

# İKÉ 'ANÉMEKİ NEMUYEIKANI NE YANEKANAINEMİKİ!



Material generado en el marco del fondo para el bienestar y el avance de la mujeres (FOBAM 2021) por la Secretaria de Igualdad Sustantiva entre Mujeres y Hombres (SISEMH) del estado de Jalisco

# İKE 'ANÉMEKİ NEMUYEİKANI NE YANEKANAINEMİKİ!

Traducción: Antonio García Mijarez

Ilustraciones: Yossimir Ramos Gálvez @Yossilustra

Primera edición: noviembre de 2021

Impreso en México

Titulo original: ¡Yo decido! Mi futuro © Secretaría de Gobernación Consejo Nacional de Población (CONAPO), México, 2020.

Este material se realizó con recursos del FOBAM 2021 del Instituto Nacional de las Mujeres, empero, este no necesariamente comparte los puntos expresados por las(os) autoras del presente trabajo.



## 'IKI 'UTIARIKATSIE TITA MIRAYEMIÉ

'Itsikate wéerikayepa miémete, Secretaría General Consejo Nacional de Población (CONAPO) mieme, 'uximáyatsika mekaniwewieka 'iimarixi tsiere tíirí 'ukari memikatihukataniki. Estrategia Nacional para Prevenir el Embarazo de Adolescentes (ENAPEA) 'iki meyparewieti wa'uximáyatsika kanihikitini: Instituto Nacional de las Mujeres, Instituto Mexicano de la Juventud, Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva, Secretaria General del Sistema Nacional de Protección Integral de Niñas, Niños y Adolescentes, Subsecretaria de Educación Media Superior, hepaina tsiere hípati 'itsikate memanu'utika, temaikate 'iki memite'ayexeiya tsiere kiekatari yuhetsié 'ikitsie memite'atiparewixime.

Temariyari yátini 'imariyari waniu kaneuyeyianémiki ke titatsie xewiti mitiyiwani waikawa miretimaamateni, yutukari ke 'aneme meuyehiakani 'ana mi katiniukatsutiamiki hepaina 'ukari yátini 'ukitsi yaxeikiá memitehuniki. Mi ta riki, tukari meutineika 'ukari 19 witari mekahaye'atiawaweti; mil meypaimeti tíirí mekaniwarayexexeyani. Tamámata witari xetewiyari witari 'utinieremetsie tíirí miwa'iwiyani kakanehiki, tamitsi pita yutukari ke 'aneme meuyehiakani mitiukatsutiani 'ana kanihikitini, yuhuyé ke reyuneme manukuweiya yátini titatsie mitiyuyetuaní 'ana kaneitimaixiamiki, ke tiuyurieme yuri mirayani hiki yátini 'uxa'a waarié; tsiere 'ana mi kaneuyeyianémiki hípame miwaretimaani ke mi'ane miwareuyehiwá, miwa'iyamani yátini miwarutituxérita; tihehékwame mitiutiwewieni, tihekwame miretimaani, temawierika mukaxexeyani, muti'ixiarani tsiere hakiewa meumarimikini mikuyeikani. 'Ana hípame kaniwarutiniimiki humapai mitiuyehane mitiparewiekaki; yaxeikiá ta 'ana kananiereni mitiuyuti'ikitiani 'uximáyatsika 'aixi 'aneme 'uxa'a waarié mukaxeyaki. Mi ri ta metihukatariwati tsiere meywawitikití yu'ikitarikatsie hixiapa miemetsie me'utihuti mekaneukuxiriwani, mana rakuneti teemari 70 % xeikiá mana mekaniutineikani; 'ayumieme yu'ikitarika memikakuhayeikawaniki waparewiya Benito Juárez titewati kananayeneni, tatsi tumini parewiya teyu'ikitwateme 3.5 millones meypaimeti yu'ikitarikatsie hixiapa miemetsie yamemitehayeteniki memikatekukuhayeikawaniki. Hiki paiti memite'uyehiwá memitekupitariwaniki 'uxa'a waarié 'aixi memiteukuteniki: ke pauka heuyumaiti yátini 'ukiratsi mayaaní.

'Iki xapatsie katinayehuni derechos memite'anakeni wahamatia ke temi'ititia hepaina tíirí miwarayexexeyani hetsie timieme, temimateniki tsiere yuri temite'ayeitiwaniki, 'ixátsika hípame miwaru'iyamaniki yátini miwarutituxeritaki teyunaiti yaxeikiá 'anémeki tetaxeyati, ke mitiuyurieni xika timayiiwati yátini tita mitihikitinitsie rakuneti tikwíniariéka, mikayukwériwayuriekaki yenati, ye'eti, yátini keheyuta'eriwati yiki mitimayátika raniikaku, ke mitiuyurieni tsiere tíirí mikawarayexexeyaniki yátini xeime kumayame kwíniya mika'ukaxeyaki, tsiere yukimana heitimaixiame, rakumaiti, yi'iwiyati ke mireumieni katinayemieni.



Consulta: <https://becas-mexico.mx/becas/beca-benito-juarez>





## #Nenederechosyurinekanayewani

Memitatsinake wahamatia ke tem'ititia tsi tatukari meuhane ya teteneiweiya. 'Iki derecho temataye'atiiriwani yeme naye'axé 'aixi temiteheu'eriekaki. Kwínie mireu'eriekatsie ke 'utiyime 'aixi mitiuka'erieni kiekari manuhane hípati yiki pita mekanikuyuruwani tsiere tatukari meuhane hakiewa meuyeyianeni tinákemeki tineyupatarime. Yeyaritsie yátini 'itsikate memite'ati'uixixime waniukitsie rakuneti, memite'anakeni wahamatia ke tem'ititia tsimitimayatsie timieme kakatinekuxaxatsiwa, teemari hepaina 'iimarixi wahepaitsita kwínimie metene'awietsitiyarie. Mi ta 'iki teemari yuderechos hepaina kename ke 'anémeki memeuyuxeyaku yamemutiyuaneni neyíwe menepitiarie muixa hípati mete'uyukwínitiaka 'ukari tsiere 'ukitsi yaxeikiá 'anémeki memuwaniki hepaina tsepá titamexi memite'anakeni 'aixi 'anémeki memixeyariekaki.

México Cartilla de Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes kanexeyani, Comisión Nacional de Derechos Humanos kaniwímani, mana mi derechos tamámata heimana naukame kanayehuni:

# 1

Yukimana, yuhetsié tsiere rakumaiti ke meuyuyurimikini tsiere hípame miwakumayiani kaniyiwani. Tetaxexuiti teneyiwawe rakumaiti, yukimana tsiere yu'iwiyati ke meuyimikini yamutayini, temiwawere hakiewa meuyeyianeni tsiere ke meuyumaiká tinákemeki.

# 2

Hípame wareumayiamiti ke meuyimikini kaniyiwani. Yiki mikaramamatiwani tsiere 'aixi reu'erietí muyeikani. Xewiti mikarakwínitiaka, wairiyarika mikara'aitiaka.

# 3

Yuhetsié tsiere miirikia titamexi mitiwareunake'erieka mitihekiatani kaniyiwani. Tsepá titamexi memite'anakeni 'aixi 'iyari tenetaxeyani, tetaxexuiti ke temitetakihawe tsiere titamexi memite'anakeni mitihekiatani kaniyiwani, tsepá tita mitihikitini yiki mikatiku'eriyariwani, wamikaheukahiiwani, mikatikunamiyarieka, yiki mikarahiawariwani yátini tsepá kepai mikatikwínitiarieka.

# 4

Ke mi'ane miwareunake'erieka yátini miwareumayiamikini yamutayini kaniyiwani. Ke meuyimikini wahamatia yamaineni, ke 'anémeki, ke mi'ane matia meyerimikini, ke mitiku'eriwani, meyuteitati tita mireuyehiaká, tsimitimayatika tita mitiwanakeni yamete'ayuhaweti, yuhetsié, yukimana, wairiyarika mekayupitiati.

## 5

'Ahetsié xeikiá mitimiemetsie xewiti pika'anuyehakeni. 'Iki 'ahetsié mitimieme tsiere 'a'ikiya miti'utsieka, miti'iwíyarieka, ke pemí'ane, ke m'ane memitatsikanake wahamatia ke mutiyineni, mitiwayu'ikitia, ra'iwama, mitiutátawetikatsie miranutini'ariwa, yu'uximayatsika, pinite tita mirexeiyani yátini ke 'anémeki hípame miwaxeiyani hetsie timieme, 'eki ke m'ane pemiyiane mitimieme tsiere 'eki xeikiá miti'apini.

## 6

Pemuyeikani. 'Aixi pereu'erieti, 'aixi petiku'eriwati 'axaitá mexikatini tinákemeki xeime matia pemuyeikani kaniyiweni. Xewiti téwi yátini tsepá 'itsikame 'imaineti xeime mitiukwinitiani, tumini wauti wairiyarika miti'awietá, yátini mititsewiximawani kakaneyiwe, 'ikitsie katineutiníika tsepá ke paí mitiukwinitiarieni ratukaritsie kakaneyiwe, tsiere ke temiteutaxeiyaku yátini 'aixi te'aneneti temu'uwani temikapitiarieka kakaneyiwe.

## 7

Tiiri miwarayexexeyani. Ke pauka, ke meypaimeme tsiere ke paimexa heutineikakaku, ke m'ane hamatiana tiiri miwarayexexeyani yátini mikawarayexexeyani yuhetsié, yu'iwíyati tsiere rakumaiti yamaineni kaniyiweni; tsepá titamexi memite'anakeni, ke reu'erieti muyeikani, tita mitiyu'erieka, ke meuyumaiká, yuxaitá yátini xeime matia ke mireukukani tsepá tseti ke maku'aneni yátini ke m'aneni.

## 8

'Ukitsi tsiere 'ukari yaxeikiá 'anémeki memu'uwani. Teuteri meyunaiti yaxeikiá mekaténaye'aká tsiere yaxeikiá yuderechos mekanexeyani, 'ukari, 'ukitsi yátini hípati 'iki hutametsie memikatekunanake, xapate mitikate hepaitsita yaxeikiá metenaye'axé, memu'uwani wamekaheukaxiriwati yátini mekaxane'eriwati, yaxeikiá metepitiarieti memiye'uweni, ke memitetitamexiki 'axa mekatexeyarieti tsiere yaxeikiá 'anémeki mexeyarieti.

## 9

Titamexi memite'anakeni wahamatia ke m'itiaka kaxane'eriwati kaniyueikamiki. Xapate mitikate hepaitsita yaxeikiá 'anémeki mixeyarieka tsiere yaxeikiá mipitiarieka miyekekani tsepá hakiewa mekiékametini, ke m'aneni, xika 'ukátini yátini 'ukítini mexikatini 'iki hutametsie memikatekunanake, ke meuyumaiká, tixaititsie mikatiyewe, tumini ke mitiuyemana, xika tikuyeni yatikatixai, xika 'ayehukani, yeiyari ke 'aneme muweiyani, titamexi memite'anakeni, tita mitiyu'erieka, ke paí mitiyuhekiáka, ke m'aneni tsiere xika yuxaitá 'uyeikani, neikeni, yawikieka.

## 10

Xátsika hiki manutineika makumaiká, yurí raxaxatsiwati, tinaime, tiyuyemaiximetí mitiyukuxata yeiyari karanuyutiníti, mikítsie yuhetsié tinákemekí heitimaixiame ke mitikayaní yamutayiníki, ke mitixeyarieka kayu'iwíyati, 'itárikatsie tsiere tierikatsie kati'enieti.

## 11

Tinaime miti'ikitiarieka memite'anakeni wahamatia ke temí'titia hetsie timieme. 'ikitiárika ke mitiwereni tsiere ke meuyumaiká tinákemekí, maiyatsie ranayehapatí derechos humanos-tsie kaniereti, yeiyari karanutiníti, ke mitixeyarieka kayu'iwíyati, tsepá titamexi memitate'anakeni 'aixi 'iyari texeyarieti, 'ukari tsiere 'ukitsi yiki memiteuyukuyatsatsie tsiere teemari meyutsata memitexuawetsie

## 12

Miyu'aitani miyu'iwíyaniki tsiere tíiri waxeyarikatsie timieme. 'Ikítsie parewiya miyuyetuaka tahetsie xeikiá mitimieme tí'iwíyarieti, tsiere teemari hepaina 'iimarixi wahetsie mieme tixuaweti, 'aixi tí'aneneti, ka raye'ati, ke pauka meyeweka tixuaweti tsiere ke temite'uhutsie tikunanaketi, mitixuawe tíiri mikawareyexexeyaniki tiukaxexeyati rapápama yátini ke m'ane memiteha'iwíyani memite'apitiaka kaheuyehiati, hepaina tsiere miti'ixatsitariieka tsiere m'enerieka 'aixi 'umayaremekí.

## 13

Ke tita mitihikítini mikatikuhayeikawani. Tita mireuyeimikini, titamexi memite'anakeni, mitimaixiani, yamaineni hekiá kaniyiweni, yuhetsié mieme maniukani, xapatetsie kaniereti yuderechos naime miwauká kaniyiweni.

## 14

Tíiri waxeyarikatsie tsiere temíwanake'erie temíwakumaiwatsie timieme, kiekari hetsie mieme 'uximayatsika mitiweewiya mireuyeparewieni kaniyiweni. Hípame miwatiníini, 'uximayatsika mitiyukuxataniki, mitiyuwewiekaki tukari 'aixi 'aneti maniereniki.



Más información en: <https://comolehago.org/>







## #Neyanekaitayimikixikaneheutuxeritamikini

Mitituxeritani tsi wairiyarika kakatine'ane, tamitsi mipai ra'eriwati, mipai muyini humapai memanuhane xeikiá memite'atanake'erieniki kakatine'ane. Meyu'itatí wana memú'uwa, meyunake'erietí yátini memiyutituxerita tsi yameneyaka meyunaití meheuyaxikutí, meheuyuteitsiniatí tukari mutemawuriukirenitsie hepaina mayetirikarenitsie, ke memiteuyaxikuni hiki yátini 'uxa'a warié meiyemaiximetí memú'uwaniki. Mana mi 'aixi 'anémeki memiyuxeiyani, pareku memite'ayuxaxatiwani kaneuyeweka. 'Aixi 'anémeki yu'iwá mixeiyani kananuyineni wakahaikahiati tsiere 'enietí, 'axa katikuhaweti, katikwíniatí tsiere xewití xeikiá ke mitiku'ériwa yátini tita mireuyehiwá karayu'iwati, tamitsi pita mete'ayuxaxatiwati niuki mekuxewiriyati kananuyineni. 'Ukitsi 'ukari waheimá mepika'uyekikani, 'ukari mepikatsewiximarieka yaxeikiá 'ukitsi, 'ukari yátini 'ukitsi tetaxexuití tsepá ke teteu'ikitiarie tepita'enieka.

Tsiere tinaniere meyu'itatí wana memú'uwa memite'ayuxaxatiwani ke memiteku'ériwa xika meukahipitekuni mexikatini katixai, ke pauka yamemeuyikuni tsiere ke memaku'aneni, yu'iwá heimá ka'uyemietí. 'Ukari tsiere 'ukitsi tita memiteheuyehiwá yátini ke memeuyiku yamemutiyaneni. Metsi xeime miku'itseweni yátini mikamaiwani yaki kananuyineni, xika ri hamatiana 'ukahupuni yiki meteuyukuxeyati ri katinayeiweni, tirikaiyemeki meiyehiaká, waiká miku'eriwani, yátini mi'itetsaiyani, 'uhayewarieni, 'uku'eiriwa yátini nunutsi 'ayeyerini xeikiá tiku'eriwati meumaka; 'ayumieme naití meripai mireutixeyaxiani katini'aneni, tíri mikawareuxeyaniki yátini kwíniyatsie mika'uyeneikaniki, derechos 'ikitsie timieme heimá xika ka'uyemieni yutemawietí xeime matia 'aixi 'iyari neuyeikani.





## #Nekepaukayamenira'eriwanianekanitayimiki

Matiari xeime matia kuxi kakahuiweti katinakumaikamiki kename miki katimexiwa tsiere hipame mekaramexiitiaka, yukimana kaniuyimiki, yu'iwiyati, rakumaiti tsiere yuhutati yameteha'eriwati. 'Aixi miyukuyuruwaniki 'iki katinaxaxatsiwani:

1. Kaniyu'iwiyamiki xika ke mi'ane matia muyeikani 'aixi timaiká tsiere hamatiana xika 'aixi reu'erieka.
2. Waikawa katinixaxatsiwani ke xemaku'aneni tsiere tita reuyehiati xeime matia mukahupuni. Meyuxexuiti mekatineutixeyaxiakuni tsiere yamekatenayuhiawekuni tita memiteheuyehiwá, ke miranuyine wahepaitsita tsiere ke memeuyiku, yaxeikiá tsiere xika meyuwairiyani tihehékwame miretimamateni.
3. Yamemitiyuani tsiere niuki memitaxewiriya ke pauka, hakiewa tsiere ke me'aku'aneti memitekatsutiani, titaki memiteyu'iwiyani tihiri mikawarayexexeianiki tsiere kwiniya memika'ukaxexeianiki.
4. Memeta'axeni teemari memuwayutixexeiriwa tsiere memuwaparewiya, mireuyewetsé mitiyuyemaixime miretimaaniki 'aixi mitiyu'iwianiki, ke mitiuyiwe tsiere tita mirakunexiawe, tita mitixuawe tihiri mikawarayexexeianiki, kwiniya mika'ukaxexeianiki tsiere tihutameki miyu'iwianiki.
5. Yamemaitikani kename yameteha'eriwa ke memiyini (reuhatiariwati yatini kareuhatiariwati), ke pauka tsiere ke tiyiyu.
6. Xeime matia mika'ukahupuni nanaimarikaki, wairiyarika yatini 'imieti. Mipai mitikuyinenitsie tikwinitiarieti kananuyineni, ke mi'ane wahetsie meuwaireni kaniyutaxatamiki hakiewa meyaní parewiya mikuwauniki miretimaaniki, ti'uayemawame yatini memite'a'enieni miraxeiyaki mexikatini xanetsika manukuhanaki.



# iNa nikihtoa!

## #Kepaukayanemira'eriwaninepirapitiani

Xewiti rahamatia mukahupuni mupitianitsie yátini mupitiarieniki muyutawaunitsie derechos heimá ka'uyemietí kananuyineni, ke 'ayakameki yamira'eriwani meu'enierieka, tsepá ke pauka hamatiana mukahupuni.

Pitiarika kananuyineni:

**Libre.** Yukimana yara'eriwati. Xewiti wairiyarika kamatsipitiati, kamati'itaiyaneti tsiere kamatsi'unieti, xeime mupitiani kakaniyiweni mikaheyuta'eriwanitsie yátini mitawekatsie, yiki mitimayátika miraniikátsie.

**Reversible.** Muyuta'imani yiweti. Tsepá ke pauka mitayinekaxiani yátini yiki pita mitiu'erieni kaniyiweni. Tsepá meripaiti yara'eriwati xeime matia 'ukahupukai, 'etsiwa heuyewekaku tawaari mipai tiyínike kaniyiweni muyuta'imani.

**Informado.** Rakumaiti. 'Itimaixiame ke mitiuyiwe tsiere tita miraneniere, tita mireuyewetsé naime rexeiyati.

**Deseado.** Mipai heuyimiti. Xeikiá ke meuyumikini yátini yapexikara'eriwani mipai kaniuyimiki, yuhutati yameteha'eriwati, xika mipai kati'aneni mitiuhayewa matsi 'aixi kanikuyineni.

**Consciente.** Heyuta'eriwati. Xeime mupitiani kakaniyiweni xika kutsuní, 'amikani, taweka yátini yiki mitimayatika raniiká.



#Nenepikanekweriwayuriene

Mititawaiyatika mitiuyu'ixime tsiere ke tipaimeme mitixuawe yiki mitimayatika memite'a'ininiata teemari 18 witari mekahaye'atiawaweti kaniumariewekareni. Ley General de Salud yamitiyaneki kename tiiri watsewirimarikatsie tikunanake kanayetaineni, ke pai memiwawerekaku mekatenikwinitiarieka, kuxi mekatsetseyeti hipame wahawiyatsie yatini kiekatari memitewakwinitiaka mekaniyuwairiyani, tsiere mana rakuneti hipame wamahatia me'ukahipiteti tiiri mekanakayaxikeni hepaina kwiniya mekaniukaxexeyani. 'Ukitsi tsepá matsi waiká meye'e tsiere mitixuawe yiki mitimayatika waikawa mete'a'ininiata, hiki 'ena ratimieti 'ukari yaxeikiá mekaniyiáka. mitimayatika waikawa memiteha'ininiata 'lki kanihikitini:



**Mititawaiya:**

Mititawaiya yeme katinayu'iwani kwinie kaniuyu'iximeni tsiere katiniyunanaimawani, hetsiena xika kawieka rakuneikatí katinikweriwa'aneni, meukuwení yatini hipame miwatikwiní. Yaki xika ti'ieni, kaheuyutewiyati kanayewemiki tsiere 'etsiwa kenayukatemawiemiki, hipati tinákemekí me'iyé'eti hipame wahamatia mekaniuhiximeni. Mi ri ta xika hetsiena kawiere kwiniya 'ukari tsiere 'ukitsi mekaniukaxeyawaweni, heu'erietí meukahipitetí, tsiere 'ipai katinuyukweriwayuriemiki: 'aixi 'anémeki yu'iwá mixeyani yatini titaki mitiyu'iwíyani tiiri mikawarayexexeyaniki katinatimayamiki. Yu'iwá yatini hipame kaniwarutikwiwani.



**Cannabis yatini marihuana:**

"Mota", "churro" tsiere katiniuteriwariwani, cannabinoides hútame kanexeyani Tetrahidrocannabinol yatini THC tsiere Cannabidiol yatini CBD, yamiti'anene kaniuyukatemawiemiki, kaniuka'uxipiemiki tsiere yiki katinikunenieremiki kanimayaka. Kiekari mukumanetsie mitiyukunama 'iki katinayu'iwani waiká kaniyutuaka, mi'uyeki kaninake'eriwani nutuixipiyaki ta kaniniukimarieka. Teemari wakwaxia miwerenitsie kanimaiwani, tsiere mexiwa kakaniyuhayewaniaka. Mititawaiyatika xika tiniitiaka kanikweriwa'aneni.

**Yiki mitiunieré mitimayatika:**

Yiki mitiunieré mitimayatika, yeutari yatini mitiwewiyatika, 'iki mekananuyeteni LSD (dietyl-amida ácido lisérgico mieme), psilocibina (yekwátsie mayemié), yaxeikiá mezcalina (hikuritsie mayemié). LSD miranikatsie kaniutirukuyamiki yareu'erietí kaniuyukweriwayuriemiki, xika hipame matsi tiniitiaka katiniutakwinimiki yumu'utsie hepaina yiki tiuka'iyariti heyeme kanayewemiki. Wixáritari hepaina mazatecotsixi wayeyari hepaitita waniu yamiti'anene, yekwá yaxeikiá hikuri memayexeyanitsie xeime matia kakatinihipitireni.





**Yiki mitimayatika anfetamina miémete:**

Anfetamina katinitewaka molécula 'etsitipeti kimana dextroanfetamina, metanfetamina ("cristal" yátini "ice" mitiuteriwaríwa) tsiere metilfelinato kaniyuwewieka (Ritalin), 'iki yamiti'ánene katiniyenariwani, katini'ukwiwani tsiere titsewemekí yuhetsié meuyu'iniriwani kaniyiweni.

Tsiere yamiti'ánene, metanfetamina xeikiá 'ipai mika'ane, 'uaye kanayeikani, mi ri ta mipai ka'ayumiemeyariki xika hetsiena kawiere, yumu'utsie tsiere yunárikatsie katineutakwinimiki. Cristal-tsie memikawi kuyaxi mekaniwaranutaxeiyaxiaweni, mekayu'iwiyati tíiri mekaniwarayexeyawaweni, hepaina tsiere kwíniya mekaniukaxeiyawaweni, VIH kwíniyayari hepai. 'Ipame 'aixi ka'anenemekí memuyukutsewe meyukupatsiriwati tsiere meyuwaikawame wahamatia meukahipiteti memayexiriweki.



**Cocaína tsiere mikiki mitiweewiya:**

Cocaina 'iteiri Eritroxilon titewakametsie kanayeneikani. Kanixuaweni tuxati tumuaniti yutsurita meiti'ukwe yiweti tsiere haki yátini hípame tiniikame 'uyutseme meuyu'inirieni. Tsiere kanixuaweni "crack", "piedra" yátini "bote" tiyuteriwati yuyenaniati, tsepá ke 'aneme mukaxei kakatinatataunieni. Tsepá mitikuniuwa kename heukwikimiti 'ayaaní tsiere 'aixi mitiutakekaniki kename tiparewiwame, yareumieti ka'itserieweti yátini karaye'atiwati kanayewemiki.



**Éxtasis tsiere 'etsiwa hepaina mi'anene:**

extasis tiwewiyati katinitewaka (MDMA, 3, 4-metilenedioximetanfetamina) mitiwaneiyane tsiere mitiwayuitiariene kwínie katineuyehiyaka. Hípati hura memite'a'iwamatini hepai kanimayaka, tsepá mikawamate, mana mi neuyeweka mikayukweriwayurieneni, kaneuyuyehiamiki kayu'iwiyati hípame wahamatia kanekahuimiki.



**Ti'ukwiwati yiki mitimayatika tsiere poppers:**

tiwewiyati kanixatsiwani, solventes combustibles, pinturas yátini nitritos titetewati, miti'ukwenitsie kanimaiweni yik katineu'eriekamiki, poppers ta katiniyuhitiwani tsiere rakuriya mexiwa waikawa kanitaneikamiki, kaniu'amiwen yátini wakaniukaweweni. Mitiyu'ukwinie ti'iyamati kanetsewiximariemiki, mipa katiku'eriwati nunutsi kanayexeyamiki kux tsiheuyumaiti





**Kaiwati mitikaniki mitixuawe:**

Tsiere yamiti'anene, metanfetamina xeikiá 'ipai mika'ane, 'uaye kanayeikani, mi ri ta mipai ka'ayumiemeyariki xika hetsiena kawiere, yumu'utsie tsiere yunárikatsie katineutakwinimiki. Cristal-tsiere memikawi kuyaxi mekaniwaranutaxeiyaxiaweni, mekayu'iwiyati tíiri mekaniwarayexeyawaweni, hepaina tsiere kwíniya mekaniukaxeiyawaweni, VIH kwíniyayari hepai. 'Ipame 'aixi ka'anenemeki memuyukutsewe meyukupatsiriwati tsiere meyuwaikawame wahamatia meukahipiteti memayexiriweki. Waikawa mekanahekiaka benzodiacepinas titetewati, yamiti'anene ra'iyari mireuyewautsenitsie kimana kaniu'uayemariemiki, kanikumuyaka, heuyiriti kanayewemiki. 'Iki katinikweriwa'aneni Sistema Nervioso Central mtiukuhapanetika kimana temiteheu'enie mirawiwiyi kaniku'uxipitiwani, mexiwa kaheyutamaweti ri hetsiena kawieti kanayeiwani, waikawa ta xika 'itiye'eni kaniumimiki ra'iyari xika 'uwakeni. 'Iki yamitimayatika mitiyu'iyamaki 'axa ranuyitkai katinaneniereni, teemari wahepaitsita katinikweriwa'aneni kepai 'ana mi waikawa timaimiti yamiti'anene mira'ininiatani.



**Opiáceos:**

Opio tsiere mirayehapariwa kanixatsiwani, "amapola" yátini "dormidera" 'iteiriyaritsie, waikawa makumatiwa heroína tsiere codeína katinitetewaka. Yamiti'anene xika tiutikwa'ani, hetsiena kawieti xika kwínie ranutiyani kanemimiki.

Hetsiena kawieti, yunárika kanatimayamiki, yamiti'anene xeikiá yareuehiati. Tsiere 'ipai katiniyaneni hípame wahamatia 'ukahuputi patsiyaki kanayewemiki, tiyutseweme 'aixi ka'aneneme meyukupatsiriwati hepaina mekayu'iwiyati meukahipiteti tiwaikawati katinakuneikani: 'imieri, tíiri miwarayexexeya mipai kara'eriwati tsiere kwíniya mukaxeyiwa, VIH 'arime.



**Nicotina yaatsie mayemié:**

Yaa xika yenani yunárikatsie katiniutakwinimiki, ka'itserieweti tsiere kaxiriweti kanayewemiki, 'ukitsi hepaina 'ukari kaniwayurieweni. Ka'itserieweti tsiere yu'iwemetsie tikuyeti kanayeiwani, yareumieti xeime matia mukahupuni kayiweti kanayewemiki.

**PCP tsiere ketamina**

PCP tsiere "hakeri tumuanariyari" titewat kukwíniya 'uayeyari kanixatsiwani mir kakaniyukumaiwani tsiere mimaiweki kaniyenariwani 'iteiri kimana 'utihapitsieme. Ketamina ta tewax kaniwa'uayetini, kani'ukwiwani yátin kaniyenariwani, kanitirikaiyeni tsiere kwínie katinimaiwani, metsi kamaneuehiamiki 'ayumieme 'ukari wahepaitsita miki kwínie tinekweriwa'ane



**Consulta:** Comisión Nacional contra las Adicciones <https://www.gob.mx/-salud/conadic> Línea de la vida v800 911 2000.  
Instituto Mexicano de la Juventud <https://www.gob.mx/imjuve>





## #Ne'aixi'anémekinekanixeariekamikinekanaineni

Yunaiti memú'uwa yuri meteyu'eririetí, mekaheuyumakati tsiere meyutemamawietí meneu'uwanikeyu. Mí ri ta heiwaka haweri katinikuyineni haxiamaki, meteyukwinitiatí tsiere kwíniyakameki hípati menyuxeiya. Ke pauka 'íki kwíniariika ukitsi hepaina 'ukari yuhixie memuyekikatsie mirakuneikani, yátini wameheuyukaxiriwati mexikatini haxiatsie mirakuneikanitsie tatsi ri yaxeikiá temikatetitamexiki tetetakwinitiatí kananuyineni. Kwíniariika yutsata kanixuaweni xapate mitikatetsie mimatiwatika, 'íki waikawa muxuawe kanihikitini.

**Yuhiawiyatsie kwíniariika:** 'eiriya, muku'eiriwa, muixa ka'iwíyarieti, 'itetsaiya, tierika, waheukahiiwati, kaxiamayatsietí, 'anayehiiwati, kaha'eriwati, karayunitsiya, yewatsiya, xeimetsie mieme tewiniarika, hekariya, ke miyianenikeyu kapitiarika, 'úniya, mipai kwinitiariekame nutuixiyatsie meuyehiiyani, yuxaitá kuyerineti 'uyukawiweti.

**'Imieri kwíniariika:** 'imaineti xeime mitiukwínitiani, yutirikariyaki yátini tixaitiki kimana herie mexikatini tetiata xeime tiukwínitianiaweti.

**Mireuxeiyarietsie kwíniariika:** ke tiuyurieme yátini tiu'eirieme xeime muyeikaniki mirexeiyatsie mitiukwínitiani. 'Ikitsie kanihekiaka: mitikupatani, mitiwayepinení, mititimuurani, mitikunani yátini mitikumayiani pinite, xeime raxapate, tita mirexeiyani miraye'atika, xapatetsie mirakapitiarie, tita mireueyehiwá tsiere 'íki kaneutiníiká meyuhutatí tiwapini yátini kwíniariiekame xeikiá tipinieya nanaimarika.

**Tuminitsie kwíniariika:** ke tiuyurieme yátini tiu'eirieme tiyukwínitiwame yu'iwá tuminieyatsie mitikwínitiaka.

## INE YANEKANEINEMIKI!

**Kwíntiarika yakara'eriwati mitikwikieni:** yuhetsie mitiuka'eniwani kepaika mutsewiximarieka tsiere mitikwíntiarieka kweriwati, waheukahuiwati, 'ayumieme 'aixi'aneti kakaniuyeikamiki. 'Ukitsi kememite'u'iyayari kename 'ukari waheuyeta meteyiwawe meteyuki'eriyati kememiwayuriwa mana kanihekiaka, wameheukaxirikati tsiere tixauti pini hepai metewaxeiyati.

**Tsimemeuyimatetika wairiyarika mitikwikieni wakwíntiarika:** kamayiwati, 'uniwati, wairiyarika mitikwikieni yatini kepaika haweri miraniyemieni, 'ukari metikwikiwati tumini memi'wa yatini hekiá meyunátiwetí memaka'ikieriwa 'ukanunutsi, 'ukinunutsi yatini teemari. Mana katinakineikani kwiniya yuhetsie, yuhuawiyatsie tsiere katinakineweni tumariwekareti mexiima yatini 'uxa'a'warie reumieti kiekaritsie katinakinexiawaweni; wahepai tíiri, wa'iwama tsiere wakiekari. Kwiniya kaneutihanani mitihukata yatini tíiri miwarareyexeiya wairiyarika, yuhiawiyatsie kwíntiarika, katimaiwetí kanayeimiki matsi yatini mitiwayíikitia kanayemeimiki.

**Kwíntiarika 'ukari memitakwikwiwa:** 'ukari wakwíntiarika manitinati kwinie rayetirikaiyeti kani'aneni [...] mana kanayehuni 'ukari wahekati kemíwayiriwani kiekatari tsiere 'itsikate raheima memikatehataniani 'ayimieme ri 'ukari kwinie metekwíntiarieti mekanitakwikwiwani



<https://www.gob.mx/conavim/documentos/ley-general-de-acceso-de-las-mujeres-a-una-vida-libre-de-violencia-pdf>

## #Mikatikwíniariekat sieremikatihukatani

Kwíniarika yaxeikiá teemari yátini 'iimarixi tírri memikawarayexexeyani katiniyukunakamiki. Titatsie rakuneikati memitetihukatá 'iki kanihikitini:



Karayukumaiti mitixuawe tírri mikaxawarayexeyani kimana ke paí mitiyu'iwíyani



Mitixuawe tírri mikaxawarayexeyani karexeiyati



Ukitsi yátini 'ukari wakondón 'aixi mekateikuhatiwati



Ukitsi tsepá tiyu'iwíyame mitixuawe mekateparewiekaku.



Xeime matia 'ukahume ri 'uayete mikatihukataniki xika kwínie tiukwa'ani, waiká ri kamatsi'iwiyati mayaani.



Tsiheuyumaiti, ra'ukitsiema metiyuayu yátini wairíyarika xeime mutiwitíarieni.



Yukweriwayurieti yu'yaki yátini yiki mitimayatikatsie kawieti hípame wahamatia heu'erieti 'ukahuputi.



Wairíyarika mutikwikieni

Norma 046 Secretaría de Salud mieme kanaineni waniu ke pauka wairíyarika mutikwikieni mexiwa te'uayemawamete waparewiya kaneuyeweka. Mitiwa'uayemarie manuwétika, mipaí ri tiyiyu, 120 horas mekanexeyani mitixuawe mikatihukataniki memiteyetuayuani, naime metehataxatiame yukimana, rakumaiti yamitayiniki xika 'aku heiyehiakaní; yaxeikiá tsiere xika mipaí tiu'erieni kiekari 32 mukumanetsie kaniyiweni muparewiyani nunutsi muyuwewie manuyehiyani. Ley General de Víctimas tsie ta katinaxatsiwani waniu kwíniariekat mexiwa waparewiya kanixuawekamiki, waheiwerika kananu'enieriwamiki tsiere xanetsikatsie timieme mekatena'ixatsitariwamiki, mitixuawe memikatihukataniki memitekumikiwani, tsiere nárika kwiniyayari 'uayeyari (antiretrovirales VIH mieme 'iarime), hepaina tsiere xika mipaí tiu'erieni kaniyiweni muparewiyani nunutsi muyuwewie manuyehiyani, mitixanetani pikaheuyewetsé, kwíniariekat yuniukiki yátini 'utiarikaki kename xeikiá meteukwíniarie mehaitikaikaku mekaniparewiyakakuni tsepá hakiewa mitiukuwetikatsie kiekari hetsie mieme, 'iimarixi ta 12 witari heimana memexeyi yikimana yamemutiyuani mekaniywaweni, tsepá papamama yátini ke m'ane memi'iwíya yamekateha'eriwa.



*Nekepaukayamenira'eriwanianekanitayimiki*

## #Nenepinehika:

Memitatsinake wahamatia ke temi'ititia 'aixi 'anémeke tsiere teta'iwíyati teneyiakakeyu, kuxi wahamatia tekaukahipiteti yátini tekayutinaweti (hinari xapitsie meuhatiariwanitsie) neitimaixiani ke pai mitiyu'iwíyani; ti'uyemawame hetsia meuyani katini'aneni mitiuta'ixatsitarieniki, mitixuawe tírri mikawarayexexeianiki ke mi'ane rahepaitsita matsi 'aixi mitikunanakeni manayexataki, titatsi mireyeuhiaká, ke xeteku'eriwati tsiere ke xeteu'erietí xemu'uwa.

Tsepá neti wahetsie mieme tiwaikawati memikatihukataniki tixuawe, 'ukitsi tsiere mepiteparewieka memiyu'iwíyaniki. Metsi tati nunutsi mayexeiya yátini mitiutakwíne xeime matia mukahupunitsie katinaniereni.

Mitixuawe tírri mikawarayexexeianiki kanixatsiwani tepiate tsiere 'uayete mitiyukumaiwa mikatihukataniki, yátini 'ukari wa'ikitarika ke memitikahuniki, yátini 'uki mexikatini meyuhutati (meyuhutati yaxekiá xika meteha'eriwani 'aixi tinekuyinekaku), ke mi'ane xehepaitsita matsi 'aixi mitikunanakeni, titatsi xemiteheuhiaká, ke xemiteku'ériwa tírri xika xewareuxeiyakuni yatikatixai tsiere ke xeteheu'erietí xemu'uwa; 'iki mitixuawe hípati xeikiá kwíniya mekanikunaka. 'Ena tapiratsie kanika'uxani xexuiti ke muyitika tsiere ke memite'ata'iwíya, 'aixi tsi xika tikupairitani:



# INE YANEKANEINEMIKI!

## Mitixuawe tiiri mikawarayexexeiyani

## Ke nimatita'wiya

### 'Ukitsi wakondón

Latexki yátni poliuretanoki wewiyati yuhinari 'itserieti mikahatiani kanixatsiwani kuxi xapitsie kahehatiaweti, espermatozoides memikaheutahakeniki xapi taitá, rateta yátni yukitsata mikwikienentsie. Xika 'aixi tikuhatiwani kakaniutinuariemiki tsiere kwíniya kakaniukaxeiyamiki, VIH 'iarime.



85%

### 'Ukari wakondón

Tiukahaketi 'anuyehekiati latexki, nitriloki yátni poliuretanoki wewiyati kanixatsiwani, tixikirawiti hutati naitsata anuyemanati xapi taitá tikunati. Espermatozoide óvulo matia memuyukaxeiyani kakaniwapitiaka, kwíniya tsiere kanikunakamiki, VIH 'iarime.



85%

### 'Uaye mixikikirawi mikwaiwa

Tsitipepeti kanixatsiwani hormonas titatuayati óvulos memikawakaneikaniki. Hutati kanixuaweni:

- Xei kahayari 28 pastillas 'ayepairitseti, 'imatirieka mieme 7 paímeti hormonas kakanitatuayani, yamiti'ieka kaniyiweni.
- Xei kahayari 21 pastillas 'ayepairitseti, mihayewa 7 tukari, 8 'atahairieka tukaritsie ta hékwame kaha kaniukatsutiámiki.

Xika 'axuriya 'anuyexiriweti mitayuanitsie 'iki 'ane pe'utikwani mexiima katinata'iwiyamiki. 'Iki 'uayete tukari 'anukayeikakaku yaxeikiá 'upaukakaku kanakwa'amiki.



98%

### Tiyutsewemeki mireuyu'inieni

Miyukutseweniki katinixuaweni xeime yátni hutame hormonas rexeiyame, yukitsapa kaniutsekiemiki. Haikati kanixuaweni xeimetseri, huta metseri yátni haika metseri mieme. 'Iki waikawa katina'iwiyakamiki tsiere mikayumatsiiki, 'iimarixi wahepaitsita xei metseri heutineikakaku memiyukutseweni 'aixi kanikuyinieni.



99%



# INE YANEKANEINEMIKI!

## Mitixuawe tíirí mikawarayexexeianiki

## Ke nimatita'íwiya

### Yatiyeuti meyuweririeni

Yatiyeuti haikati titsutsuiti yutaitá hormonas hexeiyati kanixatsiwani, yunawiyaritsie rawarié, yuyuriepa, yumamatsie, yukitsapa yátini yuxiparietsie kaniwetsitiariwani. 'Iku hormonas kanitatuayani óvulos memikawakeneikaniki tsiere niweyame kiipieya tsumeyari 7 'atahútame tukari paímexa kwínie tí'airaiyeti kanayeikani. 24 horas 'anukayayu raxuriya 'anuyexírieyu matiari kaneuyuweririemiki, kanipatamiki ta 'atahutarieka tukari 'anukayayu, haika tsemana kanaye'atiamiki heyuweririwati, xeitsemana ta 'uka'uxipiweti.



95%

### Ranawiyarita meutatekieni

Tixeuraiyeti tiwirániti hormona yapapaimeme tukari manukayeika kanitatuayani, mipai mi espermatozoides kakaniwapitiaka memeutahakeni, ke pai niweyame kiipieya tsumeyari kwínie katiniku'a'airariyani. Ramamatia ra'utata miemetsie te'uayemawamate metemateti mekateneutatekiriekuni ke pauka ta ri mikaheiyehiaká kaniuwayekwe'iyariemiki. 24 horas 'anuyeyayu heutatekíeyu ri katinata'iwíyamiki, 'atahutame tukari heutineyu ta kaniuxeyariemiki. Hutati kanixuaweni: haika witari mieme kaniyuxewini, 'ikitsie rakuneti heiwaka raxuriya yaxeikiá 'upaukakaku kakananuyexíriwemiki; 'auxuwi witari mieme ta kanihutani, mikitsie ta rakuneti yaki katiniyukukwinemiki tsiere yaki paímeti raxuriya kakananuyexíriwemiki, yaxeikiá 'etsiwatikaku 'akatetewareti.



99%

### Yatiyeuti espermas wakukuyame

'Iki tatsitiyeuti tsititsutsuiti kanixatsiwani, tihaxikiti espermas kawapitiati memikuyatikani katinitatuayani. Yuxapita kaneitamamiki 15 minutos heuyeweti katikwikieweti, mipai xapi mititatuaya kaniyutininiwani. 'Iki katinata'iwíyamiki 3 horas.



94%

## Mitixuawe tíirí mikawarayexexeianiki

Ke nimatita'íwiya

### Tixikíraiyeṭi raxapita meutamaniyarieni

Tsitiyeuṭi tixikíraiyeṭi, 'anuyeheikati tiwirániti kanixatsiwani, hormonas yiki 'aneneti yuníikame kanexeiyani. Xei metseri heiwamie keneitamanamiki, mana ta haika tsemana yamítiyemakaní. Miki tixikíraiyeṭi hormonas yapapaimeme tukari manukayeika kanitatuayani, mipai mi espermatozoides kakaniwapitiaka memeutahakeni, ke pai niweyame kiipieya tsumeyari kwínie katiniku'a'airariyani. Herié haniereti yaki katinata'íwiyakamiki. Matíari 'auxuwierieka tukari raxuriya 'anuyexiriwekaku keneitamamiki.



90%

### Tepiá yuniweyametsie meutatekiyarieni (DIU)

Plásticoki tiwewiyati katinitewaka "T" hepai kani'aneni, cobre tepiyariki kani'eimeni miki raniweyame yiki kanikuyuruwani, espermatozoides kawapitiati óvulotsie memiye'axeni. 'Iki tamámata witari katinata'íwiyakamiki, tsepá ke pauka raxuriya miranuyexiriwenitsie meutatekiyarieni kaniyiweni, xeikiá ramaiti ka'ayehukati. Te'uayemawamete mete'akumaiti mekaneitatekuni yapaimexa metseri heutatekieme kanixeyariekamiki.



95%

### Tepiá 'uayemarieti yuniweyamatsie meutatekiyarieni

'Iki tsiere raniweyameta kaneutatekiyariemiki. Tixaiti plásticoki tiwewiyati kanixatsiwani "T" hepai 'aneti. 'Iki raniweyame tsumeyari 'akatiniku'a'airariyani espermas memikuyuatikani kawapitiati. Xuriya ka'anuyexiriweti heiwaka kanayeimiki 'iki ta 'auxuwierieka witari katinata'íwiyakamiki.



99%



Consulta:

Servicios amigables para  
adolescentes:  
<https://bit.ly/2yDFOPC>



# INE YANEKANEINEMIKI!

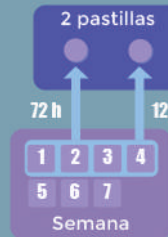
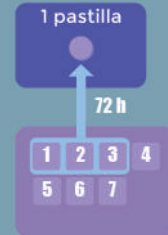
## 'Uaye mixikikirawi mikwaiwa 'utikwikieme ri

'Iki 'uaye 'ukari mekaniyiwaweni memekwa'ani 'utikwikieme 'uxa'arieka, tixaitiki katiuyuta'iwiyaka. Mipaí kara'eriwati yátni kayu'iwiyati ya'uyime 'iki katinaparewiewiki tíri mikakayeriniki. Kaniyiweni mekwani xika: condon 'utatsane, 'uaye tí'iwiyame ratimaiyame kahekwaní, wairíyarika 'utikwikieni, yátni ratimaiyame tixaitiki katiuyuta'iwíya.

Kahayari xexuiti yátni hutati hayepairitseti kanixuaweni. Xexuiti mayepairitse mexiíwa kanekwaimiki, 72 horas ka'anuyeyeiwekaku 'utikwikieme. Hutati mayepairitse ta, xeime kanakwaimiki 72 horas ka'anuyeyeiwekaku 'utikwikie, xeime ta, matiari mekwanítsie 12 horas heutineyu.

'Ikítsie katinakuneweni mekahayamikatíyeikani, mutihayani, meumaxikirieka, meka'uxetiyeikani, ramu'u miratakwikwineni tsiere yutsitsite mu'uteyatsie kwínie mireu'enieka. Mekwanitsie 2 horas heutineyu xika 'utihayani, tawaarí kanekwaimiki.

Tepiate tixexeurawiti mutixatsie tsiere kaniyiweni 'utikwikieme mirata'iwiyaki meutatekiyarieni, 'iki te'uayemawamete mete'akumaiti mekateniyuruwani 'auxuwirieka tukari kaheutinewekaku 'utikwikieme kayu'iwiyati.



**90% -  
75%**

## Tihútameki yu'iwíyati

Ke pauka mutiutikwike xika kondón heukahatiani tsiere ta tepia mutixatsie xeime xika 'utaniitiani, mipaí nunutsi mikakayerini yátni kwíniya kakaniukaxeyamiki.



'Ukítsi wakondón yátni 'ukari wakondón mitixuawe tíri mikawarayexexeiyani muixa mieme (mireutatekiyarieni/mireutamaniyarieni, tepiate mitixexeurawi raniweyameta meutatekiyarieni, mireuyuweririwani, tixikiraiyeti yátni yatiyeutí espermas wakukuyame). Waikawa matsi mitiyu'iwíyaniki, condon mitixuawe tíri mikawarayexexeiyaniki muixa mieme kaniutaniitiamiki.



**99%**

# INE YANEKANETI NEMIKI

## #Nehetsiekenemeuneyurimikineyanekanitayimiki

Nunutsi yuwewietí manuyehiyani (iLe) ‘ukari waderecho kanihikitini, mekayukweriwayurietí nunutsi yuyewewiekaku mana mitiu’atianiki, ‘imatirieká mipai mitiuyurieni kaniyiwani xika ri naimé tiutatexieni. Yaki katiniuyukwinitiamiki xika matiari nunutsi miyuyewewiekatsie ‘uyuta’aita. México kiekariyaritsie nunutsi yuwewietí manuyehiyani kaniyiwani xika wairiyarika ‘utikwikieme ‘akayerini, Interrupción Voluntaria del Embarazo (ive) katiniuyuteriwani, kanitawaumiki xapatsie yuri niukiki xeitewiyari semanas ‘utinieremetsie yátini tsi estados ke paimexa memutipikani; 24 estados mukumanetsie, nunutsi yuwewietí manuyehiyani mekanipitiarieka xika mamaya miximani; 16 estados manumanetikatsie ta mekanipitiarika nunutsi ‘axa ‘aneti xika yuwewieka; 15 tsie ta, mamaya xika tiutakwiniwani; huta kiekariyaritsie ta tumini mikahexeianitsie mekanipitiarieka. CDMX tsiere Oaxaca kiekariyaritsie ‘ukari mekanipitiarieka mipai xika metehueyehiaká, 12 semanas ‘utinieremetsie, xika ta mayehuká nunutsitini, papamama yátini ke mi’ane memi’iwíya yamemiteha’eriwani neuyewetsé (xeikiá mipai kakatinekuýine 12 witari heimana heuyumaiti ri xika wairiyarika ‘utikwikieni). Muyuta’aita nunutsi yuwewietí manuyehiyani tsi ‘uká yara’eriwakaku katiniyanemiki, mireuyewetsé mipai mu’itiarieniki tiyepiti tsiere te’uayemawamete miki memitemate mekateniyuriekakuni. Ke pai memiteyurieni nunutsi miyuyewewie memenuyehianiki ke paimexa semanas muweiyani tsi tinákemeki katiniyuyurienimiki, miki ‘ikitsie meyuku’iwíyatí mekatenetimaixiakuni: ke pauka ‘imatirieká xuriya manuyexiri, tsiere ultrasonido yátini ‘exámenes ‘utiwewiyarieme. ‘Iki ke miranuyeyani kanihikitini:

Ke paimexa semanas	Tita kimana	Ke meteyurieni
Xeisemana, ‘atanaukame semanas ‘uti’ati	‘Uaye	Hutame ‘uayete kanamikiemiki yukimana nunutsi miyuyewewie manuyehianiki.
Tamámata semanas, 12 semanas ‘uti’ati	‘Ekamakameki kanayetu’iyarie miki	Tixeuraiyemeki tiuxawameki raniweyame kiipeyata heutahatariemie ‘ekamakameki kanayetu’iyariemiki.

Hakiewa kiekaritsie meyianeni muwa ke memiteuyukuhanani, ‘ikiki muyuta’aitaki ‘ipai katiniyurienimiki:

1. #YoDecido meuniuni, ‘iki tsie 800 624 6464, mitiuta’ixatsitiarieniki tsiere hakiewa meyu’aitamieni miretimaaniki.
2. Muyu’iwíyani memiyiwawe wahamatia hekia xeikiá mutiutixata, Clínicas tsiere Hospitales manuwetika memite’uximaya tatsi ri.

## ¡NE YANEKANEI NEMIKI!



Consulta el directorio de Clínicas con Servicios Amigables para Adolescentes en el siguiente sitio:

<https://bit.ly/3clcypp> [www.gob.mx/salud/cnegsr](http://www.gob.mx/salud/cnegsr)



Consulta el directorio de los Servicios Especializados de Violencia de la Secretaría de Salud:

<https://www.gob.mx/salud/cnegsr/documentos/servicios-especializados-de-atencion-a-la-violencia-239006>



Consulta servicios de atención a mujeres, niñas y adolescentes en situación de violencia de Indesol:

<http://indesol.gob.mx/paimef/georreferencia/>



## #Nekenemireu'erienekanine'iwiyani

Nárika kwíniyayari manuyeika ITS memíteuteriwariwa tewi xeimetsie kananuyeikani memiyukumaiwanitsie (rakitsata, yuxapita yátini yuteeta-yuhinaritsie yátini yuxapitsie) tsimetepepeti mete'ayeneniereti, bacterias, virus, hongos, parásitos tsiere protozoarios metetewati mektenayuriekuni.

ITS kwíniyayari mekananukikani ke pauka xeime mukumayiani kayu'iwiyati, matsi kwínie katiniyianeni ke pauka tapinitetsie mitiuhapaneni miyukuniniwenitsie, yaxeikiá tsiere kaniyiweni yiki pita mitiukwíne, xuriyatsie, yátini nunutsi makayerinitsie. ITS kwíniyayari kakaniyumatsiikitikani tsiere kaniyiweni memanukikani xika memiyukumaiwa xewiti ri tikuyeni. Hipati ta 'iki ITS kwíniyayari sarna, pediculosis pubis mieme, mete'ayeneniereti kwínie metekwiniyatika, xeime hetsiena meutanenitsie mekananukikani, tsepá kareuhatiariwa. Meyuwaikawame wahamatia xika 'ukahupuni kaniyukweriwayuriekamiki kwíniya kaniukaxeyaweni.

ITS kwíniyayari xeime mukumaiwanitsie 'ikitsie kananuyeikani:

- Tihaxikitikaiti temitetatuayatsie, xuriyatsie, 'ikunieritsie, xapitsie mirekuniketsie, yátini 'airikatsie.
- Tanawiyari temayepietikatsie yátini mitiukuyuyuritsie, mexika hawai hahaka rateeta, rahinaritsie, rakitsata yátini raxapitsie.
- Waikarite nárikatsie mieme 'axa ti'anenekaku Kaniyu'iwiyakamiki 'aixi meu'aneni, temitehapitikatsie. Kaniyu'iwiyakamiki xika tixaiti tiukunexiani rahetsie yátini xika yiki 'uyineni, ke pauka muyutinaxiani kayu'iwiyati, xika yiki tiyuxeyia yátini xika yiki reka'erietikani ti'uayemawame hetsia kaneuyu'aitamiemiki, mexiwa xika heuyani 'aixi kaniuyimiki tsiere 'uaye katinikunanakemiki.

Tita mitiyuyuruwa	ITS kwíniyayari	Ke paimexa rahetsie mitiyeyerini	Manayeweni xika yiweni
Bacterias	Sífilis	21 tukari	Hu
	Gonorrea	3, 5 tukari 'uti'ati	Hu
	Clamidia	7, 21 tukari	Hu
Virus	VIH kwíniyayari teheimá nunuwamete miwakukuya	2 tukari - 10 wítari 'utiniereti	Hawaiki
	VPH Virus papiloma humano kwíniyayari	3 semanas, 8 meses	Hawaiki
	Herpes Genital	10 wítari 'utiniereti	Hawaiki
	Hepatitis B tsiere C	4, 26 semanas 'uti'ati	Hawaiki
Protozoarios	Tricomoniasis	1, 3 semanas 'uti'ati	Hu



## Sífilis

Sífilis kwíniyayari bacteria tahetsie yeyeikati katiniyuyuruwani. Kananuyeikani ke pauka xewiti mahatsie meutaneni, ke pauka muyutinaxiani yuxapitsie, yukitsata yátini yuteeta; xuriya meu'iniyariwanitsie yátini nunutsi makayerinitsie. 'Iki kwíniya 2, 6 semanas 'utiniereti kaniuyuruwani rahetsie miyeyerini. Haiyá naraniti kanamarimiki, tsika'u'iatí, katiyukukwineti, chancro titewati, temitehapitikatsie kananeikani tsiere tsepá hakiewa ananeweni (rateeta, rakitsata, ratsisite mu'uteyatsie yátini ranawiyaritsie). Xika kwítiwa 'uyuta'aita kananayewemiki, 'iki kwíniya hairiekatsie xika ri 'utimieni mikanayeweni ri, xeikiá kwíniya hipati miranayeneikatika yu'aitati kananayewautsemiki.

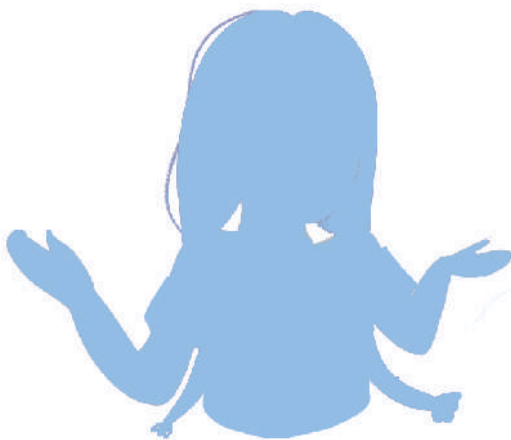
## Gonorrea

'Iki kwíniyayari bacteria rateeta heukahame yátini ke pauka muyutinaxiani kayu'iwíyati meneutahake xapitsie, yukitsata yátini yuteeta. 'Ukitsi wahepaitsita kaniyumatsiikireni rahinarita tihaxikiti titaxaiyeyi kaneuwatinemiki, 3-10 tukari heutineyu 'iki kwíniya 'ukwewame; tsiere mutaxieyanitsie katiniyukukwineni xiixi mayemariketsie rakutsikwakiwati. 'Ukari ta wahepaitsita kakaniyukumatsiikireni yátini heiwaka 'etsiwa xeikiá tsiere yupinitsie tihaxikiti titaxaiyeti katiniuhanekamiki waiká kayumatsiikiti. Xika kwítiwa ka'uyuta'aita kwínie kaniuyimiki, raxiparie katinakukukwinemiki, yuyuriepa kaniutahaimiki, kaniutihayamiki tsiere kaniutahiyamiki.



## Clamidia

'Iki kwíniyayari bacteria katiniyuyuruwani tapinitetsie, ta'iwemetsie yátini tahixitetsie temukuyuyuritsie 'atahame. Kwíniya kaiwati mitiyeixá katiniuteriwariwani memitekukuye wahetsie mikayukumatsiikireki. Ke pauka ta miyuhekiatá, 1-3 semanas 'utinierekaku kwíniya 'ukwewame kaniuyimiki. 'Ukitsi wahepaitsita katiniyukukwineni mutaxieyanitsie, yupróstatatsie tsiere yukitsata kaniutahaimiki mutakwitanitsie tiyukukwineti, xuriyamakame kaniutihakwitamiki. 'Ukari ta wahepaitsita yuniweyame kiipieya kanitahaimiki xuriya heiwaka kaniuhanekamiki raxuriya manuyexiriwenitsie kaheuyeyianeti, mitikwikienitsie katiniyukukwineni tsiere raxapitsie katiniuhanekamiki. 'Iki kwíniya manayeweni kaniyiweni tinákemeki u'uyemarieme, xika kwítiwa ka'uyuta'aita tíiri kawarayexeyaweti kanayewemiki hepaina yupinitetsie heyeme katiniukwínimiki.



## VIH kwíniyayari taheimá nunuwamete miwakukuya

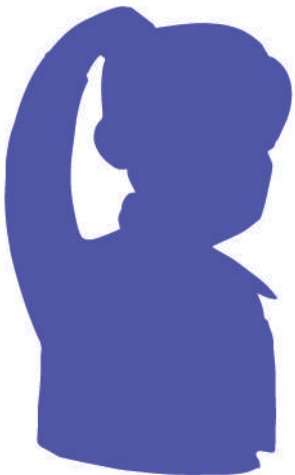
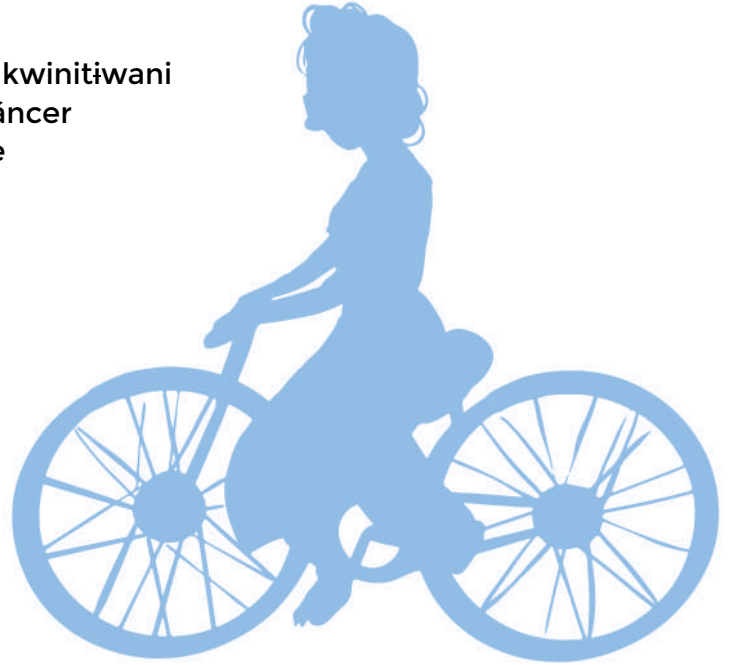
'Iki kwíniya virus katiniyuyuruwani tsimetepepeti mete'ayeneniereti taheimá nunuwamete katiniwatikwinitiwani mana ri rakuneti hípame kwíniya tsiere yayupaiti Cáncer kwíniyayari tekayukuhiawaweti tenayexiriwe, tsiere temiteuyepitika titihaweti.

VIH kwíniyayari 'ikitsie manuyani kaniyiweni:

- Memitekukuye wahamatia mukahupunitsie, waikarite nárikatsie mieme memiteyukupatsiriwanitsie.
- Xuriya 'axa 'aneme meu'iniyarienitsie.
- Tiyutseweme tsiere mitixikakauni miranuyemitsitika 'axa 'aneneme mitikumaiwanitsie.
- Yuniwé kwíniya mutuirieni makayerinitsie, xuriyatsie yátini miranuyeneikatsie manayeyanitsie, mexikatini tsitsitsie.

'Utaxitekieme yutaitá hipame tiwapini 'axa ti'aneneme mireukapiniyarienitsie,

2, 4 semanas heutineyu kwíniya 'uti'inime, heiwaka, teuteri memiteukukuyeni hepai mekatenu'eriekakuni (memitsukaxietikani hepai), miri ta meyunaiti 'etsiwatikaku muixa witari tsimekate'amaiti mekanu'uwakuni 'arikie mikiki xeikiá manuyexeiyarieniki 'uyuta'aitame kename tikuye katinetimaimiki. Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida 'iki kwíniya 'ehamietí ri katiniuteriwariwani. Yeme manayeweni kaniyiweni, 'ayumieme 'iki VIH kwíniyayariki héyeme tikuyeti kaniyeikamiki.



## VPH Virus papiloma humano kwíniyayari (vbp)

'Iki kwiniya kakaniyumatsiikireni heiwaka ta kaniyukuhekikiatani yatineneti katinikunexiakuni ramamatetsie, rateuritetsie yátini 'ukari yaxeikiá 'ukitsi tapinitetsie. Xika kwítiwa 'iki kwíniya kahetimaani, kánserki yuniweyametsie katiniutakwíniweni. Tsiere 'iki nunutsitsie kananuyeiwani makayerinitsie, mitihaxikitsie mayekatsie, xuriyatsie, yátini tikuyeme matia mikahupunitsie. Hiki yamupauka 'iki kwíniya 'uayeyari kakanixuaweni. Yatiti, tíri 9-14 witari meheuyumatetikaiti, tsiere teemari 15-26 witari meheuyumatetikaiti wahetsie mieme 'iki wakunayari kanixuaweni.





## Herpes genital

Herpes genital kwíniyayari virus katiniyuyuruwani. Kananuyeikani tikuyeme matia kayu'iwíyati muyutinaxianitsie rateetatsie, raxapitsie yátini rakitsata. 'Ukitsi tsiere 'ukari wahetsie haiyá hepaina ti'u'urawiti rakarapata, rakitsata, rateeta nawiyaritsie katinikunexiamiki. Herpes haiyayayari mayekuke, virus mikitsie kaniyeyeikani xika mikitsie heutaneni rahetsie kananuyeimiki. Hiki yamupauka herpes kwíniyayari 'uayeyari hepaina wakunayari kakanixuaweni.

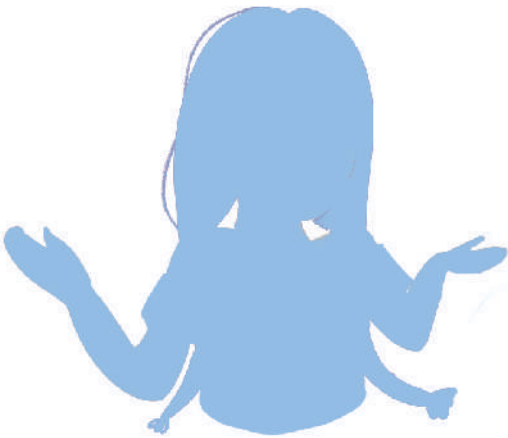
## Hepatitis B tsiere C

Nema kwíniyayari kanixatsiwani Virus B tsiere Ce mekateniyuyuruwani. Hepatitis kwiniyayari nemá kanitahitiamiki 'aixi ka'uyiti kanayeimiki. Xuriyatsie mekananukikani, 'ikwunieritsie yátini tsepa tita mitikuye mitatuayátsie. Yaxeikiá 'uka hepatitis B yátini C ki tikuyeti nunutsi manuyeyanitsie kwíniya kaniutuirieweni. Tahetsie miyeyeriniki xei metseri-45 tukari katiniutetereni, 'ikwewame ri. 'Ipaí kanimayaka: mu'uxikeni, mekahayamikatiyeikani, mutahiiwani, mekareukwaimikini, rayuriepa mirakukwinieni, muhakwitani, raxixi mitiuyire, kwíta mituxaré, ranawiyari mitataxaxiani hepaina rahixite mititaxaxiani. Hepatitis B wakunayari kanixuaweni hepatitis C ta 'uayeyari kwínie raye'ati kanixuaweni.



## Tricomoniasis

Tricomoniasis kaniukwewamiki tikuyeme matia 'uyutinaxiame tixaitiki katiyu'iwíyati. 'Ukari mekatenixeiyakuni yupinitsie katiniuhanekamiki yiki tiu'iatí, mana rakukwiti, tsiere mutaxieyanitsie 'axa reka'erietieykati yaxeikiá yutaitá reyetsikwakiwati. 'Ukitsi ta memuwatixieya katiniwatineikamiki, mirakutaiyani hepai mitiyumaika mutaxieyanitsie tsiere mu'ikwunienitsie, yátini rakutsikwaikiwati yuhinarita. Mitikuyenitsie muyutinaxianitsie katinatakukwiniweni. Tricomoniasis kwiniyayariki 'uayeki kananayewemiki, xeikiá naime raye'atiame naiti kwíniya manuyeyaniki. Xika kwítiwa ka'uyuta'aita, muixa metseri yátini witari mipai reukukuyeti kaniuyeikamiki.





## #Nenekaninehika

'Ena cuadrotsie kanayehuuni kepai mītiyu'iwiyatireni iki tsie timieme:



'Ukari



Ukitsi

Kaneta'axemiki te'uayemawamete memukutetikatsie (servicios de salud) yātini (servicios Amigables para Adolescentes) mītiuta'ixatsitiarieni tsiere ti'uayemawame mīraxeyaki xika tiutakwine.

Katinaka'utiwamiki kepaimeka tukari raxuriya manuyexiriweni tsiere yuxuriyatsie mīyu'iwīyani yiki mika'aneni yātini yiki mika'u'iaka.

Toallas  
yamirewiwiani.

'Ukitsi yuhinari nawiari memika'irani (tatsi mu'uya mikanama) naime memitahauxiniki.

Miyu'iwīyani raweruxite tetiata temuka'uwe waikawa mīkaratsaipinani.

Tetiata timieme kwiemuxa 'ikurikiyariki tiwewiwati mīranakapitikani.

Yamītiyukuxexeiyani tapinite temite'apitikatsie yiki mīkatiuku'aneni yātini tixaiti mīkatiuhaneni.

Yamītiyukuxexeiyani yukumaiwati yutsitsitetsie ti'u'urawiti mīkarayeteni yātini ratsitsie mu'uteyatsie yiki mika'aneni.

Yamītiyukuxexeiyani yutsitsitetsie, yu'atarite, yuhinari nawiariyatsie yiki xika 'aneneni mīretimaaniki.

'Ukari yātini 'ukitsi wakondonki kaniyu'iwīyakamiki kepauka xeime matia muyutinaxiani.

'Ukitsi yātini 'ukari wakondonki kaniyu'iwīyakamiki kepauka xeime matia muyutinaxiani.

# INE YANEKANEINEMIKI!



'Ukari



'Ukitsi

Yu'iwiyati kaniuyutinaxiakuni: mitihapanetika yátini mitihaxikitika nárikatsie timiemetsie mikaheutaneikani.

Xika mipai tiyiwani xeime matia mukahupuni.

Xika mipai tiyiwani xeime matia mukahupuni.

Xei witari 'anuyeyeikakaku 'ukari tiwapinitsie memitemate hetsia kaniuyuta'aitamiemiki muxeyarieniki.

Xei witari 'anuyeyeikakaku 'ukari tiwapinitsie memitemate hetsia kaniuyuta'aitamiemiki muxeyarieniki.

Meutawekatsie yátini xika yiki mitimayatika raniiká xeime matia mika'ukahupini.

Tihútameki kaniyuta'iwiyamaki: mitixuawe tíri mikawarayexexeianiki 'ukari yátini 'ukitsi wacondonki níikame.

Xika xeime matia 'ukahuní tixaitiki katiyu'iwiyati kaneuyu'aitamiemiki VIH tsiere nárika kwíniyariki xika tikuyéni miretimaaniki.

Ke pauka yiki mitiuyumaaní te'uayemawamete wahetsia kaneyuta'aitamiemiki.

Xika ranayeneni kename nárika kwiniyariki tikuye te'uayamawete memukutetika kaneuyeimiki mi'uayamarieniki 'etsiwa xika tiuxeimani yátini yiki reu'erieka xika xeime matia 'uyutinaxiani tixaitiki katiyu'iwiyati, te'uayemawamete ke memite'ahiaweni wa'enieti. Tatukaritsie kwíniya keneutinika, xewiti 'iki kwíniyaki mitikuyeki pikaxane'eriwani. Yuxaitá yátini yu'iwá Ke mireu'erieka yu'iwiyati kaniuyeikamiki, memitatsinake wahamatia tanaiti ke tem'ititia kanitaderechotini, hepaina tsiere temitehakumaiká tsiere temita'iwiyani.












Consulta el directorio de los Centros Ambulatorio para la Prevención y Atención en sida e Infecciones de Transmisión Sexual capasis:  
<https://www.gob.mx/censida/acciones-y-programas/centros-de-atencion-sais-y-capasis>

# INE YANEKANENEMIKI!

## #Ke'anémekinemuyeikanineyanekanainemiki

Yutukari ke'aneme meuyehiakaní mitimaixiani tsiere ke reuhanemeki temiwawereni miki temíuwani taderecho temeuxeiyatsie kaneutinika. Teuteri yuxexuiti mekaniyiwaweni yutukari ke'anemeki memuwani memeitimaixiani, ke titasie tiuti'erietí manapai mutineni, meitimaaní tita mireuyehiaká tsiere tita yeme miranakeni, kaneitimaixiamiki tita miranakeni mirahekiareki yátini tita mireuyehiaká mikitsie yuparewieme yuheinitsi yuri mirayeitiani. Tiutimaixiame mikitsie kaniereti tinákemeki mipai tikayame hakewapai meuyuxeiyamikini mana kaniuyenemiki.

Yutukari ke'anemeki meuyehiakaní 'ekanayepaimeni:

<p><b>Mayiyatsie yátini maiyatsie rakumaiti:</b> Yamaineni tita mireuyu'ikitiamikini, tsiere titatsie mireu'uximayatamikini.</p>	
<p><b>Naki'erikatsie:</b> meitimamatekeni kepai hípame 'aixi matsi mitiwaxeiyani, mitiwanaki'erieka wahetsia 'aixi mitikamieni tatsiri ra'iwama, miwa'iyama mitiwayu'ikitia tsiere mitiwa'uximaya memayetei tsiere kaniwanaki'eriekamiki tsepá titamexi memitiwanakeni.</p>	
<p><b>Nutuixipiyaki nutsí waikariya:</b> Yakanitayimiki tita rakanaketi mitiutixexeiyani yátini mitiutiwaikani (mitixexeiyariwa 'e'ayatíkaiti miranayeneika, teriwarika, kwikari yuitiarikayari, ra'iyaritse mitiuyeneika tsiere 'ikitiarika).</p>	
<p><b>Mireuyewetsé:</b> meitimaixiani ketiyurieneti tumini mi'iwani kwínie mireuyewetsé mitiyananairiekaki 'ikwai, miyu'aitani, ki mexeiyaniki tsiere mitiyu'ikitiaakaki.</p>	
<p><b>Ke mi'aneni:</b> ke mutiyini 'aixi yátini yaxeiaká 'aneti muyeikaniki tsiere yikimana y'iwiwati.</p>	
<p><b>'Itsikate waniuki:</b> Yakanitayimiki ke titasie mireuyehaní xika kiekatari wahetsia yátini 'itsikate memaye'utsie ke titatsi mirakanakeni yatikatixai.</p>	
<p><b>Wapai mitiuyehane:</b> Ke mi'ane 'aixi mireuyehiaka kaniutahiawimiki 'aixi mireitimaniki.</p>	
<p><b>Nárikatsie tsiere tíiri waxeiyarikatsie:</b> Kaneitimaixiamiki ke maku'ane tsiere ke mi'ane matia mitiutinarimani mayiye'atiriwaniki tsiere tíiri memayenunuiwaniki. Yakanitayimiki ke'aneme yu'iwá meuyehiwá, tsepá ke mi'ane miwanaki'erie heimá ka'uyemietí, heitimaixiame ke pauka mitikatsutiani nárikatsie, rakumaitiri kepai mitiyu'iwiyatire kwíniyatsie mika'uyeneniki yátini mikatiutihukatianiki; hepaina xika yara'eriwani xeime matia mitayerini, meka'ayuwititi meuwati yátini menuwitini, ke pauka xeime matia mitayerini, ke mi'ane matia tsiere ke pai memiteyaxé</p>	 

Tixaiti heyémeki kakatinihikitini, yutukari kemitiupiini 'aixi mikuyuruwani tinákemeki kanaaniereni reumietí ke tsi mitiyi aneni yátini ke mirayurieneni, tsepá neti kanaanuyehaitiaka mitiyeweyani ke titatsie tiuti'erietí manapai mutineni ra'eriwati tita mireuyehiwá tsiere tita yeme miranake.



## #Tanaititepiteuka'iwíya

'Ukitsi tsiere 'ukari tahetsie katinakaaní ke teyiatí temu'uwa nárikatsie tsiere tíirí waxeyarikatsie. Ke temiteutakuyatsani tsiere ke m'itiuka'iyarini tetaniereti tekatenita'ikitiaka, yatekakateneukunuiwa pita kiekari tatine'ikitia.

Yeyari muyuweiyatsie heiwaka 'ukari wameheukaxiriwati 'axa mekani'itariwani kwíniariatsie tikawautseti 'ukari ta wana meti'uitariwati pinite kwíkiyatsie xeikiá timieme memitehíkini hepai. Xika katiuka'iwíyati yunárikatsie 'uyeikani xeimé raheimá kaniuyeyeiwemiki tita mirakuneikatika karetimamateti, hípati mekateniparewiwani tíirí memikawarayexexeyaniki. 'Ukitsi, 'ukari wahamatia memu'uwa, tiyu'iwíyame m'itixuawe 'ukitsi tsiere mekatenaxeyiakuni, 'ukari wahetsie xeikiá pikarakaaní, metsi tíirí waxeyárika "ukari" wahetsié xeikiá kakatinayeikani.

'Ukitsi ke memitewatihú yu'itama yátini yuniwema mikawaku'eriwani katini'ikitani, yaxeiá kayu'iwíyati yukweriwayurieti. Mikiki meyukunati kakaniwarupitiaweni 'ukitsi 'aixi tiuka'iyariti memayexirieni, ke pia temaiikiyaritsiepei rakuwietikaiti waikawa mireuyetsé mekatenitatuayani, 'aixi 'anémeke yu'iwá matia mukahupuni, tíirí mikawarayexexeyaniki miyu'iwíyani, hepaina tsiere tíirí wa'iwíyarika.

Kaneuyewekani mana temiteparewieka ya'ayakameki mituyukupataniki, 'aixi 'anémekei tsiere yatetewarahiaweti ta'iwama temiwaxeyaniki, yunárikatsie tiuka'iwiti, tsi'umayaremekei, kakwiniyakameki, kayukweriwayurieti tsiere yakara'eriwati tíirí mikawarayexexeyaniki yátini kwíniya mika'ukaxexeyaniki. 'Etsiwa muyuhiaweni yurí 'ukitsi ke metewatihuti m'itiyu'ikita naimeki yuri kati'erietí mana m'itiyeyaní hekwámekei 'ukari tsiere 'ukitsi yiki memiteyuxeiyani, yaxeiá 'anémekei meyuxeiyati tsiere mipai metekahuti, 'iki derechos nárikatsie tsiere tíirí waxeyarikatsie yuri memite'ayeitiwanitsie.



### Consulta:

Estudio sobre la Prevención del Embarazo en Adolescentes desde las Masculinidades  
[http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos\\_download/Estudio-ENAPEA.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/Estudio-ENAPEA.pdf)  
<https://www.gendes.org.mx/>  
<http://www.hombresporlaequidad.org>



