te yajwal snail nopjun ya sk'an te manchuk ya yak'ik yualik, ch'okowil sok te jisil pak' ya yich' chukel ta snuk'ul k'uil sok xan yantik te le' ya stak' ya staotik a te chamele, ma jlaptik te me mayuk lek stuule.
- Manchukme ya xlok'ik te me ma' mantaliluke.
- Ya me kalbeytik sk'oplal te ya yich' mesel, sapel te snail nopjun.
- Kich'tik ta muk te yorail at'el.

Sk'oplal nopjun

- Kak'beytik yat'el te banti ya spasik te bin ut'il ma staotik a te chamel Covid-19, ya stak' ta k'ayojil, sbonik lok'omba, sts'aktiklan slok'ombail na, sok xan yantik.
- Ya yich' k'anel chinam tak'in yuun ya stsob sbaik ta pasel yat'elik a te bit'il, ma stsakotik a te Covid-19, jich bit'il lok'ombaetik te ya stijtikan sba sok sk'inul te ya stak' spukik ta ilel sok yantik, (tik-tok o youtube).
- Ya jpak'tiklantik lok'obaetik ta spajk'ul naetik te banti ya yilik yajwal te snail nopjun, yuun me jich ma staotik a te chamel covid-19.
- Ya xlok' jok'ebeytik sk'oplal te bit'il ay xkuxinelik yuun te chamel Covid-19 sok beluk ya stak' ya spasik yuun ma stsakot ta chamel.

Nopjunetik

- Ya me xpoxtayik beel te bin ya xtuun yu'unik ta nopjun, ya me skoltay sbaik ta spasel sok te nojbeswanwjetike ya me yalik te me la spasik o mayuk jich me ya yich' na'el stojol a.
- Ma me xtubajotik ta yamak'ul na, ta bej, ta soraletik sok xan yantik.
- Ma majantik sok jo'taktik te bin ya xtuun kuuntik ta nopjun.
- Ma jkak'tik ta majan te pejch'el ch'ajan tak'in o bitik ya xtuun kuuntik.
- Ma jpatbeybatik kot'antik, ma jpetbatik sok ya jkich'tik ta muk' te japatik ya k'ak jtabatik.
- Manchume jlaptik jch'aliltik, xchujk'il nuk'il sok xan yantik te banti le' ya stak' ya staotik a te chamele, ma' me jlaptik te me ma tulanuk sk'oplale.



tsojb yajwal lum

te bijteswanejetik sok te nopjunetik jich k'oem te bit'il tsojb yajwal lum², ya me jt'untik te bin ya yal te le' into.

- Te me ay nojbeswanejetik te ay jelawen ta joeb yoxwinik ja'wil yawilal o te me k'ux spisil sbak'etal, ak me bajt'uk yalbey te poxtaywanej yuun me ya yich' ilel te ma tulanuk te chamel yich'oj sok ak me jiluk ta snaj.
- Te bay ya xkojt'a kuchjibal tak'inetik sok ta bay swenta yuun at'el ya me sk'an ma bayaluk ya x-ochik le'a, sok ya me stak' ya kak'beytik yejt'al o jkitsbeytik te slumile te japatik me a ka yak'sbaik.
- Ya me sk'an yak'ik smajk'il yeik sok smajk' sitik ta banti ay bayal mach'a ya x-ochik le'a, te ban ti ma stajk' japatik ya yak'sbaik.
- Ayukme ja', xapon, k'unil jun yuun, ya lel poxil.
- Ma jlak'jbatik sok te mach'atik jelawenik oxwinik ja'wil yawilal.
- Ma me xk'ootik le'a te banti bayal mach'atik ya xk'otik le'a.
- Te me ay ch'ieletik te ma' ts'akaluk k'inal ya yaayik, ya me x-aanotik sok te sme' statik te bit'il ya stak' yich' koltayel.
- Ya me yich' ajtey el te naktibaletik ta mach'a ya xtuun yunik, japatikme ya yak'ik jujun naktibal jichme ma slats sbaika.
- Ayuk me pojts'ok poxiletik sok at'ibaletik te ya jpoxtaytik a te banti ya x-enotik.
- Manchukme spisil albilik, ya me sk'an ya yich' ilel ta ju jun chajb.

Yorail ich' lewa

- Ya me sk'an ya sjelsbaik ta yorail ich'lewa, yantikme yorail ich' lewa ya yich'ik ta tsojbol tsob sok ma me bayaluk ya yik' sbaik ta tsojbol tsojb.
- Te nopjunetike ma me stobsbaik ta bayal sok sjo'tak (ta tajimal pelota te ya slomik ta t'ek'el, te tajimal pelota te ya xch'ojik o yantikxan tajimal te banti ya slak'sbaik).
- Ya pak'tik lantik k'opetik ta yamak'ul na, ta bej ba ya xbeenotik sok ta snail nopjun, ya me jkanatay bajtik yuun jich ma xpujk'ulta ja te chamel Covid-19, ja me spasojik te ajwaliletik ta slumal Mejiko le' ya jtatik ta <https://coronavirus.gob.mx/>.
- Ma me slats sbaik lok'el ta yorail ich' lewa, ya jkoltaytik te nopjunetik ta manchuk bayal ya stsobsbaik, te nopjentik yan yantik me yorail ya staik te ich'lewa ta jun k'aal, jichme ma sujt'eluknax ya xlok'ik ta spisilik.
- Ya me jkich'tik ta muk' te banti ak'bil yejt'al te ba ya jpastik kat'eltik.

² Te pam lum te bayal yajwale ja' bayal ya stsakot ta chamel Covid-19, te ja' nax ya xkuchin bey sbaik (askal chamel, moem bayal yip, ma xk'ax ik' yaii, ma xtuun sejk'ub, mayuk yip sbak'etal, lom juben, ma lekuk stsaan xchuxun, chinetik ta sbak'etal, chamel te mayukix xpoxil, k'ux ot'anil sok te yantik xan chameletik te mayuk xpoxil, ya me sk'an ya kak'tik ta ilel ta IMSS o ta ISSTECH, jichbit'il mah'atik k'axemikix ta oxwinik ja'wil yawilalik, te antsetik te ayik yik'enik). Ya me sk'an ya slebeyik sk'oplal le' ta bay.
<https://climss.imss.gob.mx/index.php>.



- Te beibale yuun me ya xbeenotik le'a, ma' me xjilotik le'a.
- Ma xbeenotik le'a te banti ay bayal beeletik le'a.
- Te me ya nojptik jun a te yorail ich' lewae, janaxmea te k'alal ay ja'ale te ma stak' xlok'otik ta snail nopjun sok akame x-och ik' le'a ta bay yutil snail nopjun.
- Te me ay la tajtik keremetik, ach'ixetik te ya yuts'in sbaik sok yantik, ya me xba jkalbeytik sme' staik te bin yakalik ta spasele.
- Ma me xa nuk' may.

Nojbeswanejetik

- Ya me yich' kanatayel te nopjunetik te k'ala yorail ich' lewa, ya me yich' ilel te me japatik ya yak' sbaik sok ma me tsojbok nax ya yak' sbaik.
- Ya me sk'an bayal ta sujt'el ya xk'opojotik sok te nopjunetike, ya jcholbeytik yaayik te bin ya spasike.
- Te nojbeswanejetike ya me sjelsbaik ta spasel te at'elile jichme mayuk bayal a te at'elile.
- Ya me jkiltik te me yakalik ta yich'el ta muk te yorail te yat'elike sok te ju tsojbol tsojb te nopjunetik te wentinojtik.

Nopjunetik

- Ya me xchuunik te bin ya x-albotik yuun te nojbeswane sok te bit'il ak' bilik yorail yuun te ich' lewa.
- Japatikme ya yak' sbaik.
- Ma me xtubajat, te me ya xtubajate kusa ta k'unil jun o ta xejt'el pak'etik.

Yawil we'liletik

Nopjunetik

- Te nopjunetike manchukme ya smanik swe'elik ta yorail ich' lewa.
- Ya me yich' poxtayel te snail te we'liletike te ya yich' manel sok xan yantik.
- Yan yan tikuk me yorail te ich' lewa ta jun k'aal yuun me jich ma stsobsabik bayal.
- K'alal yorail we'el ma me stsobsbaik bayal te nopjunetik ta snail we'jibal, japatik me a ka yak' sbaik sok ayukme ya x-och ik' lea (k'alal ya xbajt'ik ta bay ts'untiklabil ch'in nichimetik, te'etik o ta banti ya xtajinik).
- Te nopjunetik ma me smajanbey sbaik te beluk ya xtuun yuun we'jibal (tuts', we'jibal, o skusjibal eal).
- Jalme ya yich' ak'el tebuk te yorail te man we'lil yuun me ma stsobsabik bayal a.



Te mach'a ya yak'we'liletik

- Te banti ya xchonbajik o te banti ya xchobeyik swe'el te nopjunetik, ak me xpoxtay ta neel te ay to sk'an sjam a te we'jibal sok me ak me xpoxtay te k'alal le' ya smakix yuun me jich lekik a te bin ya xchonik.
- Te mach'atik ya xchonbajik o mach'atik ya xchonbeyik swe'el te nopjunetik, ak me yak'ik xpixil sni'sok yej, smak'il sit, spojts'il skáb sok smajk'il xchujt' te k'alal ya stsakik we'ilil.
- Te snail nopjun ta bay sjunal k'aal ya x-at'ejik, ta bay snail spasjibal we'lil, te ya yak'beyik swe'el te nopjunetik, ya me skusik ta lek jich me ma stsakot ta chamel ya me yich' ta muk' te bit'il albil, ya me skus te bay ya yak'sbaik.

nojbeswane

- Le' me ya stak' ya xwe'a te bay mayuk bayal mach'atik le'a.
- Ya me yich' pukel te at'elil, a yukme lek sjamlejal sok a ka yich' lelel lek yorail te k'alal ya jlajintik we'letik.

ya me yalsbaik teme ya xlok'ik ta yorail nopjun

nopjunetik

- Te k'ala ju ju sujt'el ya xbajt'ik ta tsanjibal te nopjunetik, ya me spok te sk'abik te jich bit'il yalojik te at'ejik ta snail poxil, k'alal ya xlok'ik tel ta tsanjibal sok k'alal ya x-ochik ta snail nopjun ya me spikik te ya'lel poxil.

Xlok'otik ta nopjun

- Lekuk me poxtabil te banti ya xk'axotik ta poxtayel ta sti' snail nopjun.
- Te me'il tatiletik te ya xba staiktel te yal xnich'anik ma me bayaluk ya stsobsaik.
- Japatikme ak yak' sbaik, sok ak me yich'ik albeyeluk te me'il tatiletik sok nopjunetik.

Nojbeswane

- Ak me yich'ik ilel te me mayuk chamel yich'ojik te nopjunetik, in te me ay, ya me xba jkaltik sok te wolwane ta snail nopjun sok ya me kalbeytikuk te me'il tatiletik te yakuk skananteysbaik.
- Te nojbeswane ya me xcholbey ya iy te beluk ya yich'ik tel ta yan k'aal, ma me xch'ay ta yota'nik te xpixil yeik, ya'lel poxil, ma me slak'sba sok sjo'tak o yantikxan.
- Ja me ya yil te nojbeswane te me lek ya xlok'ik ta snail nopjun, japatikme a ka yak'sbaik.
- Ya me yich' chobeyel te me'il tatil sok te nopjunetik te ch'ixuk me ya xbajt' ta snaik.
- Ya me yich' maleyel te ya xbajt' spisilk te nopjunetik.
- Ya me cha' jkalbeytik sk'oplal te banti ya yal te **k'alal ya sujt'otik bael ta snail nopjun xi'e.**



nopjunetik

- Ya me xchol sbaik lok'el ta tulu tul ta banti ya xk'axik ta ilel, ma' me xba stsobsbaik ta bay sti' na, ch'ixme a ka bajt'uk ta sna.
- Ak me xch'uunik te japatik ya yak'sbaike.

Ya sujt'ik bael ta snaik

- Te nojbeswanejetik sok nopjunetik te k'alal ya xk'otik ta snaik, ya me sk'an ya xk'ot slok'esik te xanabik ya mesapik sok ja' sok xapon, ya me yak' bey sbaik ya lel poxil, te k'alal sk'anto sjam a te sti' snae, te jich bit'il beluk ya xtuun ta at'elil, snail yawil tak'in, sjamjibal na sok xkuchjibal yawil jun, lekuk me te ban ti ya yak'sbaik, yakuk me x-och ik' le'a, ma' me kak'tik te yantiknax mach'a ya stsakik te bin a ya xtuun kuuntik sok sok ya me jpoxtayatik.
- Te k'alal ya lak'jbatik sok te tijlnabaltik o sok xan yantik, ya me jeltik te jk'u'tik sok ya me x-atinotik.
- Te me ya laptik xpixil eal te ja te sujt'el nax ya stak'ta lapel, ya me kotsestik ta worxa yuun ya ch'ojtikix, te me ay to xan ya a cha' lapik xan te xpixil eal te ja lapojix, ya me a sak'ta lek sok ja' sok xapon sok ya me yich' k'iel ta k'aal.
- Ya me sk'an k'ejel ya kak'tik te jk'utik yuun te at'elel sok te k'uul yuun nopjun ta spisl k'aal.
- Te nojbeswanejetike ya me sk'an ya snopikxan lek ta banti sk'oplal Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) <https://climss.imss.gob.mx/> sk'oplal tsojtomba yajwal lum.

Sjut'otik ta snail nopjun

Te bit'il ya sk'an ya yich' poxtayel ta lek te snail nopjun

Ay cheb te bit'il ya stak' ya yich'pasel: sbabial. Te spisl ya yich' sapel, ta xchebal ja te spisl k'aal ya yich' sapel yuun me jich ma xtaot ta chemel Covid-19 a te nopjunetik.

- Te spisl ya yich' sapel; te k'alal le' ya xach'ix a te sk'alel te nopjun ya me yich' lek ta sapel spisl te snail nopjun. Ja te AEFCM la me yak' te bin ya xtuun yuun te ya jsaptik a te snail nopjun te ya me yich' pasel a:
- Te k'alal chebxan k'aal sk'an xajch'a te nopjun, jich ta jichme ya yich'ulan pasel.
- k'alal ya xach' jpastik kat'eltik ya me jamtik te ti' na sok te banti ya jkiltik k'inal sok ya me yich'poxtayel, le' me ya x-enotik a te banti ya x-och ik'.
- Ya me yich' kusel, sapel ta spisl te bati ya x-ochotik ta at'el, te snail banti ya snopik jun, tsanjibaletik sok te stsakjibal te banti ya xbeenotik spisl ora.
- te ya yich' sapel te banti ma ba lomontiknax, ya me yich' ja' sok xapon patilme ya yich' wusbeyel xpoxil.



- Ta spisil te bin ya yich' te naetik yuun me ya smilbey te xchanul, jich te bit'il ya'lel sakes jibal pak'.
- Ma me xkak'betik yantik ya'lel poxil te me ma ba albile, ja jich bit'il, te me bayal la kak'betik te ya'lel te sakes jibal ya me slok'esbey sbonil te pajk', sok ya me stub te bin a ts'ibubil, ya me yejch'antes k'abtik sok ya me yak simal o ya sboltesbotik nuk'tik te k'ala ya kich'tik ik'.
- Te me ya kaptik sok ja', sik me ya sk'an (ya me k'opontik te bin ya yalbey sk'oplal te xpixil snail te ya'lel poxile). Te me ya jkaptik ta k'ajk'al ja o te me yak ta bul ya me stoy bayal te yip te yik'.
- Ma me kaptiklantik sok yantik ya'lel poxiletik.
- Ya me yich' k'ejel sok ma me stak' ya sta alaletik, chambalametik, te ya'lel poxil, makbilukme lek' te sti', sok ya me kak'tik ta banti mayuk bayal k'aal.
- Te mach'atik yich'ojik yat'el yuun mesel ya me spokilanik te sk'abik sok xapon. Te me mayuk te ja' sok te xapone ya me yak'beysba te ya'lel poxil.

sapbil spisil ora sok ya sk'an kak'beytik snaik stojol te nopjunetik te bit'il ma stsakot ta covid 19

- Ya me xchap sbaik ta tsojbol tsojb te bit'il ya spasik te smesel sok sapel. Te mach'atik te ya spasik te at'elile ya me sk'an ya skanantaysbaik jich bit'il: ya me slapik xpixil eal, ya me spok ta lek sk'ab a te k'alal ay to sk'an ya xajch' ta at'el, ya me yak' spojts'il sk'ab, ma me slak'sba sok yantik sok ma me jaluknax ya x-aanik.
- Ya me yich'ulan mesel, sapel sok poxtael te k'alal ay to sk'an ya x-ochik ta nopjun te alaletik sok te k'alal ya xlaj yot'anik ta nopjun.
- Ya me kak'bey tik snaik stojol te nopjunetik, manchuk me a yuk xch'ailel te banti ya spas te yat'el, jich te bit'il albil sk'oplal, spisil ora jichme ya spasik.
- Te me mayuk ja' le'a te banti ay te snail nopjun, ya me stak'ya spok sk'abik ta ya'lel poxil, ja' me te ya'lel poxiletik te ma spasbot bolil yuun te nopjunetik. Ya me sk'an te ayuk ya xkuchtik te k'unil jun yuun ya skusik sk'abtik a.
- Ya me kak'beytik tebuk ya'lel poxil te chinam tak'in, pejch'el ch'ajan tak'in sok naktibaletik, k'alal ya yich' poxtayel ya me sk'an jantiklantik te ti'na sok te banti ya jkiltik k'inal.
- Kak'betik yejt'lal o sbiil yuun jich ya snaik a te japatik ya yak' sbaik, yich' pokel k'abal, lek me ya yich' lapel te xpixil eal sok te tulan sk'oplal te manchuk ayuk xch'ailel te snail nopjun, ya me yich' tsakel te me ay yak'o ajwalil te bin ya xtuune, ta bay ya yalbey sk'oplal
<https://www.gob.mx/salud/documentos/covid-19-materiales-de-consulta>

- Te snail te nopjun te banti cha' tijk' ya x-ochik le'a, te ju tijk' te at'eleltik ya me yil te me mayuk xch'ailel te yutil snail nopjun sok te k'alal ya xlaaj yot'anik ta at'el.
- Ja me lek te bats'il ik' ya x-ocha le'a te snail nopjun yan te me ja' te xojt'ol bak te ya yak'ik ma me xlok' te ik' ta yutil na yuun.

Sk'oplal nopjun

- Ya yich' k'anel slok'obail te banti ya spasik at'el te yuun ma stsakot a te xchamelal Covid-19. Ya me kak'beytik yil te yajwal snail nopjun.
- Ya me sjelbatik ta smesel, sapel te snail te banti jnoptik jun.
- Ya choltik ta ts'ibuyel te bin ya yich' pasel jujun snail nopjun.
- Ya yich' cholel te bin a ya yich' pasel sok ya me yich' leel tuluk te mach'a ya xk'ax yil te ju tsojbol tsojb te at'elil.
- Ya xnajk'a sbiil ta ju jun snail nopjun: tul me te mach'a ya yil te me ya x-och ik' le'a, yan me te mach'a ya yil te me lek ya slapik te xpixil te eal sok yan te mach'a ya yil te me lek ya xaxbey sk'ab te ya lel poxil.

Te bit'il (ya yich' pokel k'abal, japatik a ka yak' sbaik, ay to xan bayal)

Ya me sk'an jich ya spasulanik te bit'il cholbil sk'oplal le'i to.

- Ta spisilk ya me yich albeyel te ja' lek te muk' sjamlejal te banti ya kak'jbatik sok yakuk me x-och ik' le'a.
- Ak me beenuk, ak me lok'ok ta tajimal le'a te banti muk' sjamlejal te k'inale, ma me bayaluk ya stsobsbaik le'a te nopjunetik te banti ya xtajinik. Ma me makaluk te banti ya yak'sbaik (jich bit'il kuch jibal tak'ik).

pokbil k'abal

te ya spok sk'ab te ach'ixetik, keremetik, nojbeswanejetik sok te mach'a ya smes na jich me ya spas:

1. K'alal ma to xwe' sok k'alal ya xlaaj yot'an ta we'el, sok k'alal ya xbajt'ta tsanjibal.
2. K'alal ya xlaaj yot'an ta jat'isbajel, obnajel, k'alal xlaaj yot'an ta stamel k'abal sok k'alal ya xlaaj yot'anik ta stsakel chambalametik.



Ja me a ka jt'utik into:

1. T'usesa ja k'ab.
2. Ak'beyaba bayal xapon.
3. Juxilan a lek staan ja k'ab.
4. Sok ta spat ja k'ab.
5. Yuktiklan ta sapel sbik' tal ja káb.
6. Poka sme' ja k'ab.
7. Woltik lan a ta pokel te a k'ab.
8. Poka lok'el ta lekil ja'.
9. Takintesa ta xejt'el pak.

Ajk'uk naxme ya yich pasel into.

- Ma xa pik a welaw te me ay xch'ailel ja k'ab, ja ni', ja wej sok ja sit.
- Te me ya a kusaba ta k'unil jun, te jayal spixil eal o xpixil k'abal, a k'ame ta yutil worxa, chuka ch'ojabel ta snail yawil k'abal, poka a k'ab.
- Ya me xk'ax yich' ilel te nojbeswanejetik ta spisil snail nopjun, we'jibal, banti ya xbeenik, sok xan yantik.

JAPATIK YA SK'AN AYIK TA SNAIL NOP JUN.

- Teme ju junax te naktijibal, ja me lek teme jaw sok olil yi sba tenaktijibal, te tul nop jun jun me naktijibal ya yic.
- Te me ja ay ta snail nop te nijt'umba naktijibal, ja nax me tul alal nop jun ya xjil lea.
- Teme ja te mexa tsobol ya xtu'un yu'unik ,ja nax me ya xjil cheb alal nop junetik lea ta jujun mejch' xchikin naktijibal, jich me japatik ayik te nop junetik.
- Bayal me sk'oplal te ma ya smajanbey sbaik te sbilukik , jich bit'il te'el lápiz, sjelabik sok nix te sjunik, ta spisil te beluk ya xtu'un yu'unik.
- Ya me yich albeyel te alal nop junetik te manchuk ya xlok'ilanik ta jujun ajk' ta pat snail nop jun. .bayal me sk'oplal te ya x-och ik ta yutil snail nop jun, sok te jamaluk te sti te snail nop jun.

TU'UN TESEL TE SMAK'IL EAL.

- .Lom tulan me sk'oplal te smak'il eal yu'un te nopteswanej, ja nix me te alal nopjunetik sok nix me te smetatik te alal nopjunetik, ta pisilik te mach'atik ya xk'otik ta snail nop jun ya sk'an smakubenal yeik.
- .Mame stak' lojk'esik te majk'il yeik te k'alal ya xlok'ik ta olil k'aal, ma yuk te jat'isbajel te me ay mach'a ya spas, ja me ya smak yea te xuk'ube, ja nax me ya slok'es majk'il yea te k'alal yax we'e. . Ma yuk me mach'a ya spobey sbaik te majk'il yeik, teme ay mach'a la spas ya me bajt' sok te mach'a muk yat'el yich'o ta snail nop jun.



- Mayuk me mach'a ya stak' jebey sbaik te majk'il yeik,ta nop junetik, nop teswanejetik sok nix te smetatik te alal nop junetik.
- Te me ja ya stu'un tesik te ma bi pak' pasbile ya yich be'el ch'ojel ta k'abal.
- Te k'alal bayal wuelta tuun tes bil te smajk'il eal ya yich' sak'el ta xapon sok ja', te jujun xmal k'aal te k'alal ya xk'otik ta snaik.
- Te me jaik wokol ayik o ma snaik te beluk lek ya spasil, ja me ya yich albeyel te yaspotsik te yeik,sok te smajk'il te sitil jich bit'il majk'il yeik,ja nix jich ya sme sk'an poxtey sbaik te ya smil te beluk ma lekuk.

Yal jibal te bek lek ta pasel ta snail nop jun

- Ya me yich' ts'ibuyel ayejetik te beluk lek ta pasel, pisik ja me yaspasik te beluk ya
- Xchapik .ya me ch'et sbaik ta yaantayel te beluk lek ya spasil te banti ma slak' sbaik
- Te nop junetike .ya me snopik te beluk lek ta pasel ta swenta yu'un te lekuk ayik ta banti sanil nop jun.

Tsajk jibal sok koltayel te bit'il ya sut'ik ochel ta snail nop jun.

Ta snail nop jun ya me sk'an yak ta ilel te bit'il ya sk'an skanaty sbaik te nopjunetik, melek te alaetik sok nix te ch'iel kolel ja me ya yilik te beluk ya spasil te muk'ul ants winiketik. Te k'alal ya yalbeyik ya yejul te COVID-19 Ja me ya yalik te blek ayik ja nax te me ya skanantay sbaik ta jujutul te al nich'anic. Te snail te nop jun ya me stak' koltay sba sok te mach'a ya xkoltaywanik yu'un te lekil nop jun ja bi'il (USAER) Sok nix me ya sk'an leikk koltayel ta yantik snail at'eliletik.

- Bayal me sk'oplal te ya yich nael stohjol te bit'il yilel stalelik te nop junetik, ja in to ja me ya sk'an ya yil te nopteswanej sok nix te meil tatiletik, ja me ya sk'an ya yilik te bin swentail te yay ya sk'an sjelik te bit'il ay bte skuxinelik o stalelik te nopjenetike, melek ma'j pajaluk na xte x-alet k'inal ya yayik.
- Ja in to ja me chaox chajp' te sya smel yot'anik yu'un te bol chamel te lok'emtele
 - Ja me ya smel yot'anik yu'un te me ay tsakotik te bol obale sokn nix te stijinabalik
 - Bayal me ya sjelik te beluk snopojik te ya sk'otesik ta pasel sok tes kuxinelike, ja nix jich ay me malekuk ya smajk' lin sbaik u'un te mel ot'an.
 - Ay wokol ya x-och te swaelik yu'un te mel o'tan, sok nix me te ay wokol ya xk'ot ta solik te beluk ya yichik' albeyel.
 - Ay me ya sbajts'ejik yu'un te chamele.
 - Ya xbats'e te mach'atik ay swokolik o ay ochemik chemel ta sjolik.
 - yak ta bayalubel te mach'atik ya snuk'ik te bol may sok ni te mach'atik ya smulan yuch'el te ch'al pox.
- In te chaox chajp' ayejetik to ay me ya sjelbey stalel skuxinel te nop junetik sok nix me te nojp'teswanejetik, jich me yu'un te bayal sk'oplala te ya yich' ilel te bit'il ay satalelik te Kuxinelik te nopjunetik ta yutil sanail nop jun:



Ch'ieletik

- Ma sk'an ya spasikix te beluk bayal ya smulanik pasel
- Mayukix sbujts k'inal ya yayik
- Bayal me ya xwayik sok ay me ma x-och te waelike, ja nix jich ay ya spasik te jich bit'il lom bayal swaelik ta ilel ta xch'ixil k'aal
- Ay me ch'in stukelik ya xk'ax yu'un te jun k'aale, ma sk'anik te sjoin sbaik ta tsojp' tomba sok te stijinabal.
- Bayal ya xiik te me jubik ta lek, ja yu'un ya me skomik bayal te sweelik
- Stukelik nax ya slajin sbaik o ya (sbojbaik sok te tukelik ya schik' sbaik)
- Ya snuk'ik bol may, ya yuch'ik te ch'aal pox sok te yantik xan te beluk ma lekuk ta lajinele
- Ay ma lekuk te beluk ya spasik ta stojol, te mach'atik ya sjoin ba sok
- Ay me malekuk te beluk snopojik pasel
- Bayal beluk snopójik spasel jich yu'un ma lekuk ya xwayix yu'un
- Bayal ya yalik te ay mach'a yan yak ta albeyel yu'un te beluk ya spasik sok te ya yayik stojol te beluk ma xyayik stojol te yantike.

Ay bayal ta chajp' te bit'il ya stak' ta koltayel te nop junetik:

Jaik te nopteswanejetik

- k'opojan, sok sut beya te ay bi ya sjok'iy te alaetik sok cholbeya te bit'il ay ya yejul te COVID 19. Ak'a ta ilel te ya a ch'am bey awaestojol te beluk ya yalik te nop junetik
- junuk awot'an, jich me jun yot'anuk te nop junetik melel ja me ya yilik te beluk ya spas te nopteswanejetik
- ya me sk'an albeyel te ch'ieletik te junuk yot'anik te ayik ta snail nop jun, te melel mayuk mel ot'an ta swenta yu'un te beluk yak ta k'oel ta pasel
- ma me stak' bayal ta alel te ay mach'a ya jlebeytik smul ta xchebal o yoxebal ta tul ach'ix keremetik
- teme ya a ta ilel te ay mach'a ya xla ta yutil sna te nopjunetik ya me stak' a walbey te ya xk'opo sok te sme'stat jich ya yal te beluk ya snopik ta ju'tul.
- ja me ya sk'an a wak' nta ilel te lekil kuxinel ta yutil snail nop jun
- ya me sk'an ya xk'opojat sok te nopjunetik (wak tul nop junetik) ja me ya yilik te beluk ma lekuk te yak ta pasel ta yutil snail o tabanti yutil snail nop jun.

TATIL ME'ILETIK

- akbeya yich'ik lewa
- ja xa le te mach'a ya sna' te beluk ya sk'opon sok ya yil ta swenta yu'un te COVID 19
- pasa te beluk ya stak ta pasel
- pasame ta ilel te ya ach'am bey awaiy stojol ta spil tebeluk ya yal sok te bek ya sk'otes ta pasel
- janax me ya ya awak'abaik, ja nix jich te me ja nax ya stak' a k'oponabaik tya ch'ajan tak'in sok te atijinabale, te me junax ayatik lek me k'inal awayik ta pisilik.



- na ame stojol te beluk yak ta snopel, meel bayal me te m,el ot'an, ilinba ta stojolik, ya me sk'an ta tik ta ilel te bit'il ayotik ta kuxineltik.

Bit'il ya stak' ta koltayel te ch'iel ach'ix keremetik ta swenta yu'un te chamel te lok'emtel

- Junuk nax me awot'anik, komon pajal me ya sk'an a akoltayabaik jich me tse'e bujts kinal awayik ta pisilik junax me xa wak'abaik ta pisilik
- ja me xa pasik te beluk lek ta pasel ta swenta yu'un te lekil kuxlejal, ta spasil te ch'in alaletik ya me sk'an spokik ta lek te sk'abike sok lek ya sk'an ya xwe'ik ja nix me jich lek ya sk'an xwayik.
- te k'alal ya spasik te yat'elik bayal me sk'op lal ye ay te buk tajimal lea, ja me ya sk'an pasikn yat'elik te k'alal jocholik o te mayuk bin ya spasik jich lek ya spasik te yat'elike.
- ich' be ya me ta muk' te beluk ya spas te ch'in alaletik k'ax to xan te ch'iel ach'ix keremetik, meel ya me smel yot'anik yu'un te ma stak' tajinix sok te sjotaje, jich bit'il te ajk'ot ta jujun k'in. Aka me yak ta ilel tas pisil te beluk snopoje jich yu'un ya sme tak' a walbey te lek ay be'el ta spasil.

Juchajp' at'eliletik te ya yich pasel yu'un te manchuk ayuk mel ot'an ta snail nop jun.

- Na ame te beluk lek ta pasel te me ay ta chamel sok te ya smel yot'an yu'un te me ja te COVID-19
- Na ame te beluk sok banti ya alea poxil te ya skoltayat snopel te bek lek ya stak' apas, bayal sk'oplal te a le te koltayel.
- kanantayameaba ta spasil sok te beluk ya anop
- ich'a ajk'uk lewa sok ijk'itaya yilel o sk'opnel te beluk ya xcholbeyik sk'oplal te niwak uel at'elitik.
- kanantayame te a bak'etale, pásame te buk aelmal o be'el sok lek ya sk'an ya xwayat te jujun ajk'tik.
- pasame te najt'ik nax ya awich' te ik'e, sok bayal emsk'oplal te ya ajach'abail sok te a bak'etalike
- ja me ya stak' alajinik te beluk lekta la loel o stiel sok ya sk'an a kapik te beluk ya alajinik ta jujun k'aal
- ma me x-awuch'ik bayal ch'al pox sok te bol may.
- bayal me sk'oplal te tse'ejuk awot'anik ta spael te beluk ya amulanik pasel sok te abak'etalike, bayaluk me sbujts awot'anik
- bayal sk'oplal te yakuk xk'opatik sok yantik ans-winiketik.

Te beluk lek ya stak' pas te snail nop jun:

- ja me bayal sk'oplal te ya yilik o ya xkolteywanik ta swenta yu'un ta spasil te beluk ya xtu'un yu'un te alal ach'ixetik sok nix te ch'in keremetik, ja nix me jiche te ch'iel ach'ix keremetik
- ya me sk'an lek ilel te me maj ya yich bey sbaik ta muk' te sk'op yayejik, memel bayal me te anich'an te ma jch'unikix te manatale.



- ya me sk'an albeyel te mach'atik ya x-at'ejik ta swenta poxteywanej te lek me ya sk'an yil te mach'a ochem chamel ta sjol, sok ya me sk'an koltay te ach'ix keremetik ta banti snail nop jun.
- bayal me sk'op lal te ya cholbeyik sk'oplal te mach'atik ochem chamel ta sjolik, jich me lek ya x-at'e te nopteswanej sok nix te yajwalul te ch'in komunal
- ya me sk'an yak'ik ta ilel chaox chajp' at'eliletik ta swenta yu'un te mach'a ay chamel ta sjolik, sok ya me sk'an ya yich albeyel te(a) yakuk sna skanantay belsba ta stukul, jich bit'il te jauk ya spas te lekuk ya yich' te ik'e.(b) ya me sk'an ya yich'ik cholbeyel yayik te te junuk nax yot'anik ta jujutul machuk ya smel yot'anik, sok (c) lek me ya sk'an ya yich' cholel ya yik ta swenta yu'un te bol chamel te yak be'el ta spamal balumilal jab i ja mete COVID -19.
- Ya me sk'an te ayuk ya sleik tebit'il ya yut sbaik teme ay mach'a yask'an ya xbajt' ta ilel te ja yich'ojik te sokem oval
- bayal me sk'oplal te jujun snail nop jun te banti ya stak' staik te koltayel ta swenta yu'un te bol aval te lok'emtele.
- ya me sk'an te ya skoponik te beluk ts'ibubil yu'un te bit'il ya stak' koltaybatik.
<https://www.unicef.org/mexico/media/3161/file/Consejos%20de%20salud%20mental%20para%20ni%C3%B1as%20y%20ni%C3%B1os.pdf>

sk'op lalul chaox chajp' te bit'il ya stak at'ejotik .

- ya me sk'an ya yich' cholel ta jun te beluk lek ta pasel ta swenta yu'un te machuk ayuk xiwel yu'un te COVID-19, bit'il ya stak' ta pasel te manchuk ya chu'untik te lotil ayejetik, sok te machuk bayal ya xiwtestabatik ta k'axemtoxan. sok lek te me ay pajk' ju'un te banti ya stak' ts'ibuy pisil te beluk ya snop sok ya me sk'an ya yek' bey yil te nopteswane.
- ya me sk'an yalik chaox chap' at'eliletik te machuk jauk te banti ya x-och balinta xiwel ta yot'anik yu'un, ta juju tul te nopjunetik ya sme tak' pasik ta leych'el jun te yat'elike.
- Sok ya stak pasik ta pajk' jun te bit'il ya yak'ik ta ilel te bujts'an k'inal ya yayik.

Te bit'il ya stak' ta tu'ntesel te snail nop jun

(japatikme syorail te bit'il ya x-ochik, ma meayuk bayal ya sta ya stsob sbaik)

Chapel ta lek ta swenta yu'un te sut'otik ochel ta nop jun

- ta sbabial ya yich jatel ta oxchajp' te at'elile, ay me mach'a ya yil te jayeb yorail ochel sok lok'el ta nop jun, sok te nopteswanejetik ja nixme jich te nopjunetike
- te sbabial ja me ya yilik te machuk ya yotsesik bayal nopjunetik ta banti snail nop jun
- ya yich ak'el ta ilel te beluk snopo pasik te nopteswanejetik
- .sok ya yich' ak'el ta nael stojol te bit'il ya sk'an kanantaybaik ta wenta yu'un te Covid-19



- ya me sk'an ya yich'ik cholbeyel yayik ta swenta yu'un Covid 19, jich ya spasik te banti ya xa-tejik ta jujutul te nopteswanejetike
- .ta swenta yu'un te muk'ul t aja bi ja te SEP ya me xk'ax ta ilel ta oxchp' te me ya stak' te ya sut'otikix ochel ta snail nop jun
- Ta sbabial ja me te yutil juju chap' naetik, te sme tat te anich'an ja me ya sk'an yilik te me ya sna skanataybel sbaik ta swenta yu'un te bol oval te ja tCOVID-19
-
- **Ta xchebal ja me ta banti snail nop jun:** ja me ya yil te nopteswanejetik teme lek ya xchol sbaik ochel ta lek te alaletik sok te japatik ya yil sbaik jich me masjabtey sbaik te anich'aretike ta swenta yu'un te COVID -19
- Ta yoxebal ja me te k'ala ya x-ochik ta yutil snail nop jun: te nop teswanejetik ja me ya yilik ta xchixil k'aal teme ya sk'otesik ta pasel te japatik ya yak' sbaik ta pasel pisil te ya'elik ta yutil snail nop jun

Chaox chajp' at'elil te ya stak' ya yich' pasel

- ya me sk'an jun ti'inel te banti ya x-ochik sok te banti ya xlok'ik, teme jun nax te banti ya x-ochik sok te banti ya xlok'ik, ya sme jk'an te ya yich' xatel ta olil, jich ay saplejal ya xjil, Memel jun me ya sk'an ya xjil te banti ya x-ochik te nojp'teswanejetik
- ya smek'an te ayuk te banti ya spokik te sak'abik sok xapon,ja'sok nix te jun skusil k'abik sok ya me sk'an te ayuk njun te poxil k'abial te ya smil te bey xhanul te beluk ma lekuk ay ta sk'aktik
- te banti ya stsobaik ja me ya sk'an te yakuk x-och lea te ik'e
- te banti ay tsobijibal ta banti ya yak' sba chaox chajp' at'elletik ya me sk'an sap sbaik ta jaw sok olil ja nix jich ya me sk'an te ayuk smakubenal te banti ayik juju tul
- te banti ay te ya yich' jojk'iyel ayejetik ya sme k'an ya x-och ik' lea
- ya me sk'an ya yich pasel at'elil te ya yich' pasdel ta chinam tak'in, o ch'anjan tak'in jich ja xa nix ya yich ,maliyel te beluk at'eliletik ya yich' pasel ja in to ja me jich ya sk'an paste nopteswanejetik
- ya sme sk'an te yakuk yak'ik ta nael stojol ta ju jun k'aal, ya sk'an xcolik te beluk swetiluk te mayuk te npo june, ja nix jich ya sme sk'an yak' ta nael stojol, te bayal sk'oplala te yakuk kanantay batik ta pisiltik, jun me sk'oplal yu'un te nopteswanejetik sok ja nix me jich te nop junetik, sok ya yich ilel te ay beluk ya yich poxtayel te yutil snail nop jun sokn te bayal te xapo te spokil sk'abik, jich me ya skanantaybaik ta spisilik

Te yat'el te nojp' teswanejetik

- ya me sk'an ya yich' ilel te ma bayaluk ya stsob sbaik te nop junetik ta jujun tsojb, ja me ne'el ya yich' ilkel te yutil snail nop jun sok me ya yich ' ich'el ta muk' te jaw sopk olil ya yil sbaik te nop junetike



- sok bayal me sk'oplal te janax ya xk'ot tik te mach'atik te nojpteswanejenetik tev mach'a ya xk'oyilik te nop junetike.
- ya me yich' albeyel te nop junetik te yakuk spasik te yat'elik ta banti snaik
- te ts'ob le ta swenta yu'un ya yich ilel te beluk at'elil ya yich' ak'beyel te nop junetik , te tsoble ja me yaspasik sok te chinam tak'in jich me ya stak' xk'opojik ta spilik
- ta spisil te at'etetik ja me ya sk'an pasik te beluk lekta pasel te ja yo loj PRL.

Te bit'il ya sk'an xchap sbaik ta swenta yu'un te banti te junetik.

- ne'el me ya yich' sapel te yutil snail lamjibal junetik sok te xila, mexa, sok te lajs jibal junetik o chacha'n teal junetik ,ja me ne'el ya yich poktilayel ta pisil jich ya yich milbeyel te xchanul, in ja in at'elilto pisil me k'aal ya ya sk'an ya yich' pasel.
- ya me sk'an waxal poxil Te sk'abik te ja ya smilbey chanul te k'abiletike, te k'alal ya x-ochik te banti lamatik te junetik tulan me sk'oplal te ya xpoxtay ochel te sk'abik
- te banti ya stak' ka'x yilik jun te nop junetik ya me sk'an bonbil te bit'il sap lejal ya sk'an ya yilsbaik
- teb mach'atik ya x-ochik ta snail te banti lamal te junetik ya sk'an te smajk'il yeik lom tulan me sk'oplal te mayuk te majk'il yeik ma mestak' ochik ta yutil.
- ja nax me ya stak' ya yich' kusel te banti slamjibal te junetik meel te junetik ma me stak ta t'usesel, meel ya me xbolob te ts'ibubil junetik
- ya me sk'an ilel te yakuk x.och ik' lea te banti lamatik te jenutike
- ya me sk'an te junax ya yich' ak'el jilel te junetik te la yich' tu'un tesel o la yich majanel

Ya k'el ta ilel te yorail te banti japatik o najt'ik yilosbaik

- . ja me ya sk'an ya yich' pasel te japatik te yorail te banti ya yich' ik'el te alal nopjunetik,ja me ne'el ya yich ilel te machuk balinta te yat'elik, sok nix te bit'il aybe'elmsok te nopen junik
- Lues sok martes: jun(1) sok chebal (2) ta nop junetik oxeb ora
- Miércoles sok jueves; oxeb (3) sok chaneb (4) te ayik bael ta nop junetik ,oxeb ora
- Viernes y sabado; joeb (5) sok wakeb (6) te ayik ba'el ta nop jun
- ya me sk'an ilel te jujun k'aal te machuk bayal ya sten sbaik te nop junetik sok machuk k'ax jal nax te banti ya sts'ob sbaik, meel te at'eliletik ne'el me ya sk'an tikunel ta chinam tak'in sok ch'ajan tak'in.
- .te me spisil ak'otik te nop junetik ya me stak' yich tu'ntesel te snail nop jun te jochatik
- ta olil k'aal ya sme k'an te ma majuk nax ya x lok'ik ta psilik sok te ya stak' jilik ta yutil snail nop jun jich me ma sjabtay sabik sok te yantik jotak
- te lom bayal te yajt'alul te nop junetik, ja me ya yich xatel ta olil te snail nop jun jich me japaikn ya xilsbaik ja me ya spasik te jaw sok olil(ja me ne'el ya yich' ilel te yutil snail nop jun)



Te beluk ta pasel yu'un ma jkuchinbeybatik ate chamele

- te me ay chaoxtul te nop jentik te ay tebuk amen sbak'etal yayik sok ja nix me jich te nojpteswanejetik, ja me lek ta ya xjilik ta snaik.
- ta jun snail nop junte me ay mach'a tsak bil ta COVID -19 te snail nop jun ya me xmajk' jilel ma me stak' yak ta at'el te nopteswanejetik.
- ma mes stak' slojk' sbaik sok te mach'a tsabil te COVID 19, ta banti snail nop jun ya yich ta ilel lek te mach'a ay yich'o te buk te bol chamel, jich me yu'un te lom bayal sk'oplal tesmajk'il yeik sok me sk'an te yak' sbaik ta ilel ta oranax melek te bol chamel te yak ta be'el lom tulanme yik ya sme k'an te machuk ya jmel k'otantik yu'un

Te sbit'il ya xchap sbaik te nojpteswanejetik

- te me ay tul nojteswane te amen na xk'inal ya ya iy o ay bayal chamel ta sbak'etal ya ya iy sba , ja me lek te sujt' tel ta banti sna' sok ya sk'an xbajt' ta ban ti snail poxil
- ya me sk'an te machuk ya slak' baik sok te yantik xan at'etetik sok ya sk'an ya xba yak' baik ta ilel ta sanil poxil
- te mach'a muk yat'el yich'o ta sanil nop jun ya sk'an albeyel tao rana te mach'a la slak' sok te mach'a yich'o te chamele, jich me ya xbajt' ta ilel yu'un te poxtaywanej ta snail poxil , ja me ya yich tel albeyel ya iy teme lek ay o ay bal yich'o te bol chamel te lojk'emtel.
- ya yich albeyel ta spisilik te at'etetik te ay ochem bol chamel lea te banti ya x-atejik
- ya sk'an ich'el ta muk' te mach'a tsakbil te bol chamel jich me ma yich bajel o utsinel yu'un te yantik bsjotak ta at'el.
- ya skan albeyel ta oranax te mach'a muk' yat'el yich'o yu'unik
- Te k'alal ya yich nael stojol te ay mach'a yich'o malekil chameluk ta banti snail nop jun.
- ju nax me snail nop jun ya sk'an ya x-ain ta pisik ta banti snail nop jun
- ya yich k'oponel te mach'atik ya xpoxtaywanik
- ya me yich' ik'el ta oranax te jme' statike
- .ya yich' be'el sujt'esel ta banti sna' sok ya sk'an bajt' ta oranax ta snail poxil
- te mach'a tsob wane yu'unik te nojpteswanejetik ya me sk'an te yax tal yal oranax te sme'e tat te alal te ay ta chamel
- Te tsobwane yu'un te nojpteswanejetikm ya me stsob te alal nop junetik banti yal bey ya iy te manchuk ya spukbeyik sbi'il te mach'a ay ta chamele

Te beluk ya yich pasel ta patil

- ya x-och ta ilel te me ma bayaluk a pujk' jilel te chamel ta banti snail nop jun
- ta patil ja nax me ya stak' ya yich'ik nojp tesel ta wenta yu'un te chinam tak'in.
- ya sme k'an ya yich ' xchap'anel junuk te banti ay k'ejbil te beluk ya xtu'un yu 'un te COVID 19 ya me sk'an ay lea te spots'il k'abil, sok te pojtsil eal sok te ayuk junuk te banti ya stak' ya yich' be'el chojel ta k'abal te lek smakubenal sti'



- ya me sk'an te ayuk jkot'ok kuchibal tak'in te banti ya x-ik' wanbe'el ta snail poxil, snail nop nop jun sok te ya x-ich wan be'el ta snaik ja me ya xtu'un yu'unik te mach'atik ayik ta chamel swenta yu'un te COVID- 19
- junaxme ya yich' ak'beyel te beluk ya xtu'un yu'un te nop junetikmte mach'a ay yich'o te ma lekil chamel, ya yich' chuyel ya pajk' te lek ay smakubenal
- ya sk'an te ya yich' milbeyel xchanul ta spasil te beluk ya xtu'un yu'unik jich bit'il te smajk'il sitil te ja na nix poxiluka te smiljibal xchanul te beluk malekuk
- ya sk'an ya yich' albeyel ya yik te mach'atik ya x-at'ejik te ya me sk'an te yakuk skanantay sbaik ta pisilik .
- ya sk'an ya yich makel te banti ochik te mach'atikimtsakbilik ta chamel sok ma stak'ix ta tu'ntesel j ato teme la yich' pokel sok te la yich milbeyel chanul ya me sk'an k'ax bayal k'aal ja me lek te me ya nix yich' maliyel tebuk.
- ya sk'an kustilayel ta pisil te beluk ya xtu'un yu'unik te nop junetik ja tome te k'axemix bayal syorailae
- te alal nop jun j ato me ya stak' subael ta nop junte me jich la yalix ate at'etike ja me chican te bit'il xchapo sbaik te te jujun pam lum
- te k'alal ya yal te poxtaywane te ya xba yich ilel te me ay yich'o te amen chamel te k'alal ya yich' na'el tojol te ay ta sbak'etal te amen chamel ya yich' albeyel ta oranax te tuneletikn sok ta banti snail nop jun.
- te mach'atik ja snopojik te bt'il ay nopjibal yu'un te joltike sok te póxtaywanejetik ya me sk'an koltayik te mach'a ay tawokol

Te beluk lek ya spasik te me'il tatiletik ta banti snail nop jun jich me ma x-esma te chamele

Ja me ya yich pasel in at'elilto.

- yak'el ta ilel te bit'il ya stak' koponbatik sok ik' tak'in sok nix te bit'il yastak' kopon batik ta ch'ajan tak'in, jich me ma yejt'aluk te ya tsobatik ta komon
- ya me sk'an ya yich ilel te meil tatil te machuk ya x-och be'el te k'alal yak ta ilel te mach'atik ay ta wokol
- bayal me sk'oplate tsoble sok te nojpteswanejetik sok nix me mach'atik muk' yat'el yich'ojik ja ya yich ale te beluk lek ya stak' pasik ta swenta yu'un te bt'il yassut'ik ochel ta banti snail nop jun
- ja me yat'el yilel te yal nich'anik te meil tatileke te machuk ya yich ochel chamel te alaletik u'unik ta tik'aal ya sk'an yil te ya xlok'ik te so nix te k'alal ya sut'ik ochel ta banti yuti snaik
- melel yaxal lus me ayotik , jich yu'un ya me sk'an pokel te yutil snail nop jun, ja nix me jich ya me sk'an ya yich' cholbeyel yayik te sme'e statik te nop junetik te bit'il ya xchikna ta ilel te ay ta chamel, sok lek me albeyel ya sk'anik ta wenta yu'unik te smak'il yeik pisil k'aal ya sk'an ya yich' sake'l.
- ja nix yakalik me ta at'el te mach'atik yich'ojik muk' yat'elik yu'un te poxtayawane ta swenta yu'un te sut'el ochel ta bijubtesel, jabal te ya xmajk' jilel te snail nop jun .



- te sme'e stat te alal nop junetik ya sme sk'an sjokiy ya iy te bit'il ay ta lek te sut'el ochel ta snail nop jun
- te me'il tatiletik ya me sk'an ch'amik ley yayik te beluk a te COVID -19 ya me sk'an ma xi'ik sok te manchuk ya smel yot'anik u'un.
- te beluk ma stak' ta jok'iyel sok ch'ajan tak'in ya me sk'an junuk ora te ya xk'ot ta banti snail nop jun, janix te mach'a ya x-ate ta jujun snail nop jun ya sk'an yak' te yajtalul tech'ajan tak'in

Te beluk lek ta pasel sok te bit'il ya yich cholel sk'op lal te COVID-19

Ya me yich albeyel chaox chap' sk'oplal te beluk lek ta pasel

- ya me sk'an ya yak' sbaik ta ilel ta spasil te nojpteswanejetik, ja me ya yich ilel te me mayuk yich'ojik te COVID-19. <http://www.imss.gob.mx/covid-19/calculadora-complicaciones>
- ya me sk'an ya yich albeyel te nojpteswanejetik te pisiluk ora ya xba yak' sbaik ta ilel jich me ya snaik stojol teme lek ayik.
- ya me sk'an ya yich'ik albeyel te nojpteswanejetik te yakuk paik tebuk tajimal olil ora ta jujun k'aal.
- bayal me sk'oplal te manchuk ya xlok'ik te mayuk swenatil te beluk ya xlok' pasik, ja me lek te me ya xjil skanantay sbaik ta yutil snaik ya me sk'an yich albeyel te mach'a muk' yat'el yich'ojik ta jujun snail nop jun te yakuk yalbey te sjotak ta at'el te ya sk'an kanantay sbaik ta lek sok teme ay bi amen k'in al ya yaik ya me sk'an xbajt' ta ilel ta snail poxil.
- ya me skoltayel te nojpteswanejetik te mach'atik ayik ta yolil te mach'atik ay bayal swokolik.
- manchuk ayuk uts'in el ta wentaik te mach'atik ayik ta chamel, melel teme ya to yich' uts'in el ya xbayalub yu'un te smel ot'ane
- ma mesk'an te a xatik lok'el ta awolilik o ja xanix ma x-ak'oponik yu'un te yich'o te chamele.
- te beluk ta pasel ta swenta yu'un mayuk te uts'in el
- bayal me sk'oplal te beluk ya jkaltik sok te ketik machuk me ya jkuts'intik ta k'axemto xan te mach'a ay yobolilsba'.
- k'op ta wenta yu'un te mach'a yich'o te chamele COVID-19 sok te me ay yich'o nael stojol te ay tsakbil ta COVID-19, melel yu'uni ay te mach'a yich'jik te amen chamel te k'alal ya iy stolik te virus bayal ya xiwik xan yu'un.
- lekik te me k'op ya sk'an kaltik te k'alal yajcholbeytik sk'oplal te virus melel teme ya jletik ta jk'otantik te beluk ma jichuc ta alal ya me xiwik ta k'axemto xan sok bayal mesk'op lal te manchuk ya yich boltesel te sk'oplal te amen chamel
- ja me ya skalbeytik sk'oplal, te bt'il ya sk'an kanan tay batik ta pisiltik
- .ya me sk'anik ich'el ta muk' te mach'atik ya sk'anik poxtayel



Te beluk lek ta pasel yu'un te chamel lok'emtel.

- bayal me sk'oplal te ya lektesbeytik yayejul te beluk yasnopik jutul te alaetik ta nop jun te manchuc ya xchay ta yot'an te bit'il ya skanantay sbaik, ja me lek te ya sna kanantay be sba ta stukelik.
- ya me sk'an ilel te bit'il ay te kuxinelik ta juju tul te ch'in aletik, jich me ya stak' yich te koltayel
- lekuktesel te machuk jauk bayal ay te xiwel, sok te ya stak' yal te beluk ya snopik juju tul.
- ya me sk'an te yakuk pasik kuk te bit'il ya yich sapel te yutil snail nop nop jun, ja nix me jich te bijteswane ya me sk'an ya yalte pajaluk ya spasik te at'elil ta swenta yu'un te spokel te yutil snail nop jun
- ya me sk'an ilel te bin yilel te stalelik ta juju tul ach'ix keremetik, jich me ya stak' ya yichik' koltayel ta swenta yu'un te Covid- 19
- ja me ya yich tsakel te beluk ya snaikix pase l ta jujutul ta swenta yu'un te bit'il ya skanantay sbaik.
- bayal me sk'oplal te tajimal sok te ch'in ach'ix keremetik.
- ya me stak' te ya yich'ich albeyel te banti ya stak' staik te koltayel, jich me yu'un ma jauk ya xchunik te lotil ayejetik

Te banti ya stak' atabey sk'oplalul ta swenta yu'un te Covid -19

te ayejetik te ya yak' te muk'ul ajwalilta slum sk'nal mexico ja me ya stak' awil in to

<https://coronavirus.gob.mx/>

te me ja ya k'an te awich cholbeyel awiy te sk'oplalul te covid-19 ja ya stak' awil in to

<https://climss.imss.gob.mx/index.php>

te k'alal ya ak'an a wil slok'ombail te muk'ulajwalilte ay ta slum sk'inal mexico ochan le in to

<https://www.gob.mx/salud/documentos/covid-19-materiales-de-consulta>

te mach'a ya sk'an chol te bit'il ay te kuxinel ja me ya sk'an x-och le in to

<http://www.imss.gob.mx/covid-19/calculadora-complicaciones>

te bit'il ya xcolbey sk'oplaluk te UNICEF:

[Educacion-acelerada-como-respuesta-al-COVID19.pdf \(unicef.org\)](#)

[Orientaciones para docentes y recursos digitales para la educación a distancia | UNICEF](#)

[Plan 12 - Aprender para transformar | UNICEF](#)

[Vuelta segura a la escuela: una guía para profesionales | INEE](#)