

¡Na nikihtoa!

Nonemilis



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

¡Na nikihtoa! Nonemilis

Traducción: Mtro. Victoriano de la Cruz Cruz y Mtra. Leonarda Hernández Hernández

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.



Teixpanextilli

Ne gobierno de México, iwan inin Secretaría General del Consejo Nacional de Población (CONAPO), kichiwa sekin tekitl kanpa kimanawia axkanah nimantsin ma konepiyahkah siwameh iwan nopa ichpokameh iwan siwapipilmeh. Inin tekitl Estrategia Nacional para Prevenir el Embarazo de Adolescentes (ENAPEA) inin se tekitl tlen kiyekana iwan nopa CONAPO sansehko iwan: el Instituto Nacional de las Mujeres, el Instituto Mexicano de la Juventud, el Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva, la Secretaria General del Sistema Nacional de Protección Integral de Niñas, Niños y Adolescentes, nopa Subsecretaria de Educación Media Superior, iwan sekinok tlanawatianih, tlamachtianih iwan sekinok nechikolli.

Keman se moskaltia inin se achi tlawel kwalli iwan titlahlamikih, iwan tikchiwah achiyok kwalli tonemilis iwan san tlawel moneki nohkiya tikalakiseh iwikal ken tlakameh iwan siwameh ipan nochi altepetl. San nohkiya, mohmostlah miyak tlakatilistli iwan nohkiya siwapipilmeh ken 19 xiwitl nikan mexihko iwan tlakatih 12 mil konemeh iwan amo kwalli kinmokwitlawiah, iwan kwalli kinpanoltiah ipan inin innemilis ipan nochi monekih titemikiseh ika tlen tikchiwah iwan tlen tiknekiskiah ma pano tlen kwalli, titeixmatiseh, tiyopaliseh, tikpiyaseh se akahya so se toyoltin; iwan tlawel monekis ma timomokwitlawikan, kwalli ma tipanokan, tiilwipanoseh iwan tipaxaloseh, nohkiya kwalli tekiti iwan kwalli nechikolistli tikchiwaseh tlen ika timopalewiseh; iwan timomachtiseh iwan achiyok kwalli tiktlaniseh. Keman sekin konepiyahya axkitlamiltiah inintlamachtilis iwan kisah ayokmomachtiah, iwan san ahsih nechka 70 % nopa telpokameh iwan ichpokameh; yeka naman onkah tlapalewilistli tlen kitokaxtia Benito Juárez; iwan achi tomintsin kinmakah nechka 3.5 millones momachtianih tlen educación media superior. Tlen tlawel moneki achiyok ma kwalli panokan naman, iwan kwalli mopanoltiseh teipan: kemah achiyok xiwitil kipiaseh iwan keman eliseh wewentsitsin iwan tenantsitsin.

Inin amochtli kipiya kwalli tlamantli kanpa se welis momachtis iwan kiixmatis sekin tlatepanittalistli iwan nemilistli iwan siwameh, keman se nemi iwan se siwatl iwan kenihki momokwitlawiseh, iwan ihkinon kimatiseh keman se akahya. Inin amochtli kipiya kwalli tlahtolli tlen moneki tikixmatis kenihki tipanos kwalli monemislis iwan keski mokonewan tikinpiyas, kenihki timomokwitlawis, iwan kenihki tipanos iwan moyoltsin iwan tlan tikittas tlan onkah kwalantli iwan ihkinon axkanah mitsixpanoseh ipan monemilis iwan nohkiya tlawel monekiti momokwitlawis ika winoh iwan sekinok pahtli amo tikitskis, iwan axkanah tikpiyas mokonewan keman nohkiya achi tisiwapil so ichpokatl iwan ayitiweli tikonepiyas iwan tlan tikneki kena.



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





¡Ma nikihto!

#YaNikchiwaTlenNikneki

Nochi tlakayotl iwan siwayotl inin se kawitl tlen totlakayo iwan tonemilis. Ta tlawel moneki kwalli tipanos ipanpa inin se tlanawatilli, kwalnemilis, notsosntekon iwan totlakayol. Inin nekilstli iwan ken tipanotiyaseh achi mopatla ipan sehse tllali. Sekin tlamantli technextiliah ipan totlalwi, teoyotl iwan tlahtolyol ken tipanotyaseh iwan neltlawel ika siwameh. San moneki, ma motlachilikan siwameh iwan kenihki panotiyaseh iwan tlawel moneki ma momokwitlawikan ipanpa naman tlawel owih kenihki panotiyaseh nochi ninnemilis. Mexihko kipiya se amatl Cartilla de Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes, iwan netechihtok iwan Comisión Nacional de Derechos Humanos, iwan tenextilia mahtlaktli iwan nawi tlatepanittalistli:

1

Nikpiya manoh nikihtos tlen na nikneki, ika kwalli iwan nohkiya ipanpa nikmati, ika notlakayo iwan nonekilis. Nochi tikpiyah manoh tikihtoseh tlen tiknekih ika nochi totlakayo ika kwalli, toseli san ika tlatepanittalistli san ken tiknekih iwan ken toxiwih.

2

Tikpiya manoh tikchiwaseh iwan kwalli tiitstoseh ika totlakayo. Ika tlen tiknekih iwan kwalli ma elto notlakayo axkana welis kikokoa, iwan nechchiwilis tlen axnikneki

3

Manoh ika nichiwaseh tlen niknekis iwan tlen kisasti. Ma nechtlenpanittakan, ika nochi tlen niknekis ika notlakayo, nonemilis iwan notlahnamikilis, amo ma nechixkpanokan, yon ma nechketsakan so ma nechchikoittakan, iwan amo ma nechkakwalikan.

4

Nikpiya manoh ninemis iwan ika tlen niknekiis, iwan nohkiya nimotekas. Iwan nikihtos ke niknekis ika nochi notlakayo iwan ahkiya ninemis, ika notlakayo, nonekilis iwan tlen niknekis iwan ken nikmachilis iwan amo ma nechxkotilikan se akahya.

5

illa nikihtoa!

5

Nikpiya manoh niitstok noselti iwan nimotlachilis. Iwan nochi noamawan ma ahkoko iwan ma axtemakakan, ika notlakayo, nonemilis, noteixmatkawan, noixkpinal ipan tepostli, kanpa nitekiti, iwan ken ninemis iwan sekinok, iwan nonemilis iwan tlan nikneki noseltisin.

6

Nikpiya manoh ninemis. Ma kwalli niitsto, iwan kwalli nimowikatis noselti. Yon se tekiwan nechixpanos so tlen nechmakilis nechtsakwas, yon nechkaltentsakwas, moneki nechtlepanis ika kwalli nonemilis, monekis kwalli niitstos ipan nonemilis, axkanah nechixpanos.

7

Nikpiya manoh nikihtos keski nokonewan nikipiyas. Keski, keman, iwan ahkiya nikipiyas iwan ika kwalli maske seyok itlahnamikilis, ken nemi, kanin wallah, xiwitl, tlan iselti so monamiktihtos so seyok tlamantli inemilis, so tlen kipiya.

8

Nikpiya manoh ika notlakayo. Nochi tikpiya tlatenpanittalistli iwan nemilisyotl iwan ika miyak manoh ken titlakameh, siwameh, so tlan ome inemilis ika nochi amatlanawatilli iwan ika kwalli moneki techittaseh iwan kwalli ma technohnotsakan.

9

Nikpiya manoh ma axnechixpanokan ika nonemilis. Na moneki ikpiyas nochi tlamantli san kanin walah tlan nikan se sehkanok, ken nesi, so tlan seyok itlakayo, tlan tominpiya so seyok itlanamikilis ika itlakayo, so tlan iselti.

illa nikihtoa!

10

Tikpiya manoh tikmati nochi tlamantli, tlen melawak, tlen tlatehtemolistli, iwan ika kwalli tlen monemilis ika motlakayo, iwan kwalli tikmatis nochi tlamantli, so tlamantli tlen axkwali momati tlahtlakolias.

11

Nikpiyas kwalli nonemilis iwan kwalli nikmatis. Se kwalli nemilistli ika notlakayo iwan noxiwih, moneki kwalli tlaixmatilistli iwan notlepanittalis, iwan ma axonkah teixpanolistli, kwalli ittalistli iwan nochi tonemilis kin titelpokameh iwan ichpokameh.

12

Nikmati ika pahtli tlen tonemilis iwan ninemilis tlan nimopahtis. Nonemilis, kwalli nochi tonemilis ma tikpiyakan, ipanpa naman onkah pahtli kenihki se momokwitlawis iwan ma onkah pahtli ken tiknekih tinemiseh.

13

Nikpiya manoh ika motlakayo. Nikchiwas, nikihtos iwan ninemis ika nonemilis, ken ninemis ika notlakayo, iwan nonextilis iwan ma nechtlepanittakan notlakayo.

14

Moneki tikmatis ika sekin tlamantli tlen políticas publicas ika tonemilis iwan ika tokonewan Iwan tikihtoseh iwan titlahtoseh, tikchiwaseh tlen kanpa tepalewis iwan nochi tlamantli tlen techpalewis.



ikan tiwelis tikmatis achiyok: <https://comolehago.org/>





#Nanikihtostlanniknekinoyoltsin

Keman sansehko nemih, axnochipa kwalli itstokeh, iwan axnochipa moneki nemiseh san kena ma tlahtokan. Keman pewah kisan sekin ichpokameh iwan telpokameh tlawel moneki ma sanilokan iwan ma yolpakikan keman kwalli panoh iwan ma mopalewikan iwan ma kiihstiyakan tlan nelliya kinekis itstoseh teipan sansehko. Nochi inin nemilistli tlawel moneki motlepanittaseh ika nochi tlen pano. Tlawel moneki momokwitlawiseh iwan mopalewiseh tlan pano se tlamantli iwan amo ika kwalantli so san se kiihtoah ken panoseh iwan kwalli saniloseh. Axkanah san tlakatl kipiya manoh kichiwas tlamantli iwan kinixpanotiyas nopa siwameh so tlakameh iwan ya sa kiihtos ken mochiwas ipanpa teipan axkanah motlepanittaseh.

Tlawel moneki nopa ichpokameh iwan telpokameh ma sanilokan iwan ma kiihtokan tlen kichiwasnekih, kiihtoseh keman iwan kenihki motekaseh, iwan kwalli tlan omeh kinekiah.

Se tlakatl so se siwatl wiliseh kiihtoah ken kinekiah iwan kenihki kichiwasah keman sansehko itstoseh. Tikmatih keman pano nopa momaitskiah so momatoxomah pewa mopatla, ipanpa teipan welih mopatlah tlen kiihtosnekih iwan teipan pewah monekih, motlasohtlah, iwan sekin pewah motlaximah, iwan mahmawih mokawaseh iwan tlan konepiyas teipan owih eli.





#NanikihtosKeman

Keman achtowi tipanos so timotekas iwan se akahya tlawel moneki xikmati miyak tlamantli iwan amo xiisiwi iwan amo ma mitskwapolokan, tlan tikchiwas kwalli xikmati tlen welis mitspantis iwan ika kwalli. San Tlawel moneki sekin tlamantli xikmati:

1. Moneki nelliya tikmatis iwan inin tlakatl so siwatl mitsmokwitlawis ipanpa inomeh inikinekih
2. Moneki intlahtoseh ika miyak tlamantli keman achtowi inkichiwaseh iwan kenihki inkinekiseh. Moneki inkimatiseh kenihki inkinekih inpanoseh iwan tlen kiihtosneki nochi tlamantli iwan kenihki inmotekaseh iwan tlan nelliya kineki
3. Tikihtos iwan kwalli tikmatis keman, kanin iwan kenihki inkipewaltiseh, iwan kenihki inmomokwitlawiseh iwan ihkinon axtikpiyas mokonetsin iwan axtikkwis se kokolistli.
4. Moneki timonechikos iwan sekinok telpokameh so ichpokameh iwan intlahtoseh, iwan moneki inkimatiseh sekin tlamantli tlen kwalli iwan axinkikwiseh se kokolistli iwan kenihki inmomokwitlawiseh iwan onpa inmotlachiliseh.
5. Nochi tikmatis, nochi iwan nochipa kenihki inkichiwaseh tlan kalakis so amo kalakis keman inmotekaseh.
6. Moneki inmotlachilise ika kwalli iwan amo timaitskis tlan axkineki yon tiktemakilis. Ipanpa tlan pano nopa kwalantli wankinon nopa kihtosneki san tikpaswihki iwan tikpiya tlahtlakolli iwan mitsixpantiseh. Iwan tiweli timoixpanis ika sekinok tekiwahmeh.



#NanohkiyaNikneki

Nochipa xiteltahtlanili tlan kena kinekih motekaseh mowanya iwan nochi xiktetlepanitta, nochipa xikmati keman tikihtos amo iwan tlen iwan tinemi, nochi keman initstoseh sansehko. Inin tlatepanittalistli keman:

Mahkawtok. Axkeman ma mochiwa tlan titetewia so tikchiwa tlahtlakolli iwan nohkiya tlan motlaoniltihtokeh so mopahmakatokeh, nopa axkwalli.

Timotsinkixtis. Tlan ipan se tonal achtowi tikihtohti kena, iwan teipan ayoktikneki tiwelis tikintos amo, iwan amo weliseh mitschiwillah yon tlenon.

Tiknekis. Tlawel moneki tikmati tlan kena so amo, so nohkiya tlan ayoktikneki welis timoketsas.

Titekixmatis. Kwalli tikmati tlan tikchiwase tlen welis mitspanitis iwan tlan inkitekiwiseh sekin tlamantli.

Kwalli tikmati. Axkanah kwalli tlahtlamiki se akahya keman tlaonitok, kwaixpoyowi, so mopahhtitok so kitolohtok se tlamantli.



#YoEvitoRiesgos

Nopa tlen tlawel tlaonih iwan sekinok tlamantli tlen axkikwaltilia inintsontekon ika tepolkameh tlen ayikanah kipiayah kaxtolli iwan eyi xiwitl tlawel axkwalli; ipan se Tlanawatili tlen General de Salud tlawel tepinawtih ipanpa axkinkwaltili ipan inon tsontekon teipan axkwalli kinihtlakoa iwan teipan onkah kwalantli ika teipan kipiayah ininkonewan. Maske nopa onkah tlaonilli iwan sekinok tlamantli nopa telpokameh achiyok, iwan nohkiya tlawel kalakih siwameh. Sekin tlamantli tlen tlawel walnesi nopa:



Alcohol etílico:

Axkwalli tikonis nopa winoh ipanpa mitskwaixpoyawaltis, iwan tlan tikonis amo xikpanowili ipanpa tlen welis mitspanits. Timokwatepexiwis ipan motepos so mitspaswise. Xikoni tlawel pilkentsin, ipanpa teipan welis mitsiitskis se akahya. San tlawel malwili keman se tlaoni, iwan panpa teipan axkwalkisah iwan axkwalli tlamih iwan pewa kwalantli. Tlawel moneki ma motlepanittakan ika malwilli tlen mochiwa. Iwan ma kitekiwikan kwetlaxtli iwan ma motlachilikan iwan axtlen kinpantis. Nohkiya tlawel moneki ma momokwitlawikan.

Cannabis so mariguana:



Nohkiya kitokaxtiah ken mota, toque, churro, ken nonpa inin tlamantli cannabinoi-des ika nopa Tetrahydrocannabinol so THC iwan nopa Cannabidiol o CBD, ipanpa tlawel kinyolpaktia, kinsiawkawa san achi kinihtlakoa. Inin tlamantli malwilli ipan tekiwah-meh san kinekih ma tlachichinakan iwan axmoneki mopahmaseh ika inin xiwitl ipan teipan kinkokox inintsontekon so nochi san ika yanopa kisenchichintiyaseh iwan nopa winoh.

Alucinógenos:

Onkah sekin nanakatl so chikinte tlen mitskwatlapololtiah iwan tlawel axkwalli ipan kipiya sekin tlamantli LSD (dietilamida del ácido lisérgico), nopa psilocibina (ipan sekin chikinte) iwan nopa mezcalina (kikwih ipan nopa cactus iwan kiixmatih ken peyote). El LSD tlawel kinkwaixpoyawaltia“keman tlachichinah”, iwan tlan kimaneloah ika sekinok pahtli tlawel axkwalli nopa. Se kin masewalmeh, masatekameh iwan huicholes kena kitekiwiyayah inin san ipan ilwitl iwan axkeman kena sansehko panotyayah so motekayayah.





Sekin pahtli tlen anfetamínico:

Nopa anfetamina inin se pahtli tlen kichiwa nopa dextroanfetamina, la metanfetamina, (cristal o ice) iwan nopa metilfenidato (ritalin), inin se pahtli tlan tiktekiwis, tikchichinas, tikhkekwis o timotsopinis. San nopa mefanfetamina inin se achi kwalli pahtli tlen kitekiwiah tepahtianih. Ahkiya kitekiwiah tlawel axkwalli ipan inintlakayo iwan tikwatlapolos. Siwameh welish kokoliskwih tlan motekah inanwan se akahya ken nopa VIH. Ipanpa nopa witsmalotl tlen ika motsopinah axkanah kwalli iwan tlatimotekas seyok.



Cocaína y sus derivados:

Kokaina kikixtiah tlen se xiwitl tlen itokah Eritroxilon coca. Tikpantis kwechtik iwan potektik tlen tiwelis tikhnekwis ika atl so sekinok tlamantli. Inin tlamantli “crack”, “tetl” so “bote” sekin kichichinah san tlawel axkwalli. Sekin kiihtoah tlawel afrodisiaco iwan kwalli tiktekiwis tlan timotekas iwan se akahya, wahkawa san teipan axmitskwaltlis ika notlayo.



Éxtasis iwan similares:

Nopa extasis itokah pahtli tlen tlachiwalli ika tepostli laboratorio (MD-MA,3,4 mentilenesioximetanfetamina) iwan kiwikah ipan sekin ilwitlatsotsontli. Kiihtoah tlan tikkwis inin pahtli tikmachilis tlawel kwalli tiitstok iwan sekinok, san amo melawak iwan tlawel temahmatih iwan tiwelis titlailkawas iwan amo tiktekiwis kondon so sekinok tlan axtikneki tikonepiyas.

Tlaihyotilantli iwan poppers:

Inin pahtli kimikos, tlan motekiwia ika solvente, kombustibles, tlapalli iwan sekinok iwan kihyotilanah iwan tlawel kinihtlakoa ipan inin tlakayo, nopa poppers axkwalli ika moesso, tiwelis tiwetss iwan nopa axkanah kwalli iwan teipan mitstewiseh, iwan nohkiya tikpiyas mokoneh keman axtikneki iwan axkwalli tinemis.



¡Na nikihto!



Mitskwasewis:

Tlen tlawel moixpantih nopa benzodicepinas, pahtli tlen sekin kitekiwiah keman axkwali itstokeh, welis mitskwaixpoyawaltih, tikochmikis, mitskwasewis iwan tikwamahkawas. Inin tlawel axkwaltia totlakayo iwan toesso, iwan tlan tiktekiwis sanpa tiknekis nimantsin iwan nohkiya kiihtlakos motsotsol iwan nopa pahtli mitsmiktis. Inin pahtli tlawel axkwali iwan weyi kwalantli kichiwtok ika telpokameh iwan ichpokameh, ipanpa nimantsin kimachiliah iwan axkinkwaltia.



Opiáceos:

Inin sekin pahtli tlen iesso tlen kikixtiah ikan nopa amapola, iwan kikixtiah morfina, la heroína iwan codeína. Tlan tiktolos, tikchichinas so timotso-pinis inin tlamantli tlawel axmitskwaltis, nohkiya ika nopa tekittl tlen sekin tlamantli axkwali tinemis ipanpa welis mitskochtis. Seyok tlamantli tlen pano tlawel mitsmakaseh inin pahtli san iwan timotekas iwan seyok, nohkiya mopanoltiah tlatsopintli iwan san timomawas iwan tlawel axkikwaltis notsontekon iwan kichiwa kwalantli ika inin, nohkiya timomawas keman timotekas iwan se akahya, iwan kokolistli VIH.



Nopanicotina iyatl:

Amo kwalli tlan tikchichina iyatl iwan keman timotekas iwan se akahya, axkwali moketsas iwan amo mitsyolpaktis, ipan siwameh iwan tlakameh. Se kokolistli mitspantis ipan teipan axkwelis moketsas iwan nohkiya axkwali timihyokwis, iwan yeka teipan mitsihtlakos.

PCP y ketamina:

Nopa CPC nohkiya kitokaxtiah “Polvo de ángel” inin se pahtli tlen sekin ika mopahtiah san tlawel axkwali, ipanpa inin kichichinah iwan no ika tlapichiyah xiwiixko. Nopa ketamina inin se pahtli tlen kitekiwiah ika tlapiyalmeh, sekin kiihyotilanah so kichichinah, tlawel axkwali iwan temahmatih, ipanpa tikwaixpoyawis iwan tlawel temahmatih ika siwameh.

Xikalaki:

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>





#NaNinekiMaNextepanitakan

Nochi ma mowikakan kwalli, nohkiya tlen tlawel kwalli iwan yolpakilistli. Nohkiya panok miyak tlamantli tlen tlahlamikilistli iwan tlatewikayotl. Kanpa temahmati tlen sekinokeh tlen siwameh iwan tlakameh, tlen tlanawatia so kinkokolia siwameh tlan kamati tlen tlatewikayotl iwan siwameh. Onkah miyak tlamantli iwan nohkiya tlen tlatewikayotl kanpa kiixmati ne tlanawatilli, nohkiya tlen sekinokeh kanpa pano:

Tlatewikayotl:

Tlen kimiktia kanpa
Kikokowa iwan tech kalaki,
kanpa weli nohkiya: kiwamakawa,
axkana kimokwitlawia, kin ikilia, kanpa
mokawa, kanpa kikkakayawa, kanpa kiihlia
miyak tlamantli, axkana kinineki, kiihlia axkana
kwalli tlen kichiwa, iwan kintlatemahmatilia, kanpa
kiwika ma mokwesokan, ma itstoka iniselti, iwan tlawel
ma mokwesokan so nohkiya ma momitikan ipanpa axkimati
tech kichiwaseh. **Tlatewikayotl tlen motlakayo:** kanpa kinilia
tlahtolli tlen tekoko so nohkiya kikokowa ika inintlahtol,
kanpa kiihlia ma kichiwakan tlen kinawatia so seyok
tlamantli kanpa weli kikokowa ipan inintlakayo so ipan
seyok tlamantli. Tlatewikayotl tlen monamiktitokeh:
kenikih kichiwa so momiktia kanpa axkana weli
mokwaultlalia niman. **Kanpa kiihtoa:** mopatla,
axkana kwalli itstokeh, mokwesowa kinekih
momiktiseh, amameh tlen iniwantin, tlen
inichan iwan tlen kipiya, tlanawatilli
tlen motlakowitok so tomin kanpa
weli kiawiltia iwan mokokos ya.
Tlatewikayotl tlen tomin: Nochi
tekitl so axkana kwalli kichiwki
weli axkana kwalli kichiwak
kanpa kitlamis itomin.

¡Ma nikihtoa!

Tlatewikayotl tlen momamah: Nohkiya kikokoa ipan itlakayo iwan kimamah kanpa axkinekih iwan nohkiya axkikawilia ma kichiwa tlen ya kinekih, nohkiya moneki ma kitepanitakan. Ne se tlamantli kanpa axkikawilia ma kamatikan iwan ne tlakameh iniwanti kipiya tlanawatilli tlen ne siwameh, iwan ne siwameh axninpati.

Tlatewikayotl tlen momahma tlen towanpoyowan iwan kwekwetsitsin: kanpa kinpihpina, kanpa kiniskia so ma tomintlanika ika inintlakayo, nohkiya kinisteki sowapilmeh, okichpilmeh, ichpokameh so telpokameh. Nohkiya weli kipiayah miyak tlamantli, kanpa motemahmatia iwan axweli kaxani so nohkiya axkana nimantsin so wakawas; nohkiya tlan kipiya inin wewewah, ininkonewan iwan tochinanko. Nohkiya weli kipiya kokolistli tlen tlamawa, konewakayotl iwan tlen tlachichitia, axkwalli inin itsontekon iwan axkwalli kema momaxtia so tlamantli ipan ne tlamachtilyan.

Tlatewikayotl tlen siwameh: onkah Miyak tlamantli tlen tlatewikayotl tlen siwameh [...] tlaiyowitokeh sanseko tlen misóginas tlen kiwika kwalli ipan chinanko iwan nohkiya tlen Estado iwan weli kitlamiltis tlen momiktia iwan tlen sekinokeh mikilistli tlatewikayotl tlen siwameh.



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

#Axpkanatlatawika yotli wan Axpkanakonewakayotli

Nohkiya ma axonkah tlatawika yotli iwan ma axonkah konewakayotli kema ichpokameh. Nohkiya onkah miyak tlamantli kema momaka ne konewakayotli ipan ni xiwitli yani momaka:



Axkiixmati kenihkatsan motekiwia iwan kenihkatsan mohmokwitlawiseh.



Axweli iwan kenihki mohmokwitlawiseh.



Kwalli ma kitekiwikan iwan nohkiya ne kwetlaxkoltlapiktli tlen tlakameh so siwameh.



Axpkanakichiwa ne tlakameh kanpa kitekiwiseh kenihki kanpa mohmokwitlawiseh.



Axpkanatlawel mohmokwitlawiseh kema kinekih, iwan kitekiwiseh kwalli.



Ma kamatikan tlen kwalli itstokeh iwan tlen mokwitokeh kanpa kiixwitlawiltia.



Tekitli kanpa welis titlaonis so sekinokeh tlamantli tlen tlamahmalistli.



Tlatawika yotli tlen tlamahmalistli.

Ken nopa eltok ipan ne tlanawatilli 046 tlen Secretaria tlen Salud, nohkiya tlen tlatawika yotli tlen tlamahmalistli kanpa moneki yaseh ika tepahtihketli iwan kitlaikiliseh. Ne tepahtihketli tlen salud moneki temakaseh ennikatsa mohmokwitlawiseh kwalli ipan 120 kawitli, tlen panotok ne tlamatli, kanpa kitlaikiliah ennikatsa kitekiwiseh, kehnopa kiihtos iselti iwan tlahtlanis tlen kinekih kimatis; nohkiya moneki tetlanewtis tekitli tlen ya kinekih tlen konewakayotli so kitlawisohseh ininkone nohkiya kipiya 32 estados ipan ni tlaltipaktli. Kehnopa, ne Ley General tlen Victimas kanpa ne servicios tlen kwalli ipan victimas tlen tlatawika yotli tlen tlamahmakayotli, moneki ne psicologica iwan tlen tlaikilia tlen juridica, mohmokwitlawia tlen kwalli, pahtli tlen mokwitlawia kokolistli tlen tlamawa (kehnopa ne antiretrovirales kanpa axkana ma kimakan ne vih), nohkiya kena ma kitlawiso ne ikone, ipanpa kitlateilwia, ayokana ma onkah tlatawika yotli kanpa kiihtoa iwan kiiwilowa ken kiitskikeh moneki ma mochiwilikan ipanpa kitlawisos ne ikone ipanpa ya kinekih ipan ne tepatianihi tlen instituto publica, ichpokameh tlen kipiya 12 xiwitli weli kiihtos, kanpa axkana kitlahtlanilis itatah.



Na nikihtos Keman

#NaNikihtoaximohmalwi

Ipanpa tiyoltokeh tlen momahmakayotl tlen kwalli iwan ma kitepanitakan, kema kipewaltia so kipewaltikeya momahma iwan se tlakatl so siwatl (kanpa moitskiyayak) moneki mowitlawiseh kehnopa axkana konewis ne siwatl; moneki yas ika ne tepahthketl kanpa kiilis iwan kitlaikilis, iwan kiihtos enikatsa mowitlawis ika ne pahtli tlen ya kinekih, iwan nohkiya kiihto katia kikwalchiwa itlakayo tlen ne towanpo iwan tlen tlakatl iwan siwatl. Nohkiya miyak ne pahtli kichihchiwtokeh kanpa ma kitekiwikan ne siwameh, tlakameh kanpa moneki ma kichiwah iwan ma kitepanitah kema kitekiwia. Ipanpa kemantsin nohkiya welis panos se konewakayotl so tikkwis se kokolistli tlen temahmati eltok nochipa kema moeckawia ne tlakatl iwan ne siwatl.

Ne tepostli tlen kintlalilia ipan ne inintlakayo so pahtli tlen kwalli kehnopa axkana konewatian tlan axkana kinekih, moneki mowitlawiseh ipanpa onkah miyak tlamantli ennikatsa mopalewiseh ne siwameh, tlakameh, so nohkiya tlen mowitokeya (kanpa kiihto mowitlawiseh), tlen iniwanti kinekih ika katia mowitlawiseh, tlen kikwalchiwa itlakayo; san seki axkana mokwitlawia. Ipan ni tablah kiihto tech tekintl kichiwa ne pahtli iwan tlan nelliya kwalli, nohkiya ennikatsa kitekiwia, tlan kwalli so axkana kwalli.



ina nikihtoa!

Kenihki Mohmokwitlawiseh

Kwalli Mohmokwitlawiseh

Kwetlaxkoltlapiktli tlen tlakatl:

Ne kwetlaxkotlapiktli kanpa motlalilia ipan ne ininchil kema motohtonilkehya, axkana pano kema mokonetia, ipan ininkamak so ipan ininmotsol keman mohmamah. Tlan kwalli kitekiwia axkana konewatian iwan nohkiya mokwitlawia tlen ne ITS, iwan nohkiya tlen VIH.



85%

Kwetlaxkotlapiktli tlen siwatl:

Ne kwetlaxkotlapiktli kanpa kipiya ome yawaltik tlen kwetlaxtli kanpa kitsakwa ne vagina. Iwan axkana ma panok kema mokonetia iwan nohkiya mokwitlawia tlen ne its, iwan tlen vih.



85%

Pahtli tlen ika mohmokwitlawia:

Kanpa kikwalika hormonas tlen kipalewia. Kanpa onkah ome tlamantli:

-kaja tlen 28 kikwalika, kanpa tlen tlatsintla 7 axkana kipiya hormonas, nohkiya moneki tikonis iwan axkana moketsahseh.

-Kaja tlen 21 kikwalika, nohkiya moneki moketsahseh 7 tonalli iwan sanpa kipewaltia ika seyok kaja tlen yawik iwan tlen chikweyi.

Tlan kipewaltia kionih ne pahtli ipan primeroh kema motlachiwena kena kwalli mohmokwitlawia. Ne pahtli moneki kioniseh mohmostla tlen kikwikal kawitl.



98%

Tlatsopintli tlen ika mohmokwitlawiseh:

Onkah tlatsopintli tlen kipiya se so ome hormonas, kanpa kintlalilia ipan motsintlamal ipan se witsmalotl. Nohkiya onkah eyi tlamantli tlen tlatsopintli tlen se metstli, tlen ome metstli so tlen eyi metstli. Tlawel kwalli, kanpa tikiihlia ne ichpokameh kwalli ne tlatso-pintli tlen se metstli.



99%

illa nikihtoa!

Kenihki Mohmokwitlawiseh

Kwalli Mohmokwitlawiseh

Parche tlen ika mohmokwitlawiseh:

Eyi parches tlen kwetlaxtli kipiya hormonas, nohkiya weli ipan mopankwetlaxo, ipan moiti, ipan moakol, ipan mohmotsol. Nohkiya ne parche kimakawa hormonas kanpa axkana kikawilia ma konewikan iwan eli atik ne yakawitlak tlen kisa ipan ne kweyo uterinoh ipan 7 tonalli. Tlen primeroh parche motlalilia tlen panotok 24 kawitl kanpa pekwa kema motlachiwenia, moneki kipatlaseh ne parche tlen chikome tonalli, kanpa motekiwia 3 semanas iwan mosiawkawa se.



95%

Implante Subdémico:

Pilpitsaksin ne kwetlaxtli kanpa kimakawa ne hormona mohmostlah, kanpa axkana kikawilia ma pano ne yakawitlatl ipanpa elis atik ipan ne iitiko uteroh. Kintlalilia ipan ne iniahkol tlen maxohxo ne towanpoyowan, tlen tepatia kimati ni tlamantli iwan nohkiya ma kinkichtilikan kema ne towanpoyowan ayokana kinekih kitekiwiseh. Ni kwalli ipan 24 kawitl kema kintlalilia, moneki kitlachiliseh ipan chikome tonalli. Onkah ome tlamantli: ne implante tlen eyi xiwitl eltok san se kwetlaxtli, kemantsin weli kipiya ke axkana timotlachiwenis sesen metstli; ne implante tlen 5 xiwitl kipiya ome kwetlaxtli kanpa axkana mitskokos iwan axkana mitskokos kema timotlachiwenis, kehnopa axkana nimantsin timotlachiwenis.



99%

Teskatl:

Ne teskatl kanaxtsin kipiya miyak tlamantli tlen kipa-
lewia axkana ma pano tlakatl iteayo. Kanpa kintlalwilia
iniitiko tlen vagina ipan se piltlatoktsin kintlalwilia kema
kipewaltia momahma ipanpa kisémana ipan ne vaginales.
Kanpa mokwitlawia ipan 3 kawitl.



94%

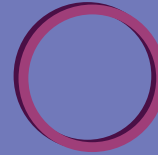
ina nikihtoa!

**Kenihki
Mohmokwitlawiseh**

**Kwalli
Mohmokwitlawiseh**

Anillo vaginal:

Eli ken se yawaltik iwan kwehkwetsin iwan axnesi kanpa kipiya homonas. Motlalwilia ipan se metstli, nohkiya moneki motlalwiliseh ipan eyi semana tlen yaktok. Nohkiya kitsawilia ne homonas kehnopa axkana konewatian iwan eli atik ne yakawitlatl tlen kwello tlen uteroh, axkana kikawalia ma pano ne yakawitlatl. Mokawa ne kalteno. Iyohyok kitekiwia, moneki motlalwiliseh tlen primeroh 5 tonalli kema motlachiwenia.



90%

Dispositivo Intrauterino tlen tepostli (Diu):

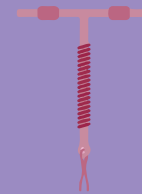
Kwehkwetsin ne tepostli kanpa se "T", kikwikontok ne tepostli kanpa kiakomana ne uteroh, axkana kikawilia ma pano ne yakawitlatl iwan nohkiya mokwitlawia ne ovuloh. Nohkiya mohmokwitlawia ipan tlen 10 xiwitl, welis motlalwilis kema motlachiwenia so kema ya kinekih, kwalli mohmokwitlawiseh ika ne tepostli kehnopa axkana konewiseh. Moneki mitstlalwilis se tlen kimati iwan kitlalchilis tlan kwalli eltok ipan achtowimetstli kema mitstlalwili.



95%

Dispositivo Medicado (DIUmedicado) o Sistema Intrauterino (SIU):

Kwehkwetsin ne tepostli kanpa se "T", kikwikontok ne tepostli kanpa kiakomana ne uteroh, axkana kikawilia ma pano ne yakawitlatl iwan nohkiya mokwitlawia ne ovuloh. Nohkiya mohmokwitlawia ipan tlen 10 xiwitl, welis motlalwilis kema motlachiwenia so kema ya kinekih, kwalli mohmokwitlawiseh ika ne tepostli kehnopa axkana konewiseh. Moneki mitstlalwilis se tlen kimati iwan kitlalchilis tlan kwalli eltok ipan achtowimetstli kema mitstlalwili.



99%



Titemaka: Tlen kichiwa
telpokameh iwan ichpokmeh
<https://bit.ly/2yDFOPC>

ina nikihtoa!

Pahtli tlen kimokwitlawia kema axkana mokwitlawikeh (PAe)

Ne pahtli tlen siwameh kanpa weli kitekiwia ipan eyi tonalli kema momahma iwan axkana mokwitlawikeh. Ne PAe kipalewia axkana ma konewatia kema axkana kinekih so axkana mokwitlawikeh. Welis kitekiwih kema: tsayanih ne kwetlaxkoltlapiktli, axkana kiilamiki kitolos ipahwi, momahma kanpa kikwertsawia, so nohkiya axkana kinekih mokwitlawih.

Ne PAe weli wallah ipan kaja so nohkiya kanpa kikwalika se so ome pahtli. Tlen kikwalika se pahtli moneki kitolos nimantsin, tlen primeroh 72 kawitl kema momahmakeya iwan axkana mokwitlawikeh, iwan tlen ome, 12 kawitl tlen teipan ne primeroh pahtli. Nohkiya welis axkana kikwalchivas ne PAe kanpa welis elmoyalwiyas, mitsotlas, kwachpoyawis, san pahpachaka, kikokowa itsonteko iwan kikokowa ichihchi. Nohkiya tlan ne mitsotla panok ome kawitl kema kitolki ne pahtli, moneki kitolos sampa.

Nohkiya ne diu weli kitekiwia ipanpa kimokwitlawia, moneki se towanpo tlen kimati kanpa kitlalwilis ipan achtowi makwilli tonalli kanpa ayikana momahmatokeh iwan axkana mokwitlawikeh.

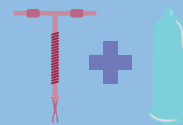


**Tlen 90%
iwan 75%**

Onpamitl mokwitlawia

Kema momahma moneki kitekiwih kwetlaxkotlapiktli mekahtsa kipichtokeya se tepostli so mokwitlawia ika hormonal mohmostla, kehnopa axkana mokonewatilis tlan axkana kinekih iwan kehnopa axkana kipiwas se kokolistli tlen tlamawa (its).

Ne kwetlaxkotlapiktli tlen tlakatl so kwetlaxkotlapiktli tlen siwatl + Kenihki Mohmokwitlawih kanpa welis ika (implante, diu, pahtli, tlatsopintli, parche, yawaltik so teskatl). Kanpa kwalli, kimaneloseh ika ne kwetlaxkotlapiktli kehnopa mokwitlawih kanpa kitlachiliseh ipan makwehweyak tonalli (ArAp), tlen ne diu iwan ne Implante Subdermico:



99%

#NaNikihtoaTechNichiwasIkaNotlakayo

Naman welia kitlawisoa (ILE) ipanpa kipiya tlanawatilli tlen siwameh welia kitlawisoa ininkone, iwan axte pano tlan kinekih kitlawisohseh, ya ne tlen kichiwa kema kichikeya nochi iwan axkana weli. Kwalli tlan kipiya chikweyi tonalli so kachtolli tonalli tlen kiwitok. Ipan nochi ne tlaltipaktli kipiya tlanawatilli kitlawisohseh ininkone tlan iniitskitokeh, kixmati ken kitlawisoa ipanpa ininkwanti kinekih kitlawisohseh ininkone (IVE), moneki kiiwiloseh ken kiihtoa nelliya iwan kachtolli tonalli tlen kipiya ne konewakayotl so nohkiya tlen tlanawatilli locales; ipan 24 estados, tlen kimakatokeh mano ma konetlawisohkan; iwan 16 estados, tlen kipiya kokolistli genéticas; iwan 15, kanpa axkana mokwitlawia ne siwameh; ipan ome estado kineltok ne tlakwanehnemilistli. Ipan ne Mexiko tlalli iwan tlen Estado tlen Oaxaca kipiya mano ma kitlawisohkan inikonewah ipanpa kinekih ne siwameh, tlan kipiya 12 tonalli tlen konewakayotl, tlan ne towanpoyowan nowa kwekwetsitsin, moneki kitlahtlanilis inanah so itatah (tlan ahkaya kiitskiki iwan kwekwetsinok kipiya 12 xiwitl). Tlan kitlawisoa ikoneh ipanpa ya kinekih iwan moneki kichiwas ika se tepahtihketl kanpa kichiwas kwalli iteki iwan tlen kimati ne tlamantli enikatsa mochiwa. Tlen kenihki kitekiwia kema se kitlawisoa ikoneh sema ayikana kipiya miyak tonalli tlen konewakayotl, kanpa kiyehyekowa ika miyak tlamantli: kanpa tlen iyotsiya motlachiweniki, ultrasonido so exámenes clínicos. Tlen kenihki kanpa kiihtoa:

Semanas	Kenihki kitekiwia	Kichiwa
Tlen 1 iwan 9 Semanas	Pahmeh	Motlalilia ome tlasopintli kehnopa weli kitlawisoa ininkone kanpa pekwa kikokowa iniiti chikawak iwan temo ne estli ipan ne kwello uterinoh.
Tlen 10 iwan 12 semanas	Aspiración Endouterina	Nohkiya weli san kinkixtilia ne ininkone ipan uterinoh ika se tuboh san waltsin kanpa kikalakia inin itiko tlen ne kwello uterinoh.

Timotlahtolpalewia ipan se tekichiketl tlen nopa chinanko, kanpa motlahtlania tlapalewilistli tlen ILE so tlen kinekih kitlawisohseh ininkone axte ininpanti, kanpa kiihtoa yanh:

1. Ma tenohnotsakan # NaNikihtoa, tlen 800 624 6464, kanpa weli kitlaikiliah iwan noh kiya kani yaseh.
2. Nelliya ma kinilikan tlen xitlawak ika ne towanpoyowan tlen kimati, tlen tekiti ipan se tekichiwalli tlen clínicas iwan hospitales.

¡Ma nikihto!



Titemaka: ne amatl tlen Clinicas iwan tlen mochiwa ika ne ichpokameh, telpokameh ipan yanh:

<https://bit.ly/3clcypp> www.gob.mx/salud/cnegsr



Titemaka: ne amatl tlen mochiwa ipan ne tekintl tlen kimati tlen tlatawikayotl tlen ne Secretaria tlen Salud:

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



Titemaka: tlen mochiwa ne tekintl tlen mokwitlawia ne siwameh, konemeh, ichpokameh iwan telpokameh tlen kipantitok ne tlatawikayotl tlen Indesol:

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



#NaNimokwitlawia

Ne kokolistli tlen momaka ipanpa momamah so its kanpa momaka ipan towanpoyowan kema momahma ipan (mohmotsol, kanpa tikonewachiwa so ipan mokamak) iwan weli momaka kokolistli, virus, hogos, parasitos iwan protozoarios.

Ne its momaka kema momamah iwan axkana mokwitlawia kema itstokeh sanseko, nohkiya weli momaka ipan sekinok tlamantli ipan estli, so kema se siwatl konepiya. Ne its weli nohkiya momaka kema momahma iwan se kipiya ne kokolistli kimaka tlen iwan momahmaki. Nohkiya sekinokeh its tlan tiawayo so tlan pediculosis tlen pubis, tlan mitskwa se sayolli iwan kipiya nopa kokolistli. Welis mitsmawas ipan fricción so tlan mitsiskiki ipan motlakayo, tlan moe-chkawikeh. Tlen miyak inin kwekwewa tlan iwan momahmatokeh welis kipiya ne kokolistli.

Nohkiya weli momaka ne its tlan moechkawia ne siwatl iwan se tlakatl ipan:

- Tlan kipiya kokolistli tlen tlamawa ne axixtl, ne estli, ne yakawitlatl, so ichancha.
- Nohkiya tlan moechkawia ipan inin tlakayo kema se akaya moteki so nohkiya, weli momaka ipan inin kamak, ipan inichil, ipan inin motsol o kanpa mokonewachiwa.
- Akawilli tlen momamah kipiya tlen axkwalli kokolistli

Moneki timokwitlawiseh iwan timopahpakaseh totlakayo. Nohkiya moneki timokwitlawiseh tlan pankisa se kokolistli, kema pewkiya momamah iwan axkana mokwitlawia, iwan axkana motlachilia ika se tepahtihketl, moneki yaseh nimantsin kehnopa kwaltias ne pahtli.

Ne its tlen momaka yani:

Patógeno	ITS	Periodo de incubación	Welis timokwaltlalis
Bacterias	Sífilis	21 tonalli	Kena
	Gonorrea	3 iwan 5 tonalli	Kena
	Clamidia	7 iwan 21 tonalli	Kena
Virus	Tlamawa kokolistli tlen Virus tlen Inmunodeficiencia Tikwitok (VIH)	2 tonalli iwan 10 xiwitl	Axkana
	Tlamawa kokolistli tlen Virus tlen Papiloma Humano (VPH)	3 semanas iwan 8 metstli	Axkana
	Herpes genital	Nohkiya 10 xiwitl	Axkana
	Hepatitis B iwan C	4 iwan 26 semanas	Axkana
Protozoarios	Tricomoniasis	1 iwan 3 semanas	Kena



Sífilis

Ne sífilis tlamawa tlen bacteria kanpa itstokeh iwan yoltokeh ipan ne towanpoyowan. Momaka ne kokolistli kema momahma iwan axkana mokwitlawia, ipan inin motsol iwan ipan inin kamak; nohkiya kema akaya kitekilia estli iwan nohkiya tlan se siwatl konepiya. Kipiya 2 iwan 6 semanas., kema nesi ne kokolistli iwan axkana mitskokos, kitokaxtia chancro, kanpa kisa ipan genitales tlen tlakameh iwan siwameh, nohkiya welis kisas ipan sekanok tlen inin tlakayo (ipan inin kamak, ipan inin motsol, ipan inin chihchi so ipan inin kwetlaxo). Tlan niman kiasi ne kokolistli nokwa mokwaltlalia, tlan eltoka ipan eyi etapa ayokana mokwaltlalia, san kitlachiltiyowi tlan axkana eli seyok kokolistli.

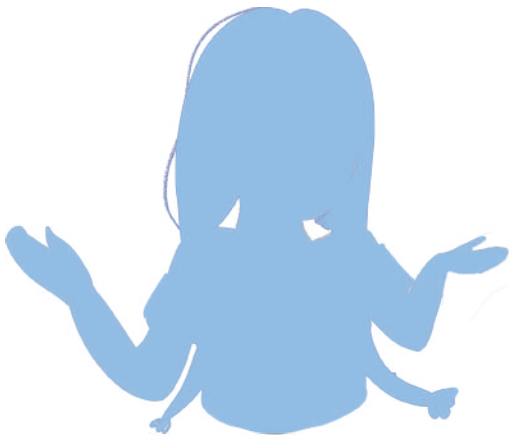
Gonorrea

Ne se kokolistli tlen tlamawa kanpa momakah ipan se bacteria tlen kalaki ipan nochi motlakayo kanpa nohkiya ipan mokamak so órganos sexuales tlen towanpoyowan kipiya ne kokolistli, nohkiya kema momahma, ipan inin motsol so ipan inin kamak tlan axkana mokwitlawia. Ipan ne tlakameh tlen primeroh kimaka maxixa kostik tlen kisa ipan ininchil iwan monextia kokolistli ipan 3 iwan 10 tonalli kema kiwikeya ne kokolistli; nohkiya weli kinkokowa kema maxixa iwan awayowa ika kalitik tlen uretra. Ipan ne siwameh, welis axkana kimachiliseh ne kokolistli so axkana maxixaseh kostik kanpa welis kikakayawas. Kehnopa axkana mopahtiseh nimantsin iwan kinkokos chikawak inin axixteko, ititsonewias, mitsotlas iwan tohtonias.



Clamidia

Ne se kokolistli tlen tlamawa kanpa eli ipan se bacteria ipanpa motenahnamiki ne yakawitlatl yeka momakwa ne kokolistli, kanpa tlaiyokwi iwan ipan inin ixtiol tlen towanpoyowan. Nohkiya kiixmati “ne kokolistli axmolinia” ipanpa ne towanpoyowan tlen kipiya ne kokolistli axkana nesi tlan kipiya. Kema nesi, ne kokolistli kikwikaya 1 iwan 3 semanas ken kipiya ne temahmati kokolistli. Ipan ne tlakameh pekwa tikisa iwan kikokowa kema maxixa, sonewia ne ininchil iwan ininkwetlaxkol ipanpa tikisa, moatekxixa iwan estemo. Ipan ne siwameh sonewia ne kwello uterinoh kanpa weli estemo mohmostla ken motlachiwenia, kikokowa kema momahma iwan kisa atl axkana kwalli. Ne temahmawtih kokolistli kena weli mokaxania tlan mopahtia, tlan axkana mopahtia welis axkana konepias iwan seyok tlamatli weli kipiya kokolistli.



Kokolistli tlamawa tlen Virus tlen Inmunodeficiencia Humana (VIH)

Ne se kokolistli tlamawa kanpa kimawa nochi ipan motlakayo tlen sistema inmunitario iwan nohkiya san tipahpachaka ipanpa tipiya ne kokolistli iwan nohkiya welis tipiyas cancer, tlen kiyolitia ne “inmunodeficiencia iwan tlatehtemikayotl” ipan motlakayo. Ne kokolistli tlamawa tlen VIH weli momaka kema:

- Momahma iwan axkana mokwitlawia tlen kipiya ne towanpoyowan tlen kokolistli, nohkiya kema mopatilia ne akawilli tlen momahma.
- Kitekilia estli tlen axkwalli iwan nohkiya.
- Kitekiwia akoxa iwan sekinokeh tlen ayokwalli.
- Tlen se siwatl kipiya ne kokolistli iwan.
- konewa weli kimawa ikone, ipan ne estli so secreciones kema konepiya, so kemantsin ipan ne lechi tlen siwatl.
- Kitlalwilia achi ininakayo tlen ayokana kwalli.



Ipan 2 iwan 4 semanas tlen panotok ne tlamantli kanpa momaki, ika se kokolistli, nohkiya ne towanpoyowan weli tlamachilia mokokowa (kema kipiya yakatsopilli), kemantsin panok miyak xiwitl kimachilia yakatsopiliwi iwan welis kiixmatis ne kokolistli tlan mochiwilia se prueba tlen kwalli. Ne Síndrome tlen inmunodeficiencia mochtok (sida) tlen ayokana kipiya ipayoh ne kokolistli tlen VIH. Axkana kipiya ipayoh, ipanpa ne VIH ne se kokolistli iyolik mitsmiktihiyas.



Kokolistli tlamawa tlen Virus tlen Papiloma Humano (VIH)

Ne se kokolistli tlen tlamawa tlan nohkiya san kipanoltlokeh welis nesis ipan tsikitomimeh so ipan kwekwetsitsin protuberancias ipan inimah, ipan imetsteko, ipan ininahkol so genitales tlen tlakatl iwan nohkiya tlen siwatl. Kanpa axkana nimantsin kiasilia ne kokolistli, welis elis cancer cervicouterino. Momaka ipan ininah iwan ikoneh kema konewa, iwan ipan itejkio ipanpa atik, iwan estli, so ipanpa momahma ika se tlen kipiya ne kokolistli, kanpa axkana nesi tlan mokokowa. Nohkiya, ni kokolistli axkana kipiya ipayoh. Naman onkah tlasopintli tlen sowapilmeh iwan okichpilmeh tlen 9 iwan 14 xiwitl, iwan towanpoyowan tlen 15 iwan 26 xiwitl.





Herpes genital

Tlen herpes genital ne se kokolistli tlen tlamawa kanpa momaka ipan se virus. Nohkiya weli momaka tlan momahma, ipan ininmotsol iwan axkana mokwitlawia ika se akaya tlen kipiya ne kokolistli temahmati. Ne siwatl iwan tlakatl, weli kipiya kokolistli tlen apohpoloka ipan ikwetlaxo tlen ne genitales, ipan imotsol iwan ipan ikamak. Ne atl kanpa eltok ipanpa tlapotok tlen herpes, kanpa kipiya ne virus iwan moechkawia kanpa ne akisa welis kimawas. Ipan ni tonalli axkana kipiya ipayoh iwan axkana onkah tlasopintli tlen herpes genital.

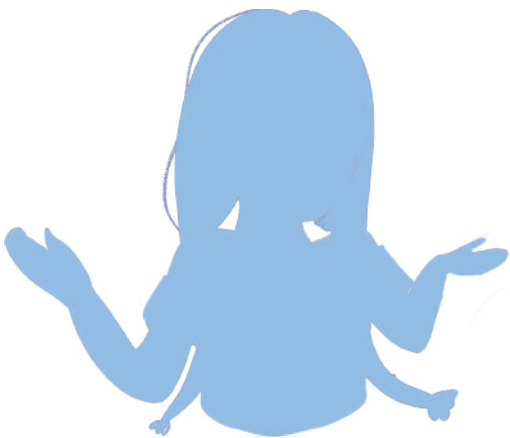
Hepatitis B iwan C

Ne se kokolistli hepatica tlen momaka ipan ne virus B iwan C tlen hepatitis. Ne hepatitis kichiwa ken ne ieltlapach ma sonewian iwan axkana ma tekutin kwalli. Nohkiya mohmawa ipan estli, yakawitlatl iwan ipan sekinokeh tlamatli tlen towanpoyowan mokokowa. Nohkiya, ne siwatl tlen mokokowa weli mohmawa tlen hepatitis B iwan C welis kimawas ne ikone kema tlakatis. Ne tonalli tlen incubacion tlen virus ipan 1 metstli iwan 45 tonalli, kena kipiya ne kokolistli. Weli kipiya: siyowi, misotla, tohtonía, axmayana, mitskokowa moitih, moatekxixa, maxixa ayehyaktik, yakawitlatl atsalantik, kostik mokwetlaxo iwan moixtiyol. Onkah tlasopintli tlen hepatitis B iwan mokwaltlalia tlen hepatitis C, mekahtsa pahtio.



Tricomoniasis

Tlen tricomoniasis welis tikkwis kema timomahma iwan axkana timokwitlawia ika se towanpo tlen kipiya ne kokolistli. Tlen siwameh welis tikitas ne atl tlen temo axkana kwalli iwan miyotia axkwalli, mitskokowa genital, mitskokowa timaxixa iwan tiawayo. Ipan ne tlakameh welis kipiya se secreción uretral, awayowa kema maxixa so tlan moteketsa iwan chikawak awayowa ne ininchil. Kema kipiya ne kokolistli, iwan timomahma nohkiya mitskokos. Tlen tricomoniasis nohkiya welis timokaxanis tlan timopahtis iwan tlawel moneki titlamis ne pahtli tlen kimiktis ne kokolistli kwakwaltsin. Tlan axkana mopahtis nimantsin, ne kokolistli welis kipiya metstli iwan xiwitl.





#NaNikihtoaNimokwitlawia

Ipan ni tsakwalli tlen yowi moilwitok sekinokeh kenikatsan mokwitlawiseh tlen ne ITS:



Ma tiyakan timopatihti kanpa techkachania kwalli ipanpa technehki ipanpa ichpokameh iwan telpokameh kanpa kitlaikiliah iwan kinilia tlen kipiya tepatyanih kema onkah se tlamantli kanpa mokwitlawia.

Ma tikiwilokan keski tonalli motlachiwena iwan ma kitlachilikan tlan axkana mopatla ken miyotia.

Timakawa ne pestetl tlen titekiwia kemantsin.

Ne tlakameh axkana kikawilia ma temo (ipan kwetlaxo tlen kitsakwa ne itsonteko tlen ininchil) kanpa kipahpakah kwalli.

Moneki timokwitlawiseh ne kaltso-mitl axkana ma mitstahtakatso ipan ne ininchil.

Moneki timotlalwilis kaltsomitl tlen pochkitik.

Moneki kitlachiliseh mohmostla ne genital tlan axkana kipiya se tlamantli so mopatla ne yakawitlatl.

Moneki kitlachiliseh ne ininchichih tlan axkana kipiya se piltolontsin so mopatla ne iyakapilol tlen ichichih.

Moneki kitekiwiseh ne kwetlaxko-tlapiktli tlen siwameh so tlakameh kema momamah.

Moneki kitlachiliseh ne ininchichih iwan nohkiya ininteksis, ininchil iwan ininkwetlaxo tlan axkana mopatla.

Moneki kitekiwiseh ne kwetlaxkol-piktli tlen tlakameh so siwameh kema momamah.

Ma nikihto!



Ma kitemokan tlen mochiwa kwalli tlen momamah: axkana ma monechkawikan ika ne ininteayo tlakameh tlen atik

Moneki kipiaseh kema momahma san iwan se tlakatl so siwatl.

Moneki kipiaseh kema momahma san iwan se siwatl so tlakatl.

Moneki motlachiliseh ika se tepahtihketl sesen xiwitl.

Moneki motlachiliseh ika se tepahtihketl sesen xiwitl.


Axkana ma momamakan kema tlanitokeh so kionitokeh seyok tlamantli pahtli.

Moneki kitekiweseh onpamitl: Mohmokwitlawiseh + kwetlaxkoltlapiktli tlakameh so siwameh. Moneki mochiwiliseh pruebas kanpa kiittaseh tlen VIH iwan ITS tlan axkana kipiya ne kokolistli so axkana mokwitlawikeh.

Moneki tiyaseh ika tepahtihketl kema tikita se tlamantli ipan totlakayo.

Kema kisa axkwalli tlen ITS moneki yaseh ipan tepahtihketl ken nopa kimakaseh pahtli tlan axkwalli tlamachilia kanpa momahmaki iwan axkana mokwitlawiki, moneki kitlakakilis ne tepahtihketl. Tlen kokolismeh iwan tlen tlamawa nopa tlen towanti ipanpa tiyoltokeh, axaka welis kinkokolis tlan kipiya ne kokolistli tlen ITS. Moneki mokwitlawiseh tlen towanti kehnopa kwalli itstoseh iwan ininwehwe, moneki yolpaktoseh ipanpa momahma nopa tlen tlanawatilli, kehnopa moneki kimatiseh iwan mokwitlawiseh.












Titemaka ne amatl tlen Centros Ambulatorio kanpa kinilia ma  mokwitlawikan iwan kinpalewiah tlen SIDA iwan tlen kokolistli tlen tlamawa capas ITS:

<https://www.gob.mx/censida/acciones-y-programas/centros-de-atencion-sais-y-capasits>

NaNikihtoaTlenNinekiNiChiwas

Kenihki kichiwa ipanpa yoltokeh tlen towanti tlanawatilli kanpa kichiwas tlen tlan tinekih iwan kwalli moskaltiseh tlen moyolkoamachilia. Nohkiya ne towanpoyowan weli kichiwa iwan kinehmiliseh ennikatsa yatiyaseh, moneki momakaseh se tonalli kanpa kinemilis tlen kinekih, kitlachilis tlen kiamati iwan tech kinekih kichiwas. Kikwanehnmemis katia kiamati iwan kinekih kanpa kichiwas tlen kiihtok. Kenihki kanpa mopalewis kwalli tlen kinekih kichiwas naman iwan asitik kanpa ya kinekih.

Nohkiya tlen kichiwas moneki kiihtos iwan kitlachilis ipan sekinokeh ennikatsa mochiwa:

<p>Tlen kiixmati milkentsin so tlen kiixmati kwalli: Moneki kitlachiliseh kwalli katia momachtis tlan tlen milkentsin so tlen kwalli kiwamachilis, so tlen ya kikamati.</p>	
<p>Mitsneki: kitlachiliseh ennikatsa kiwaltiliseh, tlen moyolneki iwan tlan mokawaseh moneki katia kwalli elis tlen sanseko, tlen mowika, wehwemeh, masewalixnimeh tlen tlamachtistli so tlen tekiti, iwan moneki kanpa axkana kitepanita ne tlahlamikilistli tlen momahma.</p>	
<p>Kikwanehnmemia so mawiltia: Ma kiitakan katia kiamati kanpa yolpakiseh (cine, tlapowa, motlaloa, tlatsohtsona, iwan kichiwa tlamantli, axkana kwesiwi).</p>	
<p>Material: kichiwaseh ne tekiti tlen kwalli kehnopa kikwalchiwaseh tlen moneki iwan tlen tlawaseh, ni yolneki, kanpa itstokeh iwan tlen momachtiyanih.</p>	
<p>Makwiltia: kitlachilis tekiti kanpa mokwitlawis ne itlakayo iwan kichiwas.</p>	
<p>Tekichiketl: Na nimati tech tekiti tlen towanpoyowan so amachiwilia tlen kinekih iwan tlen axkana kinekih</p>	
<p>Tlen mowika: kitlachilis ika ahkiya iwan kichiwas iwan moneki kwalli mowikaseh.</p>	
<p>Tlen momamah iwan tlen mochiwa: Techixnextia ennikatsa tiitstokeh iwan ika tech texkwaltlalia kanpa momahma iwan tlen mochiwa. Moneki tikitoseh e nnikatsa kinekih iniwehwe, moneki kitepanitaseh sekinokeh tlahlamikilistli tlen momamah, moneki kitoseh kema kipewaltikeh momahmaawiltia, kiixmatiseh iwan kiihtoseh ennikatsa mokwitlawiseh kehnopa axkana kipiaseh se kokolistli tlen tlamawa iwan axkana mokonewatiliseh; ken nopa kiihtoseh kema itstoseya sanseko; tlan san mowiseh so monamiktiseh; kema iniwanti kinekiya, iwan ahkiya iwan ennikatsa itstoseh.</p>	 

San pano, weli mopatla tlen eltok namantsin iwan sanpa kipewaltiseh tlen namantsin panotika iwan tlamantli tlen panotias, moneki yatiyaseh kehnopa mowaltlaltiyaseh iwan moskaltihtiyaseh tlen se kiihtoa kanpa kimachilia kwalli iwan kinekih kichiwas.



#TowantinTlenTichiwahSanseko

Tlakameh iwan siwameh moneki sanseko tlan momamah iwan tlen kichiwa. Tlen katia ininteki iwan ennikatsa yatiyaseh tlen towanti kanpa kikwamachilia kanpa itstokeh, kikwanehnmilia ipan ni tlaltipaktli ken nopa ne tochan kanpa tiitstokeh.

Kehnopa sekinokeh nemilistli tlen nextilistli kanpa kinkokolia nopa siwameh tlen kipalewia ne tlatewikayotl iwan kitlalia ne siwameh akawilmeh tlen momahma. Ipanpa axkana mokwitlawia kema yoltokeh tlen momahma ipanpa mowika kanpa kiixwitlawiltia iwan axkana kikwanehnmilia tlen pano kanpa kichiwa momahmaawiltia, sekinokeh axkana tlapalewia ma mokwitlawikan ipan se konewayotl tlan axkana kinekih. Nohkiya onkah kanpa momahma tlen san siwameh iwan tlen san tlakameh moneki mohmokwitlawiseh iwan nelliya kanpa sanseko ne tlakameh, iwan axkana san siwameh, ipanpa tlen mochiwa “axkana san tlen siwameh”.

Tlen motlaxima kixnextia kenihkatsan yahtiyaseh ne tlakameh ika ininsiwahwan iwan kennikatsas ne ininkonewah, nohkiya tlen tlamantli tlen temahmati. Ne pakilistli tlen tlakatl weli axkana nemilistli kanpa axkana kikawilia ma kineltokan ne tlakatl, kema telpokatl kineltoka iwan kichiwa ma tlatepanita ipanpa ipatih ennikatsa mitsneki iwan mitsmahma kanpa mitstepanita, moneki mokwitlawiseh tlen konewakayotl, mohmokwitlawia iwan kiitskaltia konemeh.

Moneki kikwattalaliseh iwan moneki kipatlaseh ne tlahlamikilistli, kiyawiliseh ipanpa kinekih tlen kwalli kanpa kitepanita iwan tlen mokamawia, moneki yolpaktoseh kema momahmaawiltia sanseko, ipanpa kinekih, kwalli, axkana temahmati iwan axkana mokenawatilia tlan axkana kinekih so tlen ITS. Mokamawiseh tlen kichiwaseh ipan momahmaawiltia iwan tlen tlahlamikilistli tlen motlaxima ipanpa yanopa tlen primeroh kanpa kichiwaseh tlen yawik tlahlamikilistli iwan siwameh so tlakameh, kanpa nemilistli iwan tlahlamikilistli moneki iwikal, kitepanitaseh ne tlanawatilli tlen momahmaawiltia iwan tlen kichiwa.



Temaka:

Kanpa kitlachilia tlen mokwitlawia ne konewakayotl tlen ichpokameh iwan nohkiya tlen tlakameh

http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/Estudio-ENAPEA.pdf

<https://www.gendes.org.mx/>

<http://www.hombresporlaequidad.org>



