

¡Ji decidirixinka!

Juchi futuro



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

¡Ji decidirixinka! Juchi futuro

Traducción: Felipa Reyes Jiménez

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.



XARHATAKUA

Tata juramuticha Méxikuri, jima anhapucha Secretaría General del Consejo Nacional de Población (CONAPO), ambema miatsikurhintaxin paru uatsicha no pamenchati pakari ka paru no ma nanaca sapichu pamenchati pakarini. Ima Estrategia Nacional para Prevenir el Embarazo de Adolescentes (ENAPEA) arhikata, imacha anchitaxini institución CONAPO arhikata ka aricha mataru inchaparhakuji: 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, ka mataru institucionicha gobiernuri, ka mataru no gobiernuricha.

Enka ma iurhitsikiriuka o tumbi majkani jindejti paru sesi tsiueni ka miatsikurhintani ambe enka uenka uni paru orhepatini ka majkuni ka matajkax uni ambe enka ma tsitioka, nanakacha ka tatakacha majkuni na ueki jatsikuri o noma jatsikurini. Uanikua ambakintaxinixi nanacacha 19 andankutiricha, tsimani irepita iúmu ekuátse charhakucha k´onperanhaxini; ka ma ekuatse tembini irépita k´omperanhaxini charhakucha mandani uexurhini, nanaka sapirhatichari 14 jatiricha. Enka ma iurhitskiri sapichu uaka o tumbi sapichu no jindejti paru xani sapichu uajpechani k´ouani ka ixouani, uatsicha ka tumbicha kaskukurhipirixi sesi ambe paru iamu tsipikua sesi iriekurhini, paru miatsikurhintani ambe enka ma uekoka uni o ambe ma sani recibirikurhini paru iaxi ka parru orhepatini; tamu majkani jindejti paru mataru k´uiripuchani mitiouani, p´ixpichani k´ouani, ka uanikua sani jinconi uandotskurhini; uatsikua ka tumbikua jindejti tamu paru uni ambema, ambe ma miitini, tsipikurhini, iapurixi nirani; ka tamu ambe ma sani uni paru irietani jurhetani; ka sandaru sesi jindejti tiempo paru miatsikurhintani para ambema jurhenhurhini y ambe ma sani recibirikurhini ka imani jinconi anchikurhikuakua ma p´irani. Uatsicha ka tumbicha sontku uanbuchaxini ka tambuchani ka imani jimbo notaru ninhaxini escuela ka case menkixi preparho pakarani, case 70% niaraxini jimini preparho; paru jurhetpini ka no tarujkani jurakuni escuela ima unhajti enka arhinhanka Becas Benito Juárez, jurhetperakua sindaburi paru 3.5 millones uatsicha ka tumbicha pakarani escuela enka preparho nirankaxi. Imanixi uekantixi exka sandaru sesi ambe jurhenhurhioka ka uatsicha ka tumbicha jatsikirhioka estudio paru iajaxi, paru tasikua enka k´eriuakaxi: enkaxi uarhitichauaka ka achaticha ka enkaxi kutsimioka ka tarhepini.

I karakata información karanharhikunhajti paru mitini ka andaparhakarani indeni derechos sexuales y reproductivos arhikata, tamu imani ambe jukanharhijti paru ma mitini sesi pajperani matarucha jinconi ka imacha jinconi ka imacha jinconi enka ma ueka uakia nirani uanbuchani o tambuchani, paru jurhenhurhini mitintani ima ambe enka no sesi jarhanka violencia sexual ka génerori, ka no inchachakuni jimaxixi enka no sesi kahnoka, ka ixi no jamani ambe ma niatani itsutakua kaucha jimbo, itsutakua jimbo o p´ikukua jimbo, ka paru jurhenhurhini para cuidarikurhini paru no pamenchati pakarani o pamenchakua ambe kerikurhini ka ixi uni mititjarhani ambe enka uaka ka miatsikurhintani ambe enka tatsikua ambe jurhaxinka.



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





iJi decidirixinka!

#JijuchiDerechuchajinconikuapikurhixinka

Juchari nanakueka o tatakueka menkixi jarhaxini enkaxi tsipiti jauaka. Enkaxi uekoka uanbuchani o tembuchani sesi paru jucha sesi p'ikuarherani ka derechu majti, ka sesisi p'ikuajtaxini, ka indeni jimbo sesi jarhaxinkaxi e'jporho, ka k'uiripu jinconi. Mandani k'uiripu tachani uxi exka na miatsikurhintoka ka nani enka na unka jima enka iriekanka ka tamu enka ma k'eripanka. Menhachani chexinkaxi inde ambe uandoskurhini, o mitini exa no nosesi ambexka paru indeni ambe p'ikuarherani janhenchani nanaka ma o tata ma jinconi ima jimbo enka tióka sandaru enka uatsiuaka o tumbi, ka mendaru sandaria enka nanauaka. Peru indeni ambe enka uandakia iaxia jarhaji derechos sexuales enka uatsicha ka tumbicha jurakunhankaia paru miatsikurhintani ambe enka uekoka uni ka inde enka iaxi jaka imani jimbo uerajti enka uanikua k'uripucha janhurhintaka paru juramuti k'ericha Méxikuri upirinka inde igualdad de género ka diversidad sexual paru iaminducha.

Méxiku ujtí imani Cartilla de Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes, avalada arhikata enka imacha uka Comisión Nacional de Derechos Humanos, ka tembini t'amu derechucha jukanharhijti, aricha:

1

Derechu paru uni ambe enka ma uekoka, enka ma uekoka mitikurhini namenka ma jaxika, enka uenka pamenchati pakarani ka exka uaka enka uekoka no en mataru nima uandoka, menkixi enka na k'eriuaka maia o sani jatirinia.

2

Derechu paru ma nenima jinconi jarhani enka ma tsitioka o sesi p'ikurheroka. Ka enka ma p'ikuarheroka unchani jarhani indeni ambe enka tembuchaticha unka. No nima jatsijti parutsi nosesi k'amajarhani paru indeni ambe uni, ni atani, ni nosesi arhini.

3

Derechu paru uni uarhitini o achatini sani sesi arhini ueraki ixi nakuru k'uiripu ixoka. Ka paru no jamani nosesi ixeni enka matarucha sesi arhiperauaka asi poresu nanaka ka nanaka jindeni o tataka mataru tataka jinconi, jurakuni exka mataru tamu ixi mitsikurhintoka, exka ueperokaxi tachani ixi, ka no jamani nosesi ixouani, o xupatini uandatsiouani jarhani o mataru ambe uni paru nosesi p'ikuastouani.

4

Derechu paru decidirini ne jinconi kunnhurhini paru iriekani, paru k'uistanhani. Paru jucha mitini neni uekaxinkaxi nanakani ma, tatakani ma, jinconi enkaxi uanbuchoka o tambuchoka, o neni enkaxi uekoka confiarini juchari p'ikurherakua ambe, ka exka no nima no jiakuuakat-sini paru ma mitini indeni ambe.

5

iJi decidirixinka!

5

Derechu paru no ne uekini mitini jarhani juchari ambe, ambeka enkaxi unka o namenkaxi jaxika. Ka exka indeni juchari retratu ambe, juchari nombri, juchari nankueka o tatakueka, nani enkaxi anchikurhinka, nani enkaxi estuduarinka, ka iamu ambe enka jinconi mitikurhioka exka juchaxka, exka no nima itsakuaka paru k´uiripu mitini.

6

Derechu paru tsipiti jarhani. paru sesi jarhani iapurixi jantsiriorho uenani ka ejpurho kamarani, paru juchari miatsikua sesi jarhani, ka inde enka jucha p´ikuarheranka nenima jinconi janhechani jarhani. no ni ma nakuru juramuti mauaka uati mataru nimani atani o no sesi kamani jarhani, o xupani ka jiskatijarhani, nani uejkini.

7

Derechu paru jucha nanakecha o tatakecha uandani o miatsikurintani name jatini uenkaxi uajpechani k´ouani. Mitini namuni uajpechani k´ouani ka na xani ionnharachani piouani, ne jinconi k´ouani o tamu uxini no k´ouani enka ma no tsitioka. Ka indeni enka iaxi undakaxi uakaxi uni na uejkini uanbuchati o tambuchatini jauaka o nombe, enkaxi p´amenchoka o nombe, enka ma nanaka pikuarheroka o tataka p´ikuarheroka o tamu ixi, enka sapichu uaka o k´eriuaka.

8

Derechu paru majtuni jarhani uarhiticha ka achaticha. lamindu k´uiri-puchca tsixkaxi paru majkuni sesi k´anhani ka majkuni derechucha jatsini ka majkuni imacha juripucha enka no binariaxa arhikurinka, iaminducha majkuni jukaparhaxkaxi ka tsixkaxi paru majkuni opotuni-dechani k´amani.

9

Derechu paru sesi iriekurhini ka no nosesi ixenhani ima jimbo enka ma nanakauaka. Ka tsixkaxi paru majkuni k´anhani tata juramuti janhandiru ka majkuni oportunidadicha k´ouani, tamu jurakuparini p´orhekukua o enka tamixi anhapuaka, ka menka jatsioka, sapichu o k´eri, ambema p´amenchoka, o pamenchati jauaka, uanbuchati o tembuchati, o enka imani jaxi k´uripu enka nanaka ka nanaka tsititperani o tataka ka tataka.

iJi decidirixinka!

10

Derechu paru ambema mitini endeni sexualidad arhikata enka iaxikuarho nitamanka, enka ixuaka, enka jurhempiricha jirinchantanka ka exka no jima ueroka tiósio paru uni miatsikurhintani ambe enka ma uekoka.

11

Derechu paru indeni mitini enka arhinchanka educación sexualidad. Inde educación sexual sesi intsperanhoka exka na k´epoka, ka exka jima ueratiní kanhoka información enka imacha jirinchantanka jurhempiricha ka exka makuni jauaka inde derechos humanos arhikata, exka no tiósiorio ambe uandanhoka, exka no ixku ambema uandanhoka, enka nanaka ka nanaka tsititperani o tataka ka tataka, ka tumbicha ka uatsicha.

12

Derechu paru intsinhani ka ixenhani ka revisarinhani indeni uarhitchari p´amenchakua ambe. Exka kurhamnhuntoka uatsicha ka tumbicha ka exka no tamixi poka culturani, exka uatsicha ka tumbicha uaka intsinhani indeni condon ambe o pastilla ambe paru no p´amenchatí pakarani, ka exka uatsicha ka tumbicha intsnhoka nakuru no tatjembacha o amabecha janhandiru, ka exka sesi k´anhoka.

13

Derechu paru uekani o tsitini nemenka ma uekoka. Paru uni kaskuni ambe enka ma uekoka enka nanaka uaka ka mataru nanakani uekani o enka tumbiuaka ka mataru tumbini uekani, o nanimanka na uekoka xuchuparhani exka nanaka o tataka, ka tamu registrarikurhini namenka na uekoka ka derechos humanuchani .

14

Derechu paru uandakurhini enka juramuticha ambe ma miatsikurhintauaka paru jurhetpini indeni amberi sexualidad ka reproducción. Ka tamu derechu paru kunnhurhini matarucha jinconi paru nirani jimaxixi juramuticha jinconi unadakurhini paru jurhetperani paru sesi jarhani.



Ixe ini: <https://comolehago.org/>





iJi decidirixinka!

#Jimitixkaenkauenkanenimaniuandontskurhikuni

Uandajpini o uandajpanhani no obligatoriojti, enkar uenka o nombe, no nima sandaruxini enka uandajpini o uandajpanhani. Enka ma undajpinka o undajpanhanka jindejti paru sesi pajperani ka tsipikurhini makjax, tsimarhani unadoskurhini paru namenka tsitinkatsi iriekurhini iaxi ka menkixi. lamindu parejacha tsixixi paru sesi pajperani y sesi uandontskurhini. Respetarperakua imajti paru sesi pajperani, ka no uarhiperani o no sesi arhijperani ka no inchatzi uni ambe enka ma uekoka kurhamutsperani uetarhixini. Ka jannhurhintani sesi pajperani, ka respetarperani nanaka ka tataka majkuni.

kanikua importantijti exka tsimarhani uandostkurhika para kurhachatperani ka mitini amabe en mataru tsitinka, enka tsitinka o uenka imani ambe uni enka temunnhuricha unka ka nanimenkana tsitinka. Nanakacha ka tatakacha uatixi uandani enka tsitinkaxi uni iamani ambe enka temunnhuricha unka. Enka ma kamachatperanka ka putimukperani no xanixini exka majkani enka ueperoka, ka celociarini, enka chetikua jauaka paru no jurakunhani, pamenchatzi pakarani; jimbo iaminducha jatsiti paru sesi miatsikurhintani enka uenka pamenchatzi pakarani o nombe ka enka nanaka ma ka tataka ma urperankaxi tsitixi para cuidarikurhini poka jarhajti pamenchakuacha enka k´erikurhinhanka arhikata ITS ka enka sesi cuidarikurhinka ma sandaru sesi jarhaxini ma.





iJi decidirixinka!

#Jimitixkanajtini

Neuejkuni enka uekoka imani ambe uni enka temunhurhini unka, urperani, tsijti paru mitini exka nonima jatsijti paru pajtamani, iaminducha derechu kamaxini paru uni o nombe, ka enka ma uaka exka tsimarhani uekoka. Paru uni indeni ambe orheta ini tsixkaxi paru mitini:

1. Exka sesi mitioka imani enka jinconi urperoka ka confianceriuaka.
2. Uandostkurhini inderi ambe, nanimenka na unhanka enka uenanhanka. Tsimarhani uatixi aundakurhini ambe enka uekanka ka ninimenka na uenka uni ka enka p´ikuarheranka exka uaka ka exka uekaxinka uni.
3. Tsimarhani unadostkurhini najtini, nani ka mataru ambe sesi jarhani paru uenani indeni ambe uni, ka cuidarikurhini enka no uekauaka p´amenchatu pakarani xani sontku ka tamu paru no p´amenchakua ambe k´erikurhini (ITS).
4. Nirani jimaxixi enka jurhetperanhanka uatsichani ka tumbicha, paru mitini informacioni ambe imechari enka jurhenakaxi inderi ambe relaciones sexuales seguracha ka protegida, ambe enka jukaka riesgucha ka ambe enka jima ueratini jurhanka, ka enka cuidarikurhiokaxi, ka paru prevenirini indeni p´amenchakua ITS ka tsimani ambe.
5. Menkixi kurhamutsperani enka tsimarhani uenkaxi uni inde ka nimenka ma uenka uni (exka neka urperani o nombe), ka mitini najatini, nani, nenijinconi ua.
6. Ka no jurakutakurhini enka nosesi kanhoka, o enka uekoka ima enka jucha jinconi jauaka uni ambe enka ima uekoka ka notsi kurhamukuni, o tsini atani ambe. Enka ixi nitamanijauaka inde arinhaxini agresión sexual o violación, ka uetarhixini uandantani imachani aianhuntani enka confianceriuaka parutsi jurhetani mitini nani nirani juramuticha jinconi, paru ixerkurhinhani médicu jinconi, psicológjinconi ka kuajpiricha.



iJi decidirixinka!

#Enkajiuekoka

Kurhamutsperani enka uekoka urperani jindejti paru sesi pani indeni derechucha arhikata, respetarperani mekixi enka uekoka ma inde ambe niatani. Ka kurhantsperakua jindejti:

Jindiajku miatsikurhintani.
Exka nonima afuerza uekoka uni, enka no tsinharhitiuaka o enka kaurijauaka majkani no jarhaxini sesikua intsperakua.

Uakaxi uandani exka nombe.
Uenani jamani o tarikamberi uakaxi aundani exka nombe. Najkuru mataru jirhitikua jimbo ukaxia ka nakuru santaruku kuaratauakia paru uni, menkixi uxini ma uandani exka nombe.

Mitiparini. lamindu ambe enka jurhanka jima ueratini, sesi mitiparini uni.

Tsitiparini. Imanku uni enka uekoka uni ka en tsikioka, mitini exka tsimarhani uekaxinkaxi uni, enka ma ichakuaku uekoka ka mataru nimbe uati no ukurhini.

Uekaparini. Nemeka uekoka inde ambe uni tsijti paru mitiparini uni, no uati nenima urani enka k' uini jauaka, enka desmayarikurhitinjauaka, enka kaurini jauaka, o enka p'ikutini jamanjauaka.



#Jiannhurhintaxinkasesijamani

Kauikua ka itsutakua ambe kanikua niarakuxti uatsichani ka tumbicha enka notki andanhuntanka dieciocho; ima Ley General de Salud ixi ixexini exka corrupción de personas menores de edad, imani jimbo enka no jurakunka exka sesi k' uiripinhoka ka sesi k' uriperani kamatsitani indexa enkaxi sapirhaka, kauicha ka p' ikuti ixi uxini exka tumbicha ka uatsicha no sesi jamanjauaka jimaxixi, ka tamu kaurini ka p' ikutini tumbicha ka uatsicha jurakutakurhixini ka ma repenkuti pamenchatu pakarani o pamencha k' erikurhini ITS arhikata. Najkuru kauikua ka itsutakua ambe menixi tatakecha sandaru arhanti ka itsutani, iaxamberi uanikua nanakacha jamaxini ixia. Kauikua ka itsutakua enka sandaru mitinhaka arijiti:



Alcohol etílico arhikata:

Inde imajti enka kaukuarho jukanka, ka en sandaru anhanka ka daño utspinka najkuru notaru nosesi ixenhanxinia, enka kanikua auaka indeni menhachani ambema niataxinkaxi accidenti ambe ka atapini jamani. Kauikua enka sanhanituchani anhanka imani uxini paru tsipikua p' ikuarherani y ka no k' uratsikua tsitaxini ma, ka tamu mataru ambe miatsukurhintani jarhani como ima ambe enka temunhnurhiriticha unka. Peru enka kanikua auaka daño utspixini nanakachani ka tatakachani, enka atirini jama jauaka no uxini sesi indeni ambe uni urperakua ambe, tamu jamaxini ma mirikurhini sesi portarikurhini ka sesi uandoskurhini, ka mirikurhini kkuidarikurhini paru no p' amenchatu p' akarani. Tamu kauikua no sesi pajpixini menhachani atani jamani aurhitini o mataru nimani.

Cannabis o marihuana arhikata:



Ixi mitikata exka mota, toque, churro, cannabinoides imachajti Tetrahidrocannabinol o THC y el Cannabidiol o CBD, indeni uxini exka nemenka itsutoka kanikkua sesi p' ikuarheroka, kanikua tsipini, ka ambema janhaxkani. Iamindu enka xani ataranhantanka i jindejti enka sandaru ataranhantanka ka sandaru itsutanhanka, tamu imacha uetarhinchaxini enkaxi p' amenchanka ka tsinanpiricha recetarixini ka juramuticha notki sesi miatsikurhintaxini paru jurakuni exka ixku itsutanhoka. Paru nanakecha ka tatakecha enkaxi k' uiripinka daño utspixini kamatsitarho, ka tamu nose uxini paru k' uiripini, ka nemenka tsemuakua no uxini jurakuni. Ka paru kunhustani inaxi itsutakua ka kauikua sandaru nosesijti.

Alucinógenos arhikata:

Uanikua jarhajti indeni sustancia alucinógenacha arhikata, enka uetsikurhinka ka enka unhanka laboratoriorho ixi ka imachajtion LSD (dietil-amida del ácido lisérgico), psilocibina (pachakua jarambarho ueranka) ka mezcalina (enka peyoterho ueranka). LSD arhikata janhatspixini ka kanikua peligrujti para no juanhatsini "el viaje" arhikata enka notaru ambema mitinkia, enka i anhoka ka tamu kauini o itsutani kanikua peligrujti paru locu pakarani. Imacha mazatecas ka huicholes ixi uandaxinixi exka paru indeni arhani paxakua jaramba o indeni peyoti arhikata no sesi jarhajti para majkani urperani.



iJi decidirixinka!



Imacha enka inyeccioni jinconi jukanhanka anfetamínico arhikata:

Anfetamina jima ueradini jurhaxini dextroanfetamina arhikata, o ima me tanfetamina (emka ixi mitinhaka exka cristal o ice) ka metilfenidato (Ritalin), icha jindejti paru arhani, itsutani, xupiruni o inyeccioni jinconi. Icha jindejti paru majkani intsperanhani enka pamenchakua ma k´amika menus ima metanfetamina arhikata, peru maru ixku arhaxinixi ka enka kani kanukua jatsikuaka nosesi utspixini ka iapuriixi mala jarhani. Imacha enka indeni itsutanka ka tatsikua jupinpiricha jamani jarhani jirinhantani, ka ixi jamani indeni itsutani tamu p´amenchatu ambe pakarani o p´amenchalua ambe k´erikurhini VIH ambe.. Imani jimbo enka inyeccioni jinconi jukanhanka inde ka uanikua imani misimu jinconi jukaxini ka no mojtakuxinixi ka tamu imani jimbo enka uanikua jincini urperanhankaxi.



Cocaína ka enka jimini ueranka:

Inde cocaína jima ueraxini pikuriorho Eritroxilon arhikata coca. T´upuri urapiti unhaxini ka ucharhunhaxini o ixi exka iyeccioni jukani. Tamu imani unhaxini enka arhinhanka “crack”, “piedra” o “bote” ka ixi ukata itsutanhaxini, peru nani uekini enka nenima tsemuaka o inyectorikurhini sandaru uekaxini ka notaru uni jarhani jurakunia.. Maru ixi uandaxinixi exka indeni jinconi sandaru achatixi p´ikuarheraxini exka ambe sandaru uni sesi urperani peru no ixijti nosesi utspixini iondani ixi no jurajpixinixi paru sesi pikuarherani enka temunhurhini jauaka.



Éxtasis arhikata ka mataru enka xixintanka:

Éxtasis arhikata ixi arhinhaxini imani jimbo enka laboratoriorho unhanka (MDMA, 3, 4-metilenedioximetanfetamina) enka jima anhanka enka k´uinchikua unhanka enka k´erati piriericha niranka. Enka indeni anhanka ixi p´ikuarherakurhijti exka ambe iaminducha mitini imachani amberi enka no meni ixeka antixi. Ka imani jimbo kanikua peligrosusjti, jimbo uetarhixini chetku jamani indeni ambe jinconi, pok indeni jinconi mirikurhixini ma cuidarikuni ambe paru no pamenchatu pakarani enka indeni ambe niatoka.

Inhalables y poppers arhikata:

Indecha laboratoriorho unhaxini, imachajti comoexka tiner, resistol tsipambiti, pintura, o nitritos ka enka enka incharhunhanka kanikua daño utspixini, ka mataru poppers arhikata sesi p´ikuajpixinixi ka iurhirini tsauaperaxini, ka majkani desmayarini ambe ka kuarhatsini ka presión keskuni. Enka indeni ambe xupiroka sandaru fácil ixenhaxini ka mataru k´uiripucha uni ambe enka imecha uekankia, ka ima jimbo uatsicha p+ amenchatu ambe pakarani kanikua sapichu.



¡Ji decidirixinka!



Opiáceos arhikata:

IIndecha jima ueraxini enka arhinhanka goma de opio enka amapolarho ueranka tamu dormidera arhikata, enka jima ueranka imachajti morfina, heroína ka codeína. Anhani, itsutani ka inyectari-kurhini i ambe k´anikua daño utspixini ka enka sani auaka mendaru sandaru ka sandaru uekaxinixi, ka ixi jamani arhani uarhini. Ka enka xani ideni auakia notaru ambe ma mitinia, imani jimbo enka imanikuxi miankia paru sandaru indeni jaxi arhani. Maruxi jurakutakurhixini paru uranhani paru indeni ambe intsinhani droga, tamu kuatperani p´ikukua paru inyectarikurhini o urperani ka no kuidarikurhini ambe, ka uanikkua p´amenchakua ambe k´erikurhini, ejporho xerentsintani ka tamu notaru uni urperani sesi, como arhi ambe: uarhiperani, p´emenchati p´akarani, p´amenchakua ambe k´erikurhini imani ambe VIH arhikata.



Tranquilizanticha:

Enka sandaru japonka benzodiacepinas, enka imacha intsinhanka enkaxi nerviori p´amenchanka, ka k´uinchani ixi p´ikuarherakurhijti, ixku janhenchani ka manarakua controlarin. Imani jimbo daño utspixini enka nerviochani kuits-touanka, ka enka kuinchatpinka sandaria enka kanhachani auaka maru k´uiripuchani uahrikuarho axouania. Mintsitani p´atani. I enka xani anhanka k´eri problema majti poka uatsicha ka tumbicha k´anikua ini ambe jamaxini niatani.



Nicotina itsutakuarho anapu:

Itsutani daño utspixini paru enka nenima uekoka urperani sanhani arhixini no uni, imani efectarixini tatakacha noxi uxini tsintsunini anhaxutani, nanakacha ka tatakachani afectarixini. Tatakachani efetarioxini ka tamu mintsitarho pamenchaku uni, ka ioni jimbo notaru uni urperani.



PCP ka ketamina arhikata:

PCP o tamu ixi mitikata exka “polvo de ángel” xuxurhakua majti enkatsinanpirich notaru tsikouankia imani jimbo enka daño utspinka, paru itsutani indeni orheta xukurhiorho atarhinhaxini ka tatsikua itsutania. Ketamina imacha intspixini Veterinario arhikatacha paru uichu ambe o mataru jaxi akuitsicha, inde iyecioni jukanhaxini o itsutanhaxini, kanikua peligrosujti, noma mianhaxini indeni jinconi ka ma repenku nanakacha fácil ixenhani ini jamaparani.

Ixe ini:

Comisión Nacional contra las Adicciones <https://www.gob.mx/-salud/conadic> Línea de la vida 800 911 2000.

Instituto Mexicano de la Juventud <https://www.gob.mx/imjuve>





#JiRespetukurhaxixinka

Iamindu nanakacha ka tatakacha enka uandostkurinkaxi jatsixti paru confiancerini, kuajperani ka tsiperani. Peru menhachani no sesi niraxini ambe ma menhachani nosesi arhijperaxinixi, atajperani ambe, nosesi kaxumbini. Enka indeni nosesi k' amperakua imani jimbouaka enka nanakachanka, enka sandaru k' ukaparhoka tatakacha o enka nanakacha nemos unhoka majkani violencia de genero arhinaxini. Uanikua jaehajti inde violencias arhikatacha enka juramuticha jima kaakaxi enka arhinhanka ley, arhi jindejtixi enka sandaru k' uiripucha unkaxi:

Violencia psicológica

arhikata: enka ambe ma unka o

no unka paru matarunosesi p' ikuasru

nimanconi tani: no ixeni, jurakuni, no cuidari-

ni, celociarini, nosesi arhini, nandakuni arhini, ixku

ixeni, patsi ukurhini, arhini exka mataru ma sandaru

jukaparhakuaxki, no juraku paru imani ambe uni enka

tsitioka, ka imani jinconi nosesi p' ikuastpini, ka ima

enka nosesi kanhoka ixku tamixi jarhani, ka menhachani

uarhikuarho niarani. **Violencia física arhikata:** Enka nenima

uekani atanka mataruni, enka jakinconi atapinka o kucho

ambe jinconi, pistola ambe, ka tapini akuarhitani o

inxokutini ixi. **Violencia patrimonial arhikata:** Enka

nenima mataru jurakuaka exka ixku uarhikurhioka.

Inde violencia imajti enka nenima mojtakuaka,

petoka, jiskoka, xerendurhini imani xiranda

ambe, ambema enka kanhurhioka, sindabu

ambe, enka jinconi nenima tsipiti jarhani,

ka imani imani ambe enka nenima

jindiajku jatsika o enka makujaxi

jatsika matarucha jinconi

Violencia económica arhikata:

Iamindu ambe enkanenima

ukuaka mataruni paru no

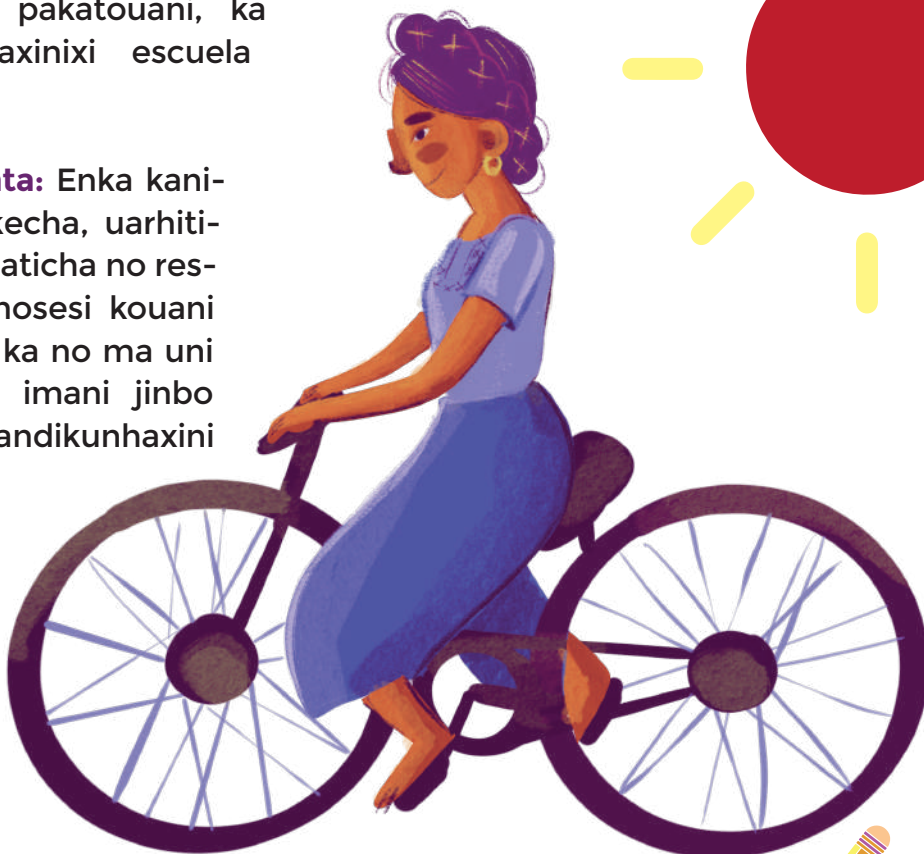
intskuni sindabu.

¡Ji decidirixinka!

Violencia sexual arhikata: Imajti enka nenima p´ arhinka mataru nimaní nakuru ima mataru no uekoka ka ima enka párhikatauaka no sesi p´ ikuarherani. Nemenka ixi niatanka imani jimbo ixi uxini enka ixi p´ ikuarheranka exka imacha sandaruni ka exka uarhiticha no kuparhaxka, ka imacha enka ixi jamka ixi ixexini uarhitichani exka ambe no jukaparhani ka ixi kamani exka ch´ anarakua ma.

Violencia sexual arhikata sapichani: Imani enka nenima sapichani p´ arhinka, enka ambe uekoka arhini, enka uekoka urani o enka uekoka paru matarucha urani ka sindabu miiamunhani o enka uekoka retratu ambe ukouani nanaka sapirhatichani, tataka sapichuni o tumbichani ka uatsichani. Enka nanaka sapirhatichani, tataka sapichuni o tumbichani ka uatsichani indeni ambe uminhoka daño jurakuxini imani ambe enka xarhatanka, atakata ambe, cheni jamani notaru uni sesi miatsikurhintani, ka tamu enka k´ uiripu xani arhinchipinka, iondani o kokani; ka tamu mataruchani, jinconikuachani, ka irietarho anapuchani. Ka tamu enka indeni ambe niataminhoka menhachani p´ amenchakua ambe k´ eritanhaxini, p´ amenchati pakatouani, ejporho mal pakatouani, ka menhachani notaru uekaxinixi escuela nirani.

Violencia feminicida arhikata: Enka kani-kua nose k´ anhoka nanakecha, uarhiticha [...] inde imajti enka achaticha no respetarinka aurhitichani ka nosesi kouani ka juramuticha ixku ixexini ka no ma uni majkuni exka k´ uiripi ka imani jinbo menhachani uarhiticha uandikunhaxini ka no ma unhani justicia.



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

iJi decidirixinka!

#Nonosesikampinikanop´amenchatip´akarani

Janhurhintani no nosesi kampini ka janhurhintani no p´amenchati p´akarani enka sapichukuuaka. Menhachani arini ambe jimbo p´amenchati pakaranhaxini:



No mitini nanina cuidarikhini sesi anticonceptivo arhikatacha jinconi.



No uni piani o jukani anticonceptivo ma.



No sesi jukani indeni condón arhikata, achatichari ka uarhitichari.



Enka achaticha no uenka jukani o arhani ambe ma paru cuidarikhini ka no p´amenchati pakarani.



Enka uanikua xanharu imani anhanka enka jindeka paru charhakuchani kuanikuani notaru uxinia.



Sonku tembucha o uanbuchani enka ixi uekoka o enka tatjemba o amanba ixi uekoka.



Enka nenima kaurini o p´ikutini ambe niatoka indeni ambe enka tamunhurichani unhanka.



Enka nenima kaurini o p´ikutini ambe niatoka indeni ambe enka tamunhurichani unhanka.

*Ima jarhaji enka arhinhanka Norma 046 Secretaría de Salud anapucha, enka uandanka exka imacha enka violarinhonka ixi uandanhaxini exka urgentixka ka sonku jatsixtixi paru ixeni. Juramuticha jatsixtichi paru jurakuni exka imani auakaxi enka jindeka paru no jurakuni exka p´amenchati pakaroka, ima timpu jimbo 120 horas, majkani uenani miiuni enka violación pasariuaka, ka antis iamindu información mitini paru uni sesi miatsikurhintani; tamu juramuticha jatsitixi paru jurhetpini paru charhakucha tsitouani enka victima uekoka, iamu 32 irietacha jimbo enka xani i país kamanka. Ka mataru Ley General de Víctimas uandaxini exka imacha enka victimauaka inderi violenciari tsixtixi paru intsinhani atención, imari paru ixenhani exka sesi jauaka ejporho paru sesi miatsikurhintani, ka imajti ixi paru imachi jinconi uandokurhini enkaxi jurhena kuapini, exka imani auakaxi enka jindeka paru no jurakuni exka p´amenchati pakaroka, ambe ma arhani paru no p´amenchakua ambe k´erikhini, (imantu ixi enka arhinhanka antiretrovirales paru ima p´amenchakua enka arhinhanka vih), tamu paru charhakuni tsitani enka ixi uekoka, jurakupari enka uekaxki aiampikurhini o nombre, imajkuxi uetarhinti exka victima uandoka o karoka exka ixixka exka nenima afuerza uraxka paru uni uminhani indeni aborto arhikata enka jindeka paru charhakuchani tsitouani nani uejkini enka kumanchikua juramutichari jaka enka indeni ambe unkaxi, nanakecha enkaxi 12 jatiriuaka paru orhepatini uxinixi jindiaku uandakurhini paru indeni uminhani no uetarhixini amambani o tatijembani o imani enka jiconi jauaka.

The background is a solid blue color. It is decorated with various stylized green leaves of different shapes and sizes, scattered around the perimeter. Some leaves have dark green veins. The overall style is modern and graphic.

Jimitixkanajtini

iJi decidirixinka!

#JiDecidirixinkaPrevenirikurhini

Uetarhixini sesi pani indeni sexualidad ka responsabli ukurhini, antixi ka enka uenankia indeni ambe mitini urperakuari ambe (enka tsitsuni incharanhanka uiuitarho) uetarhixini cuidarikurhini paru no p´ amenchati p´ akarani; uetarhixini tsinampiri jinconi nirani paru mitini nanina o ambe arhani, ka ixi mitini ambe jinconi cuidarikurhini, mitini nanina jamaxki sesi o no sesi tsimarhani. Najkuru case iamindu anticonceptivo arhikata ukata jarhaji paru uariticha ukani o arhani, peri achaticha uetarhixini jurhetpini ka responsable ukurhini. Menki ixi enka k´ uiripu urperokaxi uati p´ amenchati pakarani o p´ amenchakua ambe k´ erikkurhini (ITS)

Ima métodos anticonceptivos ima jimdejti enka ambe ma jukanhanka o xupiati ambe enkaanhanka paru no p´ amenchati p´ akarani enka no uekauaka ixi p´ akarani, ka jarhaji paru uarhitcha paru achaticha o paru tsimarhani enka ixi uekokaxi tsimarhani, ka uanikua janhajtixi ka imani erakunhaxini enka ma uekoka, imani enka uetarhioka, según na enka jatini uekoka kamani charhakuchani ka ixeparini enka sesi jauaka; ka maru jurhetpixini paru no p´ amencakua ambe k´ erikurini its arhikata. Ixi ketsikua tabla arhikata ma jarhaji enka jukanharika na jarhati jarhaxki ka nanina jukanhaxinka ka na xani uxinki, ka inde enka unka o nombe ima jimboxini enka sesi jukanhanka o nombela ka en menki ixi jukanhanka:



iJi decidirixinka!

Métodos anticonceptivos

Efectividad anticonceptiva

Condón achaticheri:

Jatakua majti plastikuri o poliuretano arhikata enka tsintsuniorho jukanka majkani enka uekoka nenima jinconi urperani, indeni no jurakuxini exka ima espermatozoides inchoka uiuitarho, pinchumukuarho o charhaxiorho enka urperanhannoka. Enka sesi jukanhaxka inde uxini paru no p'amenchati pakarani ka tamu uxini paru no p'amenchakua kerikurhini its arhikatacha, exka vih.



85%

Condón uarhiticha:

Jatakua majti plastikuri, nitrilo o poliuretano arhikata tsimani uirhipiti jataxini enka wiwitarho jukanhanka. Ima jinconi espermatozoidicha ka óvulo no kunnhurhixinixi ka tamu uxini paru no pamenchakua kerikurhini its ahrikatacha exka VIH.



85%

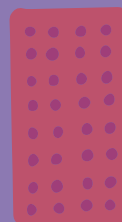
Pastillas anticonceptivas arhikata

Pastillachajti enka hormonacha jinconi ukataka paru ovulucha no ukurhini. Tsimani jarhati jarhajti cajacha:

•Caja 28 pastillacha jatari paru kamakuni jamani 7 no jukajti inde hormona arhikata, peru uxini anhxini majtuni paru sesi pani cuenta ka no meni juraku arhani.

•Caja 21 pastillacha jatari, ka en 7 jurhitikua pakarajauakia notaru anhxinia ka enka na nitamokia 7 jurhitikua paru iúmu tanimorho uenania mataru caja.

Enka majkani uenoka arhani enka regla mitintauaka jurhetpixini majkani misimu paru no p'amenchati pakarani. Patilla menku manda pauani anhxini menku ixi ma jandiru.



98%

Inyecciones anticonceptivas arhikata

Iyeccionicha enka ma o tsimani hormonacha jukaka, tatekuarho jukanhaxini jeringa arhikata jinconi. Tanimu jarhati jarhajti inyeccionicha imacha enka mandani, tsimandani o tanicha kutsi jukanhantanka. Kanikua uxini ka no xarhaxini, iurhitskiri sapirhatichani imani arhixinixi paru kukani enka mandani kutsirika.



99%

iJi decidirixinka!

Métodos anticonceptivos

Efectividad anticonceptiva

Parche Anticonceptivo arhikata

Tanimu parchichajti plastikuri tsirimbiti enka hormonacha jukaka, enka pexurho, chiturhiorho, jakiorho, t'atekuarho o inchajtakuri jukanhanka. Inde parchicha hormonachani jurakutouaxini ka inde uxini paru ovulucha no ukurhini ka ideni jimbo ima enka uiuita jurakutanka sanadaru xunduri ueraxini 7 jurhitikuacha jimbo. Orheta ma ichakua jukanhaxini majakani enka notki kamakurhi jauaka ma jurhitikua enka uenoka regla mitintani enka notki kamakurhi jauaka 24 hora, tatsikua mojtakunhaxini enka na iúmu tsimani jurhitikua nitamokia, ka majkuni hastaka tanimu semana nitamokia ka ma semana nombe, ka mendaru ixi.



95%

Implante Subdérmico arhikata

Varilla jaxi majti kuakuataxi enka hormonani ma jurakutanka sanhanitu manda jurhitikua, ka ima no jurakuxini exka espermatozoidicha niaroka cuello úterino arhikatarho imani jimbo enka desechu sandaru xinduri ukurhinka. Jakiorho jukanhaxini k'uiripitarho xupiaxarhakuarho eroparini imacha jatsipixini tsinampiricha ka majkani p'ikujperataxini enka ma uekoka. Majka unixini enka 24 hora nitamokia, ka uetarhixini exka revisarinhoka enka na nitamokia iúmu tsimani jurhitikua. Ka tsimani jarhati jarhajti: ima enka tanimu uexurhini jukanhanka enka ma varillarika, menhachani indeni jukarini uanikua xanhari mitintanhaxini reglani o menhachani ni junkuani; ka mataru enka iúmu uexurhini jukanhanka tsimani varilla jinconi ka indeni jinconi no xani p'amerakurhijti enka niraroka regla ka no xani kanikua juani iurhiri, ka sandaru sesi niantaxini regla mandani kutsi.



99%

Lámina Espermicida arhikata

Xarhajti exka siranda tsirimbiti enka imani jukaka sustancia química ma enka no jurakunka exka espermatozoidicha sesi manakurhioka. Jini inchachinhaxini iuiutarho 15 minuto ma enka na uekauakia urperani paru ima itsani ichokutuni, tanimu hora kuidarpixini.



94%

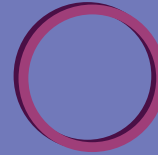
¡Ji decidirixinka!

Métodos anticonceptivos

Efectividad anticonceptiva

Anillo vaginal arhikata

Uirhipiti majti kuakuataxi ma itsini janharhi enka mamaru jaxi hormonacha jukaka. Iuiutarho inchachunhaxini manda kutsi, ka jima pakatani tanimu semana. Inde uirhipiti sanhanituchani jurakutapaxini hormonachani ka inde uxini paru ovulucha no ukurhini ka sandaru xinduri juani imani k' uatirukua enka jini uechunhanka, ka inde k' uatirukua no jurakuxini exka inde espermatozoidicha nitamoka. Enka uerakua uiuitarho jukanhoka no xani uxi. Enka apenas uenoka indeni jukani, majka jukanhaxini enka iúmu jurhitikua nitamokia enka mitintoka reglani.



90%

Dispositivo Intrauterino arhikata tiamu Cobre (DIU)

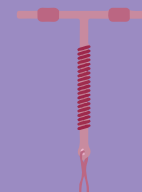
Plastikurijti sapichitu xaxi ma exka "T", ka tiamu jukaparhajti cobre arhikata ka indeni mojtakuxini uteruni, no jurakuxini paru espermatozoidecha nitamani ka ixu no uxixi iarani óvulorho. Tembini uexurhini durarixixi, uxixni majkani jukanhani enka regla mitintauaka o na uek' atini, enka mititijauaka exka no p' amenchati jamaxaka. Imacha tsipixini enka jurhenakaxi ka uetarhixini menku nirani jarhani paru ixeminhani exka sesi jarhaxka kuimu kutsirho jamberi.



95%

Dispositivo Medicado (Diu medicado) o Sistema Intrauterino (SIU) arhikata:

Sapichu sistemajti enka jurakutapanka sanhanitu hormona-cha. Plastikurijti ka xaxijti exka "T" ka uiuitarho inchachunhaxini. Inde diu hormonal arhikata kutirukuani uiuitarho anapu sandaru xinduri uxini ka no jurakuxi exka esperma no uaka sesi manakurhini ichanhitini. Enka inde jukanhoka menhachani no mitintaxini reglani ka uxini iúmu uexurhini jukanhani.



99%



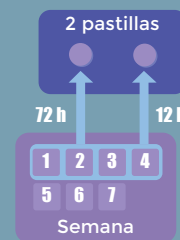
¡Ji decidirixinka!

Pastillas de Anticoncepción de Emergencia (pAe) arhikata

Pastillacha enka uarhiticha unka arhani utaxi tanimu jurhia tatsikua enka urperoka, majkani enka no cuidarikurhioka. Inde pAe arhikata uxini paru no p´amenchati pakarani enka urperoka ka no uekarhani p´amenchati pakarani. Majkani anhxini enka condón tsapakurhioka, enka mirikurhioka pastilla anticonceptiva arhani, enka nenima afuerza uroka, o enka noma método anticonceptivo auaka o jukani.

PAe arhikata caja jimbo jurhaxini ma ka tsimaniri pastilla-cha. Enka ma ichakua jatanka sonku jatsijti paru anhani 72 horas jimbo, majkani uenaparini miiiauni enka urperanhaka. Ka ima enka tsimani jatanka, ma ichakua jatanka sonku jatsijti paru anhani 72 horas jimbo, majkani uenaparini miiiauni enka urperanhaka ka mataru enka 12 hora nitamoka majka ueratini enka mataru aka. Ka inka inde anhanka menhachani ima ambe pikuarherakurijti exka jiuanchani, o jiuani, xikeni, p´ametsini ka itsukua p´amerani. Enka majkani jiuoka enka apenas tsimani hora nitamoka enka aka majkani tsijti paru mendaru arhani.

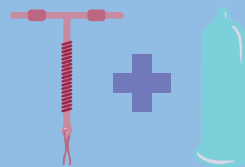
Diu arhikata uxini ixi jukani exka i pastilla ma jurhitikuari, imacha jatsipixini enkaxi jurhenaka iúmu jurhitikuarho enka urperanhaka.



**Del 90%
al 75%**

Tsimandani Protección

Menki ixi enka uekoka ma urperani indeni condón jatsitixi paru jukani ka mataru ma anticonceptivu jukarani menkiixi jukani, ixi cuidarixini paru no p´amenchati pakarani ka tamu paru no p´amekurhikua ma kerikurhini (ITS) arhikata.



Condón achaticheri o uarhitichari ka Método anticonceptivo (implanti, diu, pastillas, inyecciones, parche, anillo o lámina espermicida). Paru sandaru uni uetarhixini indeni condón ka Anticonceptivu ma jukani imachani enka unka p´ikunhantani (ArAp), exka diu ka Implante.



99%

iJi decidirixinka!

#JiDecidirixinkajuchiCuerpuriambe

Charhakuchani tsitouani Interrupción Legal del Embarazo (iLe) arhikata inde derecho majti enka uarhitcha jatsika paru enka p´amenchatu jauaka uni tsitani imani tsinampiri jinconi paru sesi uminhani aborto paru seguruni, inde unhaxini enka mataru aticonceptivucha no uakia p´aru no p´amenchatu pakarani. Sandaru uxini enka inde abortu sontku unhoka enka uenanka. Iamindu i país jimbo legalijti abortu enka majkani p´amenchatu pakaroka enka violarinhoka, ka ixi mitinhajti exka Interrupción Voluntaria del Embarazo (ive), ka enka uekoka nenima exka abortu uminhoka tsijti paru karakata ma uni enka uandadoka jurhimpitku exka violarinhaxka ka ka exka no nitamoka 20 semana o según exka na jukanharhioka código mandani Estaducha jimbo; 24 estaducha jimbo jurapenhaxini abortarini enka amamba uarhini jauakia; 16 estaducha ima jimbo enka charhakua p´emenchakua ma k´amanjauaka; ka 15 Estaducha ima jimbo enka amaba p´amenchajauka; ka tsimani Estadu imani jimbo enka no ma jatsikurhioka. Ciudad de México ka Oaxaca permitidu jarhajti paru abortari enka uarhiti ixi uekoka, majkanku enka notki pauaka 12 semana, enka ima nanaka sapichuuaka uetarixini exka tatijemba ka amamba itskuaka sesikua (o nombre enka violaronhoka ka 12 pani jauakia). Abortari tsijti paru seguruni ka enka ixi uekoka enka ukurhioka ka ima neka ambe ma sesi jauaka aparatucha ka tsinampiri enka indeni jurhenaka uni. Nani enka na unhoka abortu jima ueratini decidirinhaxinka enka mitioka namuni semana jamaxiki p´amenchatu, ka paru indeni mitini unikua jarhajto metoducha paru petani semana-chani, aricha: majka uenani miuni enka ultimu jimbo mitintaka reglani, o ultrasonidu jimbo o exámenes enka enka iurhiri o iarhatsikatari jinconi unhanka. Arichajti inde metoducha:

Semanacha	Ari Métopu jimbo	Nani enka na unhanka
De 1 a 9 Semanas	Medicamento jimbo	Tsimani medicamentucha tsijpichini ma ichakua paru dolorichani p´ikuarherani ka mataru paru mitakurhini jima enka charhakucha ueranka.
De 10 a 12 semanas	Aspiración Endouterina arhikata	I metodu jinconi p´itanhanhaxini cánula ma jinconi paru petanhantani o tubo tsirimbiti ma enka jini inchachunhanka, imacha uxini enkaxi jurenaka.

Según exka Ley na jauaka jima irieta jimbo enka uekoka indeni ILE o abortu ukurhini ixi jatsij-tixi paru kurhajkurini exka ixi k´etsikua na arhinka:

1. Undani jimini enka arhinhanka #YoDecido, arhi miukatarhol 800 624 6464, paru intsinhani orientacioni ma ka mitini nani nirani paru jurhetanhani.
2. Jima nirani enka tsinampiricha jauaka enka jurhenaka indeni ambe uni, enka jima anchikurhinka Clínicarho u Hospitalicha jimbo.

iJi decidirixinka!



Ixe ini directorio Clínicachari enka uatsichani ka tumbichani ixerkurhinhanka ixu internet arhikatarho:

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



Ixe ini directorio Secretaría de Saludri enka ima jaka Servicios Especializados de Violencia arhikata ixu internet arhikatarho:

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



Ixe ini Indesol enka Servicios de atención a mujeres, ni ñas y adolescentes en situación de violencia de k´amka:

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



#JiProtejerikurhixinkajuchitsipukuani

Inde Infección de Transmisión Sexual o its arhikata k' eriperakurhixini, k' uiripu mataru k' uiripu jinconi enka urperokaxi (pinchumukuarho ixi, charhaxiorho ixi, uiuitarho ixi o tsintsuniorho ixi) inde pamenchakuacha ima jimbo ukurhixini bacteriacha, virus, hongucha, parásitucha ka protozoarios arhikatacha.

Its arhikatacha menku ixi majkani k' erikurhinhaxini enka urperanhoka ka no cuidarikhini o majkani enka iurhiri p' auaka mataruri, o majkani enka uarhiti ma indeni ambe k' erikurhitini jauaka ka p' amenchati jarhani uati charhakuni k' eritaxini. Its arhikatacha menhachani no ma p' ikuarheraxkurhijiti ka majka k' erikurhinhaxini enka nenima imani jinconi urperoka enka indeni jaxi p' amenchakua kerikurhitini jauka. Maru its arhikatacha exka sarna o ima pediculosis del pubis arhikata, moluscos contagiosos arhikata o matarucha, majkani k' erikurhinhaxini enka sani pirperoka k' uiripu mataru k' uiripu jinconi, najkuru no sesi urperokaxi exka neka. Enka sandaru uanikua jinconi urperoka sandaru riesgo jarhajti paru indeni jarhati p' amenchakua k' erikurhini.

Kase iamindu its arhikatacha majkani k' erikurhinhaxini enka matari nima jinconi urperoka:

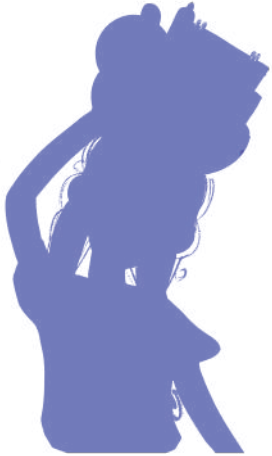
- Enka imacha jurakutoka enkaxi k' erikurhitinka, iurhiri, ima enka achaticha petanka, ka ima enka uarhiticha uechunka.
- Majkani enka akuarhikata jauaka ka nenima jinconi p' irikurhini o enka úlceras ma kamauaka pinchumukkuarho, tsintsuniorho, uiuitarho o charhaxiorho.
- Chanarakua enka imacha k' eraticha majkani chanaranka enka urperanhokha ka ima k' erikurhiti jarhani.

Uetarhixini sesi cuidarikhini sesi indeni juchari uiuitani o juchari tsintsunini. Menkixi ixeni jarhani ambe enka nose jauaka juchari uiuitarho o juchari tsintsuniorho, ka majakani sandaru enka no ioni jatiniuaka enka nenima jinconi urperoka ka no cuidarikhini, enka ixi uaka sonku uetarhixini imacha jinconi nirani ixerkurhikurhini enka indeni ambe mitika ixepini, enka sonku arhinhoka ambe p' amenchakuaxka sandaru uati xupiati sesi uni enka intsinhoka.

Inde its arhikatacha ari jindejtixi enka sandaru k' erikurhinhanka:

Ambe enka jinconi uenanka	ITS	Na enka jimbo ukurhinka	Uxinka kenditanhane
Bacterias	Sífilis	21 jurhitikuacha	Jo
	Gonorrea	3 a 5 jurhitikuacha	Jo
	Clamidia	7 a 21 jurhitikuacha	Jo
Virus	Infección por Virus de Inmunodeficiencia Adquirida (vih)	2 jurhitikuacha a 10 uexurhini	Nombe
	Infección por el Virus del Papiloma Humano (vph)	3 semanacha a 8 kutsi	Nombe
	Herpes genital	10 uexurhini jimbo	Nombe
	Hepatitis B y C	4 a 26 semanacha	Nombe
Protozoarios	Tricomoniasis	1 a 3 semanacha	Jo

iJi decidirixinka!



Sífilis

P´amenchakua Sífilis arhikata infeccioni majti enka batería jimbo k´erikurhinhanka ka kuiripujkuxi k´erikurhijiti. Majkani k´erikurhinhaxini enka p´arhioka jima enka indeni ixi jauaka exka akuarhikata majkani enka urperanhoka uiuitarho ixi, charhaxiorho ixi, o pinchumukuarho; o majkani enka iurhiri tsiranhantoka ka ima iurhiri inderi p´amenchakua jaxini o enka uarhiti pamenchatu jauaka uati charhakuni k´eritani. 2 a 6 semana jimbo ukurhixini, ka ixi xarhatakurhixini exka úlceras choperi ma, kase menki ixi no p´amexini, ka chancro arhixinixi, ka ima ueraxini uiuitarho ka tsintsuniorho uerakuarho ixi, ka tamu uxini nani uekini ueraani (pinchumukuarho, charhaxiorho, itsukuarho, o kuiripitaho). Enka sonku ixekurhikurhioka uxi kenditanhane, ka enka iondokia ka tercera etaparho jarhani majkani notaru uxinia nomas xupiatu intesperanhaxini paru notaru xandaru uxurhini.

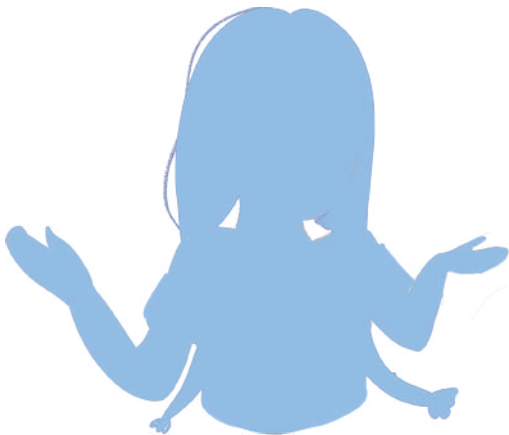
Gonorrea

P´amenchakua majti enka bacteria ma unka, pinchumukuarho, uiuitarho o tsintsuniorho ixi inchaxini enka ima kuiripu kerikurhitijauaka, majkani enka urperanhoka sesi exka neka o charhaxiorho ixi ka no cuidarikurhini. Achaticha imani uenaxini juanhuni exka kuatirukua tsipambiti tsintsuniorho ixi ka 3 a 10 jurhitikua jimbo xarhaxini; ka tamu p´amexini enka iarhatsi ka atsimixini. Uarhiticha no ueraxini ambe ma menhachani sanitu kutirukuani jaxi tsipambiti ka ima menhachani nomber xarhaxini. Ka enka no sonku ixekurhioka tatsikua kanikua p´ameraxini ixokutini, ka k´uarhakua, jiuanchakua ka tinharani.



Clamidia

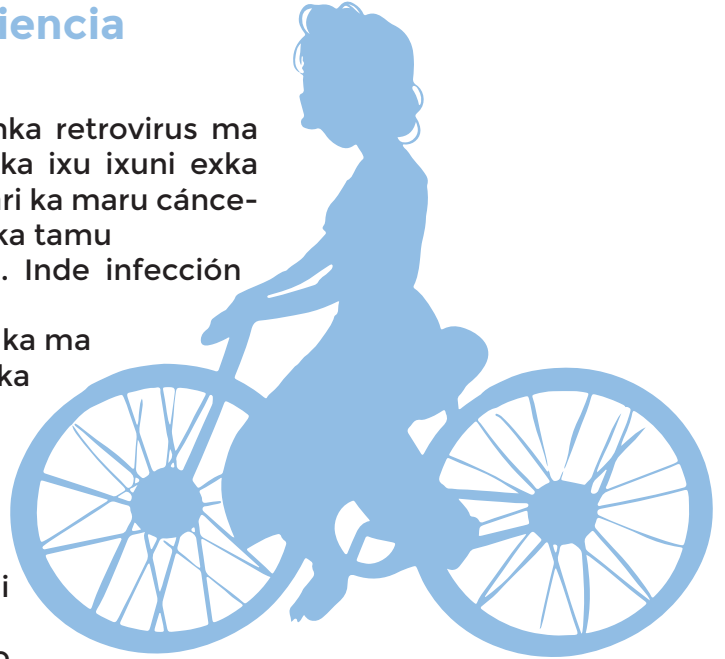
Infección majti transmisión sexual ka bacteria majti ka k´erikurhixini uiuitarho, tsintsuniorho, urhiorho ixi, ka eskuarho ixi. Ixi mikatajti exka “la enfermedad silenciosa” ima jimbo enka imacha enkaxi indeni p´amenchanka noxi cuenta intskukurhixini ima jimbo enka no ma p´ikuarherakurhika. Majka uenaxini uerania ambe ma enka 1 ka 3 jurhitikua nitamokia. Achaticha p´ameraxini enkaxi iarhaxioka, ka ima próstata k´uraxinixi ka charhaxi p´ameraxinixi enka kuatsioka, ka patskanhaxini, ka iurhiri juani. Uarhiticha jini inchari uiuitarho k´uraxinixi, ka p´amerani enka urperoka ka k´uatirukuani jaxi juanhuni no sesi jaxi. Ka inde infección uxini kenditanhane enka xupiatu auaka, enka no ixekurhikurhioka menhachani daño utspixini ka tatsikua no uxini ma p´amenchatu pakarani ka mataru daño ambe.



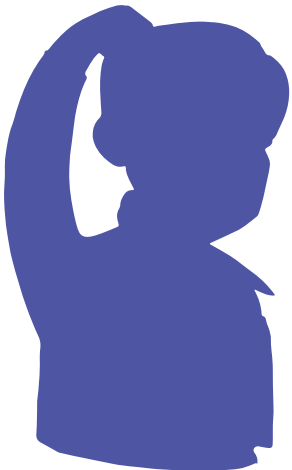
Infección por Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) arhikata

Infección majti crónica ka ima uenaxini indeni enka retrovirus ma célulachani afectarionka sistema inmunitariori ka ka ixu ixuni exka sistema notaru uaka sesi kuajpikurhini infeccionichari ka maru cáncericani, ka jimbo ixi arhinhanti “inmunodeficiencia” ka tamu tejiduchani ka mataru organuchani tsipitarouaxini. Inde infección VIH arixi k´erikunhaxini:

- Urperakua jimbo enka no cuidarikurhinhanka ka ma kuiripu k´erikurhitini jarhani, imacha jti ixi enka chanarakua ambe kamka para urani.
- Enka iurhiri tsiranhantoka ka ima iurhiri k´erikatania, ima misimu p´ikukua jinconi jatsikunhani ka mataru kucho ambe.
- Enka uarhiti ma k´erikata jauakia ka p´a menchatu p´akarani uati charhakuni k´eritani enka.
- Kenia jauaka o majkani enka kamani jauakia, o enka itsukua intskuaka.
- Enka órganos ka tejido ambe tsiranhantoka ka ima k´erikurhiti jarhani.



Enka 2 a 4 semanacha k´erikurhioka, menhachani kuiripu ixi p´ilkuarherani exka p´amekurhi exka gripari, peru uanikua noma p´ikuarheraxini uanikua uexurhini jimbo ka majkanku mitini enka estudio uminhonka. Síndrome de inmunodeficiencia adquirida (sida) arhikata imajti enka i p´amenchakua kanikua ukurhiokia avanzarixinia indeni vih arhikata. No jarhajti xupiati paru menku kenditani, jimbo vih ixi mitikatajti exka enfermedad crónica.



Infección por Virus del Papiloma Humano (VPH)

Infección majti enka no ma p´ikuarherakurhinka ka ima uerhikunhaxini verrugas sapirhaticha o jakiorho, jantsiriorho, k´exiorho ka uiuitarho ka tsintsuniorho achatichani ka uarhiticha. Enka no sonku xupiati arhaxka ioni jimbo cáncer cervicouterino ukurhini. Ka majkani k´erikurhinhaxini enka uarhiti k´erikurhitini jauakia ka p´amenchatu p´akarani enka placenta ka liquido amniótico, iurhiri o urperakua imari enka k´erikurhitinkaia, nakuri i p´amenchakua menhachani no xarhataxini. Iaxi jamberi no jarhajti xupiati paru k´enditani. Peru jarhajti vacuna ma enka nanaka ka tataka sapirhaticha jukanka 9 ka 14 jatiricha, ka kuiripu enka 15 a 26 pani jauakia.

iJi decidirixinka!



Herpes genital

Herpes genital ahikata infección majti enka virus majkani k´erikurhinhanka enka urperanhoka. Majkantu k´erikunhaxini enka urperanhoka pinchumukuarho jimbo, uiuitarho o tsintsuniorho ixi o charhaxiorho ixi enka no cuidarikurhioka ka ima kuiripu k´erikurhitini jarhania majkuni achaticha ka uarhiticha, inde infección jimbo pixiki uerhikurhixini jima ketdikua uiuitarho o tsintsuniorho, charhaxiorho o pinchumukuarho. Pixiki itsi jurakutaxini herpesiri ka ima itsi virus kamaxini ka nenima parhioka k´erikurioti. Iaxi jamberi no jarhajti xupiatini ni vacuna paru inde herpes genital arhikata.

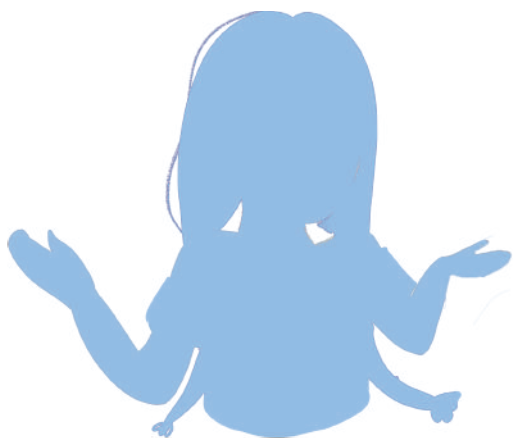
Hepatitis B y C

I p´amenchakua hepática arhikata virus B y C de la hepatitis jimbo ukurixini. Hepatitis hígaduni k´uraxini ka notaru uxini sesi anchikurhini. Indeni virus, iurhiri ka indeni enka achaticha ka uarhiticha juanka jinconi k´erikurhinhaxini. Tamu uarhiti ma charhakuni k´eritaxini enka i p´amenchakua kamani jauaka ka tatsikua hepatitis B y C kannhurhini charhaku. Ka inde ma kutsi o 45 jurhitikua jimbo ukurhixinim majkani uenani miiuni enka k´erikurhioka. Ari ambe pikuarherakurhixini enka inde p´amenchakua kama jauaka: kuatarakua, jiuanchakua, tinharakua, no karhimakua, matsorhakua, patskani, kuichukuani jaxi iarhatsini, uraptsini jantsi kuatsini, eskuachani tsipamberoni ka iamindu tsipanbini. Jarhajti vacuna paru hepatitis B ka xupiatini paru hepatitis C nakuru kanikua jukaparhajti.



Tricomoniasis

Tricomoniasis arhikata majkani k´erikurhinhaxini enka urperanhoka ka no cuidarhikurhinka ka ima kuiripu indeni parasito kamajarhani. Uarhiticha k´uatirukuani jaxi juankuxini enka kuichukuani jakundinka, pamechuni, kuichukuani p´ikuarherani enka iarhatsioka ka atsimitani. Achaticha liquido jurakutaxini uretrarho anapu, ka enka iarhatsioka xupixupixuni o majkani enka kamakuaka urperani, ka atsimchuni ixi p´ikuarherani tsintsuniorho inxokutini. Enka infeccioni ma k´amauaka enka urperoka p´amerakurhijti. Inde tricomoniasis arhikata uxini kenditanhuni xupiatini jinconi ka uetarhixini sesi kamachani xupiatini paru uni sesi uni ka infeccioni kenditani. Enka no sonku ixerhikurhioka inde jima pakaraxini ioni kutschani ka uexirhichani.





iJi decidirixinka!

#JiDecidirixinkaCuidarikurhini

I cuadro jimbo kukanharhijti ambe enka uka ma uni paru no indeni jaxi p´ emenchakuachani k´ erikurhini its arhikatacha:



Nirani jima servicios de salud o servicios Amigables para Adolescentes paru intsinhani orientacioni ma ka informacioni ka nirani servicio médico enka ambema p´ ikuarheauakia enka nosesi jamani jauaka.

Karani namuni jurhitikua jimbo kamakuxinka ma mitintani reglani ka ixeni jarhani enka kutirukuani jaxi joka exka no matajaxi jantsioka kuichukuani ka exka no kuichukuani jakindioka.

Kuanikuani toalla sanitariachani menkixi.

Paru achaticha enka no uminhaka ima circuncisión arhikata uertarhixini imani xikuirini jaxi prepucio arhikata ketskuni (xikuiri ejpini ondakuxini tsintsuniri) paru sesi jupachuni.

Janhurhintani exka calzoni no puchoka tsintsunichani.

T'ipichukua xurhatari jukani.

Ixeckurhini jarhani paru uiuitarho ka tsintsuniorho no kuichukuani jantsini ka no ambema uechuni, k´ utirukua kuichukuani jaxi.

Ixeckurhini itsukuachani paru ixeni enka uirhipiti ambe andatoka o enka itsukuacha ambema uerhikurhioka.

Imani jukani condón uarhitichari o achatichari menkixi enka uekoka urperani.

Ixeckurhini itsukuachani ka kuaxandachani, tsintsunini ka escroto arhikatani paru ixeni enka ambema andatoka o ambema p´ ikuarherani.

Imani jukani condón uarhitichari o achatichari menkixi enka uekoka urperani.

iJi decidirixinka!



Urperani peru sesi kuidarikurhipani:ka janhurhintani no parhani k´ utirukua enka uexunhanka.

Mejorijti exka ma ichakua jinconi urperokaxi.

Nirani revisarikurhini ginecológa jinconi mandani uexirhini.

Mejorijti exka ma ichakua jinconi urperokaxi.

Nirani revisarikurhini urológo jinconi mandani uexirhini.

Janhurhintani no majkani urperani enka kaurini jauaka o p´ ikutini.

Tsimani ambe jinconi protejgerikurhini: anticonceptivo + condón achatichari o uarhitichari. Ukurhini pruebachani paru indeni its ixeminhantani enka urperoka ka no cuidarikurhini.

Nirani tsinampiri jinconi enka ambema p´ ikuarheroka o enka ambema uerhikurhioka

Enka ueroka positivo inde p´ amenchakuacha itsarhikatacha uetarhixini nirani servicio de salud paru kurhakurhini xupiati sanku enka positivo ueroka majkani enka urperoka ka no cuidarikurhini, ixi exka na uandoka tsinampiri. Indeni jarhati p´ amenchakuacha ka infeccionicha menki ixi jarhaxini, ka no nima jatsijti paru nosesi ixenhani o uandatsinhani enka indeni jaxi ma p´ amenchakua k´ erikurhioka its arhikata. Uetarhixini pendentku jarhani paru ambamaxi jarhani ka paru juchari uarhiti o achati sesi jauaka, indeni iamindu ambe uni enka temunhuricha unka sesi jarhajti derechu majti, ka tamu informarikurhi paru uni sesi miatsikurhintani.



Ixe ini directorio Centros Ambulatorio para la Prevención y Atención en SIDA e Infecciones de Transmisión Sexual capasits arhikata:

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








iJi decidirixinka!

#JiDecidirikinkajuchiProyectoJuchiTsipikuarhi

Jucha jindiaku ukurhixinka juchari kaskukua paru sesi iriekurhini ka derecho libertad majti ka tamuni jurhetaxinitsini paru sesi p´ikuarherani. Mandani kuiripu iriekurhixini exka na uekoka ka uxini ambe en uekoka paru orhepatini, jatsixkaxi paru tiempo jimbo ixeni indeni ambe, ixeni ambe tsitixinka ka ambexi uekaxinka uni, sesi eratsintani ambe uekaxinka ma, paru jurhekurhini ini ambe anka uekoka paru sani jatsikurhini. Paru sesi eratsintani jurhejpixini paru uni ambe ka jima niarani enka ma uekoka.

Paru eratsikurhintani ambe enka uekoka jatsixkaxi paru mamaru ambe ixeni:

Técnico o profesional jurhenhurhini: Ixeni ambe enka sani uekoka jurhenhurhini paru tatsikua recibirikurhini o najkuri ambema jurhenhurhioka paru anchikurhini.	
Uekakua: Ixeni nanina sesi pajperani, uekaurhini ka miatsikurhintani compromisucha enka jima ueranka juchari jinconikuachari, imachari enka jucha jinconi pajperanka, imacha jincono enka ueperankaxi, compañeracha jinconi ka imacha enka jinconi jurhenhurhini niranka o anchikurhini, ka uepini jurakuparini enka kuiripucha iaxi ueperankaxi tataka ka tataka jinconi ka nanaka ka nanaka jinconi orientación sexual arhikata.	
Chanakuari: Ixeni ambe enka jinconi chananchanka o ambe enka jinconi tsipikurhioka (pelikurha ambe ixeni, arhintani, ejercicio uni, p´iriekua korhoni, arte arhikata ka mataru ambe sani).	
Sindaburi: Ixeni ambe ua paru sindabu petani ka ambe ma piakurhini paru t´irieni, ixerkurhikurhini, kumanchikua ukurhini, ka ambema recibirikurhini.	
Tsipikuarhi: Ambe ma uni paru sesi jarhani, ambambaxi ka no p´amenchani ambe.	
Político: Mitini nani enka ma uekoka participarini mataru kuiripucha jinconi o ima partiducha jinconi.	
P´ajperakua: Erakuni ne jinconi kunhurhini ka sesi pajperani.	
Urperakua ambe ka paru charhakucha k´ouani: Ixeni ne jinconi urperani ne jinconi tsitixinka inde ambe uni kan en jinconi uekaxinka uajpechani k´oni. Erakuni naki jaxi ma uekaxinka kuiripuni exka iaxi jurajperanka paru nanaka ka nanaka ueperani ka tataka ka tataka ueperani, respetarini indeni orientación sexualarhikata, decidirini na enka jatini uenoka urperani, mitini ka miatsikurhintani paru cuidarikurhini paru no p´amenchakua ambe k´erikurhini o p´amenchati p´akarani; ka tamu erakuntani na enka jatini uekoka nenima jinconi uerakurhini o xupajpini, ixku kunhurhini o sesi misa jukarani, nemenka jinconi uekoka, na enka jatini uekoka ka nanina.	 

No ambe ma jindejti paru menku ixi, uxini na ueka jatini mojtakuni ka sandaru sesi untani juchari proyectu vidari imani nimbo enka menka ambe ma pasarinjarhanka, ima sandaru sesijti exka menku miatsikurhintauaka paru conseguirikurhini ambe enka ma uekoka.



#MakjaxiResponsablichaxkaxi

Achaticha ka uarhiticha responsablichajti paru enka uekoka urperanixini o enka uekoka charhakuchani kamani. Inde género arhikata imachajti enka jucha ejporho kamka ka ixi inchat-sitouani juchari uatsitichani.

Menhachani ambe uxinkaxi enka nosesi jaka ka discriminatorio ukurhixini paru uarhiticha ka inde jinconi sandaru violencia ukuni auarhitichani ka tamu ixi ixouani exka chanarakua ma paru achaticha. Enka no jauaka responsabilidad mennhachani no uxini ma uandakurhini ka enka urperoka achaticha no uekaxini cuidarikurhini. Enka auarhiti ma ka achati ma urperokaxi inde métodos anticonceptivucha tsijti paru achatiri responsabilidadani ka uarhitinku, ima jimbo enka p´emenchati p´akaroka, no uarhiticharijkuji.

Enka achati machistauaka kase no sesi kamaxini aurhitini ka uajpechani, ka tamu ariesgariouxini ka peligrorho jatsioni. Achaticha janhurhintaxini paru ixi ixenhani exka kanikua tsiuericha ka ima jimbo no tsipikua jinconi jamaxini ka tumbi uenatini no píraxinixi responsabilidad sesi ka nanaka jurakukuni ka inde kanikua importantijti, exka cuidarikurhini paru no p´amenchati pakarani ka imajtu ixi paru cuidarioauani ka k´uriperouani.

Uetarhixini janhurhintani paru notaru xani ixi pensarini exka ionkiti ka mojtakuni indeni pensamientuni paru jurhetani ini culturani mojtakuni, majkaxi ambe ma decidirini ka sandaru sesi jarhani tsimarhani tamunhurhirini ka respetu jinconi unadajperani ka sesi uandotskurhini paru sesi urperani enka uekoka enka tsitioka cuidarikurhipani, paka no jauaka riesgucha ka no p´amenchati pakarani o indeni p´amenchakua ambe k´erikurhini its arhikata. Indeni ambe nosesi ixeni roles sexuales arhikatacha ka machista pensarini jindejti uniani jamani paru uni mendaruni pensarini ka makujaxi untani indeni sesi pajperakua temunhurhirini, ka ixi ixeparini exka makukaxi iaminducha uarhiticha ka achaticha, ka majkuni derechuchani sexual ka reproductivucha kamani.



Ixe:

Estudio sobre la Prevención del Embarazo en Adolescentes desde las Masculinidades

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

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

<http://www.hombresporlaequidad.org>



