

# **saha ndo cuenda chi ndo chihin cuehe**

UN MODO DE CUIDARSE  
EN CASO DE ENFERMEDAD



IHYA MINOO CUHVA CHAHI CHI NDO  
VITYI SAHA NDO CUENDA CHI NDO  
CHIHIN CUEHE

Un Modo de Cuidarse en Caso de Enfermedad

En el idioma  
mixteco de Jamiltepec  
y en español

Publicado por el  
Instituto Lingüístico de Verano  
en coordinación con la  
Secretaría de Educación Pública  
a través de la  
Dirección General de Educación Extraescolar  
en el Medio Indígena  
México, D.F.  
1972

## INTRODUCCION

Este es el testimonio de un hombre mixteco de Jamiltepec, Oaxaca, que fue sanado de tuberculosis. Al narrarlo, él aconseja a sus vecinos sobre la forma de cuidarse contra la enfermedad y cómo deben buscar la medicina adecuada en caso de que se enfermen. También les aconseja sobre la forma de alimentarse para sanar más pronto y estar fuertes.

primera edición

Un Modo de Cuidarse en Caso de Enfermedad

en el idioma mixteco de Jamiltepec  
y en español

2-035 México, D. F. 2.75C  
1972

## SAHA NDO CUENDA CHI NDO CHIHIN CUEHE

Ihya cua nacatyí chí ndo minoo nu cuehe iyo ñayiví. Vityí cuaha xaan nu cuehe iyo ñayiví Yíhí cuehe cha xaan vavaha. Ña nduvaha yo cha numi ri chihin, tatu cha quehen chí yo. Vityí yíhí cuehe cha iyo ityí chata coño ñuhu yo. Ta yíhí cuehe cha iyo chichí yo. Vityí yíhí yo ñahri caa ityí chata coño ñuhu yo. Soco ityí chichí yo, iyo cuehe cha xaan. Vityí yíhí yo cayu ityí yo. Ta yíhí yo uhvi chichí yo. Uhvi chata yo. Ña chican íñi yo cachi yo xita. Uhvi chichí yo ta quee yo chihin cuehe cuan. Ta cayu ityí yo chihin. Ta nduchan yo ñíñí chihin. Yucuan minoo cuehe cha xaan vavaha. Ican cuehe cuan cha ñañi, Tuberculosis. Ican cuan cha cuví cuehe ityí. Naha xaan ta chíhí yo chihin cuehe cuan.

Tatu chichí yo iyo, ta suri cuehe cuan cuví. Tatu quita yo ityí, suri cuehe cuan cuví. Vityí cuehe cuan cuví ri quita cuan ityí chichí yo. Ta cuví ri quita cuan ityí chata coño ñuhu

yo. Vityi tyicuan caa cuhvi yuhu. Naha xaan cuhvi ta nduvahi. Naha xaan cuvi tatan chii Centro ta nduvahi.

Quivì quehen cuehe cuan chii, tari ndìhyì tyicuan caa quichaha quite. Ta quichaha sathyahu nu ndìhyì cuan. Ta ña quichaha cuvi tatan chii cha ñihi. Maa maa ri ñaa chiin tatan cha ñima tahan chehe cuan cuvi. Ñihi ca cuahan nduvi cuehe cuan chii.

Yucuan cuvi nu chahin centro. Ta quichaha cuvi tatan chii. Soco naha xaan cuvi tatan chii ta nduvahi. Soco cha uñi yoo catuvi chihin cuehe cuan. Ta quichaha chique centro. Uñi ca yoo cuvi tatan chii ta nduvahi. Quita iñu yoo catuvi chihin cuehe cuan ta nduvahi.

Quita minoo cuiya ta naquehen tucu cuehe cuan chii. Yucuan cuvi nu quichaha cuvi tucu tatan chii inga chaha. Quita minoo cuiya cuvi tatan chii ta nduvahi. Naha xaan cuhvi chihin cuehe cuan.

Yucuan minoo cuenda chahi chi ndo vityi coto ndo. Vityi yuhu cha yatyin ri cha noo cientu caa chicunyai ta nduvahi. Xaan xaan cuehe cuan. Yii xaan ta nduvaha yo chihin. Soco tatu ma saniñi yo, ma nduvaha yo chihin cuehe cuan. Xaan vavaha cuehe cuan. Naha xaan ta cuvi yo chihin cuehe cuan.

Ta tyicuan caa chahi cuenda chi ndo vityi saha ndo cuenda chi ndo cha cuvi ndo ñayivi chahnu. Ta saha ndo cuenda chi sehe ndo chihin cuehe cuan. Vityi tatu quita ndihyi o cayu ityi ndo, nducu ndo kuhva ta kuhun ndo Centro. Kuhva ndo cuenda yoso caa tundoho chaha chi chi ndo. Ta catyi maara ñaa tatan vaha cuvi chi ndo. Cuvi ri maando cha cuvi ndo ñayivi chahnu o cuvi ri sehe ndo.

Ta suri chahi cuenda chi ndo vityi saniñi ndo ta cachi vaha ndo. Tyicuan ta nduvaha ndo. Ñahri caa cha chicunyaa ndo caa. Cuvi cachi ndo yaha. Cuvi cachi ndo

ndivi ndivi. Cuvi cachi ndo coño. Cuvi  
cachi ndo quesu. Cuvi coho ndo sicui.  
Cuvi cachi ndo ndutyi. Cuvi coho ndo minoo  
yutyi cha nañi Protea. Tari chihi yo  
chicula, tyicuan caa coho yo. Yucuan minoo  
yutyi cha nyee xaan tucu. Nducu tuhun ndo  
Centro nya cuvi iyo.

Ta saniñi ndo tachi ndo col. Ta  
saniñi ndo tachi ndo rábano. Tandihí nu  
yucu cuii cha chachi ñu toon ta saniñi ndo  
cachi ndo. Vityi yucuan cuvi cha nyee xaan  
ca. Vityi yucuan ñima cha sata ndo cuvi  
tatu saniñi maando ta tachi ndo. Vasi  
minoo nu chahan o minoo nu chito tachi ndo  
ta coso ndo.

Yucuan noo cha sacote chi ndo vityi  
yucuan cha vaha cachi ndo tyi yucuan cuvi  
cha nyee xaan. Nii ri cuhvi ndo ta nii ri  
ña cuhvi ndo soco vaha xaan cha cachi ndo  
vityi nyee xaan nduvi ndo chihin.



## UN MODO DE CUIDARSE EN CASO DE ENFERMEDAD

Les hablaré sobre una enfermedad que ataca a la gente. Hay muchas clases de enfermedades. Algunas son muy tremendas, y no es posible recuperarse pronto de ellas, cuando lo agarran a uno. Hay ocasiones en que la enfermedad es en la piel, y otras veces es en el estómago. Con unas personas la enfermedad está en la piel; pero con otras personas está adentro del cuerpo. Puede ser que empecemos a toser, que tengamos diarrea, todo ésto por la misma enfermedad. Puede ser que también vomitemos sangre por la enfermedad. Esta es una enfermedad tremenda. Se llama tuberculosis; pero nosotros la llamamos "cuehe ityi", o la enfermedad que deja seco. Después de mucho tiempo se puede morir de esa enfermedad.

Ya sea dentro del cuerpo o sea en la piel, es la misma enfermedad, y puede quedarse en nuestra piel o entrar en nuestro cuerpo. Esta fue la manera en que me enfermé, de la piel. Estuve enfermo durante mucho tiempo. El Centro tuvo que curarme mucho tiempo con medicinas antes de que me aliviara.

Al principio de la enfermedad, me salieron úlceras en la piel y se comenzaron a infectar. Sin embargo yo no me estaba curando muy bien, nada más usaba un poco de medicina, y esa no era la medicina correcta para mi enfermedad. Me puse muy mal y fue entonces cuando en el Centro empezaron a curarme. Pero tuvieron que darme inyecciones por mucho tiempo antes de que sanara. Había

estado en la cama durante tres meses antes de ir al centro. Me curaron allí durante seis meses, y fue hasta entonces que me curé. Seis meses fueron los que guardé cama por esa enfermedad.

Estoy contando todo ésto para que ustedes sepan lo terrible de esta enfermedad. Me dieron más de cien inyecciones antes de curarme. Es una enfermedad tremenda. Sin embargo, los que toman las medicinas como debe ser, pueden sanar. Pero si no te esfuerzas en tomar la medicina, no podrás sanar. De verdad que es una enfermedad tremenda, pues con el tiempo se puede morir de ella.

Esta es la causa por la cual les platico ésto, para que se cuiden bien, ustedes que ya son adultos; y para que cuiden a sus niños si se llegan a enfermar de este mal.

Si les salen úlceras, o tienen tos; lo mejor es ir al Centro y decirles los síntomas que tienen, y el médico les dirá cuál medicina es buena para ustedes, o si es para sus hijos.

También quiero decirles que hagan el esfuerzo de comer bien y así estarán bien de salud. Porque, aunque estén curándose con inyecciones, no les va a hacer daño comer chile, huevos, carne, queso, leche, y frijoles. También es bueno tomar una bebida que se llama Protea. Se toma como chocolate. Este polvo nos da fuerzas. Pregunte en el Centro dónde lo puede conseguir.

También deben animarse a comer col, y deben plantar rábano. Debemos comer verduras que comen los mestizos, porque esas verduras nos hacen fuertes. Por eso si las siembran, no tienen que gastar dinero para comprarlas. Pueden sembrarlas en una maceta, o en un lugar alto en donde los animales no las alcancen. Acuérdense de regarlas. Esto es lo que les platico, porque deben comer lo que les da fuerzas todo el tiempo, no solamente cuando estén enfermos.



## INSTRUCCIONES SOBRE EL USO DE LA PROTEA

PROTEA es el nuevo alimento que contiene una gran cantidad de proteínas, y que agregado a sus frijoles, atoles y tortillas, aumenta el valor nutritivo de estos alimentos, en proteínas equivalentes a las de la carne, leche y huevo. Además cada 70 gramos de PROTEA contienen la mitad de lo que el cuerpo requiere diariamente en vitaminas y minerales para el buen funcionamiento del organismo.

### COMO USAR LA PROTEA

**CON LOS FRIJOLES:** Al terminar de cocer los frijoles se le agrega a cada plato una cucharadita colmada de PROTEA. Después se revuelve ligeramente para que quede bien mezclada.

**CON ATOLE:** A cada taza de atole se le agrega una cucharadita colmada de PROTEA, después de que ha terminado de cocerse, agitando ligeramente.

**CON MASA:** Por cada nueve partes de masa se le agrega una parte de PROTEA y se sigue en la forma acostumbrada, con un poco de agua, si es necesario.

## Explicación sobre el Alfabeto Mixteco de Jamiltepec

La mayor parte de los sonidos del mixteco son semejantes a los del español, y se escriben con las mismas letras del español. Las letras que se presentan a continuación son las que no se encuentran en español, o son diferentes de las del español.

En el mixteco hay seis vocales. Todas son semejantes a las del español, menos la 'i'. Se contrasta la 'i' con la 'e' y con la 'i' en las siguientes palabras.

sihi ra	'su mamá de él'
sehe ra	'su hijo de él'
chihi ra	'murió él'

La 'h' del mixteco no es como la 'h' del español. La 'h' del mixteco señala el saltillo que se hace en la garganta. Este sonido se encuentra entre vocales en muchas palabras.

noho	'diente'	noo	'uno'
vehe	'casa'	vee	'pesa'

En otras palabras también ocurre entre vocal y consonante.

ñuhma	'humo'	ñuma	'cera'
nyahyu	'lodo'	nyayu	'comida'

Cuando la 'n' del mixteco se encuentra al final de una palabra, significa que la vocal antecedente es nasal. En las palabras siguientes puede verse el contraste entre vocales nasales y vocales orales.

cahan	'habla'	caha	'barato'
siin	'distinto'	sii	'alegre'
cuaan	'amarillo'	cuaa	'noche'

Cuando la 'n' se encuentra en otras posiciones, se pronuncia como la 'n' del español.

ina	'perro'	nama	'jabón'
-----	---------	------	---------

La 'x' se pronuncia casi como en español'

xita	'tortilla'	xaan	'bravo'
------	------------	------	---------

En el mixteco hay una consonante, la 'ty' que es semejante a la 'ch', pero se pronuncia más suave, y con la lengua más pegada a la parte de arriba de la boca.

tyacu	'color'	chacu	'corral'
catyi ra	'dice él'	cachi ra	'come él'

La 'ny' se pronuncia como la 'ty' pero con la 'n' primero.

tyayu	'silla'	nyayu	'comida'
tyaa ra	'escribe él'	nyaa ra	'está él'
		vihnya	'nopal'

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

