



Ha'in hun, pasbitalal ta stojol me'il tatil te ya'koj yo'tanik ta skanantayel skolel te yal sni'chanik.

Ha'me in antsetik te ya yak' yip yo'tanik, ta skanantayel ta ahk'abal sok sakubel k'inal te ya-latak, manchuk nix teme nanil, chuchu'il, ma'uk teme wixil, spisilikme ine ya yak' yo'tanik ta skanantayel te al nich'an.

Ha'me in winiketik te ha'nix hich ya skanantay sok stse'elil yo'tan te snich'anab, te ya yak' ta illel te smuk'ul sok yutsil yo'tan sok te snich'anab hich nix sok ta yihnam.

Te sk'oblal ha'in hun ha'laj yu'un ya yalbat bin ut'il ya xu' ya xahch ha wa'bey swe'el te bi'tal alaletik, te mato stahoj k'ohel jun ya'bil yu'un hich ya xkol ta lek te alal.

Ha'in a'tejibal ha'nix jun ya'tel te CONIDER S.C te ha' lok'em talel ta proyecto Desarrollo Comunitario Integral para el municipio de Sitala (DECIS) ta utuil te programa Sit Jts'unubtik. Hokolyal te W. K. Kellogg Foundation te ya xch'uhun te bin ya jpas ta ka'telkotik.

La presente guía está hecha para las madres y padres que se dedican al cuidado de sus pequeños.

A esas mujeres, luchadoras, guerreras, que invierten día y noche en los niños y niñas, sean madres, abuelas o hermanas, todas dando amor, ternura y paciencia.

A los hombres que también cuidan a sus pequeños con gusto, demostrando el amor que tienen a sus hijos y a su esposa, y sobre todo el compromiso que tienen con su familia.

Este folleto pretende orientar a estas cuidadoras y cuidadores, en cómo empezar a dar alimentos a las niñas y niños, que tienen menos de un año, para que crezcan sanas y sanos, bonitos y bonitas.

Este material es parte del trabajo que realiza CONIDER a través del proyecto Desarrollo Comunitario Integral Sustentable (DECIS) dentro del programa Sit Jts'unubtik (El fruto de nuestra cosecha). Agradecemos especialmente a la W. K. Kellogg Foundation por creer en lo que hacemos.



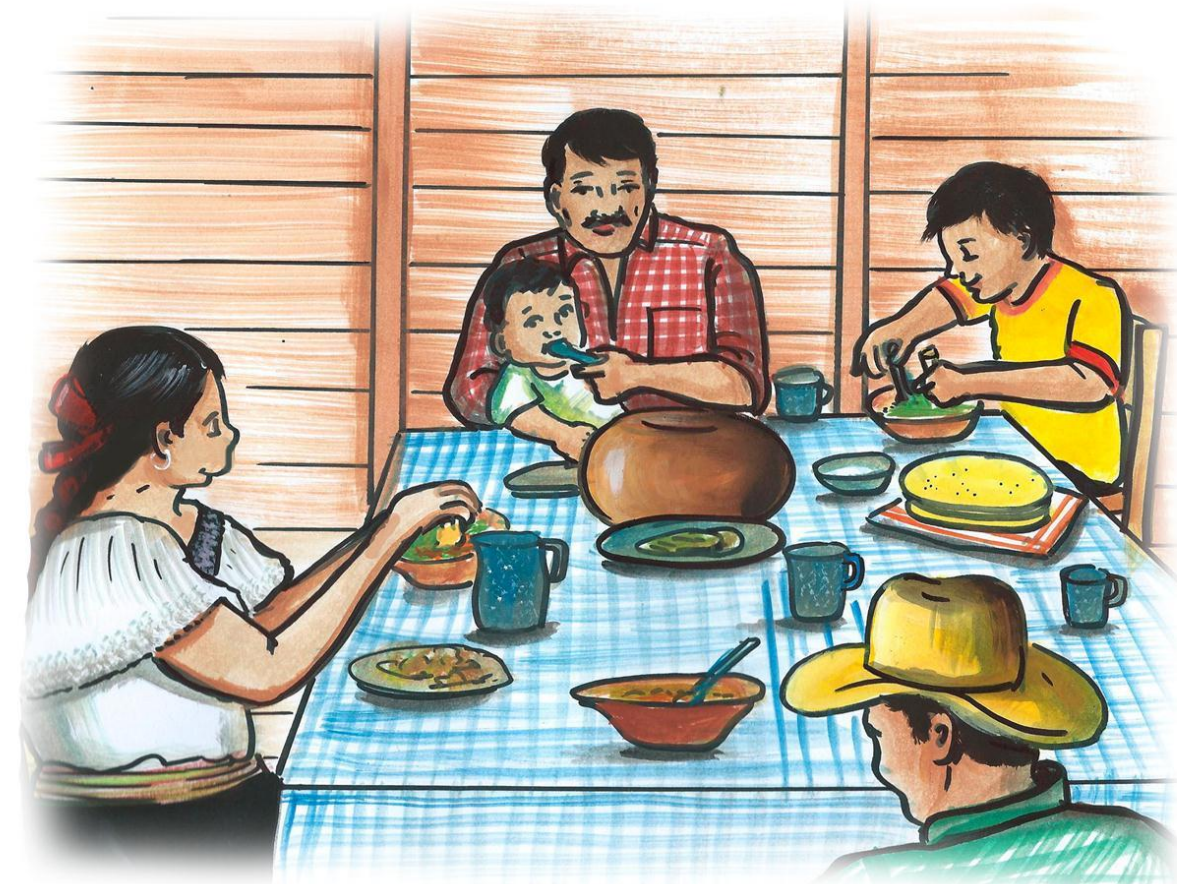
W.K.
KELLOGG
FOUNDATION



De la chichi a la cuchara.

Bin ut'il ya xu xkol ta lek te alal ku'un

Orientaciones para que mi bebé crezca sano y bonito



Scholohibal bintik ay ta hun ini

Índice

Te ya'lel ha chu' ha' lekil u'ch'elil te ya sk'an ya ka wa'bey ha' te alal ha wu'un, ta yayinel k'alal ta swakebal yuhil	1	Tu leche es el mejor alimento que le puedes dar a tu bebé sus primeros seis meses de vida.
Bin ut'il ta a'beyel ta lek xchu'	1	Buena manera para dar chichi.
Sulel ta bahlumilal k'alal ta yoxebal k'ahk'al	2	Recién nacido a tres días.
0 k'alal 6 yuhil ha'nax ya'lel chu'	3	0 a 6 meses. Solo leche
6 k'alal 12 yuhil We'elil yu'un ya s'ts'akaytes yuch'el ya'lel xchu'	4	6 a 12 meses Comida que completa la leche.
¿Bin kahkal ya xach kabeyix te we'elil yu'un ya s'ts'akaytesbe te yuch'el ya'lel xchu'?	5	¿Cuándo puedo iniciar con la comida que completa la leche?
6 yuhil	6	6 meses
6 yuhil. Maxa wa'bey:	7	6 meses: no le des.
7 yuhil	8	7 meses
8 yuhil	9	8 meses
9 yuhil	10	9 meses
10 k'alal 11 yuhil	11	10 a 11 meses
12 yuhil	12	12 meses
¿Bin ya sk'an ya jpas teme alal ku'un ma'ba buhts'an k'in al ya ya'iy?	13	¿Qué hacer si mi bebé se ve mal?

Te ya'lel ha chu' ha' lekil u'ch'elil te ya sk'an ya ka wa'bey ha' te alal ha wu'un, ta yayinel k'alal ta swakebal yuhil.

Tu leche es el mejor alimento que le puedes dar a tu bebé sus primeros seis meses de vida.

Bayel skoblal te ha'nahil ya yich' pokel te ka'bal sok te chu'il k'alal ya ka wabey yuch' te ya'lel chu' te alal.

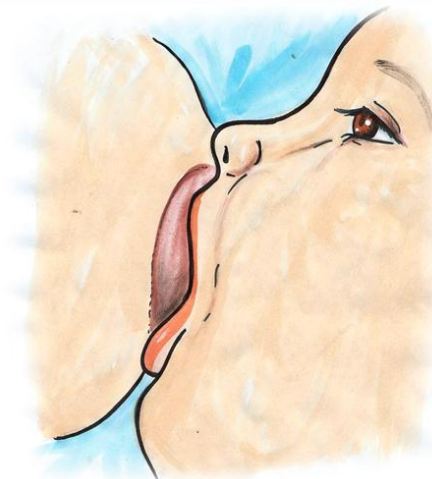


Es muy importante lavarse las manos y el pecho antes de dar leche a tu bebé.



Bin ut'il ta a'beyel ta lek xchu'

Buena manera para dar chichi:



Sulel ta bahlumilal k'alal ta yoxebal k'ahk'al

Ha'nax xa wa'bey xchu'

Recién nacido a tres días:

Sólo dale pecho.

Te bin nahil ya xlok'talel ta xchu' te nanil ha' te "calostro".

Sak ta K'an ta ilel sok tat, bayel sk'oblal ta a'beyel yu'ch te alal:

yax xcoltayot yu'un manchuk stsakot ta chamel, bayel yip sok yich'oj talel te bin ya xtukin ta sbak'etal te alal ta ha'me in oxeb k'ahk'aletike

¡Ha wokoluk maxa ch'ay a'beya yuch' te alal ha wu'un!

Lo primero que sale del pecho de la madre es el "calostro".

Es de color amarillo claro, espeso, y es muy importante darlo a los bebés :

les da defensas contra algunas enfermedades,

tiene vitamina A

y los nutrientes que necesita el bebé en esos días.

¡Por favor no lo tires y dáselo a tu bebé!



2



0 k'alal 6 yuhil

0 a 6 meses

Te alal ha wu'un ha'nax ya sk'an a'beyel ya'lel chu'il.

Te ya'lel ha chu' ya ya'bey spasil te bin ya sk'an sbak'etal te alal, ha' yu'un mato ayuk sk'oblal ta a'beyel we'elil.

Tu bebé solo necesita leche materna.

Tu leche aporta todo lo que necesita para estar bien, por lo que no es necesario dar otros alimentos.



3



6 k'alal 12 yuhil

We'elil yu'un ya s'ts'akaytes yuch'el ya'lel xchu'

6 -12 meses.

Comida que completa la leche.

Ha'te we'elil ya ka wa'bey te alal ha wu'un maha'ukxanix te xchu',
skaj te ya'lel xchu' max lok'ix ah sok ma' stahbeix yipal te bin ya sk'an
sbaK'etal te alal yu'un lek k'inal ya xkol ah.

Son los alimentos que le das a tu bebé
además del pecho

por que la leche ya no es suficiente,
para que siga creciendo y desarrollándose saludable.



4



¿Bin kahkal ya xach kabeyix te
we'elil yu'un ya s'ts'akaytesbe te
yuch'el ya'lel xchu'?

¿Cuándo puedo iniciar con la
comida que completa la leche?

Hachbeya ya'beyel k'alal te alal ha wu'un yakal snopbel huhkajel, ma'uk teme ya xuix
yu'une sok teme ya xuix sbik'bel uhlem, noybil, p'ebil, k'unil we'elil.

Hachbeya ya'beyel sok jun we'elil ma'ba ka kapbey sok yan we'elil yu'un hich ya
snopbahel bin yayiel sbuhts te jun we'elil sok hich ya xkahyahel a te xchuht ta
yach'il we'elil.

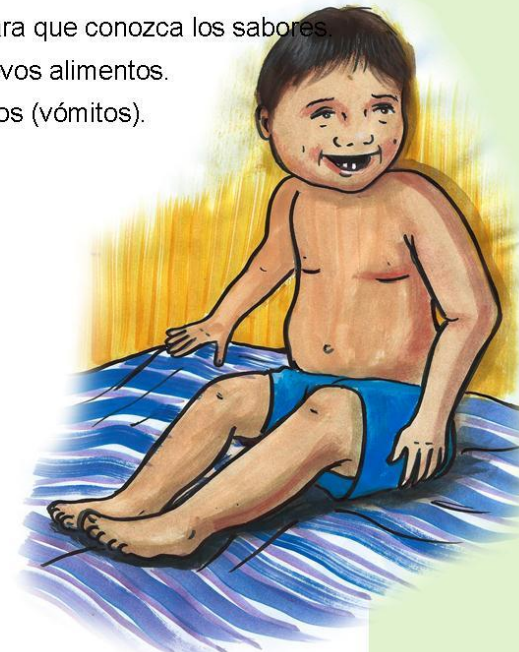
Yu'un hich ma'ba xu'ts'inot a sok ma'ba xehtaylok'el a te swe'el.

Comiéndale a dar cuando tu bebé sea capaz de mantenerse sentada/o por si misma/
o, muestre interés, y pueda tragar alimento blando.

Empieza con un alimento a la vez y poco a poco para que conozca los sabores
y su estómago se acostumbre a nuevos alimentos.
Además de evitar alergias y rechazos (vómitos).



5





6 yuhil 6 meses

Ya to yich' a'beyel xchu' haxan maha'ukxanix,
ya xahch ta a'beyel slo' sit te'etik sok itajetik,
ya sk'an noybil, p'ebil ta lek,
ma'ba ya ka chi'ubtesbe ta azúcar sok ta a'ts'am,
yu'un hich te alal ya sna'bey sbah a te sbuhts' te we'eliletik.



Se le sigue dando pecho pero además se le empieza a dar frutas y verduras,
bien machacadas, no agregar azúcar ni sal,
para que el niño conozca el sabor natural de los alimentos.



6 yuhil. Maxa wa'bey: 6 meses. No le des:

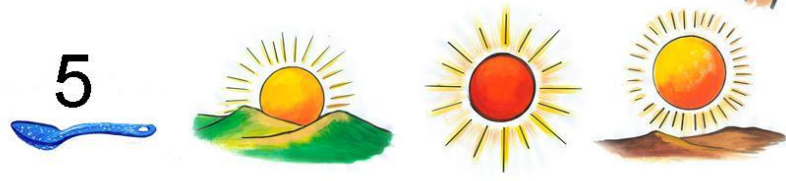




7 yuhil 7 meses

Ha'in yuhil , maha'ukxanix ta a'beyel te xchu', sit te'etik sok te itajetike,
ya xahch ta a'beyel slo' ko'osan, chi'in, ts'inte'.

Na'ame: Junax yach'il we'elil ya xahch ha nohptes ta swe'el



Ahora, además de chichi, frutas y verduras,
se le empieza a dar cereales y cueza, camote, yuca, y malanga.
Recuerda: Un alimento nuevo a la vez.

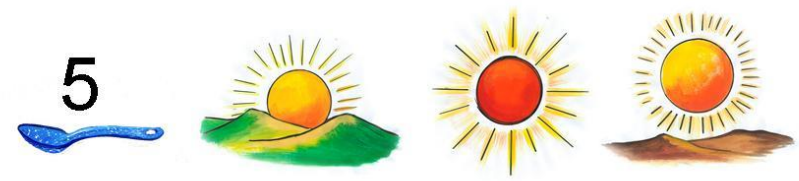


8 yuhil 8 meses

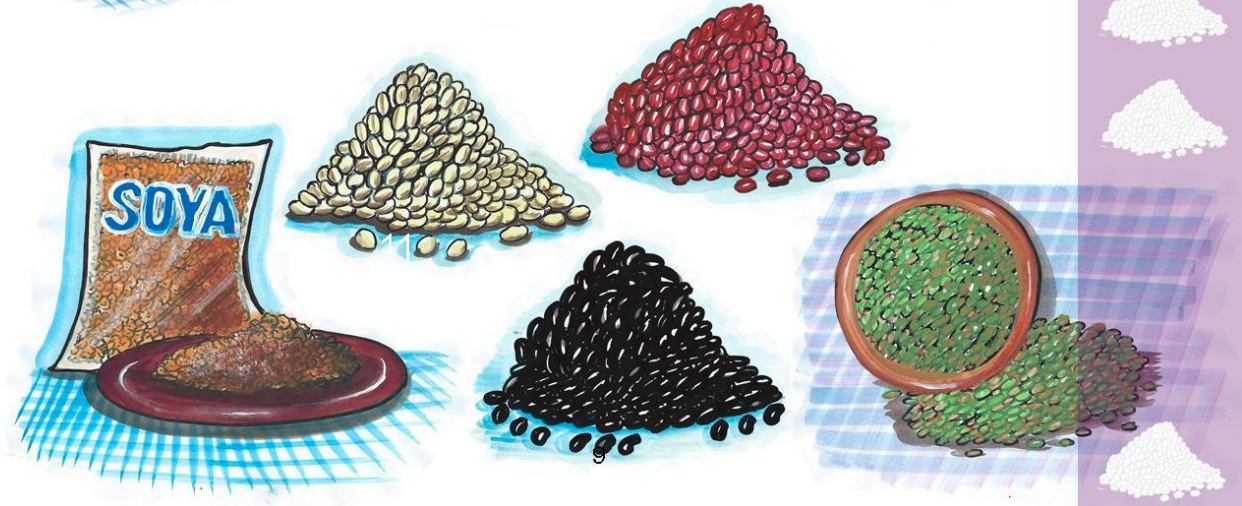
Ta sahchibal ha'in yuhil, maha'ukxanix ta a'beyel te xchu', sit te'etik, itajetik,
ko'osan, chi'in, ts'inte', ya xahch ta a'beyel swe' noybil, p'ebil chenek', lentejas,
habas, sok chicharos.

Ma'ba ya ka chi'ubtesbe ta a'ts'am sok ta azúcar.

Junax yach'il we'elil ya xahch ha nohptes ta swe'el



A partir de este mes, además de chichi, frutas y verduras, cereales, papa, cueza,
camote, yuca, y malanga, se le empieza a dar frijoles de todos los colores, lentejas,
habas, y chicharos (leguminosas).
Sin sal ni azúcar.
Un alimento nuevo a la vez.





9 yuhil 9 meses

Ta Baluneb yuhil, maha'ukxanix ta a'beyel te xchu', sit te'etik, itajetik, ko'osan, chi'in, ts'inte', chenek', lentejas, habas, chicharos, xu ya xahch ha wa'beyix swe' ti'bal.

Te ti'bal ya sk'an bi'tal set'tiklambil ta lek sok ya xu' ya ka wa'bey jwihts' a'ts'am.

Mame xch'ay ta ha wo'tan: Junax yach'il we'elil ya xahch ha nohptes ta swe'el



A los nueve meses, además de chichi, frutas, verduras, cereales, papa, cueza, camote, yuca, malanga, frijoles de todos los colores, lentejas, habas, y chicharos (leguminosas).

Puedes empezar a darle carnes.

La carne finamente picada, se le puede agregar un poquito de sal.

No te olvides: Un alimento nuevo a la vez.



10 k'alal 11 yuhil 10 a 11 meses



Ha'in yuhil, maha'ukxanix ta a'beyel te xchu', sit te'etik, itajetik, ko'osan, chi'in, ts'inte', chenek', ya xahch ha wa'beyix swe' tomot, queso, sok chay (atún).

Te tomot wen ta'ajem ta lek, ma'ba xa wa'bey swe' teme ay to sk'an ma' xta'aj.

Junax yach'il we'elil ya xahch ha nohptes ta swe'el, li'i xu'ix ka kapbey sok te yantik we'elil te la snopixtael swe'el.



Ahora, aparte de chichi, frutas, verduras, cereales y frijoles de todos los colores, se le da huevo, queso y pescado fresco (atún).

El huevo bien cocido, no huevo tibio.

Un alimento nuevo a la vez, los ya conocidos se pueden mezclar.





12 yuhil 12 meses

Slajibal, ta spisil te bin la ja wabeytael swe te k'axix talel uh, ya xu' ya slo'ix te yantik sit te'etik te ma' laj yich'abeyel talel, alaxax, mandarina, elemux sok lima.

**¡Hu'me ha wu'un!
Te alal ha wu'un ya xweix sok ha'ex.**



Por último, además de todos los alimentos que le diste en los meses anteriores ya pueden comer la frutas que no se les había dado, Naranjas, mandarinas, limones, limas.

¡Lo lograste!

Tu bebé ya come en familia, lo mismo que los demás.



¿Bin ya sk'an ya jpas teme alal ku'un ma'ba buhts'an k'inal ya ya'iy? ¿Qué hacer si mi bebé se ve mal?

Teme ya ka wilbel:

yahuben, sakaluben (bahem xch'ich'el), smeloj yo'tan, ma' x'ixtaj, ya xluhb, ma' xmuk'ub sok ma' xmoh yalal, tu'ul ha stsakot ta chamel, ya xluhbaj sjol, ya xjat sti'il yeh, sok ya siht' sts'umbal sbakel yeh.

Ha' lek te me ya ka wik' bahel ta centro de salud, caravana mauk teme sok nutrióloga, yu'un ya x'okliyot ta cheb cheb uh.

Si se ven:

Flacos, pálidos, tristes, no juegan, se cansan rápido, no crecen ni suben de peso, se enferman más seguido, el pelo se cae y esta muy delgado, (boquera), e hinchazón de encías.

Se recomienda llevar al centro de salud, con la caravana, a la nutrióloga, a revisión cada 2 meses.

