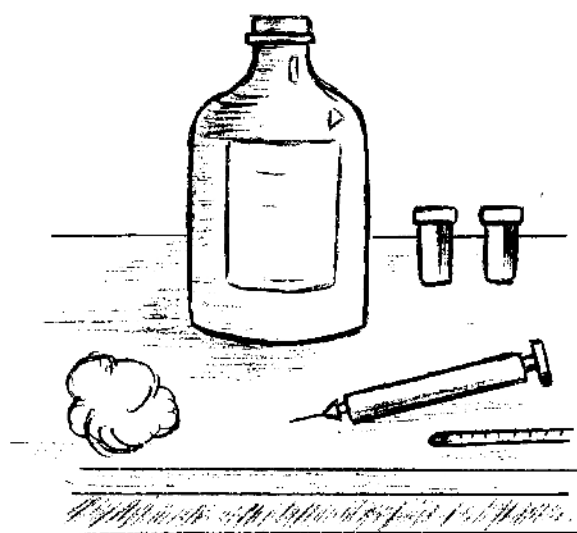


JAS TAL P'A JEL LEC OJ AJYAN



COMO GUARDAR LA SALUD

JAS TAL P'A JEL LEC OJ AJYAN

"COMO GUARDAR LA SALUD"

UN MANUAL DE HIGIENE EN TOJOLABAL

—0—

Algunas de las ilustraciones y algo
del texto está usado por cortesía de
Servicio de Información de los EE. UU. de A.

PROLOGO

Este sencillo libro de higiene tiene dos propósitos. El primero, es darle al alumno mas práctica en la lectura. El segundo es proporcionarle los rudimentos de la higiene.

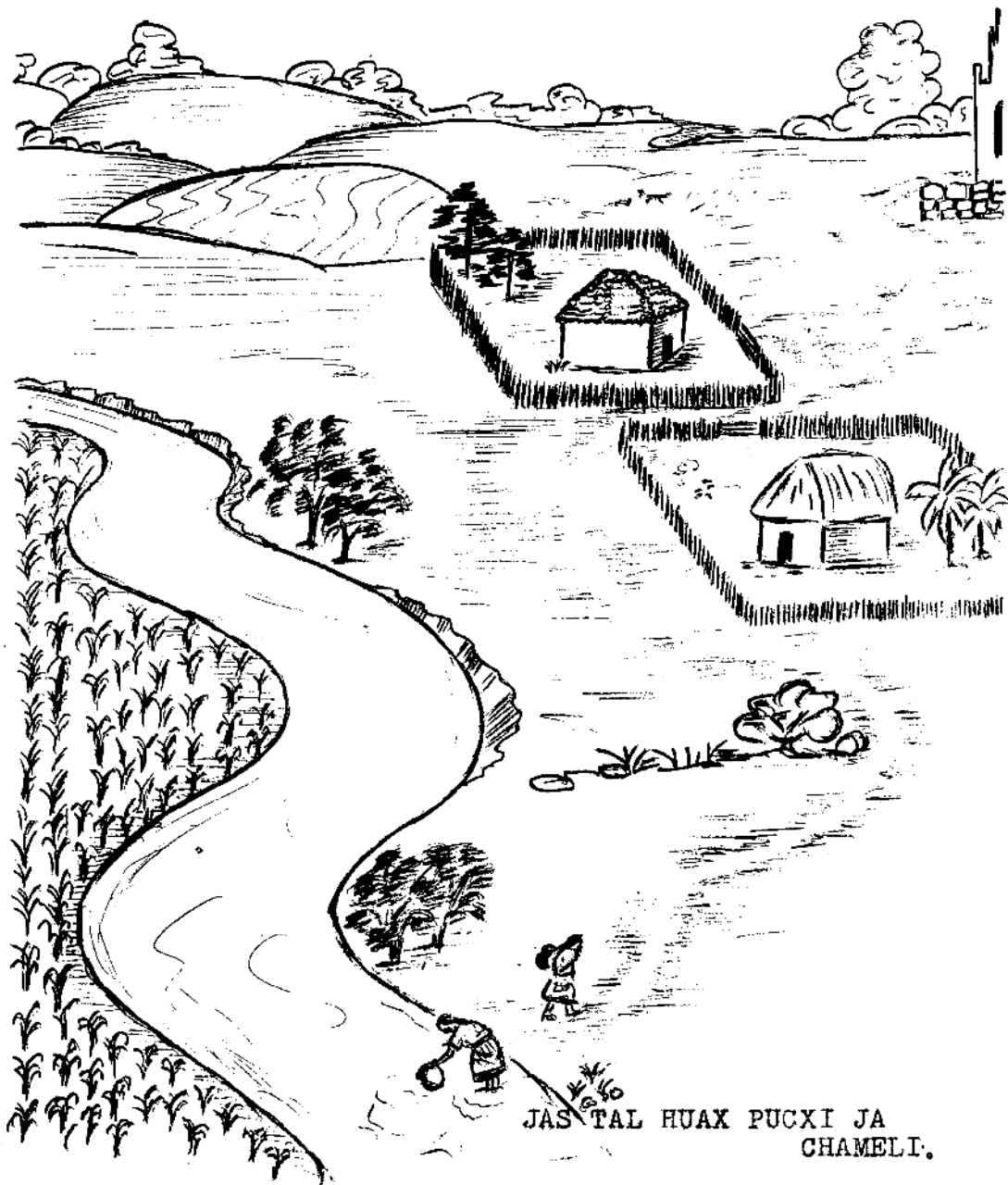
Estos principios de salud incluidos aquí, están presentados con el sincero deseo de que sean tan básicos y prácticos que el aborígen pueda observarlos en el medio en que vive. Al mismo tiempo, se reconoce que por su pobreza y separación de la civilización, una instrucción amplia y extensa no es práctica para ellos. La lista de medicinas, por ejemplo, es una lista muy rudimentaria en la cual se incluyen solamente las medicinas que ellos pueden alcanzar, la mayoría de las que ellos conocen.

Se espera que ésta será una contribución al mejoramiento de la tribu tojolabal.

Instituto Lingüístico de Verano
en cooperación con
La Dirección General de Asuntos Indígenas
de la
Secretaría de Educación Pública

México, D. F. Mayo, 1953

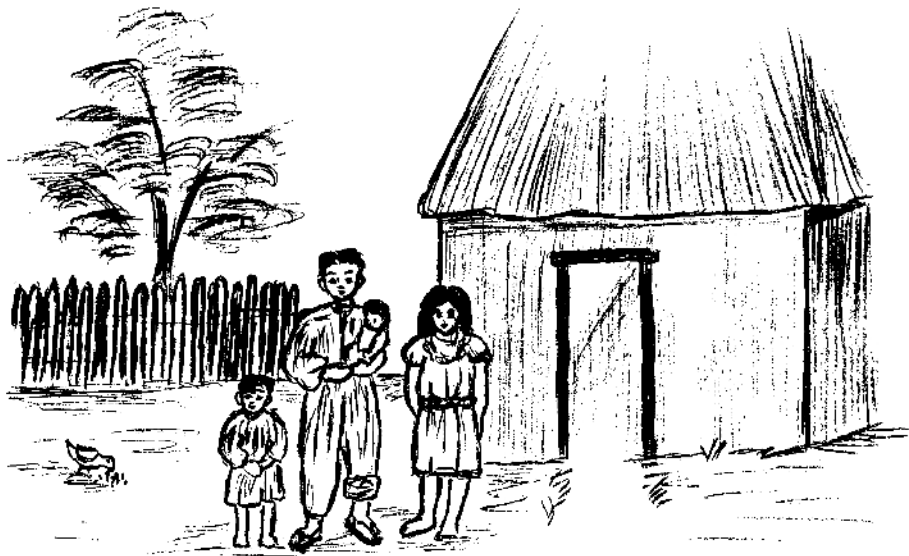
100 e.



JAS TAL HUAX PUCXI JA
CHAMELI.

El lenguaje utilizado en esta edición no está vigente pero es útil como antecedente de las ediciones posteriores

Juan es muy saludable. Así es toda su familia. No se enferman. Pero antes no era así. Se enfermaba mucho; también su mujer, y sus hijos. La criatura tenía diarrea. Se murieron tres de sus hijos cuando eran criaturas. Un día vino una enfermera a donde viven. La enfermera le habló a Juan. Le explicó muchas cosas. Le dió muchos consejos. Ahora muy poco se enferma.



Ja Juani jel lec ay. Ja'ch spetsanil
ja suinquil ja snaji. Mix yap'ye' chamel.
Pe mi ja'ch ajyi. Jex yap' chamel. Ja'chuc
ja sche'umi. Ja'chuc ja yuntiquile'. Ja
alatsi jel yap' ec'-lucum ajyi. Cham ox'e'
yuntiquil ja alats to. Pe jun c'ac'u jac
jun empermera p'a culan eq'ui. Ja emper-
mera sc'uman ja Juani. Ti yal yap' jas tal
ay. Ya'a jitsan consejo. Ja' xa ya'ni
quechan ocasión huax co' ja schameli.

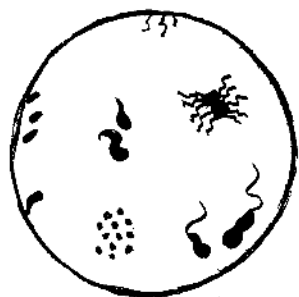
La enfermera le dijo a Juan que muchas enfermedades vienen del agua. Ahora la mujer de Juan hierve el agua cada noche. Ha comprado un cántaro nuevo. Lo ha puesto en un lugar aparte. Pone el agua hervida en el cántaro y lo tapa. En la mañana ya está fría. Todos en la casa saben que únicamente de ese cántaro deben tomar agua.

Estos son los microbios que llevan las enfermedades. Los microbios son pequeñísimos seres o plantas invisibles. Centenares de millones de microbios pueden existir en una pequeña gota de agua o en una partícula de desperdicios. Por el contacto con personas enfermas o por el excremento de éstas se transmiten los



Ja empermera yal yap'
ja Juani que jitsan ja
chameli huax jac p'a ja'.
Ja ya'ni ja sche'um ja
Juani huax ya loclonuc ja

ja' cada a'cual. Huax a'xi loclonuc jolajune'
ma veinte minuto. Smana ta jun ajc'ach ch'up'.
Ya'a p'a pilan lugar. Hua st'olo ja ja' p'a
locloni ta p'a ajc'ach ch'up'i. Ti huax
smaca ja q'uixin ja'i. Ja sacp'eli, che'e
xa. Spetsanil ja suinquil ja snaji hua sna'a
que quechan p'a ch'up' jahui lec p'a oj yu'e'.



Ja chante' iti ja huax
ya'a malo. Jel ch'inic
soc mix ilxi. P'a jun
t'uje' ja' huax p'op'

snol sp'aj jitsan mil chante', ja'ch ni p'a
t'usan quistal. Ta ay ma' hua sta'a ja sc'oy

microbios de todas estas enfermedades.

Invisibles al ojo humano los microbios de las enfermedades rápidamente se propagan de casa en casa, infectando todo cuanto se pone en su contacto -- diseminando enfermedades, muerte y desolación a una población entera.

COMO VIAJAN LOS MICROBIOS -

Por el agua -

El excremento que se deja cerca del lugar que suministra el agua, contamina el precioso líquido e infecta a las personas que la usan.

Por el aire-

Tanto el aire como las partículas de polvo pueden transmitir los microbios de una persona enferma a una persona sana.

Por los insectos

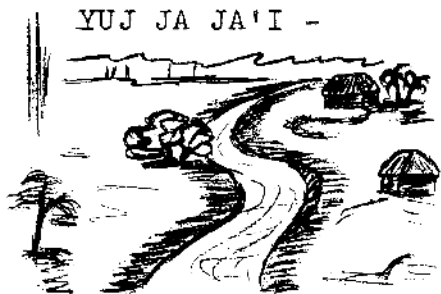
Los insectos que se alimentan del excremento al descubierto llevan suciedades y un sinnúmero de microbios a una ciudad entera.

ja ma' malo ayi, ja'ch huax ec' ja chameli.

Ja chante' iti mix ilxi pero huax spu-
cuhue' huego ja chameli. Ay lugar que ch'ac
chamotic spetsanil ja suinquili.

JAS TAL HUAX P'EJYI JA CHANTE'I -

YUJ JA JA'I -



Ja c'oyal tey mojan
ja pozo huax ya'a malo
ja ja'i. Huax yap'
chamel ja ma' huax yu'aji
YUJ JA IQ'UI -

Ja chante' huax p'ejyi
p'a ic' soc p'a polvo.



YUJ JA USI -



Ja chante'i huax yi'aj
ja men usi. Ja usi ti
huax co' p'ay ja c'oyali,
ti huax jac p'ay ja

hua'eli. Huax ya'a can ja chante'i.

Por la gente -

El contacto con personas enfermas o por medio de su ropa, utensilios de mesa o alimento, se pueden transmitir los microbios a otras personas.

PUEDE DETENERSE LA PROPAGACION DE LAS ENFERMEDADES -

Excávese un hoyo profundo lejos de la casa y póngasele cubierta.

Hirviendo el agua y la leche.

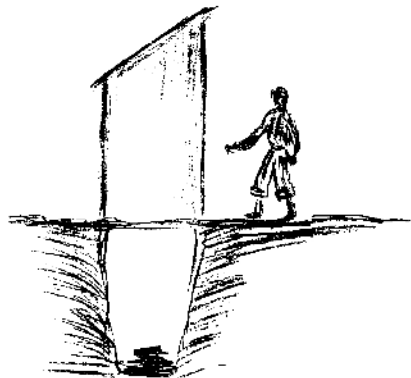
YUJ JA CRISTIANO -



Ta hua xa yama ja sc'u'
ja ma' malo ayi ma ja
splato, ja'ch huax ec'
ja chante'i.

AY JAS TAL OJ COLTA JP'AJTIC SOC JA
CHAMEL JUMASA -

C'ulan jun ja descusado
p'a cha'an lec.

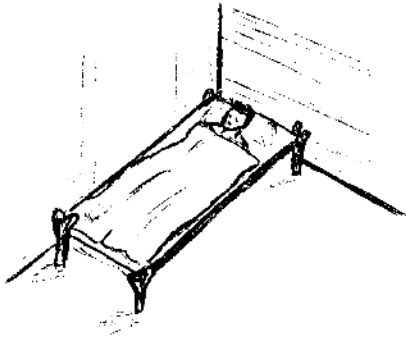
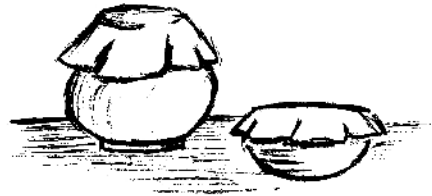


A'a loclonuc ja ja'i
soc ja lechi. Ja'ch oj
chamuc ja chante'i.

Protegiendo los alimentos-
Cúbranse todos los alimentos
ya sea con una red o alguna
tela. Manténganse el agua
en vasijas cubiertas.

Aislando al paciente-
A un enfermo aislésele del
resto de la familia.
Sepárense su ropa y uten-
silios de mesa. Lávense
las manos cuidadosamente después de atender al
enfermo.

Nolo can lec ja
hua'eli. Maca lec
ja jas cosa hua xa
huap'i soc ja ja'
hua xa vù'aji.



A ochuc ja ma' malo
ayi. A'a yi p'a jun
pilan cuarto. Ja hua
la eli, sac'a lec ja
hua c'ap'i.

Cada uno en la casa de Juan tiene su taza. Después de comer, luego se lavan las tazas. Después se guardan. Juan sabe que la enfermedad se pega fácilmente cuando todos ocupan la misma taza.

Cuando llegan visitas, tiene dos tazas aparte para ellos. Con agua caliente lavan las tazas para que no pasen enfermedades. Si tienen tuberculosis, es muy necesario hervir las tazas.



Cada jujune' ay staza'e' ja suinquil ja snaj ja Juani. Yaj ni huax ch'ac hua'uque', ti hua sac'xi'a. Ti huax nolxi'a. Ja Juan hua sna'a que jel pegadizo ja chamel cuando jun ta taza hua syamahue'i.

Ja huax jac ja yula, pilan schap' taza hua syama. Soc q'uixin ja' hua suc'u ja staza p'a mi oj ec' ja chameli. Ta ay sac-
ojop' yi'oji, jel t'ilan oj suq'ue' soc c'ac'al ja'i.

Cada ocho días Chica se va a lavar. Todos los de su casa se cambian la ropa para que pueda lavar la ropa sucia.

Se bañan en el río. Todos se lavan las manos antes de comer y después de ir al excusado.



Cada semana ja Chica huax huaj chuc'ule.
Spetsanil ja suinquil ja snaji hua stucp'es
ja sc'u' cada semana p'a oj schuc' ja p'a
cuxi.

Huax atniye' p'a sti' ja'. Jel saque'
huax huajye' atnel p'a sti' ja'. Spetsanil
hua sac'a lec ja sc'ap'e' ja mi tox hua'i.
Ja huax huaj juera'anel, ti hua sac'a
sc'ap'e'a.

LAS LOMBRICES

Cuando una persona que tiene lombrices obra en el suelo, y otra persona sana camina descalza por allí y pisa el excremento, las

lombrices penetran por los poros de sus pies y son arrastrados por la corriente sanguínea, hasta los intestinos.

Entonces, la persona sana, ya también tiene lombrices. Muy pronto, toda la familia tiene estos animales, contagiando al pueblo entero.

En el sitio de Juan hay un excusado. Muchas enfermedades vienen de las calles. Se pone cal en el excusado.

JA LUMBRISI

Ta ay ma' yi'oj lumbris,
huax huaj juera'anel, ti
huax ec' ja ma' lec ayi.
Ti huax ec' sp'at can ja
c'oyali.



Ja lumbrisi ti huax och
ja yoqui. Ti huax yi'aj
ja schiq'ueli. Ja' xa
tan lumbrisi huax p'eji
man schanlucum.

Ti huax co' schamel
ja ma' lec ay aji.
Jel huego huax pucxi
ja chamel. Spetsanil yi'oje'.



Ja p'a yoj smaca ja Juani ay jun des-
cusado. Jel huax ec' ja chamel ja scuxil
ja calle. Huax a'ji och ta'an p'a yoj
descusado.

LAS LOMBRICES SE PROPAGAN -

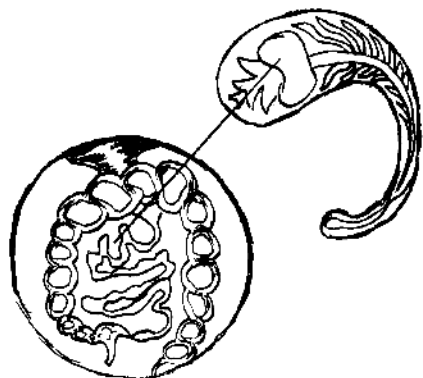
Las lombrices algunas veces son pequeñas entran por los poros y chupan la sangre. Se pegan cuando se camina descalzo. Se propagan obrando en el llano en vez de en una letrina o excusado. Debe la persona afectada consultar al médico. Al entrar por los poros de la persona, comienzan a crecer ya a multiplicarse. La persona se siente debil, enferma y en ocasiones hasta muere a causa de ellas.

PARA EVITAR LAS LOMBRICES -

Constrúyense excusados de manera que el excremento quede bien enterrado en un hoyo hondo.

Siempre use huaraches o calzado para evitar que las lombrices le penetren por los poros.

JA LUMBRISI HUAX PUCXI -

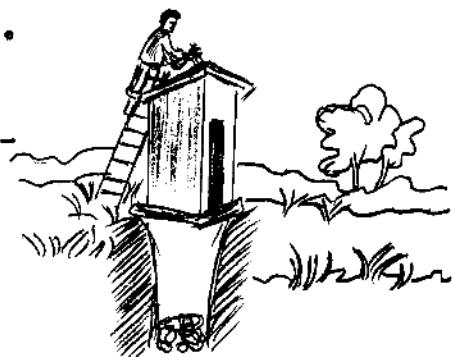


Ja lumbrisi jel ch'i-
nic. Huax och p'a coctic.
Huax ta'xi cuando meyuc
ja xanap' huax p'ejyi.
Ja lumbris huax ajyi
cuando hua la huajtic

juera p'a calle, cuando meyuc ja descusado.
Ja ma' yi'oj xa, lec huax yila ja loctori.
Ja huax och p'a coctiqui, ti huax pojxi'a.
Ja ma' yi'oj lumbrisi, mich'an ay. Ay hua
la chamtic ja yuj yenle'.

P'A MI OJ AJYUC LUMBRIS -

C'ulan descusado p'a
oj can lec mucan ja
c'oyali.



Siempre lapa hua xanap'i
p'a mi oj och ap'aj ja
lumbrisi.

Vaya a ver al médico para que le dé la medicina necesaria para matar las lombrices.

¡EVITEN LAS LOMBRICES!

¡USEN LETRINAS O EXCUSADOS!

¡NO CAMINEN DESCALZOS!

¡Mira el puerco gordo de Juan! Se queda encerrado en el chiquero porque los puercos puedan transmitir las lombrices.

Le da maíz y pozol. Cada ocho

días barre el chiquero. El

hijo de Juan le trae zacate.

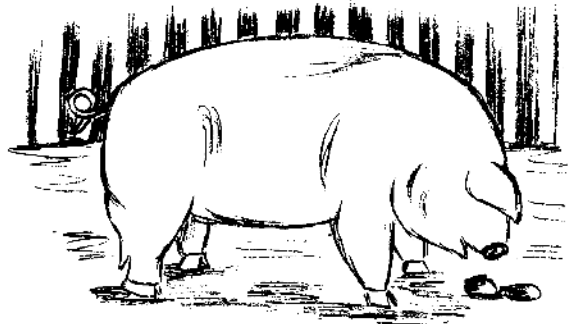
Lo suelta solamente cuando hay mucho lodo en el chiquero.

Cax ila loctor p'a oj ya' ahui yajnal
lumbris p'a oj chamuc.

¡C'ULAN JA HUA DESCUSADO'EXI!

¡LAPA JA HUA XANAP'EXI!

¡Q'uela huil ja scojlel chitam ja Juani!
Ti huax canye' lutan
chiquero, yuj ja chi-
tami huax spucuhue'
ja lumbrisi. Huax
ya'a yi ixim soc pichi'. Cada semana hua
smesa schiquero. Ja yunin ja Lencho huax
ya'a yi yac. Hua sijpun suelto cuando jel
ja locoqui.



Chica cuida bien a sus hijos. Cuando les encuentra piojos, les pone petróleo con manteca en la cabeza. Así les deja amarrada la cabeza con un paño. Al día siguiente los baña bien con jabón para que salga la manteca. El cabello no se cae por el petróleo.

Si encuentra piojos blancos, remoja la ropa en agua caliente o la plancha. Los piojos blancos traen una fiebre, llamada tifo. Esta enfermedad mata.



Ja Chica jel lec hua stalna ja yali.
Cuando hua sta'a uq'ui, huax ya och gas soc
manteca ja s'olomi. Ja'ch huax can jun
a'cual potsan soc smojchil. Ja otro c'ac'u
huax ya atnuc lec soc jabón p'a oj eluc ja
manteca. Mix el ja j'olomtic ja huax och
ja gasi.

Ta hua sta'a sac-uc', huax och c'ac'al
ja' ja c'u'utsuma hua sc'ulan planchar. Ja
sac-uq'ui huax ya'a jun c'ac' sp'i'il tifo.
Ja chamel jahui huax milhuani.

TUBERCULOSIS: EL ASESINO SILENCIOSO -

Destruye los pulmones...

Destruye la vida . . .

Juan sabe que no está bien escupir en el suelo,
Los microbios de la saliva producen tuberculosis.
La tuberculosis se transmite de persona a persona.
Ahí están en el polvo y los lleva el aire. Luego
la gente los encuentra.

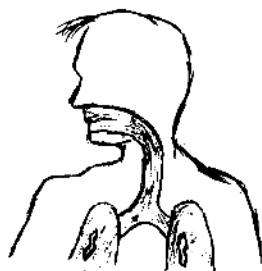
ESTOS SON LOS SINTOMAS DE LA TUBERCULOSIS:

Fatiga continua -,	Pérdida de apetito -,
Pérdida de peso -,	Tos constante -,
Sudores nocturnos.	

SAC-OJOP': OJ SMIL'OTIC JA CHAMELI -

Hua sch'aca jpusuc'tiqui -

Oj sch'acotic.



Ja Juani hua sna'a que mi Iecuc hua stsujp'a ja lu'umi. Ja chan jahui huax can p'a lu'um, ti huax yi'a ja iq'ui. Ja cristiano ti hua sta'a. Jel ja chan ja p'a stsujup' ja huax ya'a sac-ojop'. Ja sac-ojop'i huax ec' p'a otro cristiano.



JAS TAL OJ JA NA' QUE AY AHUI'OJ SAC-OJOP':

Jel yajtic aya --, Mi xa c'ana huap'i--,

Hua la yoquelp'i--, Jel la ojop'ani--,

Hua la ticahuani p'a a'cuali.

LA TUBERCULOSIS SE DESCUBRE POR
MEDIO DE

Rayos X . . .

Análisis del esputo.

La tuberculosis se ataca
con - -

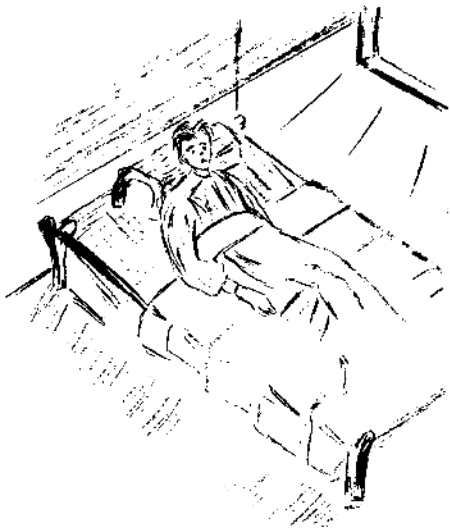
Aislamiento,

Alimentos nutritivos,

Aire puro,

Descanso.

TA AY JA HUI'OJ SAC-OJOP',
oj ja na' meran yuj ja
Rayos X soc ja hua
tsujup'i.



Ja sac-ojop'i huax
ajnaxi. Ja ma' malo
ayi huax a'xi p'a jun
lugar pilan.
Cosa buena jas huax
yap'i.
Huax jijli lec.

Cuando Juan llega a la casa, se quita la ropa mojada y se pone ropa seca. Si no tiene ropa seca, se sienta cerca del fuego. Se seca. Si está sudando, no se sienta en la corriente de aire.

Si tiene catarro, se tapa la boca cuando estornuda o tose. No besa la boca de la criatura cuando tiene catarro.

Cuando siente que le va a dar catarro, toma dos Mejorales con una limonada caliente y se va a acostar, echándose chamarras. Se pone mentolado en la garganta y en la nariz.



~Cuando huax jul p'a snaj ja Juani, hua sopo ja sc'u' po'xeli, ja hua slapa p'a taquini. Ta mey ja sc'u' taquin, huax och p'a sti' c'ac'. Ti hua stacjes sp'aja. Cuando huan ticahuanel, mix och culan ja p'a iq'ui.

Ta ay yi'oj ojop' hua smaca sti' ja huan ja'tisanel ma huan ojop'anel. Mix yujts'an ja sti' alats cuando ay yi'oj ojop'.

Ja ora huax yamji ojop', hua sp'uc'u chap' Mejoral soc huax yu'a jun limonada q'uixin lequi, ti huax p'a'ni'a. Hua sp'u'u sp'aj. Huax ya och mentolado ja snuq'ui soc ja sjotol sni'.

¡Mira a Carmelino, el hijito de Chica! Es muy bonito. Es muy gordo. Nunca se enferma. Antes del nacimiento, Chica comía toda clase de verdura y huevos, carne, pescado y tomaba leche. (Cuando nació, le cortó el ombligo con tijeras esterilizadas en el fuego.) Todo el tiempo su mamá le baña. Cuando tiene tres meses, le da más de comer. Le da yema de huevo, cocido un poco. Le da un poco de jugo de naranja con una cuchara. Nunca le masca su comida. Sabe que así se pegan las enfermedades. Es mejor molérselo en el metate. Cuando ya tiene un año y medio, no le da de mamar. Su leche ya no alimenta. Siempre hierve el agua que bebe la criatura.



¡Q'uela huil ja Carmelino, ja yal ja Chica!
Jel tsamal. Jel cojlel. Mi ni nunca huax co'
ja schamel. Ja mi tox manxi ja yali, ja
Chica'i huax yap'i spetsanil ja tec'uli soc
nolop', cho sc'uxu p'aq'uet soc chay, cho
yu'a lech. (Ja ora manxi, c'utsji ja smuxuc'
soc tiserá p'ajtan och c'ac' p'a oj ch'ac ja
scuxil.) Toda la vida huax ya atnuc ja snani.
Ja ay xa yi'oj oxe' ixau huax ya'a yi mas
sua'el. Huax ya'a yi sc'anal nolop' t'usan
huax ta'ji. Huax ya'a yi t'usan ya'lel na-
ranja soc cuchara. Mi ni nunca hua sch'ach'a
yi ja sua'eli. Hua sna'a que ja'ch huax ec'
ja chameli. Mas lec sjuch'u p'a cha' ja

Si tiene diarrea, entonces no le da azúcar. El azúcar le hace daño. Cuando está tierno, le envuelve bien su estómago para que no sienta frío. Porque siente frío, le da diarrea. No le da nada sucio. Si su juguete cae, su mamá lo lava. Chica barre la casa diariamente. Cuando la criatura está jugando en el suelo, ella le pone un petate abajo para que no encuentre enfermedad.

Chica tiene guardado un remedio para la diarrea. Cuando se enferma, luego se lo da. Si no tiene remedio, se va luego a pedirselo a la enfermera del gobierno.

sua'eli. Ja huax ei jun jap'il soc huaque' ixau, mi xa ya' chu'nuc. Mi xa lecuc ja ya'lel ja smixi. Toda la vida huax ya loc-lonuc ja ja' ja huax yu'a alatsi.

Ta huax yamji ec'-lucum, mi xax ya'a yi sacal-ascal. Mas huax ipaxi ja sacal-ascali. Ja ya'au to hua spotso lec ja slucumi p'a mi oj yap' che'e. Yuj ja huax yap' che'e, ja yuj huax yamji ec'-lucum. Mi ni jas huax ya'a yi p'a cuxi. Ta huax co' lu'um ja yix-ta, ti hua sac'a yi ja snani. Ja Chica'i hua smesa snaj cada c'ac'u. Cuando huan tajnel ja alatsi, huax ya co' p'a pop p'a mi oj sta' ja chameli.

Hua snolo jun an p'a ec'-lucum ja snani. Ja huax co' ja schamel, ti huax ya'a yi'a. Ta mey yi'oj an, ti huax huaj sc'an yi jun an p'a empermera p'a gobierno.

Chica está guardando sus remedios. Ella sabe que de repente cae una enfermedad y por eso siempre está prevenida.

Hay vaselina para quemaduras. Hay mentolado para el catarro. Hay algunas pastillas de Entero Vioformo para la disentería. Hay sulfato para una purga. Hay mejorales para muchas enfermedades. Hay bicarbonato para el dolor del estómago, o aire. Hay yodo para heridas. Hay vendajes para heridas.

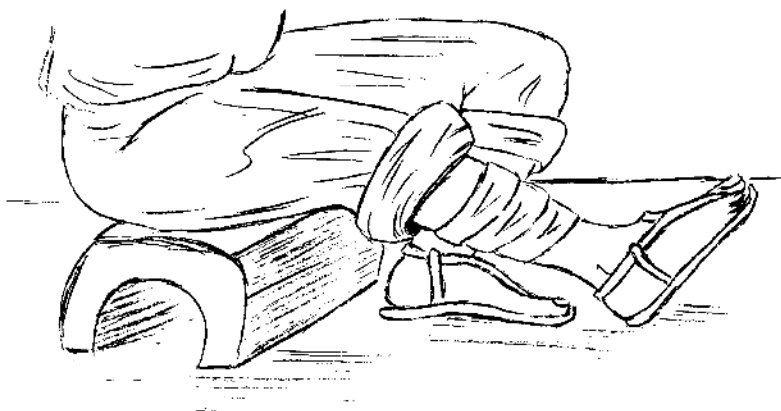


Ja Chica'i huan snoljel an. Hua sna'a que jun ta repente oj co' schamel, ja yuj hua snolo ja an.

Ay vaselina p'a ch'acjel c'ac'. Ay mentolate p'a ojop'. Ay cha' oxe' pastilla Entero Vioformo p'a ec'-lucumi. Ay sulphato p'a purga. Ay Mejoral p'a jitsan chamel. Ay carbonato p'a yaj-lucumil ma p'ut'-lucumil. Ay yodo p'a yajp'eli. Ay c'u'uts p'a spojtsil ja yajp'eli.

Juan se cortó el pie con un machete. Para que no sangrara mucho, lo amarró arriba de la herida. No puso telaraña ni cal. Nada le echó. No está bien poner esas cosas porque así se infecta.

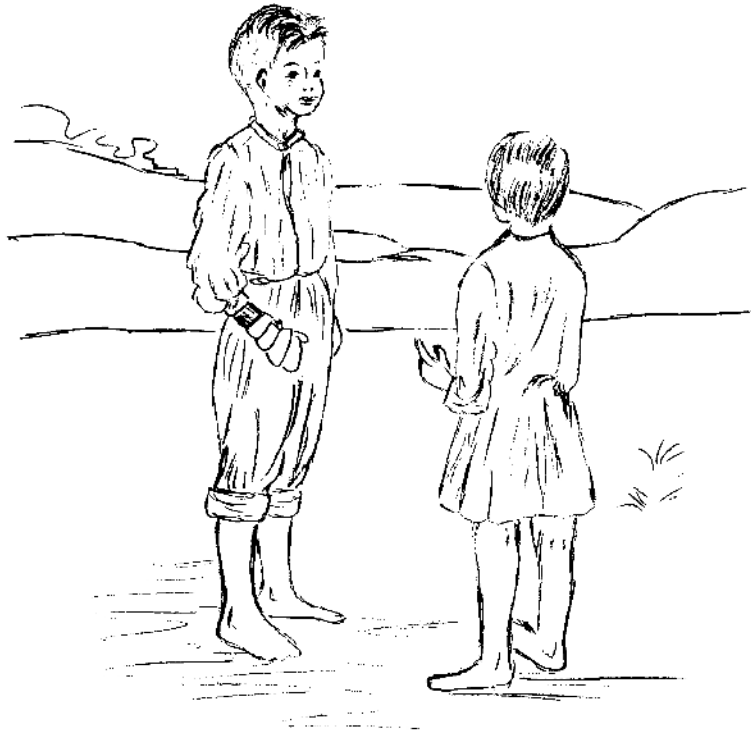
Se venda con vendaje limpio para que no se ensucie. Si hay enfermera, es mejor que lo vea ella.



Ja Juani st'oso yoc soc machit. Ja p'a mi oj eluc mas a'ay ja chiq'ui, smochi pitan lec tsats p'a cha'an ja yajp'eli. Mi ya och ch'al-am mi ni ta'an. Mi ni jas ya ochuc. Mi lecuc huax ochi porque ja yuj huax ta'ji.

Huax potxi soc c'u'uts p'a sac p'a mi oj och cuxa. Ta ay jun empermera, mas lec huax yila.

Se quemó la mano el hijo de Juan. Su mamá le echó vaselina. Se lo vendó con un vendaje limpio. No lo desata unos días para que se com-ponga mas rápido. Es muy necesario que no se ensucie una quemadura. Nunca echa mentolado porque duele mucho.



Ch'ac c'ac' ja sc'ap' ja yunin ja Juani.
Ja snani huax ya och yi vaselina. Ti hua
spotso yi soc jun c'u'uts p'a sac. Mi stucu
cha' oxe' c'ac'u p'a mas ligero oj tojp'uc.
T'ilan mix och scuxil ja jun yajp'el ch'ac
c'ac'. Mi ni nunca huax a'ji ochuc mentolate
yuj mas jel yaj.

LA VIRUELA

La viruela es una enfermedad contagiosísima. Mata o deja marcas para toda la vida.

La viruela se contagia con el contacto o simplemente acercándose a una persona enferma. Los artículos, ropas de cama y personales, usados o tocados por un enfermo de viruela, son portadores de la muerte. La viruela ataca a toda una población, sin excepción de edad, sexo o raza. Es un asesino sin misericordia.

LA VACUNA

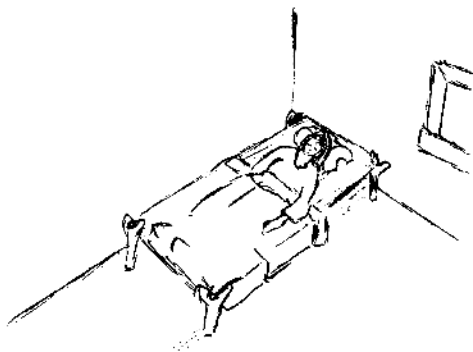
La vacuna significa seguridad. Mientras mayor es el número de personas vacunadas, mayor es la seguridad de todos contra la viruela.

JA NIHUAC-C'O'ONI



Ja nihuac-c'o'on jun
chamel jel pegadizo.
Huax milhuani. Huax ya'a
can yejtal ja jcuerpoti-
qui.

Ja nihuac-c'o'on hua sta'a ta hua xa mojan
ja ma' yi'o'ji. Ja schamarro ma ja sc'u'
ja ma' yi'o'ji huax cho
jta'atic. Ja nihuac
c'o'oni huax pojxi p'a
jun lugar. Huax mil-
huani. Jel malo.



JA VACUNA'I

Ta och c'a ja hua vacuna'i,
mi oj ya' ahui ja chameli.



En sitios donde toda la gente se vacuna periódicamente, la viruela desaparece.

La vacunación es una cosa sencilla e inofensiva. En un período de unos ocho días desarrolla en el cuerpo la inmunidad contra la viruela. Si el brazo se siente adolorido y se forma una vejiga es síntoma de que la vacuna está prendiendo o en proceso de inmunizar.

Ja lugar p'a huax och svacuna ja cristiano
mi xa sta'ahue' ja chameli.



Ja vacuna mi huocoluc.
Ja huaxaque' c'ac'u hua
stsutsi. Ta yaj ja hua
c'ap'i soc jel hua sits'i,
ja' seña que lec ay. Mi
oj xa ta' ja nihuac-
c'o'oni.

Juan y su mujer comprenden que no saben cómo curar todas las enfermedades. Hacen la lucha por ser aseados para que no se enfermen. Si se enfermen seriamente, precisa que busquen quien los cure. Ahora no buscan curanderos. Los curanderos engañan mucho. Se bota el dinero. Es mejor consultar con una enfermera o un doctor. Ellos tiene aparato para lavativa para enfermedades de los intestinos. También dan inyecciones. Ellos saben qué remedios necesite la enfermedad. La medicina es cara pero es mejor pagar diez pesos por una medicina que cien pesos al brujo.

Sanar de una enfermedad requiere paciencia.
Uno no se compone en un día.

Ja Juani soc ja sche'umi hua sna'hue'
 que mi sna'a ajnanel spetsanil ja chameli.
 Hua sc'ulan diligensia que aseado oj ajyuque'
 p'a mi oj co' ja schamele'i. Ta huax co'
 jun chamel huocol, t'ilan oj sle' ma' oj
 yajna. Mi xa sle'a ja ajnanumi. Jex lo'lani
 ja ajnanumi. Lom hua sq'uep'a taq'uini.
 Mas lec oj huaj yil jun empermera ma jun
 loctor. Ja ye'ni ay yi'oj lavado p'a yaj-
 nal slucum. Cho ay yi'oj inyección. Ja
 ye'n hua sna'a jas an hua sc'ana. Ja an
 caro ni'a pe mas lec oj ja tup lajune' peso
 ja an que oj ja tup cien peso ja tan brujo.
 Pacensia hua sc'ana oj tojpa'an acha-
 meli. Mi ni ma' huax tojpa'i jun ta c'ac'u.

El lenguaje utilizado en esta edición no está vigente pero es útil como antecedente de las ediciones posteriores.

