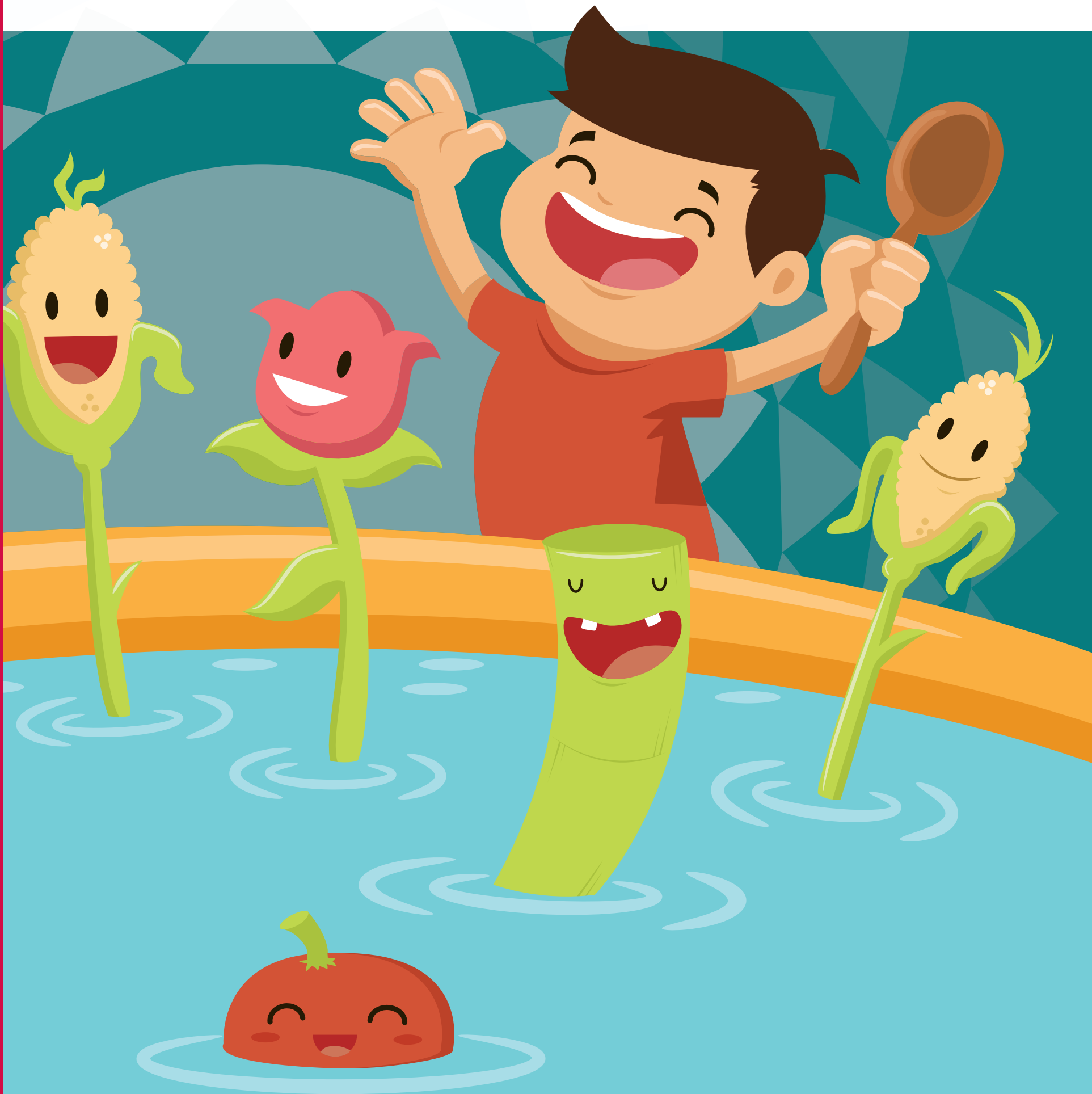


# De hierbas, sabores y saberes

Las narraciones de niñas y niños indígenas y migrantes



# De hierbas, sabores y saberes

Las narraciones de niñas  
y niños indígenas  
y migrantes



**COORDINACIÓN EDITORIAL**

Patricia Gómez Rivera

**EDICIÓN**

Cuauhtémoc Alfaro Rivera

Abril Collado Estrada

Raúl Uribe

**CORRECCIÓN EDITORIAL**

Alejandro Torrecillas González

**DISEÑO**

Alejandro Rodríguez Vázquez

**FORMACIÓN**

E. Cristina Cuadros Silva

**ILUSTRACIÓN**

Alex Villalobos

Alberto Trujillo

Olivia González

**COTEJO**

Gumaro Hernández Bautista

Juan Carlos Flores Sánchez

D.R. © Secretaría de Educación Pública  
Argentina núm. 28  
Col. Centro. C.P. 06029  
México, D.F.

ISBN 978-607-9200-37-4  
Primera edición, 2012  
Primera reimpresión, 2013  
Impreso en México  
Distribución gratuita / Prohibida su venta

# De hierbas, sabores y saberes

Las narraciones de niñas  
y niños indígenas  
y migrantes



# Agradecimientos

La Dirección General de Educación Indígena agradece profundamente a los maestros que validaron los textos en lengua indígena: José Jaquez Amador en tepehuano; Juan Mateo Bautista, Angelina Hernández Méndez, Celestino Medina Santos, Sidronio Carmen Morales y Agustín Reyes Antonio en náhuatl; Maribel Xaxni Ambrosio en hñahñú; José Luis Moreno Basilio en mazahua; Catalino Palma Montoya en tarahumara; Ángel Macochini Alonzo en yaqui; Juventino de la Cruz Hernández en huichol; Aurelio Hernández Mendoza y Roberto Sántiz Gómez en tseltal; Wilfrido Dzul Tzakun, José Manuel Tec Tun, Santiago Arellano Tuz, José Fernando Díaz Chí, Jaime Argáez Chim, Alejandro Caamal Cauich, Roger Augusto Medina Pacheco y Santiago Poot Chulín en maya; Rubén López López en chol; Omar Leyva Bruno en Tlapaneco y Elpidia Reynoso Gonzales en tlahuica.

Del mismo modo, la DGEI extiende un merecido reconocimiento a los profesores responsables de Narraciones en cada estado de la República: Gaudencio Ramírez Velasco de Baja California, Jaime Argáez Chim de Campeche, Bersain García de Chiapas, Misael Trueba Chaparro de Chihuahua, Martha Alicia Gómez Soto de Durango, Andrés Olvera Ponce de Guanajuato, Aurelia González Carmen de Guerrero, Graciela Claro Moreno de Hidalgo, Cristóbal Carrillo Rivera de Jalisco, José Luis Moreno Basilio del Estado de México, Gustavo Jiménez Morales de Michoacán, Jacinta Paredes Salamanca de Morelos, Carmen Virginia Hernández Lara de Nayarit, María Irene Cárdenas de Nuevo León, Irma Martínez Cruz de Puebla, Bernardina Santiago Rojas de Oaxaca, José Alejandro Ángeles González de Querétaro, María Victoria Kau Chi de Quintana Roo, Luis Modesto Hernández de San Luis Potosí, Alfredo Aquí Quijano y Juana Rosa Sombra Ayala de Sinaloa, Trinidad Antonio Moroyoqui Jacobi de Sonora, Juana Pérez Acosta de Tabasco, Pánfilo Juan Rodríguez Loaiza de Tlaxcala, Ometéotl Hernández Ángeles de Veracruz y Fernando Díaz Chi de Yucatán.

Asimismo, la DGEI agradece la ardua labor que realizó el equipo técnico de la Dirección de Apoyos Educativos en materia de seguimiento, cotejos contra originales, vaciado de correcciones y viajes para validación: Cristina Cuadros Silva, Diana Karol Hernández Sánchez, María Patricia Martínez Cruz, Erika Danaé Zaragoza Ambriz, Juan Manuel Rivera Alvarado, Higinio Ledesma Melgarejo, Claudia Vargas Delgado, Miriam Serena Romero Ramírez y Enriqueta Juárez León.

Sin estos invaluable apoyos no hubiera sido posible la publicación de *Las narraciones de niños y niñas indígenas*.



# Presentación

*Ah tlamiz noxochiuh, ah tlamiz nocuic.*

Nezahualcóyotl

“No acabarán mis flores —escribió el Rey Poeta—, no cesarán mis cantos”. El que escribe es como un jardinero dedicado al cultivo de una flor que es la palabra. Sobre el campo fértil y atemorizante de la hoja en blanco, ara surcos la pluma como un azadón de tinta. El libro que tienes ahora en tus manos es el resultado de reunir varios de los textos ganadores del concurso convocado por la Dirección General de Educación Indígena (DGEI), *Las narraciones de niñas y niños indígenas*, en el que cientos de hablantes de un gran número de lenguas indígenas participaron con sus escritos, sus jardines de palabras.

Los libros de *Las narraciones de niñas y niños indígenas* son la cosecha florida de esa experiencia con la escritura. En ellos se pueden leer textos en diferentes lenguas indígenas: náhuatl, hñahñú, maya, tlapaneco, tlahuica, rarámuri, kumiai, mayo, mixteco, tepehuano, tsotsil, totonaco, yaqui, huichol, mazahua, kanjobal, tseltal, además de sus versiones en castellano.

Este libro agrupa textos con un tema común, las hierbas medicinales y la comida tradicional. Pero no tiene ningún orden de lectura. ¿Por qué no juegas a tomar un volumen y lo abres donde comienza cualquier historia? Puedes brincar de texto en texto, de una leyenda a un guión, a una biografía, o como tú quieras. Los maestros de educación indígena, en colaboración con sus estudiantes, pueden usar este material para favorecer sus clases en los cuatro diferentes campos formativos.

Con la publicación de *Las narraciones de niñas y niños indígenas* la DGEI abona al desarrollo intelectual y sensible de sus pequeños lectores y los anima a seguir escribiendo y participando en futuras ediciones del concurso. Para la DGEI, inculcar en las y los estudiantes el amor por la escritura de las lenguas originarias refrenda un compromiso por fomentar el diálogo en un jardín de encuentros aromado por las flores de las palabras que, como escribió Nezahualcóyotl, se elevan, se reparten, se esparcen: *In noconehua, xexelihui ya moyahua.*

Mtra. Rosalinda Morales Garza  
Directora General de Educación Indígena



# Índice



- 10** **La Tortilla / In tsikbal ti 'te 'e xe 'bix u taanille waajó**  
*Balbina Canché Tun.*
- 14** **El pinole / Kobisi**  
*Bertila Chaparro Orpinel.*
- 18** **El pulque / In okti**  
*Alejandra Domínguez Hernández.*
- 22** **La pisca / In pixka**  
*Ernesto Arce Flores.*
- 26** **La siembra del maíz / Tatokalis de in taoltsin**  
*Érika Sandoval Sayago.*
- 30** **Manovuelta / Tamojuilis**  
*Efrén Hilario Sánchez.*
- 34** **La caña de azúcar / Tsopek owat**  
*Aidé Alcántara Rodríguez.*
- 38** **El compadre que se quedó sin comer carne / Bale Boo teko xuwi 'i**  
*Maribel Benito Aguilar.*
- 42** **Comida típica, carne con chile / Ko 'o koi baki ket jiak bwa 'ame**  
*Odilón Piña López.*
- 46** **Nosotros los tlahuicas / Kak jebý ñe tlahuica**  
*José Armando Magdalena Reynoso.*
- 50** **La elaboración de la panela o piloncillo / Tachijchualis ika in maseualtsopelilka**  
*María del Carmen Ocotlán Amable.*
- 54** **Medicina tradicional / Sjok 'oyel**  
*Jamadey Ruíz Demeza.*

- 
- 60** **Las plantas medicinales / Yoe pjiño yo kchap iji yo ñechje**  
*Juan José Martínez Jiménez.*
- 66** **El rezo del huesero / Sk 'oblattesel ts 'ak bak**  
*Antonio Pérez Demeza.*
- 72** **Creencias sobre las serpientes / Tukul t 'ano 'ob ti 'kano 'ob**  
*Olivia del Rosario Bacab Hernández.*
- 76** **La curandera / Lijpoxtavaneje**  
*Eduardo Santiz Santiz.*
- 82** **Las hierbas medicinales / In xiwimej ika se mo pajtia**  
*Maricela Mora Romero.*
- 86** **Medicina indígena / Maseual tapajiles**  
*Ocotlán Juárez Trinidad.*
- 90** **Plantas medicinales / Xiwimej katli tepajtiya**  
*Antonio Valdivia Rojas.*
- 96** **El trabajo con la lechuguilla / Rā ts 'u 'ta**  
*Karla Lizeth Peña Toribio.*
- 102** **Las plantas medicinales de mi comunidad / Nuya 'b 'ai gā ndäpoya ñ 'ethi, ja ha ma hnini**  
*Jackelin Lugo Reséndiz.*
- 108** **El conejo mentiroso / Tatsiu kuinie miti 'itāwa**  
*Rafael Rentería Muñoz.*
- 112** **El tlacuache y el zorrillo / Ra dāzy ko ra ñ 'āi**  
*Dulce Chavarría Acosta.*
- 116** **Los remedios de mi comunidad / Gi remedius in kiam kam**  
*Roberto Bartolo Jacobo.*





# La tortilla

*In tsikbal ti 'te 'e  
xe 'bix u taanille waajó*

Balbina Canché Tun, 7 años, lengua maya

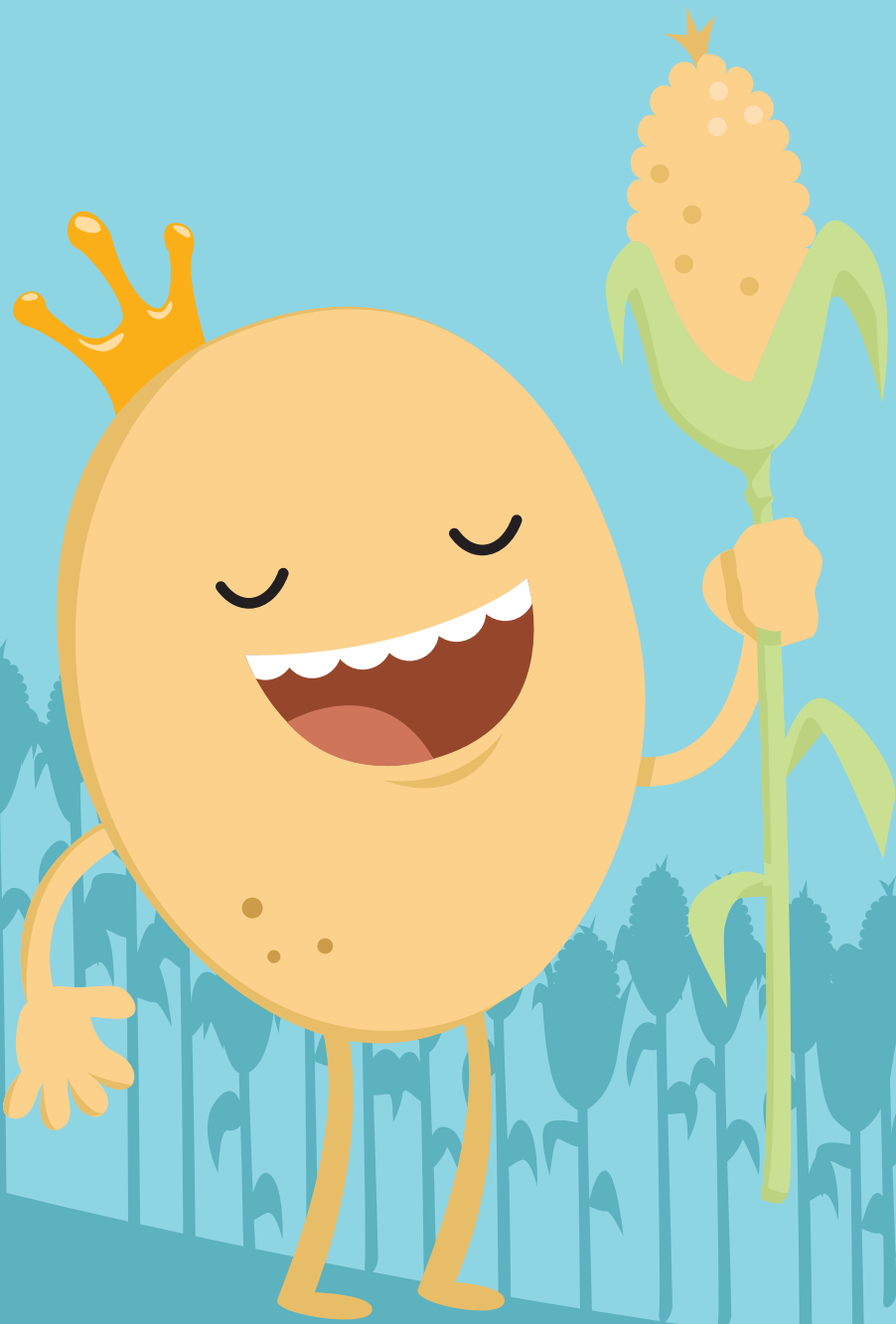
9º Concurso.

Profesor Juan Antonio Narváez Medina.

Centro Educativo Manuel Alcalá Martín, comunidad de Xocén, Yucatán.



**Y**o me llamo Balbina Canché Tun y voy a contarles una historia. La tortilla existe desde hace siglos. Para hacerla, primero se cosecha el maíz en la milpa, después se desgrana. Así están acostumbrados a trabajarlo nuestros abuelos. Antes de que la tortilla sea tortilla, al nixtamal se le pone cal. Cuando se cuece, se le muele en el molino y después se le torteo. Por eso se le dice tortilla, porque está torteada.





**T**ene 'in k 'aaba 'e Balbina Canche 'Tun, nika 'aj in tsikbal ti 'te 'ex bix u t 'aanil le waajo ' , úuch yanak le waajo ' , utia 'al u beeta 'al le waajo ' . Táanile 'ku bin ch 'a 'abil u nalil te 'e koolo ' , ku ts 'o 'okele ' ku yoxo 'onta 'al, beey suuk u beeta 'al tumeen le úuchben máko 'obo 'beeyxan le ma 'beeta 'ak le waajo 'ku ts 'aabal u k 'u 'umil, lela 'ku ts 'aabal junp 'íit ta 'an ichil. Le kéen tajake 'ku ju 'uchul, ts 'o 'okole ' ku pak 'achta 'al yéetel ku ts 'aabal yóok 'ol xamach utia 'al u tajal, lelo 'u k 'aaba 'e ' pak 'achbil waaj.





# El pinole

## *Kobisi*

Bertila Chaparro Orpinel, 8 años, lengua tarahumara

9° Concurso.

Profesora Rosario Gardea García.

Centro Educativo Francisco M. Plancarte, comunidad de Guachochi, Chihuahua.



**D**esde hace mucho tiempo se toma el pinole que inventamos los tarahumaras. Lo hacemos con maíz tostado. Para tostarlo se echa en una olla de barro con un poco de arena, porque eso ayuda a que se tueste parejo el maíz. Hay que menearlo con un palo o con una tablita parecida a una regla. Después se muele en un metate, aunque algunos lo muelen en un molino. Lo guardan en una olla, jarrillo, barrica, o en un bote grande. Puede durar como un mes o más tiempo guardado.

Se toma con leche, café o agua pura. Algunos le echan azúcar o sal, pero sabe muy bien sin nada.

También se acompaña con piloncillo, frijoles, papas cocidas o tatemadas, quelites de *rochiware*, lantén, espinacas, *mekuasare* y *basiaware*.

Los tarahumaras, cuando vamos a viajar, llevamos nomás pinole con sal o carne seca, o solo, para que no pese, porque con el pinole no da hambre.





**C**habe 'e jonsa tamu je kobisi baji ralamuli belako newali sunú sakika newaliwa 'bileana sekolicni peta sa téacneka.

wasi ne ala anarika ala loweka kiti ke i kó tama bile kusi nati bilé matá nati ba tupa, pe jarecnoko molino natí ba tu jípiko.

Ma biwi 'ibisa ko kate wabo bileana. Se ko licni ja riacni pe barrí ka ma nati we ala wilisi rejoi 'rama.

Bawí acne ka ba ji bo chiwa, cajé ma yuga, o na ka ajarecno ko azukara acne ca baji Pe bawi yuga cnopi we alariwá.

Isini 'kota koe panocna 'muhi basurami 'relowi 'kiliba reka, rocníware 'rologocni 'me kuasare 'basiaware.

Tamojé ralamulí ko a jareana simiba-kobisi a pesa síma bo sapa wa kicne game yuga pekona yugama kite ke betelima ali tasí locneru kobisi bajisa.







# El pulque

## *In okti*

Alejandra Domínguez Hernández, 7 años, lengua náhuatl

9° Concurso.

Profesor Sósimo Moreno López.

Centro Educativo Raúl Isidro Burgos, comunidad de Zautla, Puebla.





**M**i mamá y mi papá salen a mediodía y van a buscar magueyitos.  
Mi papá le dice a mi mamá:

—¡Los van a sacar para que los sembremos en el lindero; ahí crecerán!

De eso hablan mi papá y mi mamá.

Cuando se maduren y los sembremos en el lindero, ahí crecerán y un día muy temprano iremos a rasparlos. Cuando hayan producido aguamiel, iremos a rasparlos. Esta aguamiel la pondremos en una olla limpia, pasarán algunos días y se convertirá en pulque.

—¡Recuerda que iremos a raspar —dijo mi papá— porque si no vamos a raspar, un día el agua se va a agriar!

Pasaron dos o tres días y nuestra mamá se alegró. Nos contó que hoy al mediodía llegaron dos señores:

—¡Me pidieron pulque y se los vendí! Se emborracharon y uno de ellos me dijo: “¡Está muy bueno su pulque, deme otro litro!”, y luego luego se emborracharon, descansaron y se fueron.

Mi papá le dijo a mi mamá:

—Lava bien la olla para que no se agrie el pulque.

**N**a tata wan no nana kisa tajko tonal nemití nejkuin kin temoto seki mexkalme no tata wan no nana mo tapowijtoki ne kin kixtiske wan ti kin tokaske me kampa tami to talsin wa pewa in okse ompa moskaltiske maj ki chiwakan se xiwit wan tapowike no tata iwaya no nana axkan kemoc kualtsin meuoske tias o nias ni chijchikiti wan in mexkaltsin tik taliske tech ini komit yanwik panos chikueyi tonal wan mo chiwas kualtsin.

Ti kelnamiki tiaske ti chijchikiske kijto no tata takan amo se chijchiki xokoyas in mexkal atsin.

Axkan panoki ome tatamej wuan no maye kualtsin kin yejyekolti in oktsin wan tech tapowi mo wintijke wan se wewet mo winti se wewet kijto kuatsin welik mo oktsin nech namakilti okse tamachiw nimantsim kachi wintik wan wetsik nochi ki tamijke in oktsin mo sewijke tepitsin wan niman yajke No tata kijto kualtsin tik pajpaka ' in oksin oksepamo nechikos wan oksepa tik namakas.





# La pisca

## *In pixka*

Ernesto Arce Flores, 12 años, lengua náhuatl

9° Concurso.

Profesora Yadira Cuapio Rosate.

Centro Educativo Leonardo Gómez Blanco, comunidad de San Pablo del Monte, Tlaxcala.



La pisca es una actividad muy común en mi pueblo porque la mayor parte de mi pueblo cosecha maíz. Noviembre es el tiempo de pisca. Los que piscamos somos mis abuelos, mis papás, mis tíos, mis hermanos y yo. Desde la noche preparamos los costales, los burros, los piscalones, la hoz, los machetes, la comida y el agua o refresco.

Al día siguiente nos vamos desde las siete de la mañana, llegamos y piscamos así: quitamos las mazorcas del chinamite, abrimos las hojas de las mazorcas con el piscalón para sacar el maíz, que van metiendo en los costales. También cortamos los chinamites y los ponen en montones.

Cuando llega el medio día comemos y al acabar de comer, seguimos piscando hasta que dan las cinco de la tarde. A esa hora amarramos los costales, los subimos a los burros y nos vamos a la casa.

Al día siguiente alguien sube al techo con los costales que se vacían para que se sequen las mazorcas. Una vez que se secan, alguien más sube al techo y echa el maíz en los chiquihuites para bajarlo. Ya que lo bajaron, lo echan a los senceales. Después lo desgranán para vender o para hacer nixtamal con el que se preparan las tortillas.

El maíz también se puede moler para hacer atole y las hojas sirven para los tamales. La masa también sirve para el chilatole. El chinamate sirve como comida para los burros, caballos, borregos, toros, chivos, etcétera. También puede molerse o ponerse en pacas.

Se pisca cuando la luna está recia, porque si la luna está tierna, se echan a perder las mazorcas.

Cuando se siembra no hay que echar abono artificial, sino natural como el de estiércol de los animales de corral, por ejemplo el de los puercos o el de los pollos.





In pixka se tekítl tlen okachi mo chiba kan no altaepe, tlen nochi in no altepe kitoka in tlaol. In noviembre yen tonal tlen se pixka, ak in yabi pixkati vin no welito, wan no papan juan, no tíojuan, nok niban ban ine, kuak y o tlayoak tikin tlalia in koxtaltin, burrunтин, pixkalotin ojoso, in machetetin, in to tlakual uan atl wan in refresco.

Tlen okse tonal yawe ik la 7:00 am asi wan pixka ijkin: kotona in sakatl ika in ojoso, kijekuana in tlaol tlen chinamítl, kitlapoa in iswatl tlen tlaol ika in pixkalon pama kixtiske in tlaol, kala kitiwe itek in koxtalme, kiteki in chinamítl wan tlalia tlen montón.

Kuak asi tlajko tonal tlakuaj, tlaxeua tlen tlakua okuel ki makilia pixka wuak asi las makuili kawítl kinilpia in koxtaltin kin tlejkoitia ipan axnotin uan xi mo ual kuepa uitse tochan.

Ipan nokse akaj tlejko ipan kali kin mamaka inkotaltin, kin kuepa pampa ma waki in tlaol, kuak yo wak okuel akaj tlejko ki teka in tlaol ipan senkaltin niman yik oya pampa ki nemaka wan pampa nin nextamal.

Niki ueliti sek kuechwa pampa in atol in tlaxkal, in isuatl kuali kitekiwia in tamal wan nextamal niki kuali in chinamítl niki kuali pampa ni tlakual in burrontin, caballotin, chitome, ich kame in torotin.

Ni ki in tlazol kuali mo kuechua pampa mo chiwa tlamakatlesolli.

Se pixka ipian chikametstli pampa tleselmetstli palani sintli.

Kenan su toka xitenilli tlen kucllitlali tle ikuitl tle kaojmen, wakaxnen, pitsomen, piomen, amo xi tlelli pajtlalli tlen ki hemakan.







# La siembra del maíz

## *Tatokalis de in taoltsin*

Érika Sandoval Sayago, 11 años, lengua náhuatl

10° Concurso.

Profesora Leticia Pi Payno Núñez.

Centro Educativo Maestro Rafael Ramírez, comunidad de Cuetzalan, Puebla.



**E**n mi comunidad, Ayotzinapan, sembramos maíz. Nosotros acostumbramos que cuando nuestros papás siembran, invitan a sus compadres o a sus amigos para que los vengan a ayudar.

Nuestros papás van a sus casas y les dicen: “Yo vine por un gran favor, pues quisiera que me vayan a ayudar a sembrar.” También les dicen cuándo van a sembrar. El que va a sembrar llega a su casa y también le dice a su mujer cuándo van a sembrar, para que esos días les vaya a dar de comer.

El señor que va a sembrar escoge los maíces más grandecitos para sembrarlos y que se conviertan en grandes mazorcas. El elote no se puede quemar porque si se quema, se seca la mazorca y le salen gusanos.

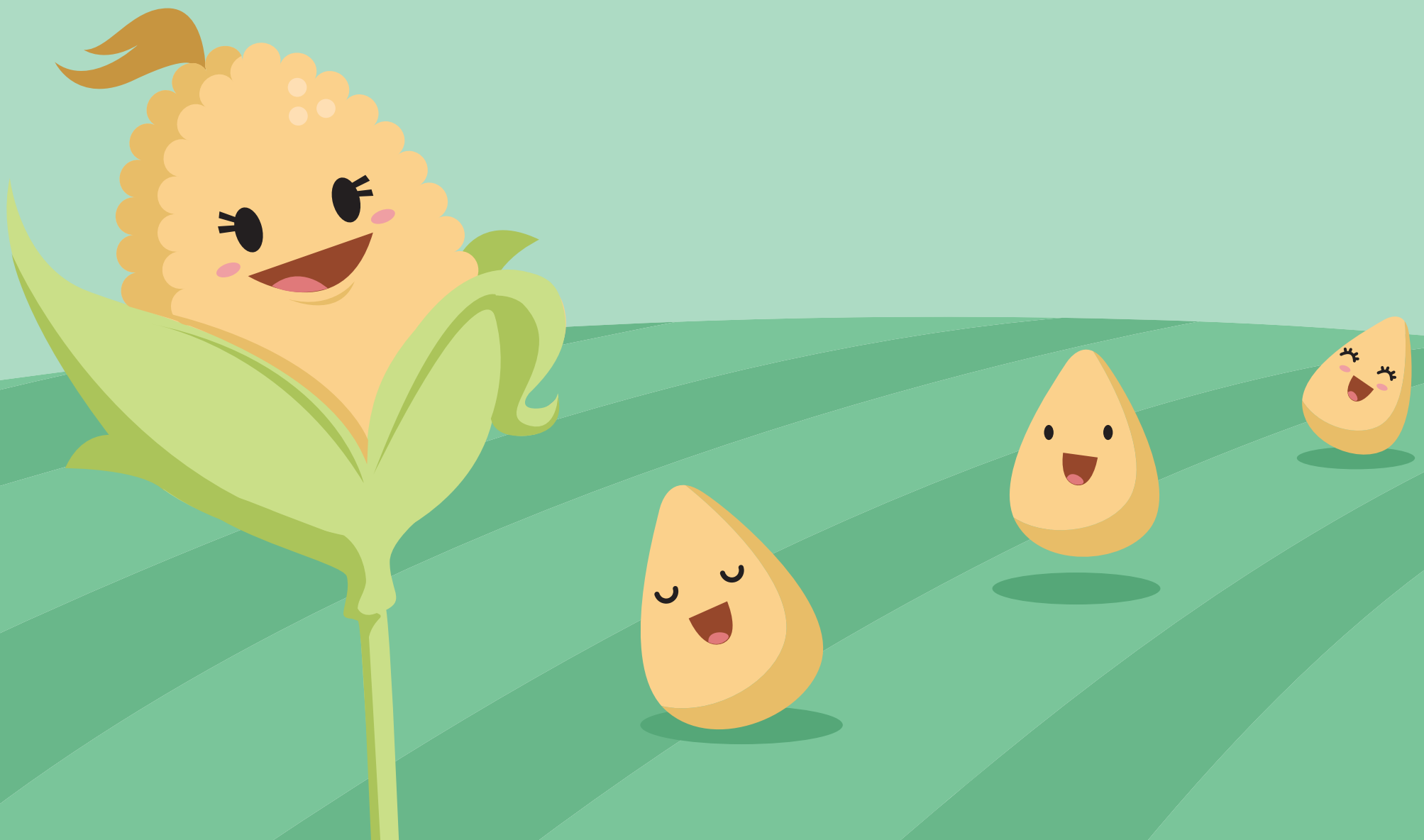
Se remoja el maíz en una olla y se le echa una flor que se llama rosa de castilla para que se pueda desgranar rápido. Cuando al maíz le sale su raíz es el momento en que se van a sembrarlo. Ese día sacan el maíz de la olla, se lo reparten, lo echan en un morral y se lo van a sembrar.

**L**tech in noxolal Ayotzinapan tejuan tiktokaj in taoltsin. Timomatokej keman in totajtajan tatokaj kinyolewa inin tlamakuiltikatl wen i wan poyowan makinpaleuitij.

Tototajuan kinitatij inichan tokniuan uan kiniluia nej niuala ika se ueyi kualtakayot. Nikneka xinehpalewitij in tatokalis. No kinilia kemanian tatokatij. Tein tatokatij ejkoj ichan wan kilwia ininanajtsitsin wan inin siuauj kemanian tatokatij para maj kin tamakatij tatokanij.

Nejin tatajtsin tein tatokati kijita taoltsin tein mas pajpatawak para kitakas wan ma wejweyi takis in sintsin olot amo welisekichichinoua como sekichichinoua waki in sintsin wan kikisan ijkojimej uan amo taki.

Kiapachowaj in taoltsin iteen se komit uan kitemilia yon xochit kilwia Rosa de Castilla ma ijsuka so kioya sinti keman takis no kitekilia sitsin. Keman in taoltsin kikisa itsinalwayo kitokatina, moxexelowiliajya wan kitema teen se morral wan kema youjya tatokatij. Axkan in nanatsin wan siwatsin no kinyolewa ininkomalitas para maj kipalewiti tapalolchiwalis uan uan tetamokolis. Totatawan yowij totokati.





La señora también invita a sus comadritas para que la vayan a ayudar a hacer la comida y se apuren a llevarles de comer. Mata un pollito y las señoras que invitó le empiezan a ayudar. Unas hacen el molito y otras, las tortillas.

Los que van a sembrar llegan al lugar y le dicen a la Madre Tierra: “Que nazca el maíz y que la siembra no sea en vano.” Luego empiezan a sembrar. Primero hacen un hoyito con el chuzo y luego agarran cuatro o cinco maicitos y donde hicieron el hoyito, ahí echan el maicito, pero antes lo persignan. Luego lo tapan con la tierra. Van por surcos; terminan un surco y empiezan con el otro. Cuando llega el mediodía, la señora en su casa se apura para llevarles de comer a los sembradores. Ponen tortillas en una bandeja, la comida en una olla y el café en un cántaro. También llevan platos y tazas. Luego se van a la milpa. Al llegar a donde están sembrando, llaman a los trabajadores para que vengan a comer. Les sirven su comida y su café. Terminan de comer y las señoras empiezan a recoger sus trastes y cuando lo hacen, se van a sus casas. Los que están sembrando allí se quedan hasta que terminan de sembrar.

Nejin in nanajtsim moijsiwilia para kintamakati, kimiktia se piotsin wan tein kinyolew kipalewaj, kieniaw tapalol seki kichiaw molito wan sekin tisij.

Tein tatokatij ajsij ne kowtaj wan kiliaj taltsin maj taki in tactsin wan amo ma sayo se mosiujti, pewa tatokaj kichiwa se koyoktsin ika se kowit tenpitsyaj kikui eyi wan nauj taktsin wan kampa chichiuke koyoktsin kitema pero achto kimachotia wan kitson pachewa ika toltsin, nejin yowi per miltekpamitl mij se surko uan kipeualtia okse. Asi tako tonal nanatsin moisiwilaj pampa kintamakati tatokani, kitalia taxkal itech se xikal wan taplol kiteka itech se komit asin kafen kitena teen se tsotsokol wan no kiuka kaxme wan totkaxitl wan kemaj yowiya nej mila ijsi kinin notsan in tatokoni wan kintekilia inin kafen wan inin tapalol tentami uan takloloua in nanatsitsin uan yovijya ininchan uan tatokani mo kava hasta ke matami.





# Manovuelta

## *Tamanojuilis*

Efrén Hilario Sánchez, 11 años, lengua náhuatl

10° Concurso.

Profesora Leticia Pi Payno Núñez.

Centro Educativo Maestro Rafael Ramírez, comunidad de Cuetzalan, Puebla.



**A**quí en este pueblo de Ayotzinapan, antes, si algún señor pensaba sembrar maíz, primero pensaba si iba poder o no. Por esa razón su señora ya también estaba enterada de la obligación de llevarle la comida al mediodía. El señor platica entonces con sus amigos si alguno de ellos iba a sembrar y así poderse ayudar. Les dice que lleguen temprano a su parcela y que lleven consigo su azadón y su machete. Su esposa ya sabe que tiene que ir a darles de comer al mediodía, que debe darle de almorzar a su señor temprano y que una vez que él se vaya a su trabajo, debe mandarle agua en un garrafón para que tome durante la jornada.

La señora se apura en sus quehaceres de la cocina. Primero prepara la comida, luego muele su nixtamal en el metate, lo martaja bien y hace las tortillas. Acabando de poner las tortillas, la señora echa la comida en una olla de barro. También acomoda las tortillas en una jícara bien calentita que envuelve en una servilleta. También echa en otra olla de barro el café con panela y rápido corre a la parcela.

Llegando ahí le dice a su esposo que ya vayan a comer él y todos sus maneros. Rápidamente la señora pone la comida en los platos de barro y el señor se los va pasando a los demás. También reparte tortillas en servilletas diciéndoles que coman con confianza. La señora les da café para que tomen. Cuando terminan de comer, dan las gracias y se sientan a descansar un rato. Ella acomoda sus trastes en la canasta y se regresa a su casa; los maneros empiezan a trabajar de nuevo hasta el atardecer.

Si acabaron el primer día, al siguiente le ayudan a otro manero y así sucesivamente echándose la mano. Nosotros los indígenas así nos apoyamos en esta tierra.







Itech in toxolal Ayotsinapan, ne keman ijwak se toiknu kinemiliaya motatokis, achtopa kuali motatokis, achtopa kuali, moixejekowaya ox welis motatokis o tlan amo. Ika yon kixpantiliaya inisiwa wan ijkon kimaiaiyaya isiwa kipiya yas tanepantajuitiuj. Takatsin kitsintokaya akonimej tokniuan no motatokitij, wan ijkon iniuan mosenpaleuis. I juak kiajsiya uan kimati akonimej nomotatokitij, kinitstinemi sejsemej kajkalijtik, uan kinin yoleuati maj kipaleuikan tatokalis. Moyekkuajya kuali akoni achto motatokis. Ne tokniuj ten achto motatokis. Ne tokniuj ten achto motatokis. Ne tokniuj ten achto motatokis, kinilwia maj ajsikan ne italpa kualkampasaj. Yon tamanowianij kuikaj inintatekiloni.

Takat tein kimanoutij isiwatsin no kimaioya keyej, yas kininnepantajwiti. Ijkon no kualkan kialmasaltia ni tatajtsin. Ijwak youia yon takatsin kiuka atsin ten taiskej, ijuak se tekiti semi se amiki. Siuatsin no moijsiwiltia kichijchiwetsi ichiualis neitikotenoj. No kininyolewa isiwaikniwan maj kipalewika. Achto kichijchiwaj tapalol mole ika, pionakat, satepan kikuechouaj nextamal, kualtsin kialaxouaj uan keman pewajya kitaliaj taxkaltsin. In tapalotsin kitekaj itech se kontsin uan in taxkal tsin kitaliaj itech se xikal tekomat.

Tokokts, nochi kapankalakia itech se chikiujtsin uan kipikij ika se tilma xochioj. No kitekaj itech se tapalkat tein taiskej neta manojuanij kemej kafen oso atsin. Siwatl uan isiwaikniwan isiwa momamaltiaj ;nin isiwajka momamaltiaj ininchikiuj wan youij ne koujtaj kampa tekititokej ta kamej. Ijwak ajsiya, nanajtsin kinotsaya itatajtsin wan kilwia maj kiniwalkuia ne teinkima nawiaj, majmonepantajwikan. Siwatsin kintekilia tapalol itech kaxit wan takotsin kinimajmakijtiuj sejsemej ne tekiniuj. Taxkaltsin ompa tatajko kampa mosentilijke kininketsilia, majkikuitiakanya, kinilwia maj takuakan yo lik, maj amo pinauakan. Siuatsin no kininmaka atsin maj taikan. Yon tatajtsin kinilwia takan kinekijok tapalololtsin majmotajtanikan. Ijwak tentamijya tekiniuj tatasoj kamatiuj uan ompa mosewaj tepitsin, uan ompa mosewaj tepitsin, monojnotsaj ne tayekawilaj.

Siwatsin iniwan isiwaikniwan tachikujketsaj nochin tapalkamej wan kemaj mokepajya kalijtik. Takamej sepa pewaj motekitiltiaj wan mosewaj no ne teotaktempaya. Komo tamik tekit walmostika okseya tokniuj kipalewaj, komo amo tamil mostika sepa youij sentekititij kampa ipa tekititoyaj. Ijkon tejwan timaswalmej timosenpalewaj in taltipak.







# La caña de azúcar

## *Tsopek owat*

Aidé Alcántara Rodríguez, 9 años, lengua náhuatl

9° Concurso.

Profesora Sara Gutiérrez Calderón.

Centro Educativo Lic. Benito Juárez, comunidad de Cuetzalan, Puebla.



**V**oy a contarte cómo hace la panela un señor de mi comunidad que se llama Tonalix.

Primero siembra la caña en el mes de marzo, luego espera a que se arrecie durante un año. Cuando la caña está lista para utilizarse, se reúnen tres personas a las que se invita a hacer el trabajo. Este trabajo debe hacerse entre los meses de marzo, abril y mayo. Cuando hace mucho calor es cuando la caña está dulce y no sin sabor, como cuando llueve. Comienza el trabajo y un hombre corta la caña y dos la acarrear. Juntan mucha caña y luego se vuelven a repartir el trabajo: uno moja la caña y la va metiendo en el trapiche mientras saca el bagazo; otro arrea las bestias que hacen girar el trapiche, y otro prende fuego al horno donde se hervirá la miel, y lava los moldes de barro donde se servirá cuando esté lista. Este hombre va atizando y moviendo la miel durante cuatro o cinco horas. Cuando sienten que ya está lista, se ayudan a sacar el recipiente del fuego y esperan a que se enfríe un poco. También cubren los moldes en la parte de adentro con hojas de plátano para que la panela no se pegue en ellos y salga rápido. Después vacían el líquido espeso y allí endurece.

Al tercer día sacan la panela del molde y ésta es dura como piedra. Algunos conocen la panela como piloncillo. Los que hacen mucha, la usan para el consumo de su familia y para vender. Encuartan de dos en dos los piloncillos y los envuelven con hojas de maíz (*moxte*), amarrándolos con hilo de jonote (*xo'notl*). La venta se hace los domingos en Cuetzalan y su valor es de diez pesos la mancuerna (dos piloncillos).

Te invito, en los meses que conté, a observar cómo se hace este trabajo pesado, que poco a poco se va perdiendo y nada más lo hacen algunas personas mayores que iniciaron desde niños este trabajo. A los jóvenes les parece muy laborioso, ¡les da flojera!





**N**imits tapowiti keniwj kichiwa tsopelik se takatsin itech noxolal motokaitia Tonalix.

Achto kitoka owat, itech eyi metsti xiwit. Keman kichia maj chikawaya wal se xiwjtika, keman chikawayaka monechikowa toikniwa wan motapowia kisenchiwati in tekit. Moneki tapatskaske itech eyi, nawi wan makuil metsti xiwit, keman takawani. Ijwak tsopek yon owat wan amo asesek keme keman tel kiowi. Pewa tekit wan se takat owa tekiti wan se ome tasasaka kisentilia miak owat wan kema moxexelwia tekit. Se tapatska, kikalakitiwj owat wan kikixtitiwj owapach itech owapatskaloni, okse kinpewa tapialmej tein kitamalakacholtia owa patskaloni wan okse tatatia kampa kimanati nekuat, kininpajpaka kome kampa kitetekati nekti. In takat tatokitiwj wan tamanelotiwj keme nawi o makuil tamachiw tonal, keman kimachilia kualtiaya mosenpalewia kikixtia paila maj seseya wan kitapechtia komej ika iswat; ika amo mopepechos nekti wan kisas ijsiwka keman seseyas. Keman kiteteka itech yon komej wan ompa sentamiseseya.

Mostika o wiptika kikixtia tsopelik. Mokepa takuawak koyokopa motokaitia pilincillos. Tein kichiwa miak tsopelik kikui ika tatsopelia ininkalijtik wan seki kiixnajnamiktia ojome tsopelik wan kipanpiki ika totomoch wan kilpia ika conot. Kinamakati kuesalan itech domingo, majtakti peso se tapik.

Nimits yolewa itech metsme tein nimits tapowi, mawisoki keniwj mochiwa in awijtekit, tein poliwtiwa wan sayo kichiwaltia tokniwan tein ika ewkej j pipilmej semi kiowijita, ¡kitatsiwilia!





# El compadre que se quedó sin comer carne

## *Bale Boo teko xuwi'i*

Maribel Benito Aguilar, 12 años, lengua tlapaneco

11° Concurso.

Profesor Jesús Reyes Martínez.

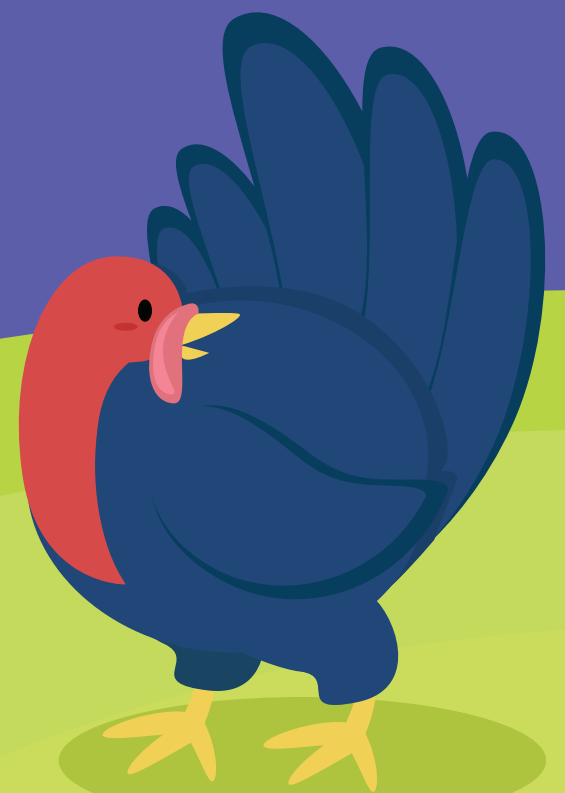
Centro Educativo Ricardo Flores Magón, comunidad de Malinaltepec, Guerrero.



**H**abía una vez un matrimonio que tenía un borrego y un guajolote. Un día los fue a visitar un compadre que tenían. Para darle de comer, el señor quería que mataran al guajolote y la señora al borrego. El borrego escuchó la discusión y asustado corrió en busca del guajolote para contarle lo que sus dueños estaban planeando. Al guajolote, que era un animal muy listo, se le ocurrió que debían escapar durante la noche. Así, cuando oscureció, caminaron, caminaron y caminaron hasta llegar a la cima de un cerro. Ahí se encontraron con un burro que les preguntó a dónde iban.

Ellos le contaron lo que había sucedido y después de contarlo, le preguntaron qué hacía allí. Éste contestó que también se escapó de su dueño porque era muy maltratador, ya que lo cargaba mucho, le pegaba y lo regañaba sin razón. Después de platicar un rato se dieron cuenta de que era mejor estar unidos para cuidarse el uno al otro. En la zona rondaba un tigre hambriento, pero el burro les dio valor diciéndoles que ya lo había enfrentado.

Justamente esa tarde cuando se encontraban descansando, el tigre llegó con la intención de comérselos a los tres. El burro se levantó y muy valiente le dijo al tigre: “Si quieres muérdeme la pierna, aquí tengo mucha carne.” El tigre se acercó y justo cuando estaba a punto de morder, el burro le dio una patada tan fuerte que lo lanzó lejos. Ahí el borrego le dio varias carnizas y para finalizar la batalla, el guajolote se subió al tigre y le dio de pisotones y lo picoteó. Después de ese día ya no hubo quien molestara a los tres amigos, que vivieron muy felices.

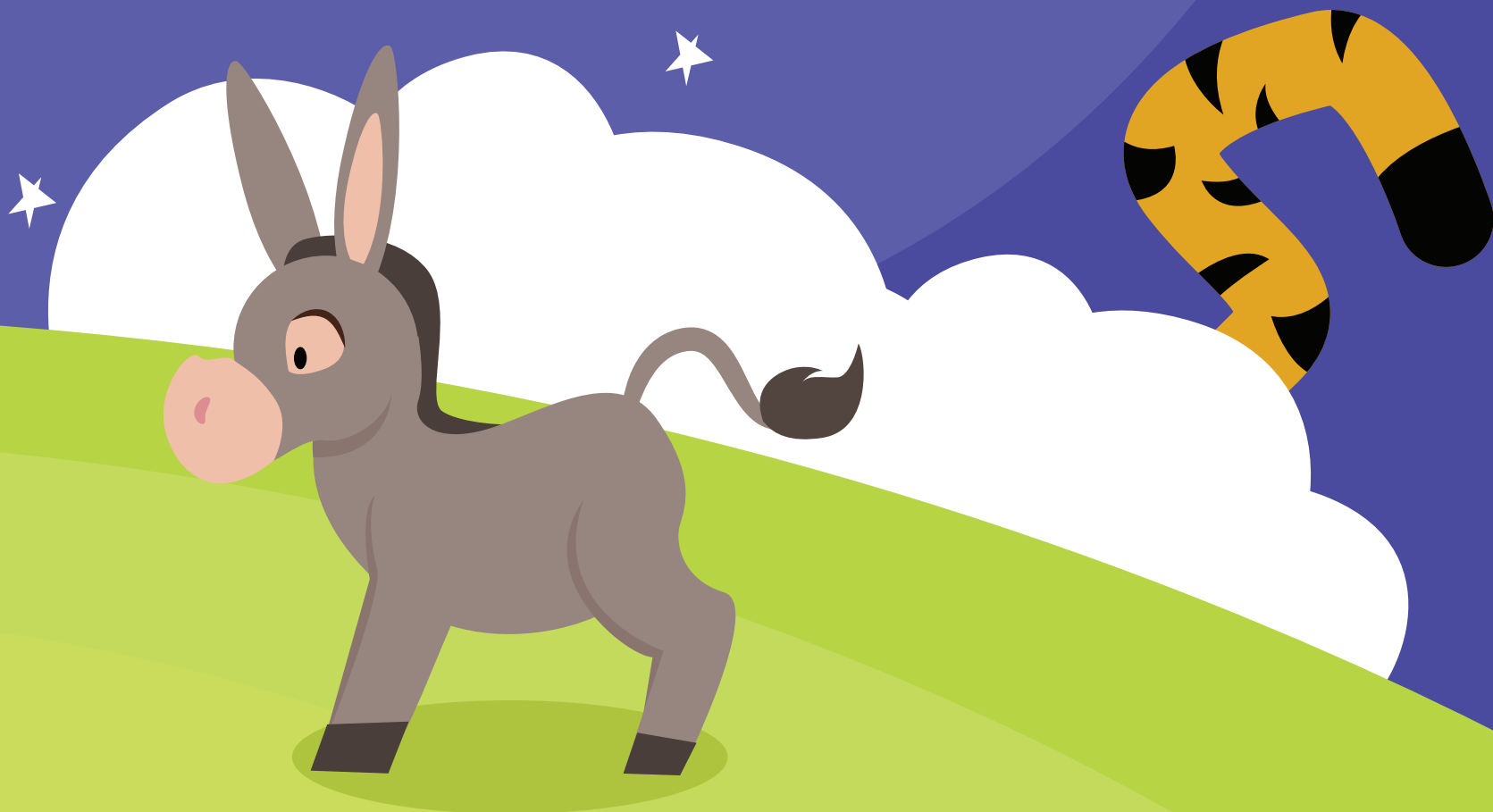




**X**kua' ní niriga' mbáa mitsú, mbáa táta gajmaa mbáa nána, wadiin mbáa mógo jamí mba rundú mbáa mbíi nit'ha mbalin ri ma'ga gayuun na jwee, gaa a'khue nitamijnáa ikhin mbuanuu tsigee dí nuxnáa mbáale míkho táta nindúu rí muxiyaa rundú xomá ikha nána ndi mógo maja ñúú. Ru'khuen itamijnen ido nixau un mógo, xdii nigayuu ga'yaa rundú khaó ma'túún ri xkhuanii riga magi'nuu. Ido nixauun rígeee rúndú ninxawá ming rí iwáa mága nagajnú mógo tsíwaa.

Mbi'l ma rukhue nigóo tsinwaa minda'kho, ido ni wa'nii inúu mbá juba nixkhaman mbáa xtángidi tsi ngramuu nakhuetso. Xtángidi tsigee narakhe na igóo a'khueen nira'ya mógo ri nagóo ná mixitaxkhami gone xabo tsi na nijwee númu ri mandúu tsigee guxiyaa mbáa ri ikhiín. l'kháanra dí itane gejio', ikha ma nig'nuu mangu'u i'tha xtángidi malaya egoo ri jeño e'nee ñañee, rakhaa endo rukhueen, nariyi jamí naxné', phú nikhua iñeeloo kha'go nigayúu mangúu.

Xi nandala mago'mawanalaa gejioo majualo, maphúu gagii gejioo, riga ri mo'pholó jami iyaa mu'wualo' ido mbó ri tsingina riga, i'tha xtángidi, dijune rá niráxe mógo gajma rundú. Xtháá mbá endii tsii phu nagani akhuin nando ekho xuwi, xamiñala ma'ne má gajme jaun jamí nda rí iñe'loo. Mawanaxoo rama jngóo muñawa mijnalo. Guakhí ma rukhuen, niganúu indí na trigín mógo. Rundú jami xtángidi akheuen niweje tsí xtángidi inú anguiín, ikhúu itsu gini nithuu indi, naga'ya mekho ra i'thá indi atsú gini na nakhuu gejió ri phú riga xuwi.







# Comida típica, carne con chile

*Ko'o koi baki ket jiak bwa'ame*

Odilón Piña López, 12 años, lengua yaqui

10° Concurso.

Profesora Eduviges Martínez Hurtado.

Centro Educativo Rafael Ramírez, comunidad de Guaymas, Sonora.



La carne con chile es una comida típica y es un alimento que los yaquis hacen. Para ellos es una comida tradicional y especial que se hace en las diferentes celebraciones, como en bolos, novenarios, cabo de años, rezos y en cada fiesta tradicional de cada pueblo. Pero este alimento es especial ya que no todas las personas lo consumen. Por ejemplo, los bolos. El bolo es una celebración de las personas cuando bautizan a sus hijos. El bolo consiste en dos baldes metálicos con comida que se les da a los padrinos del niño. En uno hay carne con chile y en el otro, atole hecho de harina, leche canela y azúcar. Éstos llevan moños si son para la madrina y una pañoleta cuando son para el padrino. También se les dan canastas con sus respectivas servilletas bordadas con flores chillantes.

Esta celebración depende del acto. Si es un ahijado, se hace un brindis en el que el padrino y los papás del niño compran un litro de vino con el que, después del ofrecimiento, se hace un brindis a la salud del ahijado. En los cabos de año únicamente se les entrega el bolo, sin brindis. Esto se hace ante la cruz que siempre las familias yaquis deben tener en su sala o en la entrada de la casa. Se les entrega el bolo y los padrinos lo devuelven, pero con refrescos y una canasta de pan o de cualquier otra cosa. Después se les da el pase a la mesa para brindarles comida y se dan las gracias por parte de una persona mayor. Cuando el ahijado es un niño, se da este ofrecimiento, pero también se le compra, para vestirlo, ropa y zapatos que se entregan a los papás donde está la cruz del solar. Éste es el bolo y todo lo que en él se lleva a cabo.

Ju ko okoi baki inim jia bwiapo joome junuen ta ewa into kaa kia jabe juni a jo joriawa into mimikwa into ka kia jabejur ni i jum yee bolotuawa apo jojowa, novena paskopo, lutuwo otiwa apo, santo lionok rimpo into señoremsimpo paskoriapo, bw eituk ka si ime mimikwa. Jum bolompo jume bato olame into jume yo owen juko usita kujtualame juname bea ballem makna wepul ko okoi bakta, ju seno into bannaimtune junameintoko ju au kiktekamta bea a payutuariana ju jamut into lijtooniam aet charia`ana jume waarim intok kechia selbiata seajikrim jipu`une into payutuana o liston tuana. Jume bannaimbea aina tojtaroarimmea ya arí, canela into jipi ikimmea jume ka a katuame jume kompaem into komaemuaim yo orisi machisite am jipu`une am waataka naj kuaktine mesau yeu ruktekbea mikna into bemela pu ato into bemelatasata makna ji ibuasuk bea liobuaniana yoem yo ota betana o maejto yo owe beaam liobjwaniane junak bea jume ballem ameu mana ana warimbea ujoyoisí maachi ini i bweituk kaa jabe juni a jojoa.

Jume kompaewaim bea juka ilí yee namumuchamta weiyane intojume jo akame kechia nakbea jume kompaewaim usita teampo emo a ji ituanemme wate bea ame konila japne junamebea ket mikna ju wsiinto kujtestikou ameu bichaa bwisina kechia a supetuaká jume kompaewaím ket jitasa ji imamta weiyane into tebotena maejto yo owe oma an ne ini i luto pajkopo ket jojowa into usita bolotuapo. Jume jiajim bempola jo akame jiba kuj tejtiikom bem jo ara solarpo ja abwai jitasa yeu sikbea junau lu ula weene si usita yee miksek juni i.





La comida que se da a los participantes de una celebración depende de la fiesta de la que se trate. Si es novenario, rezos, cabos de años o si hay Fiesta de Fariseos, con la carne con chile se agradece a los asistentes su participación en la fiesta.

La carne con chile es una comida muy rica y auténtica, tan sabrosa que tiene un sabor especial que se lo dan las mujeres especializadas en hacer esta comida. Se acompaña con tortillas de harina, frijoles o arroz, sin que falte el atole de harina tostada.

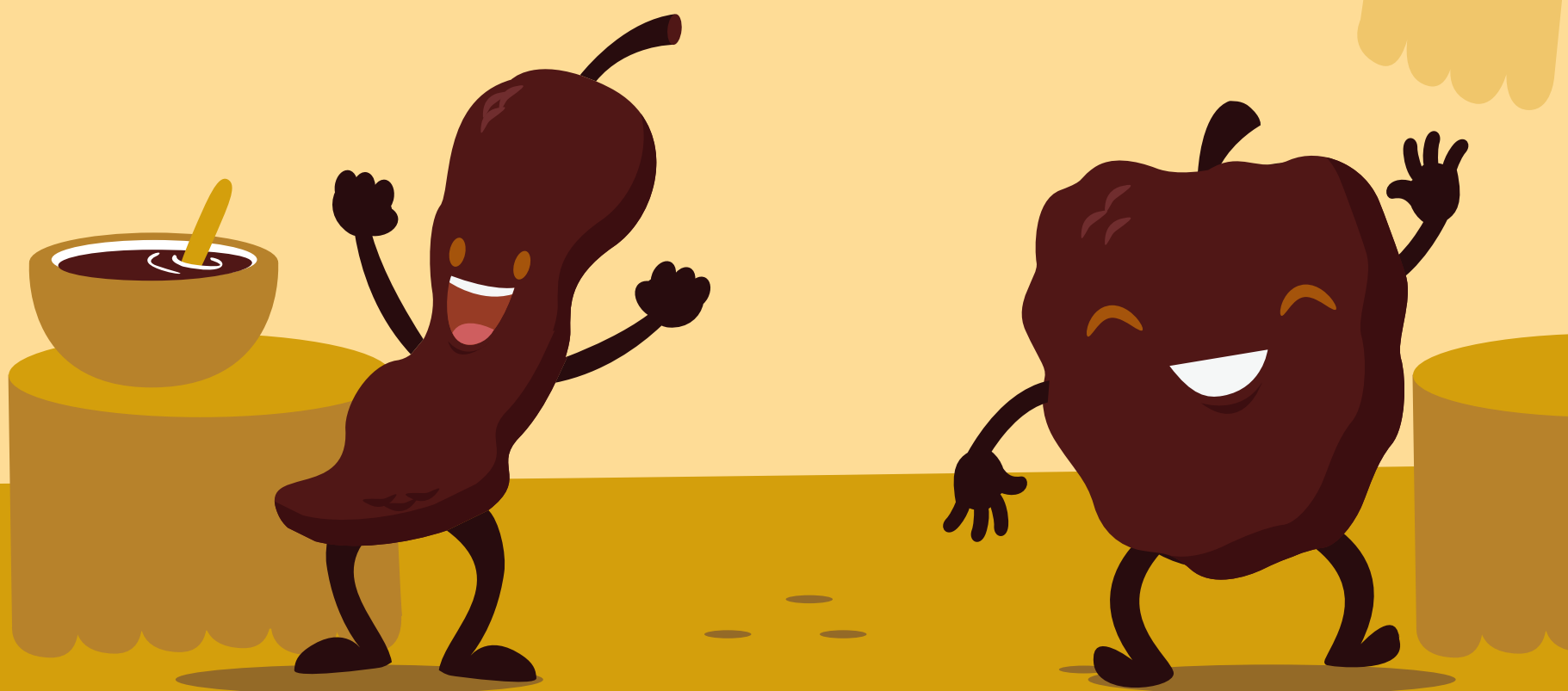
Los ingredientes de esta comida son, principalmente, la carne, el chile pasilla, especias, papas cocidas y sal al gusto. El modo de preparación es el siguiente: cocer la carne y cuando se enfría, deshebrarla; después de su cocimiento, el chile se licúa con las especias y se guisa en una olla o cazuela, dependiendo de la cantidad; y cuando el chile está hirviendo, se le echa la carne deshebrada para que hiervan juntos. Después se retiran de la lumbre y listo.

A nosotros nos da gusto cuando sabemos que están haciendo carne con chile, por su rico sabor. Antes esta comida se servía con puras tortillas y ahora se usan puros platos desechables. Antes no. Hasta tazas de barro eran y cucharas de carrizo que se usaban en las fiestas.

Inii bwa ame yeu be eko a mikna jume ama aname jiba jojowa yeu jichupawa apo ji ibwasuak bea liojbuaniana juka bwaamta jiaak jamuchim a jojoa bweituk a ya aneeme ket a aa joone, inii bwa ame aina taskaimake into banaimak yee mikna o arosim jípiik ba amake.

Jum bwa ampo jojowame bea wakas ko okoi pasiom into win jubasi aya aneme, ona into papa bwabakim. Ju jaisa a jojowa`u ne enchim tejwabae: wakasta bwabakne a sipyane junak bea a sainahe, kokoim bakne junakbea am tutujne a ontuakai junakbea ko okoita pojtituane jaibu a pojteo juka wakasta ama wat`tane jaibu a pojtisuk bea yeu a mana`ane jume paapam bwabakim kattakai amam pojtiame junak bea yee a mikne.

Inika bwa amta bea te si allene a bwa akai bweta sikiasi win jubane. Inii bwa ame jakwo babupu atopo ye mikna into babutasampo yee kapee mikna, ian intoko jum pu ato desechaablempo jakwo bakammae jí`ibwatuana siali bakapo ya arimpo.





# Nosotros los tlahuicas

## *Kakjeby ñe tlahuica*

José Armando Magdalena Reynoso, 10 años, lengua tlahuica

9° Concurso.

Profesor Manuel José Briones Ochoa.

Centro Educativo J. Trinidad Tiburcio Santos, comunidad de Ocuilan, México.



**N**osotros los tlahuicas tenemos hierbas con las que nos curamos, por ejemplo, la prodigiosa, de la que hay que tomar una taza para calmar el dolor de estómago. Cuando alguien sufre de mal de orín, se le pone una taza de té hecho con el cabellito del maíz y carrizo de río Cocol Meca. Cuando alguien está suelto del estómago hay que darle albacar, manzanilla, canela, pericón, cempasuchil, dural y trébol. Cuando alguien se lastima, hay que lavar con hierbas de árnica y soguapacle. Cuando alguien se cae, se desconcha y se inflama, hay que ponerle un lienzo de hierbas hervidas, árnica y soguapacle con un poco de sal.





**K**akjebý ñe Tlahuica kjunteby ñe xitja temi kjua tye endy, pla chjetyeyeendy, Itsi mbla ndo xalyu nda pa taltseý ñipi.

Jeky tyujee takmbii, ke jepts 'xindexy jo mk 'u mabtejiuly jo ndo karrisu mbinda jol tsi.

Je ki wa mumby mbaly albakar, mansanilla, kañela, xindy, tsixñundy, jo ñilmefxitja jo k 'u ndobyu.

Jeky wa ndye uuly taxujpy arñika jo ximbalwa jo k 'u nda oxigenada pa tle eendy.

Jeky wa ndyebaby jo tyutsoch ' ñemoo kuaxijpy k 'u arñika jo ximbalwa jo nk 'u ntxuxly tyu utpiñje nda jo tyu jepje ñe liensu ñemo ya okua kita ñu tsochy.







# La elaboración de la panela o piloncillo

## *Tachijchiualis ika in maseualtsopelilka*

María del Carmen Ocotlán Amable, 12 años, lengua náhuatl

11° Concurso.

Profesor Gilberto Payno Núñez.

Centro Educativo Maestro Rafael Ramírez, comunidad de Cuetzalan, Puebla.



Cuando una persona quiere elaborar panela platica con su familia y si se ponen de acuerdo, cortan mucha caña, luego buscan a alguien para que la acarree y después buscan a otra persona que tenga un caballo o una vaca. Estos animales deben saber moverse con el trapiche para exprimir la caña. Posteriormente alguien de la familia va metiendo pedazos de caña al trapiche. Cuando la persona vea que sólo falta un pedacito de caña, entonces meten el otro pedazo y así hasta que se terminan los pedazos.

Mientras el jugo de la caña cae en un cazo grande, la mujer hace fuego para ponerlo ahí a que hierva. Después de dejarlo hervir por unas ocho horas, se le agrega kilo y medio de ceniza, lo revuelven bien y cuando está medio maduro, lo echan en moldes para que ahí termine de madurar y lo puedan sacar con facilidad. El molde tiene figura de un vaso mediano y es de barro.

Como al arriero no le pagan con dinero, entonces le dan ocho mancuernas de panela; dieciséis piloncillos. Aquí se utiliza mucho el llamado *tamanouilis*, que en náhuatl quiere decir manovuelta. Es un tipo de paga que se realiza en mi pueblo para varios trabajos. Ésta es la costumbre de nuestros antepasados que no tenían dinero para comprar o pagar. La panela sirve para preparar café, atole, calabaza y camote de yuca.





**K**eman se tokniwa kineki kichjchiwas in tsopelik monojnotsa iwan ikalyetowani wan komo kijtowa kichijchiwaske in tsopelik kitekij miak owati wan keman kitemowa aksa tein welis kisakas in owatl wan keman kitemowa okse toikal tein kipia in tapial ien tasaka o in kuakoue in tapialme kipiake weliske tapatskaske wan in tapatskaloni.

Wan keman aksa tein chichiwa in tsopelik kikalakitiyawi owatl in tapatskaloni keman yej kitas ke sayoj poliwi tsiktsin owatl kikalakilia okse wan ikwi kikala kilitiu uan no ikwi tantiu. In nekuatl wetsi itech sej ajpas weyi, in siwatl kichiwsa tit tlen ompa kipanketsaske in newatl tlen kisas Wan keman kikawsaj maj molonij itech chikueyi horaj uan keman kitalilia se tamachiu wan tajko kounex uan kimajmanelowa kuali wan ijwak tepitsin takuawayas kiteka itech tepalkame kampa mochichiwaske wan uel ompa takuawayas wan kikixtixke isiuka. In tepalkame chijchiutoke ika sokitl wan tsikitsitsin.

Keme in tasakake amo kitaxtawia ika tomin kimaka chikueyi namikme tsopelik tein kipia kaxtolose tepalkachichiwani. Itech in no xolal mokui in (tamanowilis) in koyokopa moijtowa (mano vuelta) itech in tekit amo mojtaxtlawia wen mokui itech miak chivalismej. In tanemililis tlen kiejokuitelko toweyijtajtawaj tlen amo kipiaya tomin tein ika takowaske o tlaxtlawisej. In tsopelik kualtia ika se ki tsopelis kafe, atol ayoj wan kamoj.



# Medicina tradicional

## *Sjok 'oyel*

Jamadey Ruíz Demeza, 13 años, lengua tseltal

10° Concurso.

Profesor David Cruz Gómez.

Centro Educativo Juan Escutia, comunidad de Betel Yochib, Chiapas.

**E**n mi pequeño poblado de nombre Betel Yochilo, municipio de Salto de Agua, Chiapas, vive una persona de nombre Manuel Saragos Aguilar de setenta y dos años de edad. Este señor tiene conocimiento para curar enfermedades como gastritis, diarrea, disentería, reuma, dolor de estómago, grano, tuberculosis, picadura de culebra, entre otras. Para curar todo esto, utiliza la medicina tradicional basada en raíces, hojas, tallo, corteza, frutas, semillas y resina de las plantas que existen en esta región. Por eso visité su casa, para entrevistarle sobre su conocimiento de la medicina tradicional.

Empecé por preguntarle a don Manuel:

Pregunta: ¿Cómo conoció las plantas medicinales que sirven para curar las enfermedades?

Respuesta: Todo lo que conozco acerca de la medicina tradicional, lo aprendí de mis padres desde que era yo joven. Ellos me enseñaron las plantas y las enfermedades que curan. Todo ello lo he venido practicando y mejorando a través del tiempo, es decir, curando a todo aquel que confía en mi medicina.

**B**in swuentahil: Poxtayel ta ha 'mal poxetik

Bin stuk: Swuenta ya 'iyel bint 'il poxtayel ta ha 'mal poxetik

Ta jlumal sbihil Betel Yochib, slumal wihlib há, Chiapasi nahinem jtuhl mamal sbihil Jman Ts 'ubilte ' Ak 'lon, te ay lajchayeb xchawinik, bayel ya sna 'bey spoxil chameletik te ya stsakot yu 'un te jbak 'etaltike, hich binut 'il te: k 'ahk 'al nuk 'ul, ha 'ch 'uht, ch 'ich 'tsa ', julbak, chan ta ch 'uht 'il, sak 'al chin, sak ohbal, tiben xa chan, sok yantik xan; te binut 'il ya xpoxtawane, ha 'ya stuhun te slohp ', ya 'binal, ste 'el, spat, sit, sbak ', sok ya 'lel - sut 'il te ha 'mal poxetik te ayik ta k 'inaletik li ' lumlumtik; hich yu 'un k 'oht kula tay ta sna, yu 'un la johk 'obe te binut 'il ya spas te poxetik ya yak ' ta tuhunele.

Hich hach jok 'obey te jloltik jMan Akilane. ¿binut 'il la sna 'bey sba te ha 'mal poxetik ya stuhunlan yu 'un spoxtayel te chanetike? -hich la sutbon te jk 'ope, spisil te bin ya jna 'e ha 'to jnopbeyej hilel sp 'ijil sjol te jme 'jtat ta namey k 'inale, ta jun 'jun chahp la ya 'bon hilel kil bintik ya spoxtalan hich nok 'ol jkoltaybeltal chuk spisil mach 'atik ya slehon yu 'un teme ay wokolil ta stojolike, i sok ha 'nix hich nok 'ol jlehtiklanbel xan yantik ha 'mal poxetik yu 'un yantik chameletik te ya sk 'an poxtayele.







P: ¿De todas las curaciones que ha hecho, se ha encontrado con alguna enfermedad complicada?

R: Sí, la picadura de culebra. Es difícil porque se trata de combatir la maldad de veneno con la fuerza de diferentes plantas medicinales. Si no es tratado a tiempo, el veneno empieza a afectar otras partes del cuerpo hasta hacer brotar sangre por los ojos, nariz, oído, dedos o por los poros del cuerpo. Cuando se percibe esta señal, ya es difícil salvar a la persona mordida.

P: Las plantas medicinales que utiliza para curar la picadura de culebra ¿dónde las consigue y cómo las prepara?

R: Las plantas medicinales que utilizo para combatir a la nahuyaca, coralillo y cascabel, las consigo en el monte, es decir, en la naturaleza. Hay otras que cultivo yo mismo porque mi intención es tenerlas siempre a la mano y así no poner en riesgo la vida de las personas. Las plantas y remedios que utilizo para esto son: tabaco, ajo, mostaza, pimienta, alcanfor y aguardiente. Una vez conseguido lo necesario, el siguiente paso es la preparación. Ésta consiste en medir la cantidad necesaria de cada remedio para hacer una única dosis y luego machacarlo todo en un metate hasta conseguir una pasta fina que se bate con aguardiente. Ése será el líquido que se utilice como el remedio principal. Debe ser tomado en una jícara tres veces seguidas, el segundo y tercer día sólo una jícara al día. Después de la última toma, el paciente debe descansar ocho días en cama sin realizar ninguna actividad. Poco a poco se irá recuperando para volver a retomar su vida normal. Por eso recomiendo que es importante buscar rápidamente la persona que sabe curar, para salvarse de una muerte segura.

—La johk 'obey yan welta, aybal chamel te tulan ta poxtayejele— hich lajyal te mamal akilane, ay, ha 'te ti 'ben chane yu 'un wokol ta tsalbeyel yip te chopol ya 'lel yehe, teme k 'ax mamal ts 'inuke ya xajch yak 'yip te sbohlil ya 'lelyehe, sok ya xahch yuts 'inlan te bintik ay ta yutil jwinkileltike, hich ya xahch wujlajanel ta lok 'el ch 'ich ta sit jwinkileltik ta sts 'unbal yehk 'ch 'ul yok -jk 'ahbtik ta yuxub jsitik, ta jchikintik sok ta jni 'tik, yu 'un nok 'ol yalbelix te la yak 'ix yip abi, hich yu 'un wokolix ta poxtayela me ine, hich yu 'un bayel sk 'oblal te salabaltikuk ya yich 'lehel te mach 'a ya sna 'poxtay waneje, yu 'un me hich ma 'tulan mel - o 'tan ya xk 'oht ta pasela.

La johk 'obey xcha 'jol, te ha 'mal poxetik ya stuhunlan yu 'un stsalbeyel yip te xchopolil ya 'lelye te chanetike banti ya stahtiklan sok binut 'il ta chahpanel -hich la sujtbon ha 'ya yich 'p 'isel nojel jun tsimate 'ta uch 'el te jk 'ope, te ha 'mal poxetik ya jtuhunlan yu 'un te chan hich binut 'il te ik 'bon 'lay, me 'ts 'im chan, ajachan ya jtahtiklan ta thhyem k 'inaletik, sok ni bayel ya ts 'untiklan chuk, te sk 'oblale ha 'te spisiluk ora ay ku 'un skuenta ma 'wokoluk sok ma 'haluk ya jta a, yu 'un ma 'bayel ya xk 'ax swokol a te mach 'a ti 'bil ta chane, sok yu 'un ma 'xchuhkulij ta poxtayel a; te ha 'mal poxetik ya jtuhunlan yu 'un te t 'iben chane hatik ini:

- lihkil may
- axux
- sbak 'mohtesa
- spat o sit pimienta te '
- spat o yabinal alkanpor te '
- pasbil ya 'lel wahle '





Luego le hice otra pregunta:

P: Cada curación que hace, ¿cuánto es el costo?

R: Nada. Mis curaciones no tienen precio, sino que depende de la voluntad de las personas, ya sea que me reconozcan con un poco de dinero o dispensa para que yo me ayude para sobrevivir. Lo que sé sobre la curación es una bendición de Dios que no se puede vender, es para ayudar a las personas. Lo único que pido es que le tengan fe a las plantas medicinales que preparo, tanto del enfermo como de sus familiares.

Así mismo, le pregunté sobre la importancia de la medicina tradicional para la gente:

R: Mira, hijito —me respondió—, por mis curaciones con las plantas medicinales soy conocido por mucha gente. Llevo años haciendo este trabajo, desde que yo tenía aproximadamente veinte. En este sentido, he ayudado a mucha gente con su dolor y sufrimiento, tanto aquí en nuestra comunidad como en otros lugares. En los momentos de emergencia si me llegan a buscar para atender algún enfermo, con gusto hago mi trabajo donde quiera que esté la persona, más aun si el problema es de picadura de culebra pues, como dije, requiere de curación rápida.

St 'aka ta wehtesed a te binti ya yich tuhulanele ya yich ahtayel sok p 'osel hich yipal ya yichtiklan tuhunel ta juju चाहप ते हा 'mal poxetike; te ' a me ine, ta junax ya yi 'ch chewel ta cha ' , k 'alal chamenix chewel a ya yich ' mixel ta pasbil ya 'lel wahle ' yu 'un ha ' ya ya 'lelinix te pox ya yich ' uch 'ele; te binut 'il ya yich tuhunele, ha ' ya yich p 'isel nojel jun tsimate 'ta uchel ta juju ox – oxeb ora, ta xchebal sok ta yoxebal k 'ahk 'al jujun xanix tsimate ' ta k 'unk 'untik ya yich ' uch 'el ta jujun k 'ahk 'al, ho 'on ya jkananta a me ine, sts 'akay a, ya skananta sba waxakeb k 'ahk 'al ta swayib, mame, ayuk bin a 'telil ya spas a me ine skuenta yu 'un hich k 'unk 'un ya stsakbahel yip a te swinkilele, ha yu 'un tulan sk 'oblal te man chuk x yak 'ix ta behel te mach 'a ti 'bile. Yu 'un ma ' xbehen a te xchopolil ya 'leye te chan ta xch 'ich 'ele.

Hich xan la johk 'obe te jloltik akilane —¿k 'alal juju welta ya xpoxawanate, jayeb stojol yak a k 'an a? — hich la sutbon – ma ' jk 'anbe stojol te ka 'tele, ha ' chikan te jpoxtayelesok te mach 'atik ay yu 'une jayeb ya xlok ' ta yo 'tanik ta tak 'in o ta we 'el uch 'elil ta yo 'tanik ta tak 'in o ta we 'el uch 'elil te ya ya 'bonik yu 'un hich ya jkolta jba chuk a, te snopojibal ku 'un te binut 'il ya ka 'k poxtawaneje ha jmahtan abibilon yu 'un muk 'ul tatil ta ch 'ulchan, ha ' yu 'un ma ' jk 'anbe stojol, te binti nax ya sk 'ane, ha ' te binut 'il bayeluk smuk 'ul yo 'tanik ta stojol te poxetik ya kak 'tiklanbeyek yu 'un xchohptesilike.

Ta skuenta te spox te jloltik Man Akilane la johk 'obe xan —¿ay bal bayel mach 'a ya snabat aba te binut 'il ya xpoxawanate? – ilawil tutil, xchi, ta skuenta te jpoxe bayel mach 'a sna ' obon jba, melex ayix bayel h 'abil te hachon ta poxtawanejen ha 'to a te ay jtab k 'abil ahe;





Después de escuchar todo lo que dijo el señor de sus curaciones me di cuenta de que todo lo que sabe es importante para cuidar nuestra salud. Además, no toda la gente cuenta con dinero para ir con doctores y muchas enfermedades las pueden curar las personas que tienen conocimiento de la curación tradicional, como don Manuel. También en los libros de texto de la escuela mencionan y reconocen la medicina tradicional. Además, ellas son el principio de las medicinas en la actualidad. Los hombres y mujeres que vivimos en este poblado y los de los pueblos vecinos creemos y reconocemos la importancia de la medicina tradicional para curar las enfermedades y sentimos gusto de contar con la presencia de alguien como don Manuel.

Hich yu 'un bayel mach 'a skoltayej ta wokol li ' tajlumaltiki sok ta yantik lumetik k 'alal ya slehonik yu 'un poxtawanej sok sbuts ' ko 'tan ya jpas te katel chikan bayuk lumil ay te mach 'a sk 'an ilele, ha 'nax teme yalbonik sok teme ya xk 'oht yik 'oniktal ta jnahe, k 'anuklabalix a teme ti 'ben chane oranax ya sk 'an koltayel te jmololtike.

—Kalal la xcholbon ka 'iy te binut 'il ya xpoxtawan ha ' jloltik mamali, la jnop chuk te bayel stuk ta xkuxlejaltik te binti ya sna ' spasele, melem ma ' spasiluk ora ay tak 'in yu 'un spasil ants – winik ya xbahtik ta niwak loctoretik sok ay bayel te chameletik te ya xu ' spoxtabel chuk te winiketik mach 'a snaik poxtawaneje hich binut 'il mamal ini.

—Hich chuk te hunetik ts 'ibalambil ta iskuela ya stahik ta nopel sok ya yak 'ik ta muk ' te ha 'mal poxetik te ha sahchibal te binluk poxetik ta ora ini.

Te ants winik li ' ta lum banti nahinemo, kotik, xch 'uhunoy yo 'tanik te binut 'il te ha 'mal poxetik ya spoxta chameletik ta jwinkileltik ha ' yu 'un bayel yutsil yo 'tanik xu 'un te nahinem li chuk ha ' poxta wanej mamal ini te ya sna ' xchanpanlanel te ha 'mal poxetik hu 'un chameletik ya stakot yu 'un te jbak 'eltaltike.





# Las plantas medicinales

## *Yoe pjiño yo kjap tji yo ñechje*

Juan José Martínez Jiménez, 12 años, lengua mazahua

10° Concurso.

Profesor Javier Mendoza Jiménez.

Centro Educativo 19 de Marzo, comunidad de Ixtlahuaca, Estado de México.



**T**oda la gente mazahua cuando se enferma de dolor de estómago o malas vibras, busca la manera de curarse. Hoy voy a platicar acerca de lo que hacen en Atotonilco, Concepción de los Baños y otras comunidades circunvecinas.

Cuando la gente se enferma y no tiene dinero para ir al hospital o con un médico, recurre a las plantas medicinales, ya sea tomándolas en té, bañándose con ellas o incluso, cuando se dice que las personas tienen aire o malas vibras, a través del humo que desprenden al quemarlas. Mi mamá platica que hay muchas plantas medicinales. Entre ellas están la jara, hojas amargas, ajeno, yerbabuena, poleo, cempasúchitl, árnica, pericón, laurel, diente de león, epazote, epazote de perro, barbas de elotes, carricitos, nopales, xoconoxtle y otras plantas cuyos nombres desconozco. Les voy a contar lo que hace mi mamá cuando yo o mis hermanos tenemos dolor de estómago, tenemos aire o nos dan retortijones. Busca el ajeno, lo corta y lo hierve, después lo deja enfriar para que pueda tomármelo. Aunque es amargoso, es muy bueno para el dolor.





**T**exe yo ntee yo ñatrjo o jña ma sodye ji jod 'tji jarga tsjaji ngek 'ua ra nris 'i yo ngeme, o ijeme ñe o b 'onrämä. Nudya ra pezhe janzi jña 'a yo kjaji kja ne jñiñi Atotonilco e concio o pare ñe texe yo naño jñiñi.

Ma sodye yo ntee i dya jinjio tr 'opji pje rgi mōji kja ngumi ja k 'o jokiji ye ntee k 'o tr 'unt o ñechje, jodiji e pjiño k 'o ra siji, ma pēs 'iji o b 'onrama.

Xits 'igø i nanago k 'o b 'ib 'i na punkji e pjiño k 'o ni nris 'i yo ngeme, texe k 'o pjiño ni chjuu: dyecha kjøndyø zaa jenjo, xits 'ana, polejo, ngoroxo, arnika, jmink juama, ramo, s 'ib 'i o tr 'adyo, ximi ximi dyo, o k 'id 'i o muxa, ts 'ixitrji, mbo kiñi, ixkiñi, ñe texe k 'o ña pjiño k 'o dya ri panra pje ni chjuu ke nre na joo pa ra nkis 'i o ngeme ñe pje k 'o na its 'i. Ra xitsi 'iji k 'o kjaa i nanagø ma pjek 'o na izigø ñe i dyojme k 'o kanra kja i nzumi, nza kja ma na ñi in pjeme, ri pēs 'i o b 'onrama, ñe ma kinxki in pjeme.

Xits 'i i nana ke pa jod 'i o jenjo k 'o ra mbeme kja ra jyēs 'ë o nree, ma ya ra patr 'i k 'e nre ra ngantr 'a k 'o jenjo nge k 'ua ra nrā 'a na joo, ma ya ra nrā 'a ra jyēzi ra jøtr 'i ts 'ø ngek 'ua ra søø ra sii, mama ke me na joo pa o kjinxpjeme zø me na kjøø.





La sábila es buena para evitar la caída de pelo y el árnica es buena para lavar heridas de cortaduras de las manos, pies, o la lesión de una caída y evitar alguna infección. También debemos tomar té de carricito y barbas de elote para lavar los riñones. La gente sabe que debemos consumir nopales para no enfermarnos de diabetes.

Existen plantas que se emplean como condimento en los alimentos para darles un sabor especial. El epazote, la yerbabuena y el laurel son las que se destacan. Hay una gran variedad de plantas que se emplean para té: el epazote de perro, el pericón y el poleo.

El pericón mezclado con otras plantas sirve para echar humo a los bebés cuando tienen aire o están espantados. La jara es buena para sobar las ubres de las vacas cuando han parido; sobre todo cuando dan poca leche, para que no se muera de hambre el becerro.

Debemos cuidar todas las plantas medicinales que existen en la tierra para que no se acaben, ya que nos ayudan a no enfermarnos. Además debemos consumir quelites como la malva, quintonil, nabo, lengua de vaca, quelite amargo, entre otros.





Yo ts 'ivari xo na jooma ja k 'o k 'anga i nzero, o ma jääë k 'o na ii, ra jñaxaji kja nu ri ngosiji ja k 'o na ii, ñe xo na joo ra ngans 'aji kja yo ñixtr 'e ngek 'ua dya ra jyëb 'ë yo i ñixtr 'eji. Ne arnika xo na joo para mbech 'eji ma i jias 'i in dyë, in kua o ma i s 'obi a jømi ngek 'ua dya ra, pjëntre ja k 'o k 'anga, xo ra siji k 'o ts 'i xitrji, o k 'id 'i o yemuxa ma ra trjësë.

Yo tee panra k 'o ye mbokiñi na jo ra siji ngek 'ua dya ra sodyeji k 'e ngeme, ki dya kja ne ra nris 'i ra dyokiji k 'i kjins 'i o asuka. B 'ib 'i e pjiño k 'o na joo ma kantuaji kja ye jnøni ngek 'ua me ri kimitrjo, ye pjiño ko ehjuu ximi, xits 'ana ñe o ramo k 'o na kimina joo ga jyërë.

Kja yo jñiñi kja na punkjio pjiño k 'o pa ra tr 'jësë o nre k 'o ra ziji, o dyokjui k 'o ximi dyo, o jmink juama ñe o polejo yo jmink juama ma chjambaji k 'o ña pjiño na joo ra jintr 'iji k 'o lele ma xijñiji. Mamaiji ke yo dyecha na joo ma, ra ngeb 'eji ye b 'aga ma kja ni mimi, ñe ma dya pedye na punkji e b 'aa ngek 'ua a kjanu dya ra nruu ne trjimi k 'e ts 'ikelo.

Na joo ra xamaji texe 'yo pjiño yo kja 'akja ne xoñijømi ngek 'ua dya ra tr 'ezeji, nge yo pjøxkiji dya ra sø dyëji ji, ñe ra siji yo k 'ana k 'o ni chjuu: nrakuni, xits 'jø, naguxi, b 'onk jua, kjønk 'ana ñe texe k 'o naño k 'o dya ri panra pje ni chjuu. Nge texe yo ri xits 'iji. Pøkji.







# El rezo del huesero

## *Sk 'oblaltesel ts 'ak bak*

Antonio Pérez Demeza, 11 años, lengua tseltal

11º Concurso.

Profesor David Cruz Gómez.

Centro Educativo Juan de la Barrera, comunidad de Chilón, Chiapas.



**E**n la Comunidad del Paraíso, municipio de Chilón, Chiapas, vive un viejito que se llama Jerónimo Luna Gómez y que sabe curar cuando se quiebran los huesos. Lo que utiliza para curar son plantas como nopal y curalotodo. A cada una le cuenta trece hojas tiernas que muele en un metate, en uno sólo para que la mezcla se la ponga a uno donde está malo. Así lo vi cuando llegué a mi casita varias veces para curar a mi papá porque se le quebró el hueso de su cadera cuando lo aplastó un palo en su trabajo. Cuando empieza a componer el hueso habla así:

Pido tu permiso para trabajar en medio donde está el hueso quebrado. Voy a hablar de mis trece plantas de la montaña que tiene agua, hojas frescas y palos duros. Hablo a nombre de todos los santos para que me den fuerza y los pensamientos para arreglar el hueso quebrado, la vena rota y todo lo que está mal en el cuerpo.

**T**a lum sbihil paraiso, slumal chi 'ilum, Chiapas, nainem jtul mamal sbihil jxel u Ajan te weno ya sna sts 'akel. Wuyem bak, te bin ut 'il ya xpoxtaywanej ha 'ya stu 'un te ha 'maletik hich bin ut 'il te pehtak sak yaxbak, ta jujun चाहप या याhtalan ox lajun pohch yuheren ya 'binal yu 'un junax ya xchew ta cha ', yu 'un ha ' ya slakbe ta potsel há ate banti hay ta wokole; hich laj jkil k 'alal xk 'ohtuk che 'oxeb welta ta jna ta poxtayel jtat yu 'un wuy sbakel stomalyit ta net 'el ta te ' yu 'un ya 'tel kalal yax hach stojobtesian te bake, ya sk 'opon tas biil ah kananiletik sok te 'chjantik hich bin ut 'il ini:

Ya me xhahchon ta h-a 'tel ta ha atojat jnich najel ta yohlil wak 'em bak, ya xk 'opojon ta oxiajun चाहप sbihil te 'ch 'ajanetik te aya sikil ha wa 'lel, sok tulan ha te 'elik sok euk jaye 'bex akananilex yu 'un jkantik ha p 'ijiilik sok smuk 'ui ha w 'otanik ta xchjpanel bak tuch 'em, jhнем bake 't sok spisil binti jhнем ta winkilel.





A ti, nopal gris,  
a ti, nopal verde,  
con trece fresco de tu agua,  
con trece fresco de tu corazón,  
donde está el hueso quebrado,  
donde está la vena rota,  
con trece fresco de tu labio ahora,  
con trece fresco de tu corazón ahora,  
que se calme la vena rota,  
que se calme el hueso quebrado,  
con mis trece palabras también,  
con mis trece plantas también.

A ti, planta de sánalotodo gris,  
a ti, planta de sánalotodo verde,  
préstanos lo fresco de tu tallo ahora,  
préstanos lo fresco de tu corazón,  
con nuestras trece palabras,  
con nuestras trece plantas,  
calmemos la vena,  
calmemos el hueso,  
que quede fresca la vena,  
que quede fresco el hueso,  
con mis trece plantas,  
con mis trece palabras,  
planta de sosa gris.

Planta de sosa verde,  
préstanos lo fresco de tu hoja ahora,  
préstanos fresco de tu corazón también,  
con nuestras trece palabras,  
con nuestras trece plantas,  
calmemos la vena,  
calmemos el hueso,  
que quede fresca la vena,  
que quede fresco el hueso,  
con mis trece plantas,  
con mis trece palabras.

A ti, planta de higuera todo gris,  
a ti, planta de higuera todo verde,  
préstanos lo fresco de tu vara ahora,  
préstanos lo fresco de tu corazón,  
hablemos donde está la vena rota,  
hablemos donde está el hueso roto,  
con nuestras trece palabras,  
con nuestras trece plantas,  
calmemos la vena,  
calmemos el hueso.

Sakba pehtak  
Yaxba pahtak  
Ta oxlajuneb sikil awa 'lel  
Ta oxlajuneb sikil awo 'tan  
Ya k 'opojotik ta yohlil tuch 'em chi  
Ya k 'opojotik ta yohlil wak 'em bak  
Ta oxlajuneb sikil ha aw 'alel y 'otik  
Ta oxlajuneb sikil aw 'otan y 'otik  
Xlamametuk ya xjil chi  
Xlamametuk ya xjil bak  
Ta oxlajuneb jk 'op ehuk  
Ta oxlajuneb kamal ehuk

Sakba, yaxbak  
Yaxbak yaxbak  
Ya jmantik sikil ati 'yo 'tik  
Ya jmajantik sikil awo 'tan yo 'tik  
Ta oxiajuneb jk 'optik  
Ta oxiajuneb k 'amaltik  
Ya jlamamintik chi  
Ya jlamamintik bak  
Siketuk ya xjil chi  
Siketuk ya xjil bak  
Ta oxlajuneb ka 'mal ehuk  
Ta oxlajuneb jk 'op ehuk

Sakba k 'uxba chixat  
Yaxba k 'uxba chixat  
Yajmajantik sikil ha ati yótik  
Ya jmajantik sikil ha awótan yo 'tik  
Ta oxlajuneb jk 'op ehuk  
Ta oxlajuneb k 'amal pox ehuk  
Ya jlamamintik chi yo 'tik  
Ya jlamamintik bak yo 'tik  
  
Ya jpoxtatik chi yo 'tik  
Ya jpoxtatik wak 'em bak

Sakba ch 'upakte '  
Yaxba ch 'upakte '  
Ya jmajantik sikil ha ati 'ehuk  
Ya jmajantik sikil awo 'tan ehuk  
Nok 'olotik ta ko 'p ta yohlil chi  
Nok 'olotik ta k 'op ta yohlil bak  
Yu 'un hich xlamamet ya xjil chi  
Yu 'un hich xlamamet ya xjill bak 'et  
Ta oxlajuneb jk 'op  
Ta oxlajuneb k 'amal  
Ya jlamintik chi  
Ya dlamamintk bak  
Ta hich yipai jkoptiki  
Ta hich yipai kiptiki

A ti, planta de sauco gris,  
a ti, planta de sauco verde,  
préstanos lo fresco del agua ahora  
y lo fresco de tu corazón  
para calmar la vena rota,  
para calmar el hueso roto,  
con trece palabras  
con trece plantas,  
para que calmemos la vena,  
para que calmemos el hueso  
con nuestras fuerzas,  
con nuestras palabras.



A ti, planta de floripondio todo gris,  
a ti, planta de floripondio todo verde,  
con trece fresco de tu agua ahora,  
con trece fresco de tu corazón,  
calmemos el hueso roto,  
calmemos la vena rota,  
con nuestras trece palabras,  
con nuestras trece plantas,  
con trece verdor de tus hojas,  
con trece verdor de tu corazón.



A ti, planta de huele de noche gris,  
a ti, planta de huele de noche verde,  
préstanos lo fresco de tu agua,  
préstanos lo fresco de tu corazón,  
estamos hablando,  
estamos curando  
donde está el hueso quebrado,  
donde está la vena rota,  
con nuestras trece palabras,  
con nuestras trece medicinas,  
calmemos el dolor del hueso,  
calmemos el dolor de la vena.



Sakba campana nichimat  
Yaxba campana nichimat  
Ta oxlajuneb sikil ha ati 'yo 'tik  
Ta oxlajuneb sikil ha awo 'tan yo 'tik  
Ya jlamamintik wak 'em bak  
Ya jlamamintik tuch 'em chi  
Ta oxlajuneb jk 'optiki  
Ta oxlajuneb k 'amaltik  
Ta oxlajuneb syaxal ha awo 'binal  
Ta oxlajuneb syaxal ha awo 'tan

Sakba chonayat  
Yaxba ch 'onayat  
Ya jmajantik sikil ha ati 'yo 'tik  
Ya jmajantik sikil ha awo 'tan yo 'tik  
Nok 'olotik ta k 'op  
Nok 'olotik ta poxtay wanej  
Ta yonlil wak 'em bak  
Ta yonlil tuch 'em chi  
Ta oxlajuneb jk 'optik  
Ta oxlajuneb jpoxtik  
Ya jlamamintik hinem bak 'et  
Ya jlamamintik wak 'em bak



Sakba sak yaxte 'at  
Yaxba sak yaxte 'at  
Ta sikil ha awa 'lel  
Ta syaxai ha wo 'tan  
Ya jmajantik sikil ha ti 'yo 'tik  
Ya jmajantik sikil ha wo 'tan yo 'tik  
Yuun há tal jlamamintik tuch 'em chi  
Yu 'un há ya jlamamintik wak 'em bak  
Ta oxiajuneb jk 'optik  
Ta oxiajuneb jpoxtik  
Ya jlamamintik hilel chi yo 'tik  
Ya jlamamintik hilel bak yo 'tik





A ti, árbol de popiste gris,  
a ti, árbol de popiste verde,  
con la frescura de tu agua,  
con la frescura de tu corazón,  
calmemos la vena mala,  
calmemos el hueso quebrado  
con trece palabras,  
con trece plantas,  
dejaremos curando la vena,  
dejaremos curando el hueso.



A ti, palo de mulato gris,  
a ti, palo de mulato verde,  
con el fresco de tu agua,  
con el fresco de tu corazón,  
calmaremos la vena,  
calmaremos el hueso,  
con nuestras trece palabras,  
con nuestras trece plantas,  
curaremos la vena,  
curaremos el hueso,  
hablemos donde está la vena rota,  
hablemos donde está el hueso malo,  
que quede curada la vena,  
que quede curado el hueso.



A ti, árbol de guayacán gris,  
a ti, árbol de guayacán verde,  
préstanos lo fresco de tu tallo,  
préstanos lo fresco de tu corazón,  
donde está el hueso roto,  
donde está la vena rota,  
con nuestras trece palabras  
con nuestras plantas medicinales,  
préstanos lo duro de tus tallos,  
préstanos lo fresco de tu corazón,  
para que se componga la vena,  
para que se componga el hueso.



Sakba chakajat  
Yaxba chakajat  
Ta sikil ha ati 'yo 'tik  
Ta sikil ha awo 'tan yotik  
Ya jlamamintik chi  
Ya jlamamintik bak  
Ya me jmajantik ha sikil  
Ya me jmajantik ha tulanil  
Yu 'un me ya jlamamintik chi  
Yú me ya jlamamintik bak  
Ta oxlajuneb jk 'optik  
Ta oxlajuneb k 'amaltik  
Ya me xk 'opojotik ta yohlil jihnem chi  
Ya me xk 'opojotik ta yohlil jihnem bak  
Xlamametuk ya xjil chi  
Xlamametuk ya xjil bak

Sakba yax ante 'at  
Yaxba yax ante 'at  
Yame jmajantik sikil ha ati '  
Yame jmajantik sts 'ujulil ha awo 'tan  
Ta banti wake 'm bak  
Ta banti tuch 'em chi  
Ta oxlajuneb jk 'optiki  
Ta oxlajuneb ka 'maltik  
Ya jmajantik stulanil ha ate 'el  
Ya jmajantik sikil ha awo 'tan  
Yu 'un hich ya sts 'ak sba chi  
Yu 'un hich ya sts 'ak sba bak

Ha 'at sakba chi 'bilte 'at  
Ha 'at yaxba ch 'ibilte 'at  
Xa ta jun tsakunte ' chi  
Xa ta jun tsakunte ' bak  
Ya jts 'aktik jun bak  
Ya jts 'aktik jun chi  
Ta oxlajuneb ka 'mal  
Ta oxlajuneb jpox  
Xlamametuk ya xjil chi  
Xlamametuk ya xjil bak

A ti, planta de cola de pescado gris,  
a ti, planta de cola de pescado verde,  
que se pegue la vena,  
que se pegue el hueso,  
juntamos la vena,  
juntamos el hueso,  
con nuestras trece palabras,  
con nuestras medicinas,  
curemos la vena,  
curemos el hueso,  
con trece plantas,  
con trece medicinas,  
que quede curada la vena,  
que quede curado el hueso.

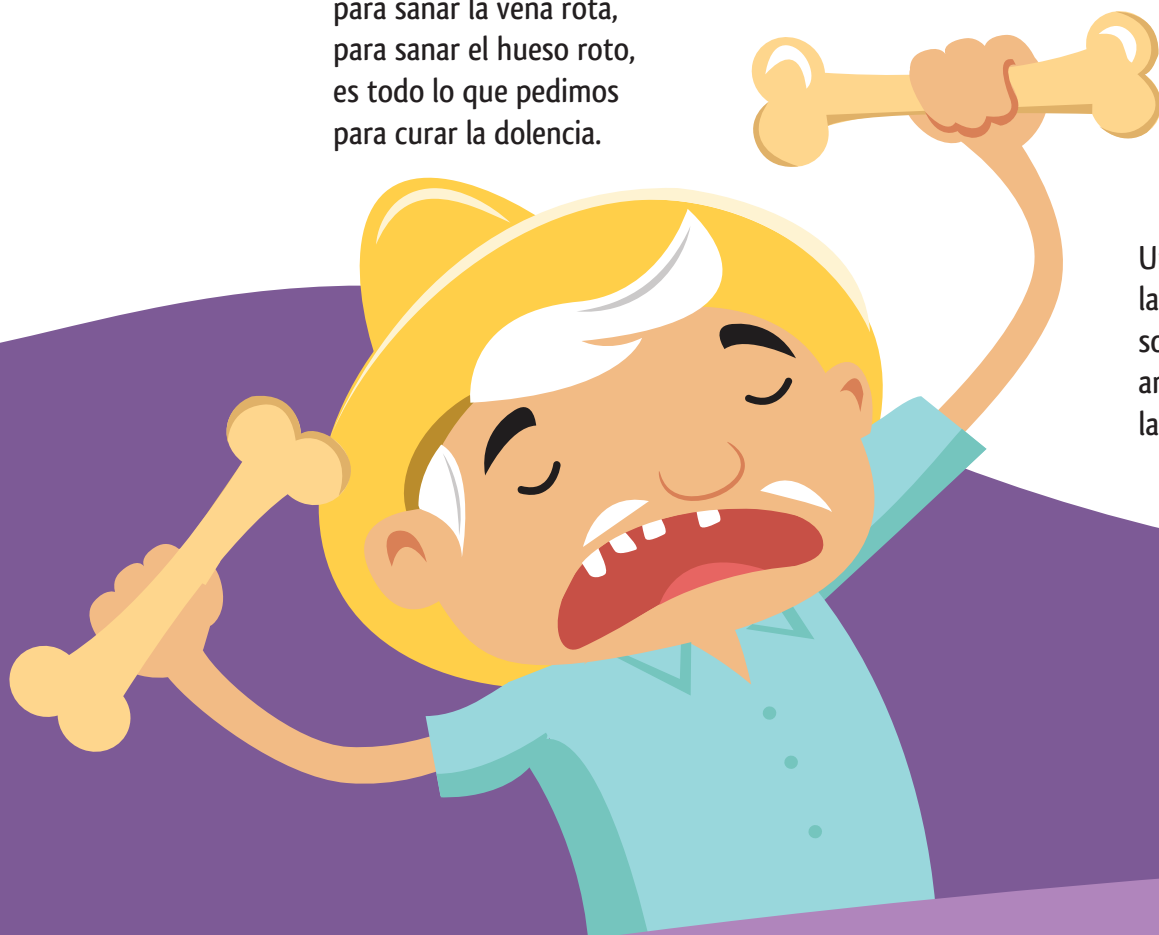
A ti, árbol de chicle gris,  
a ti, árbol de chicle verde,  
préstanos lo duro de tu corazón,  
préstanos lo pegajoso de tu agua,  
para pegar la vena rota,  
para pegar el hueso roto,  
porque estamos trabajando,  
porque estamos curando,  
con toda nuestra palabra,  
con toda nuestra fuerza,  
que quede curada la vena ahora,  
que quede curado el hueso.

A todos los árboles de la montaña,  
a todas las plantas de los montes,  
denos lo que pedimos,  
denos lo bueno de su fuerza,  
para sanar la vena rota,  
para sanar el hueso roto,  
es todo lo que pedimos  
para curar la dolencia.

Ha 'at sikil cha 'te 'at  
Ha 'at yaxal cha 'te 'at  
Ya jmajantik stulanil ha ate 'el  
Ya jmajantik slapa 'p 'ui ha awa 'lei  
Yu 'un nok 'olotik ta ha 'tel  
Yu 'un nokolotik ta paxtaywanej  
Ta hich yipal jk 'optiki  
Ta hich yipal kiptiki  
Xlamemetuk ya xjil chi yo 'tik  
Xlamemetuk ya xjil bak yo 'tik  
Ta junax ko 'tantik  
Ta junax k 'optik  
Ya jpaxtaytik hilel chi  
Ya jpoxtaytik hilel bak

Jayebex te 'chajanex ta te 'tikil  
Jayebex ha 'malex ta k 'inaletik  
Akame yutsii ha awo 'tanik  
A ka 'me ha awipik  
Ha 'jk 'optik ta yohlil tuch 'em chi  
Ha 'jk 'optik ta yohlil wak 'em bak

Xlas yo 'tan ta k 'op te mamale ya  
salakbe  
Techewbil ha 'mai poxetik ta sjohyobal  
Te banti wak 'eme, ya spots ta ya 'binal  
Pimil sok ya xchilay ta oxlajun  
Mahk 'yakan yaxbak ya sbech ' hilel  
Ta chajan yu 'un ma syuk 'sbah-a  
Te banti lajeme.



Una vez que termina de hablar, le pone alrededor de la parte mala las plantas medicinales amasadas, lo envuelve con hoja de platanillo sostenida con trece pedacitos del tallo de curalotodo y lo deja amarrado con majagua para asegurar la parte curada.



# Creencias sobre las serpientes

## *Tukul t'ano 'ob ti 'kano 'ob*

Olivia del Rosario Bacab Hernández, 9 años, lengua maya

9º Concurso.

Profesor Rogelio Chan Tuz.

Centro Educativo Belisario Domínguez, comunidad de José María Morelos, Quintana Roo.





**E**sta serpiente habita en los lugares donde abunda la vegetación, se esconde en cuevas o bajo los troncos de los árboles y piedras. Es una serpiente muy venenosa y llega a medir hasta un metro y veinte centímetros de longitud y de cinco a seis centímetros de diámetro. Es de color gris con manchas negras y su nariz presenta cuatro agujeros, por eso se le conoce como “cuatro narices”. Se alimenta de lagartijas y de otras víboras. Algunas nacen directamente de su madre y otras brotan de un huevo. Cuando una persona es picada por esta serpiente, se tiene la creencia de que durante nueve días la víctima es perseguida por el animal. Durante ese tiempo, debe velarse. Al cumplir los nueve días el *h-men* cura la herida lavándola con una pluma de gallina y una mezcla de excremento de pavo y de gallina y agua de nixtamal. Mientras se recupera y para evitarle dolor en la herida, el enfermo no debe ser visitado por mujeres, principalmente las embarazadas.





**T**ukul t'ano 'ob ti' kano 'ob le kana ' ku kuxtal tu 'ux u k 'axil u lu 'umil Q. Roo. Loba 'an; tu táajkubaj ich ák ' túuxo 'ob yaan che 'ob yeetel tuunich 'ob. Lela ' juntúul ts 'iitsik kan. U chowkile ' , ku chukik tak wakp 'el jatk 'ab, u polkile ' bey junp 'éel kolojche 'e ' , u k 'ewlile 'e éek ' chok 'éen yeetel mejen wi 'iwits 'boox takóob. Tu ni 'e ' , kanp 'éel jool yani 'i ' leti 'e ' ku ya 'alal "x-kanp 'éel ni".

Ku jaantik x-meerecho 'ob yetel u lak ' kano 'ob bix u ts 'a 'akal u chi 'ibal ku ya 'alale ' ; ken chi 'ibik máak tumen le kana ' , bolom k 'ii-no 'ob ku ch 'a 'apaachta 'al ' tumen le ba 'alche 'a ' . Le óolale ' , yaan u kaanáanta 'al máak ichil le k 'iino 'oba ' : Kéen maanak le k 'iino 'obo ' kuts 'a 'aka ' máak tumen juntúul j-men, yeetel junp 'éel ts 'aak ku beeta 'al beyá: Ku xa 'ak ' ta 'al u ta ' úulm, u ta 'x-kaax, yeetel u ja 'il k 'úum, ts 'óokole ' ku p 'óobol yeetel u k 'úumel x-kax. U ti 'al u yutstale' , máatech u beytal u xiibaltáal tumen x-ch 'uupóob jéebix wa k 'ooja 'ano 'ob ti' chaampal u ti 'al má u lúubul ti ' k 'iinán.





# La curandera

## *Lijpoxtavaneje*

Eduardo Sántiz Sántiz, 13 años, lengua tsotsil

10° Concurso.

Profesor Diego Eduardo Ortega.

Centro Educativo Hermenegildo Galeana, comunidad de Teopisca, Chiapas.





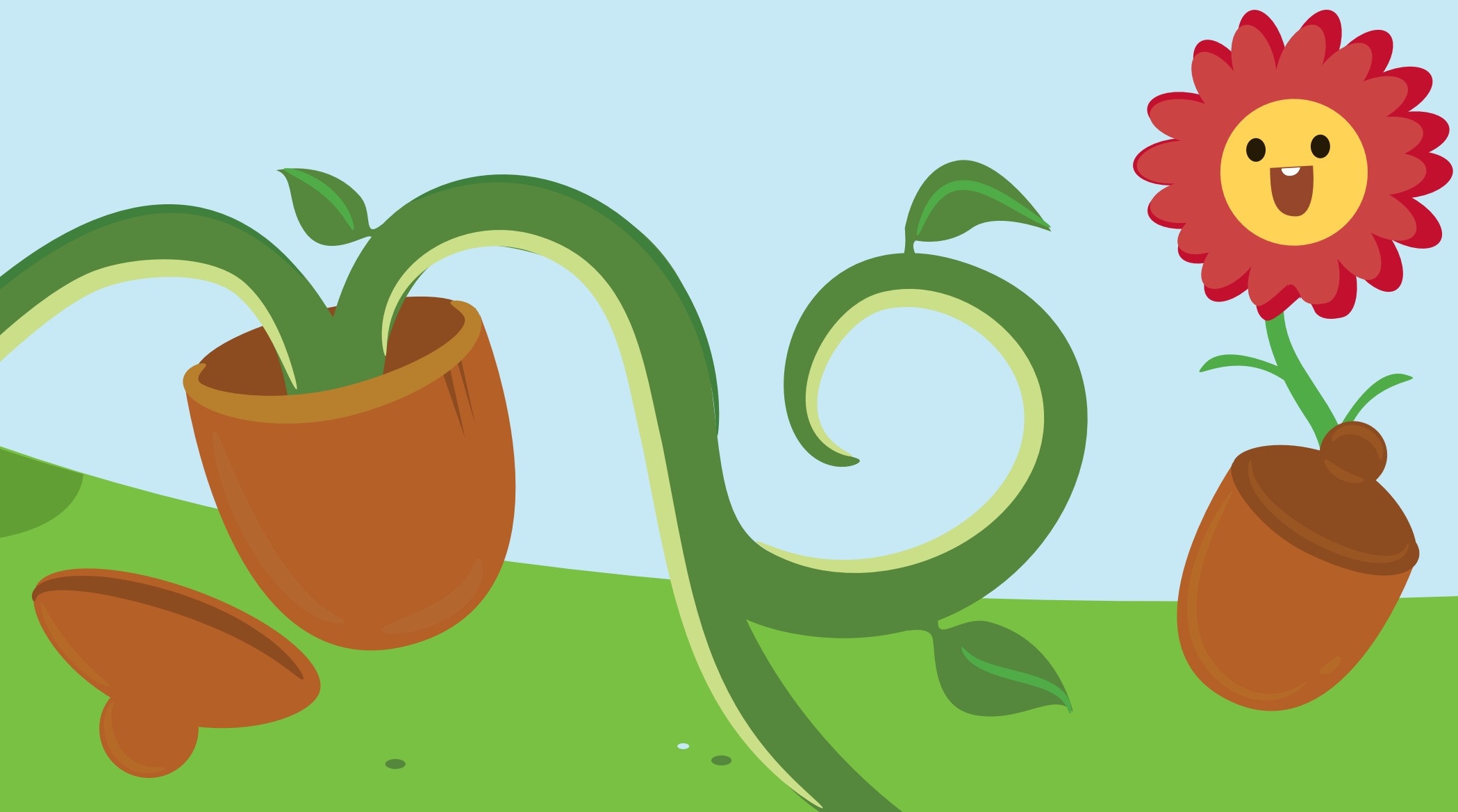
**M**i nombre es Eduardo Sántiz Sántiz y vivo en un pequeño rinconcito del estado de Chiapas. Mi comunidad se llama Nuevo Belén, municipio de Teopisca. Soy indígena hablante de la lengua tsotsil y les voy a contar lo que platican mis abuelitos. Cuentan que donde vivían había una señora que se llamaba Manuela y que era muy conocida porque era curandera. Cuando mi abuelito era niño y se enfermó, lo llevaron con doña Manuela, quien lo curó con muchas plantas que fue a cortar de la montaña. Ya no hay muchas de ellas aquí porque ya cortaron la mayoría de los árboles y plantas que servían para curar.

Doña Manuela lo barrió con todas las plantas que tenía, algunas que él conocía, como albahaca, claveles rojos y pimienta grande. Le pasó un huevo por todo el cuerpo, lo rompió y lo puso en un vaso con agua. Le dijo a su mamá de mi abuelito que tenía mal de ojo, pero que no se preocupara porque ella lo iba a curar en tres días. Así pasaron los días y se curó mi abuelito.

También cuando alguna señora iba a tener su bebé, doña Manuela le ayudaba a tenerlo y cuando nacía, ponía una vela grande de color blanco para que la gente supiera que había alegría en esa casa.

**T**ij bie Ja ' Eduardo Santiz Santiz y te nakalun ta ch 'in xokon ta estavoal Chiapae, ti bu nakalune ja ' sbi ACH ' Belén, Snitilul Limoxjol, vu 'un chik 'opoj ta Bats 'l k 'op, taj choiboxuktalava 'i, ta xlo 'ilaj tijmuk ' tote, ti bu nakal jun ants ti ja ' sbi XMAL y ja ' le ojtikinvil ti ja 'jun jpoxtavaneje, k 'alal lij muk 'tote ti ch 'into 'oxe ipaj y taxalik ti laj yik 'ikbal ta Me 'xMal y la slikes taspoxtael.

Ta epal momoletk ti bat sk 'ok tal ta vits, ti ta orae ch 'abal xa ep ti li tajlumale yu 'un ja 'xa epla sk 'okik li te 'etike y xchiuk limomoletik ti taxtun ta sventa poxtaele, la slikes ta smesel ta skotol li momoletike, ti oy yu 'un y ti yantike xojtikinik ti ja ' k 'ucha 'al albaka, klabel tsojik, muk 'tik pimienta, laj yech 'es juntun alak ' ta svejel svek 'tal las svok ' y laj yak ' ta jun basu xchiuk vo ' y laj yalbe ti sme 'e ti jmuk 'tote ti ch 'aba lek sate, ti mu 'yuk ta xat yo 'ntone ti stuke ta xbat spoxta ta oxim k 'ak 'al,





Le pregunté a mi abuelito cuántos años tenía la curandera Manuela y me respondió que ya estaba muy viejita, que no sabía cuántos años tenía porque nunca nadie le preguntaba. Doña Manuela tenía muchas plantas para curar. Para el dolor de estómago daba té de manzanilla y si alguno tenía lombriz o infección del estómago, le daba a beber té de ajo o partía el ajo y se lo daba en pedacitos. Con eso se curaba la gente. En la puerta de su casa tenía muchos botes que estaban llenos de flores y plantas que usaba para curar.

A mí me hubiera gustado conocer a esa señora y hacerle muchas preguntas. ¿Cómo conocía las plantas que curaban?, ¿quién le enseñó?, ¿desde cuándo aprendió a curar? Es muy importante conocer todas las plantas que curan para así saber curar como la señora Manuela. Su trabajo era muy bonito, ya que podía curar a la gente.

Era muy respetada por todos los que vivían en la comunidad porque, cuando no llovía, las personas iban con la curandera Manuela y le pedían que hiciera algo para que lloviera y no se secase su milpa. Entonces empezaba a rezar en una lengua muy extraña que nadie sabía qué era y que sólo ella sabía, pero la gente no decía nada de los rezos que hacía. Era muy buena porque a los pocos días llovía muy fuerte, el maíz no se secaba y había muy buena cosecha. También cuando sembraban le pedían que fuera hasta su parcela a rezar para que no le pasara nada a la siembra.

Ella decía que no era bruja como otros que dañaban a la gente. Era muy buena la tradición de los curanderos. Ya se está acabando. Aquí en mi comunidad no hay señoras que curen como Doña Manuela. Ahora la gente cuando se enferma va al doctor y le dan medicinas de cajitas y ya no es igual a como le hacía la curandera doña Manuela.

Mi abuelito dice que cuando se vino a esta comunidad, la curandera ya estaba muy viejita y muy enferma. Dice que tal vez ya murió y como no tenía ningún familiar a quién enseñarle todo lo que sabía sobre curar a la gente, se lo llevó a su tumba. Es muy triste saber que ya se murió y que nadie sigue curando con plantas. Curar a la gente se me hace muy bonito ya que ayudar a mi comunidad es algo muy importante.

Y así termina este cuento de doña Manuela la curandera.





ja 'jech ech ' ti oxim k 'ak 'ale ipoxtaj ti jmuk ' tote, xchi 'uk k 'alal mi oy jun ants xchiuk yol ta xvot ta me ' xmal yu 'un ja ' te ta xkoltae xchiuk ti snene 'e y k 'alal ta xvok ' ti snene 'e ta xak 'ik jun kaltila muk ' ti ja ' sbon sak yu 'un ja 'ti xchiiltak ta sna 'ik ti ja ' jun muyubajel ti te ta jun nae, laj jak 'be ti jmuk 'tote ti jayib sja 'bilal yich 'oj li jpoxtavanej me 'xMale y la yalbun ti me 'elxae ti mu sna ' jayib sja 'bilal yich 'oj y mi junuk sna 'ik Jayib sja 'bilal yich 'oj yu 'un mu 'yuk junuk la sjak 'bik, li Me ' XMale ep yu 'un momoletik sventa chpoxtavan, sventa k 'ux ti ch 'utale ta xak 'be yuch ' mantsaniya o mi oy junuka ' slukume o mi ip ti xch 'ute ta xak 'be yuch ' axux, oli axuxe ta xet ' y ta xak 'be xet 'o lanbil y ta xuch ' ja jech s-elan ta xkol li jente etike, ti ta sti ' snae te oy ep yu 'un vuchajtik ta yavil ti nojik skotol ta nichim, chi 'uk momoletik te ta stsak suenta ta xpoxtavan, li vu 'une ta jk 'anka 'i ta jkojtkin ti antse y ta ka 'ibe slo 'il ti k 'us-elan laj yojtkin ti momoletik ta xpoxtavane? k 'buch 'u chanumtase? k 'usi ora la xchan poxtavanej? Ti toj tsots sk 'oplal chich ' ojtikinel skotol li momoletik ti ta xpoxtavane yu 'un ja ' jech ta jna 'tik k 'us- elan ta jpoxtatik k 'ucha 'al li Me ' XMale, yu 'un ti ya 'mtele toj alak 'sba, yu 'un kuch yu 'un spoxtael li jenteetike, ja ' tsak bil ta venta skotol k 'u yepal kuxulik ti ta jlumale ti k 'alal mu 'yuk ta xak 'vo 'e li jpoxtavanej Me 'XMale ta sk 'anbik ti ta spas ti ak 'o yak ' vo 'e y ti mu 'yuk ta xtakij ti cho 'mtike, ta slikes sk 'oponel ta sk 'op mu xka 'ibetik ti mu 'yuk buch 'u sna ' junuke, ti ja 'sna stuk.







# Las hierbas medicinales

## *In xiwimej ika se mo pajtia*

Maricela Mora Romero, 12 años, lengua náhuatl

9° Concurso.

Profesor Luis Aguilar Olivares.

Centro Educativo México, comunidad de Zautla, Puebla.

**H**ay muchas hierbas que sirven para curarse; una hierba que es gris, espinosilla, zompantle, *ajtsomiastle*, sabino y otras hierbas. Con ellas se puede hacer agua hirviéndolas y tomándolas después. También si uno se baña con esas hierbas, se cura. Una vez una señora estaba enferma, le dijeron que se podía curar con esas hierbas y ella hizo lo que le dijeron.

También cuando uno se cae y se lastima se puede curar con una hierba que se llama manzanilla. Con eso se lava la herida y así, poco a poco, se va curando. También se puede tomar como té.

Una vez un niño se cayó y lo trataron con hierbas. Le dijeron que las hirviera y que con esa agua se bañara, cuando vio, ya se había curado. Existen muchas hierbas que hacen medicina y con eso muchas personas se curan. Si queremos tener esas hierbas debemos sembrarlas y echarles mucha agua y sólo cortarlas cuando alguien se enferme. Quienes así se han curado han platicado sobre esto a muchas personas y cada vez son más las que se alivian con hierbas medicinales.





In xiwimej ika se mo pajtia, onkake miak xiwimej ke ika se mo pajtia, ken nextik xiwit, nekaxanil, tsompan, xomet, kopalxiwit, ajtsomias, alawis, tatsalansaupa, astawiat, xochikixochit, ochipawas, tatskan, onkake miake nochi nojon ki chiwa wan kon se pajti wan no se weli ki chiwa atsin ten xiwimej wan no weli ika se mo pakas kan atsin ten xiwimej wan maj kon se mo pajtijtiuj wan kon se pajti ne keman se siwat mo kokowaya wan kilijke maj mo pajti kan xiwimej kilijke maj tayano.

Wan kon in kampa se mo koko kon pajtitiwian, wan kon in xiwinej no tepajtia wan no weli maj se tayi wan maj se kin posoni kan atsin wan maj ika se mo paka. Kon tech pajtiske maj se mo chiwili ten ke se kilia omo se mo chiwilia omo se pajtis wan in xiwimej yetoke ten se kinkois ika se mo pajtis. Oksekin to ikniwan ke no mo kokowa no mo pajtijke ka in xiwimej wan axkan kualiyetoke, ako teyi kin kokowa. In xiwimej ti pia tiki yek itaske wan ti kin atekiske.

Wan ka in atsin wan ka atsin maj mo pakani wan ko pajtiskia in siwat kichiu ten kilijke wan tonal wan tonal mo pajtiaye wan ko ki machilijtiaya ke ako semi mo kokowaya in xiwimej oka kampa omo semitawakan kemansa waki kemansa mo chiwo miake ta sekise ki pias se xiwit tepajtijke mas se ki toka wan maj se ki ateki wan tonal wan tonal mo chiwas weyi wan kon kuak ajsa mo kokos ompa se ki pia in xiutsin maj ika se mo pajti.





# Medicina indígena

## *Maseual tapajiles*

Ocotlán Juárez Trinidad, 13 años, lengua náhuatl

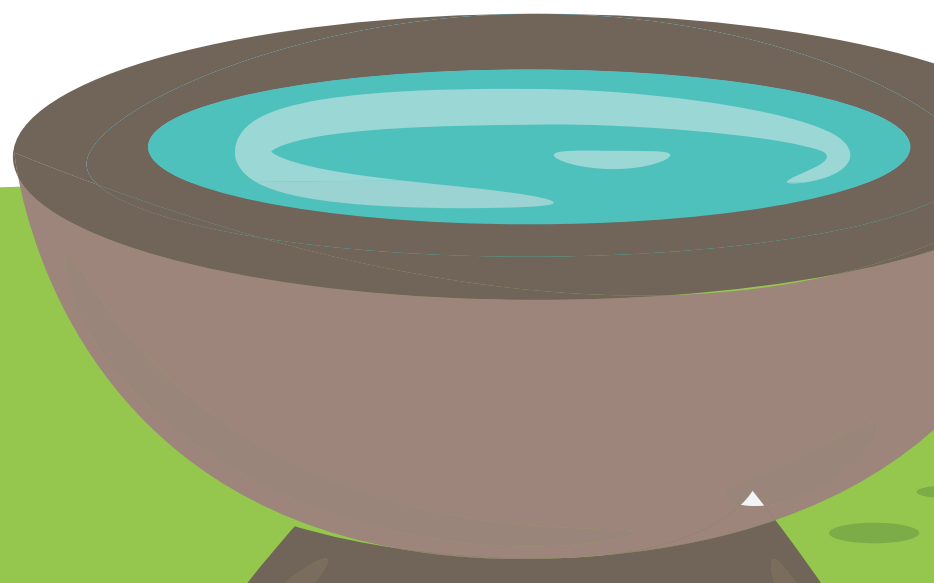
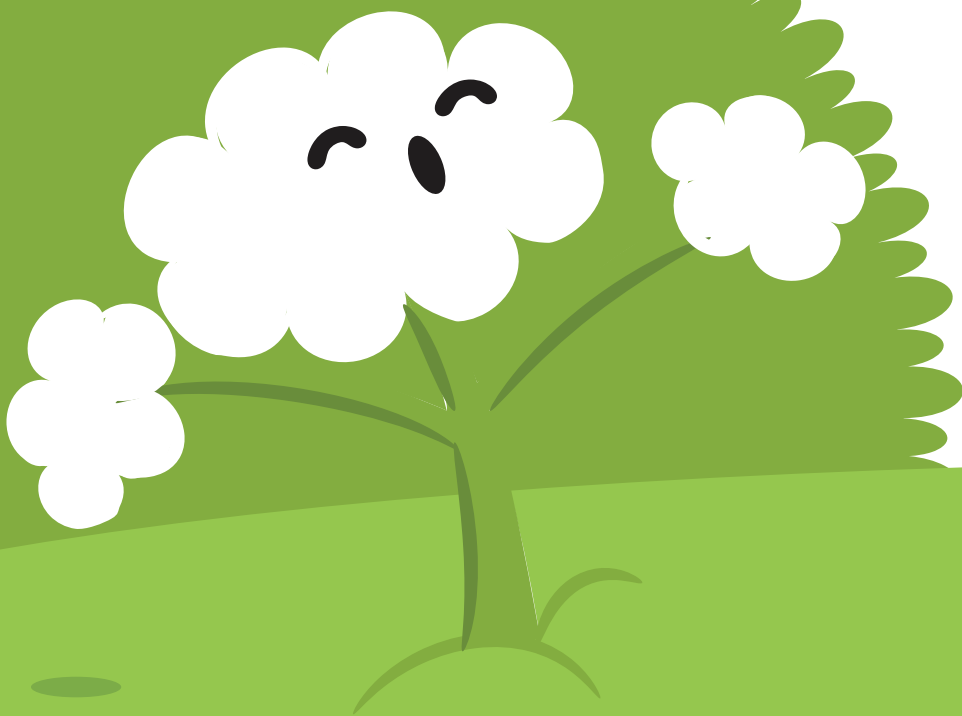
10° Concurso.

Profesor Leticia Pi Payno Núñez.

Centro Educativo Maestro Rafael Ramírez, comunidad de Cuetzalan, Puebla.

**M**i papá es curandero de muchas enfermedades como el malaire o el susto. El malaire lo cura con muchos tipos de plantas medicinales como el sauco o la albahaca. También se usa el blanquillo de gallina y un vaso transparente. Primero le pregunta a la persona qué le sucede y la persona le dice que está enferma. Mi papá le pide una ropa suya y va a traer un vaso de vidrio transparente con agua que enreda con la ropa del enfermo. Inmediatamente mi papá empieza a suplicarle a Nuestro Padre para que le ayude a la persona y que se cure. Después le agarra las manos y lo mira a la cara, trae el sauco y con ese limpia todo su cuerpo. Luego trae el aceite San Sebastián y le echa donde le duele mucho. Enseguida va otra vez a calentar el sauco y con eso lo soba. En ese momento salen espinas o arena de la piel del enfermo. Eso quiere decir que alguien le tiene mucha envidia. En ese instante mi papá va por tres o cuatro huevos y lo limpia muy bien.

**N**otat ontapajtia de míak taman kokolis, kemej in ejekakokolis wan nenowtil. Ejekakoklis kipajtía ika mi ok taman xiwpaimej kemej in xomet, albacar, kowtetsin de in priotsin, wan se tapalkat de teskat. Aejtopa kitajtania tokniw tein mokokowa toni kitekipachowa. Tokniw kilwia mokokowa, ompa kitajtania se itilmaj wan kikuitii se tapalkat de teskat ika at, ompa kipayewaloltia yon tilmaj. Ompa nopán pewa kitatawtia intotiotsin Padre Jesús para maj kipalewi tokniw wan maj pajti. Kimakistkia wan kiixita, kikuitii xomet wan nochi ika kipopowa itech inacayopan. Ompa kikuiti yon tachiyawaloni uan kiajsa kampa kikokowa semi, sepa kototoniti xomet wan kixixitania. Ompa keman kisaya yon wisti o temomox, itex inakayo. Yon kijtosneki aksa kinexikolwía, ompa, kikuiti eyi o nawi piotetsin. Ika kipopowa kualtsin wan keman atiaya kikuiti intapalkat de teskat ika tajko at, kipan pitsinia wan itech intajtik nesi kemeskia mixti wan mo kejketsa majya seki tanexmej.





Cuando uno de esos huevos se pone aguado, trae un vaso de vidrio con agua hasta la mitad y ahí rompe el huevo. Aparece entonces en el agua algo que parece niebla, pero que se levanta como la flama de una vela. También se puede ver como un camposanto y eso quiere decir que quieren que nos muramos. En cambio si ve un camino, quiere decir que se pone en la calle. Con otro huevo se puede ver si el enfermo tiene susto. Si es así, le tienen que paladear y llamarle, ponerle ajo, tabaco y aguardiente. Eso se calienta, se macera y se machaca. Cuando la persona se vaya a dormir, se pone esa medicina y el curandero lo llama durante la noche, nombra a Dios y le suplica que le ayude. Al que le suplica que lo llame es a Nuestra Madre Tierra y a Juan de Juego. Al otro día va a ver al curandero y él lo paladea de nuevo, le pregunta si sudó con la medicina y le dice que agarró el susto en el agua. Después le busca más enfermedades, le pide otra ropa y una veladora que enciende frente el altar. Con eso lo bendice y pide que le ayuden. Trae otro vaso con agua y el curandero se queda en silencio durante unos cinco minutos. Eso quiere decir que está pidiendo por él para que no le alcance el malaire. Le dice que busque hierbas medicinales como tacopaj, nuez moscada o salva real, para que cuando lo agarre otra vez el malaire lo hierva o se inciense. Cuando termina de curarlo, el enfermo se despide y da las gracias. Luego se va a su casa ya curado. Esto hace mi papá, quien lo aprendió de sus papás, ellos le heredaron ese conocimiento.

Ompa nesi tenexikolwaj, monextia kemeskia se kampo santo, Yon kijtosneki mistajtanilia ximiki, komo nesi se ojti kijtosneki mitsojketsa. Sepa kipopowa ika okse piotet, ompa kiita oxtimomoutiktok, wan de nemoutil misttekpachoua wan nomistnotsa, wan mistsilwía ximoojsa ajo, iyat uan chíechíkat. Xikauanti, xikse nelo uan xik tsomolta. Keman timoseuitiya timoojsaya in pajtsin, wan masewaltapajtijkej misnotsa inyowak. Kitenewa in toteot wan kitatawtía miak maj mispalewi wan mistokaitijiwj. Uan tein kitatawtía para misnotsas yej in ntalmaniktsin wan Juan tikowik. Yejwa in kintenewa. Yon mostika sepa tikitaki wan yej mitstempachawa. Wan mistajtania oxtimomitojij wan misilwía misajsik nemowjtil itex atsin. Satepan mas misttatemolia mist iluia keniuj, timoajsi, ompa mitsilulia. Kemist nexikolouaj. Ompa sepa mitstaitania se motilma wan se tanex. Yon tanex ika mistiochiwa. Kimilintiaj mesa ixteno se tanex wan ika misnetatawtilia. Satepan kikuiti se tapalkat de ika tajko at. Wan tapajtijke moteksakua, sakena kan makuil minutos. Yon motejsakua pero mijnetata otiliaj ika iyolosaj, keman amo mitsasiok ejekakokolis. No mis iluíá xiktemo in maseualpajxiuit, takopaj nuezmoskada, salvada rreal. Keman sepa mils ajsis yon ejekakokolis, uelis tikmanas o ika timo popoxwis, keman matanij mitspajtiaj tiknawatiaya wan tik tasojkamatilía wan tiwa mochan pero tipajtika. Yejwa in kichiwa nopan, nochi in monextilij iniwan ininpopawan. Yejwa kimaktilijke in tanemililis.







# Plantas medicinales

## *Xiwimej katli tepajtiya*

Antonio Valdivia Rojas, 11 años, lengua náhuatl

10° Concurso.

Profesora Leticia Pi Payno Núñez.

Centro Educativo Maestro Rafael Ramírez, comunidad de Cuetzalan, Puebla.



**E**l presente texto es una entrevista que realicé en mi comunidad con el propósito de dar a conocer algunas plantas que sirven como remedios para curar enfermedades, malestares y accidentes comunes. Esta entrevista se la realicé a una persona adulta de nombre José Belén Camargo, que tiene conocimientos sobre el tema y que respondió a las preguntas de una manera precisa tal y como se describe a continuación:

E: ¿Qué planta debo utilizar para curar el dolor de oídos?

R: Cuando uno tiene dolor de oídos, es necesaria una hierba llamada istafiate que es una planta que se extiende sobre la tierra y tiene hojas alargadas. De esta planta se utilizan las hojas que se exprimen directamente al oído hasta que salga su jugo; con una gota es suficiente. También se puede hacer una torunda con la hoja y colocársela en el oído afectado.

E: ¿Hay alguna planta que cure el dolor de muela o de algún diente?

R: La sábila es la planta que se utiliza en estos casos. Se corta un pedazo de sábila y se unta la sabia en el diente o la muela adolorida.

E: ¿Qué hierba me recomienda para curar la gripe?

R: Para la gripe se utiliza una planta de ornato que se llama bugambilia. Se ponen a hervir sus flores con un poco de agua y miel de abeja y se toma una tacita al día.

E: ¿Y para la tos?

R: Para la tos se necesita una hierba llamada *uitsitsiltemilt* en náhuatl. Se hierven sus hojas con poca agua y cuando el té está tibio, se toma. Es muy amargoso pero efectivo.

**N**i tlamahtilili ni chijki ipaj no tanestli pampa ni neki ni pa nextis se kesk xiwimej katli tech palewiya timopajtise kokolisme. Ni kamanaltatlanilis ni chiwsili se weyi masewali itokax José Belén Camargo tlen kipia tlanewilitlen ni xiwimej uan tlawel kuali nech tlanankili ken nikan ni panestis:

E: ¿Tlakatl tlaya kuali xiwitl ni tekiwis nema ni nakas tlakuaj kualoli?

R: Kema se nakas kuaj kualo wajka ki temos xiwipajtli itokox istajiate, se xiwit katlimo patlauh ipan tlali iwan ixiiwiyo we we yak. Tlen ni xiuitsontli mo tekiuiya ixiiwiyo tlen mo patsko ipan nakostli kema kisa iayo se pilkentsi ka inon miak. Noikia welisti chiwas tolontsi ixiiwiyo uan timo tlalilis katli monakas mits kokoya.

E: ¿Unka se xiwitl katli tepaj tiya se tlakuaj kualoli paj motlankoch?

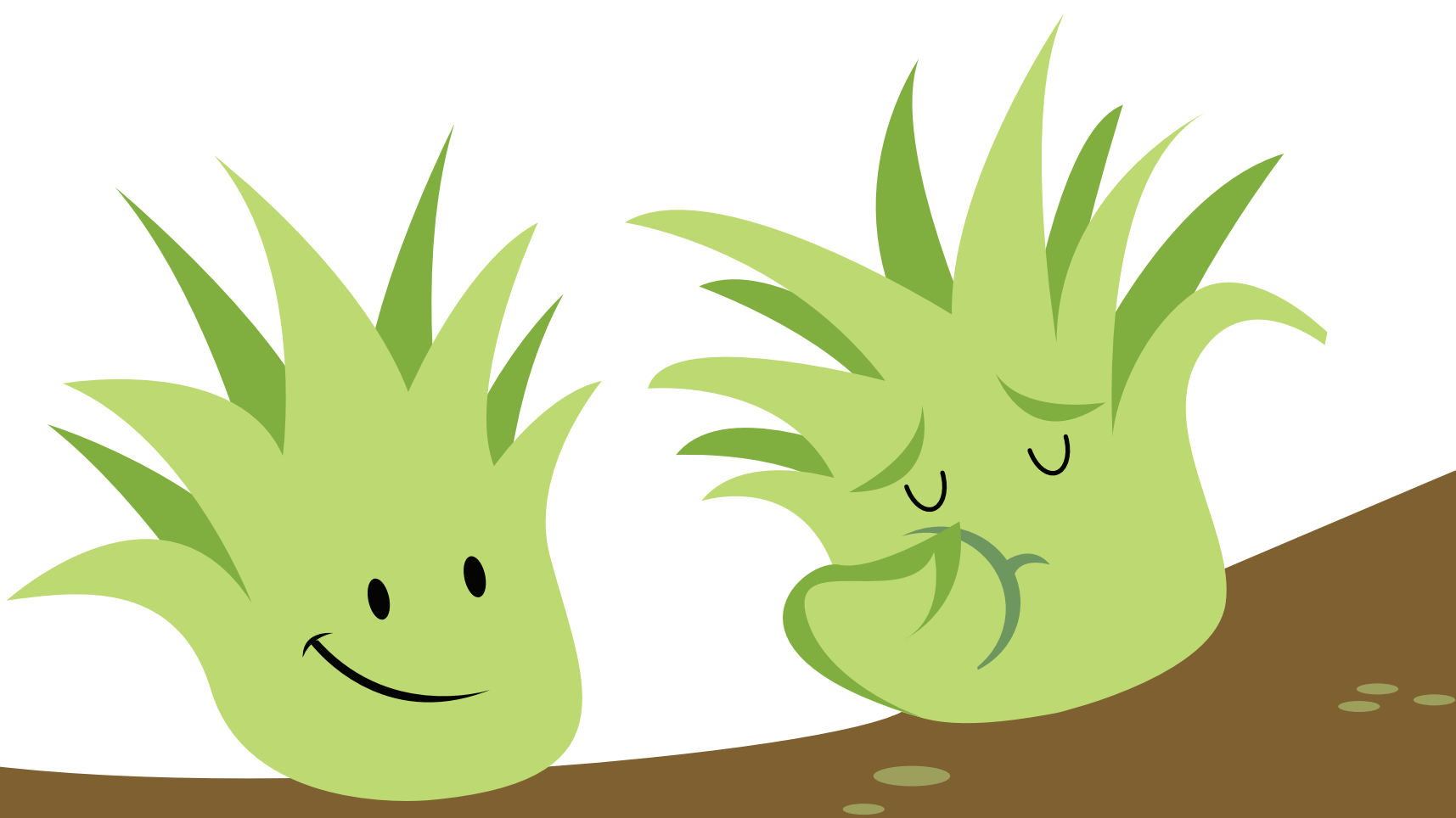
R: Ne tiochi nopa katlimo tekwiya. Motsoteki ochitsin uan timo polus ieso ipaj motlankoch katli kuaj kualo.

E: ¿Tlaya xiuitl techiljuiya ka ni mo pajtis kemani yakatsonpiltik?

R: Kema ti yakat sonpilti mo tekiwiya se tsontli ikuayo itokax voganloilia. Mo tlalia molonis ixochiyo ka pilkentsi atl iwan nejtlí kuaneksayoli. Moiji se kuate kontsi se tunal.

E: ¿Uaj tlatla sintli?

R: Kema ti tlatla sis mo neki se xiwipa 'tli itokax witsitsiltemil xi moloni ixiiwiyo ka kentsi atl uaj kema yamak totonkajtsi mo iji tlawel chichik on yan pa kualtiya.





E: ¿Para el vómito y la diarrea también existen hierbas curativas?

R: El vómito lo cura la rosa de castilla. Se hierven sus pétalos y se toma una porción cuando esté tibio. Para la diarrea se hierven las hojas de una planta que se llama timbre y también se toma cuando esté tibio.

E: ¿Me puede hablar acerca de algunas plantas que pueden curar las lesiones que tenemos en ocasiones?

R: Sí, ¿como qué lesiones?

E: Como las cortaduras de la piel.

R: Cuando se cortan, se utiliza el zapote maduro. De esta planta se ocupan las hojas que se estrujan con las manos hasta que le salga un juguito color rojo que se aplica en la parte afectada. Es muy útil pues ayuda a que la herida cicatrice.

E: ¿Con qué planta puedo curar la mordida de un perro?

R: Para la mordida de un perro se utiliza la ortiga. Se cortan las hojas y se amarran con una venda donde está la mordida, para que no se infecte.

E: ¿Y cuando se padece de calambres y torceduras, qué debo utilizar?

R: El bordoncillo es para los calambres. Se tiene que asar en la lumbre y después se le tiene que amarrar en la parte donde se tengan calambres con un pedazo de tela. Para las torceduras es necesario que se tome jugo de maguey, pero hervido.

E: También quisiera saber cómo curar el estreñimiento y la infección urinaria.

E: ¿Kema mo isotlaj uan maxixa, no onka xiwipajtli tlen kayampa ti mo pajtis?

R: Isotlali ki pajtia se xiwitl itokax xochitltlen Castilla. Mo molonia se kentsin kema yemak totonkojtsin wan tlen maxixtli mo molonia se kentsi ixiwiyto itokax xixits nojkia mo iji yemak totonkajtsi.

E: Welis tech ili uis nojkia se ome xiwipajtli katli mo tekiui ya kema timo kokoa ipan totlakayo?

R: Keno, ¿ken tlake?

E: ¿Kema mo tsonteki paj itlakayo?

R: Kema motsonteki motekiwiya kakawaxochitl. Se tlen ni xiwitsontli mo tekiwiya ixiwimej katli mo xakualua ka maitl kema kisas iayo chichiltik mo tlaliliyo kampa mo kokojtok. Tlawel kuali pajtli tlen palewiya tlen pachiwiyi kampa mo kokojtoke.

E: ¿ka katlike xiwitl mo pajtia kema te tlankechiya chichi?

R: Kema te tlan kechiya chichi mo tekiwiya kase peseli kanke mits tlankechi kiampa amo temalowa.

E: Kema timo kualolowas uan tima le kuenis ¿tlake xiuitl ti tekjwis?

R: Kuamekolt kuali kema ti mo koualolus. Kipia ti tlatis ipan tlitl sempa mo ilpiya kampa mo kuaulolujtuk ka se achi peseli. Wan kema momalekuenia mo neki ti kijis iayo pilawa tlamolontli.

E: Nojkia ní neki ni matis ken katsa mo pajtiya tlakualoli tlen tlasemankayotl uan kemo achiwa.



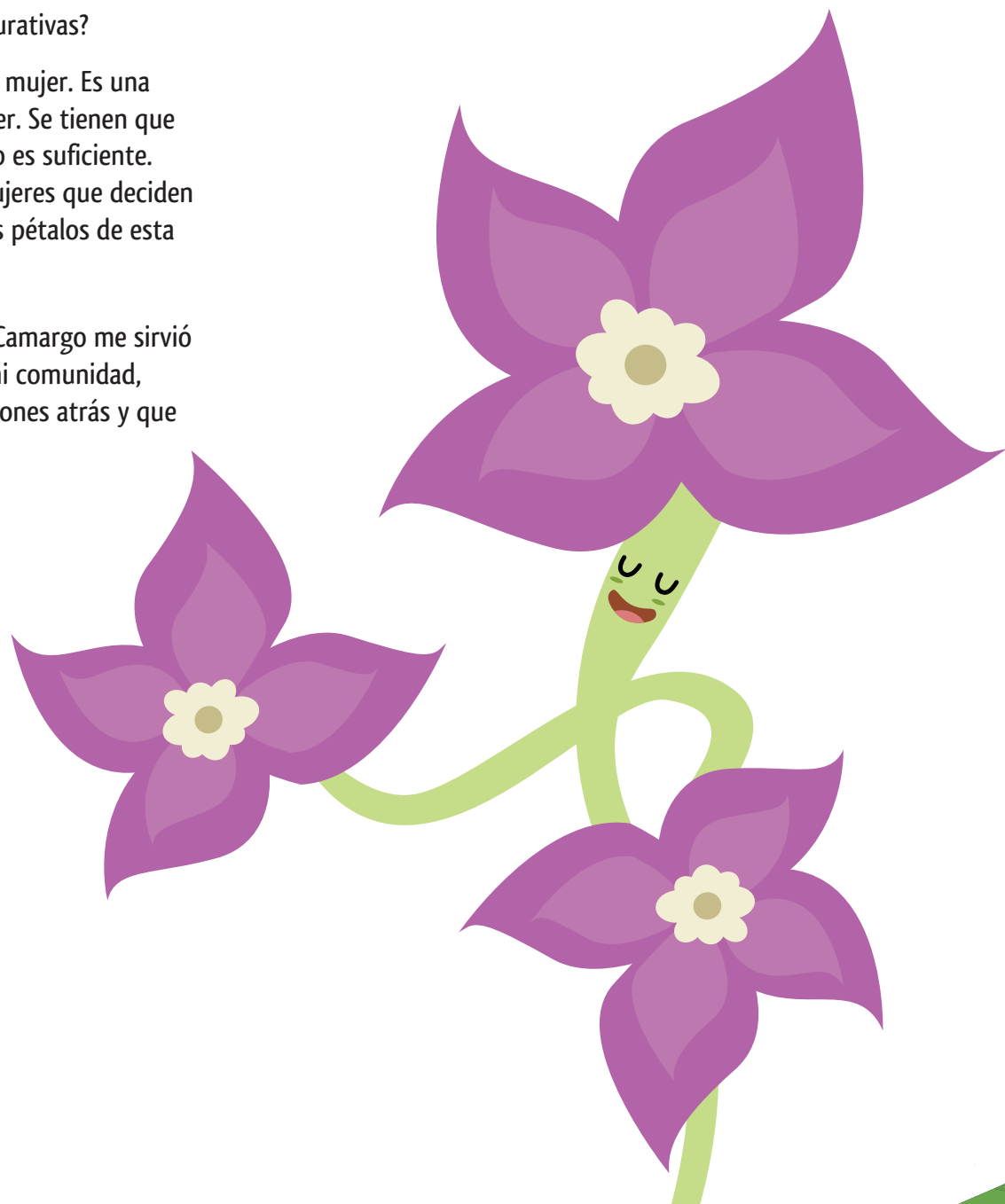


R: Para el estreñimiento se debe preparar un licuado de nopal con un poco de agua. Para quitar la infección urinaria, es necesario que se ponga a hervir el pelo del elote con poca agua. Este té puede tomarse incluso frío.

E: ¿De qué otras plantas puede hablar de que sean curativas?

R: Otra planta más que es curativa, es la hierba de la mujer. Es una hierba que sirve para desinfectar la matriz de la mujer. Se tienen que hervir las hojas de esta planta y con tomarse un vaso es suficiente. Otra es la rosa de castilla, que sirve para aquellas mujeres que deciden interrumpir su embarazo. Se hace un té hirviendo los pétalos de esta rosa y se toma.

De esta forma, la entrevista con el señor José Belén Camargo me sirvió para dar a conocer algunas plantas medicinales de mi comunidad, que se han venido ocupando desde muchas generaciones atrás y que actualmente se nos sigue transmitiendo.





R: Kema timo kuitlatsakuas moneki mo achiwilis tlapatali nejpali iko se kentsiatl uan mojjis. No patlakualoli kema achiua mopajtiya ika itsonkatl elotl. Moneki ti molonis ka pilkentsin atl wan moiji kema y ema toton kajtsi o kema sesek.

E: Tech kamanalwi tlen sekinok xiwime katli nojkia techikawa.

R: Se yok xiwitl katli no techi kaja itokax siwapajtlinopa se xiwitl kualitlen temowiya sosomajkayotl tlen nanyotl siwatl. Nojkia momoloniya ixiwiyose tsontli wan moiji se tlatamachiwali. Seyok xiwitsontli nojkiya kualitokax xochitl tlen kastiya ki tlawisose kematlanemiltiya mo chiwa se atl ka ixochiyo katli mo moloniya tlen ni chichil siwatl wan moiji.

E: Miyak tlaskamatli

R: Amo tleno

Kiani tlami ni kamanali ika ni tlakatl José Belén Camargo, katli nech palewiyatlen ni panextis se ome xiwipajtli tlen no tlanestli mo te kiwiya tlen miak tonali tlen pa notok wan nojkiya tech nextilijtoke.



# El trabajo con la lechuguilla

*Rä ts 'u 'ta*

Karla Lizeth Peña Toribio, 11 años, lengua hñahñú

11° Concurso.

Profesor Vicente Peña Pérez.

Centro Educativo Benito Juárez, comunidad de Ixmiquilpan, Hidalgo.





La lechuguilla es una planta que crece de manera natural en los cerros de las zonas áridas. Tiene una altura de cuarenta a sesenta centímetros, sus pencas son delgadas con espinas en los lados y terminan en una punta que también tiene una púa. Cabe señalar que hace mucho tiempo casi no había esta planta y la que había no era suficiente. Por eso la gente tenía que recorrer muchos kilómetros a otros lugares para ir a comprarla y llevarla a espaldas hasta su casa para poder trabajarla. Imagínense transportar en las espaldas aproximadamente cincuenta kilogramos, caminar sufriendo el calor o el frío, la sed y el hambre. ¡Qué sufrimiento había, digo yo!

Esa planta ha sido, es y será, creo, el recurso natural que la gente de mi pueblo, al igual que la de otros lugares del Valle del Mezquital, más trabaja para el sustento de la vida cotidiana pues, como es bien sabido, en nuestro país no hay fuentes de empleo suficientes. Por eso en cada lugar se las ingenian para sobrevivir con los recursos que cuentan y mi pueblo no es la excepción. Hemos sabido aprovechar bien este recurso que nos otorga la madre naturaleza. Meramente como comentario hago la aclaración de que hay otra planta llamada maguey que es un recurso natural que forma parte de la economía familiar, pero ése ya será un tema posterior.





**R**ä ts 'uta geä n 'a rä ndäpo tесе ha yä y 'ot 'ä hai. Petsä ngu yo r 'ate o hñur 'ate t 'eni nu 'ä rä nhñets 'i, yä y 'e xä nts 'ut 'i ha ja yä m 'ini ha yä hyo `ne huadi rä nts 'ätho ko rä m 'inda n 'ehe. Ma ya ' b 'u mi otho ndunthi hange yä jä 'i mi pa yabu mi honi pa mi tai ne mi hä ha yä ngu pa dä mpefi... Bemhahu tengu na rä nzabi nu 'ä mi ndude ngu ndenthhebe rä hñu brä ñ 'ehe ha rä `ñuu ko rä pa 'rä tse, ra thuhu ne rä nduthe. ;Tengu n 'a rä thogi mi ja di engä!

### Yä b 'ai gä ts 'u 'ta

Nuna ndäpo gehna nzäntho xä lo 'efi ha pefi yä jä 'i ha ma hai njabu ngu ma `ra yä xekä hai ha rä B 'atha B 'ot 'ähi pa dä dini te dä zi, nde njabu ngu di pädihu ge nuua ha ma haihu M 'onda otho ndunthi rä b 'efi, hänge rä ngeä gat 'ho nu yä xekä hnini otuä rä thoni hänja dä mpefi ko nu 'u te pe 'tsi n 'a ngu n 'a, hange ha ma hai geä njabu n 'ehe, xä bädi hänja dä mpeti ko nu 'ä r 'ak 'ihu rä makä ximhai. Ngu rä b 'etä noya di ma ge ja ma n 'a rä ndäpo rä thuhu rä `uada ge 'ä n 'ehe pefi yä jä 'i pa dä dini te dä zi, pe ya nuna ma rä b 'ede gä pet 'ähu m 'efa.



### Forma de trabajar la lechuguilla

Cuando las lechuguillas ya están bien extendidas y tienen aproximadamente de diez a veinte pencas por mata, se cortan con una herramienta llamada tajadera, se juntan y se amontonan en el lugar donde se van a tallar. Después se les quitan las púas y espinas de los lados con cuidado y paciencia pues un descuido, ¡y piquete seguro!

Se machaca penca por penca en una piedra con un palo. También se talla con un fierro llamado tallador para obtener limpia la fibra o *thexi* (palabra de origen ñahñu) que se vende en el mercado de Ixmiquilpan los lunes que es el día de plaza. Tengo entendido que la llevan a vender en otros lugares y creo que hasta en otros países como Estados Unidos, Francia y Japón. Pareciera que valiera mucho pero en realidad no es así. Es un trabajo arduo y muy barato pues se vende actualmente a diez pesos el kilogramo. Del mismo modo se compra la cáscara, que le llaman *xite* (palabra también de origen ñahñu), pero igualmente muy barato; a cinco pesos el kilogramo.

Los niños también trabajamos en esta labor ayudando a nuestros papás a juntar y amontonar las pencas en el lugar adecuado para trabajarlas. Esta labor se hace o, más bien, se hacía a mano. No se imaginan qué cansado es estar sentado todo el día machacando y desfibrando. Hoy en día es un poco menos el cansancio pues algunas personas cuentan ya con una máquina con motor de gasolina para realizar el trabajo, aunque no deja de ser laborioso y cansado. Anteriormente, con la fibra de esta planta se hacían mecates aquí en el pueblo utilizando un torno de madera que la gente fabricaba. Últimamente ya no se hace y solamente se vende la fibra en el mercado a los intermediarios por un precio muy bajísimo.

### Beneficios que otorga la planta de la lechuguilla

El jugo de la penca sirve como medicina para cicatrizar heridas, su flor sirve también de alimento pues es comestible, con la fibra se pueden hacer mecates, cepillos, estropajos y otras artesanías. También sirve como leña. La cáscara de ésta, o sea el *xite*, se usa como jabón natural para lavar la ropa, los trastes, para bañarse y también como champú. Hoy en día incluso existen algunos grupos de mujeres en las diferentes comunidades del Valle del Mezquital que se han capacitado para hacer champú con *xite*.

Como describí anteriormente, esta maravillosa planta crece de manera natural en el cerro, pero últimamente la gente del pueblo se dedica a multiplicarla, es decir, a plantar más. Reforestan porque es el recurso que más trabajan como fuente de empleo los habitantes del lugar para subsistir. Los comuneros del pueblo están reforestando la tierra comunal con esta planta, cuatro mil matas por comunero. Como consecuencia del mal pago de la fibra, el dinero ya no alcanza para el sostén de la familia. Entonces la generación joven casi ya no la trabaja, sino que la mayoría, tanto hombres como mujeres, emigran al vecino país de los Estados Unidos en busca de mejores condiciones de vida. Desgraciadamente la carestía afecta muchísimo a estos lugares marginados donde difícilmente se puede encontrar empleo para que la gente trabaje. Lógicamente los tiempos cambian. Ojalá en un futuro no muy lejano ya no sólo nos dediquemos a la talla de lechuguilla, sino que la gente cuente con preparación para transformar el estilo de trabajo del pueblo. Pero mientras esto no suceda, se seguirá con este trabajo. Hoy en día la vida es muy difícil; para seguir estudiando se necesitan recursos económicos y eso no se cuenta en estos lugares marginados. Mientras no haya empleo, la opción es irse de mojado e ilegal a Estados Unidos, al famoso Norte, al país de los sueños. También me he dado cuenta de que algunos estudiantes que han terminado alguna carrera universitaria no encuentran dónde emplearse. La opción sigue siendo la misma: Estados Unidos. Esto es a grandes rasgos la historia de la hermosa y maravillosa lechuguilla y cómo se ha venido trabajando para darle de comer a la gente del pueblo.



### Hänja dä b'efi rä ts'u'ta

Nu 'mu rä ts'u'ta ya xa xä ntungi ha petsä ngu r'et'a o n'ate yä y'e n'a b'ai, dä theki ko n'a rä huai t'embu rä theki ne dä hmuntsi p'a dä thäts'i dä b'ogi habu ma dä the. Dä thekuä yä m'ini r'amats'u pa hindä nsungä n'a, dä m'uni r'a y'e ko n'a ra zaa ha n'a rä do n'epu dä the ko n'a rä boja t'embu rä thexi ha ma n'a rä zaa pa dä boni xä nt'axi rä thexi ne dä thäts'i ha rä tai nu 'ä nonxi nuni Nts'utk'ani pa dä b'a.

### Ra dexi te rä ts'u'ta

Ngu stä ode n'ehe ge thäts'i ha ma r'ä yä hai ngu nuni ha yä zubi, nuni Japón ne Francia.

N'ena xa di mui ndunthi pe hingä njabu, ge n'a rä b'efi xa ndunthi rä nzabi ha jut'i xa n'a zi tukitho, ge honse jut'i r'et'a bexo n'a njutsi ma paya. Nu 'ä rä xii t'embu rä xite ge thai n'ehe, pe gat'ho xa jut'i n'a zi tuki, ge nu 'ä goho mbexo tho rä njutsi.

Ya bätsi di mpefihe n'ehe, di fats'ihee ma dada di munse yä ts'u'ta pa di pogihee ha ma dä the. Nuna b'efi mi ja degä y'e hingi pähu tengu nu 'ä rä nzabi gat'ho rä pa hudi pa dä de, nubyo ma paya r'a yä jä'i ya petsä n'a rä boja di mbuni ko rä tsibi dehe pa te ko nge 'ä, pe nzantho rä nzabi n'ehe ma di n'a tukitho. Ko rä thexi nuna ndäpo mi thoki yä ntähi ma häm'u nuua ha ma hai ko n'a rä ntsant'i mi t'embu rä tsanza ge mi hokse yä ja di ge 'mu, pe nubyo ya hina ya b'atho rä thexi njabutho ha rä tai Nts'utk'ani ko ya duki, pe jut'i xa n'a zi tukitho.

### Yä hño ungä rä ts'u'ta

Ko rä dehe nu 'u yä y'e xä hño pa yä ntheni, nu rä doni xä hño pa dä ts'i nge 'ä tu ndunthi rä nzaki, nu rä thexi pa dä thokä yä nthähi, yä sani, yä nt'est'e, ne ma r'aa, ha n'ehe pa dä t'udi rä tsibi. Ko rä xii t'embu rä xite poni rä xabo pa rä 'b'eni, ra nsaha, rä nsut 'ä mohi ha n'ehe xä hño pa rä nsuki ra sta. Ma paya m'ui rä yä hmunts 'ä b'ehña ha rä B'atha B'ot'ahi ge xä t'ut'uä rä nsadi pa hokä ya nsukä sta ko rä xite.

Ngu dä ma rä mudi, nuna rä ndäpo tesehe ha ya t'oho, pe nubyo ma paya yä jä'i ut'i ma r'aa pa dä nxändi nge 'ä ge 'ä di mpefi pa dä dini te dä zi. Yä munts 'ä jä'i nuu ha ma hai xä gohi rä kohi ge n'a ngu ma n'a ma dä y'ut'ä r'a 'ä r'an'ate ma goho m'o b'ai ha rä mhunts 'ä hai. Ngetho xa di njut'i n'a zi tukitho, ya hingi huadi pa dä thai te dä ts'i ha rä m'ui hänge nubyo yä bäs 'jä'i ya hingi ne dä mēfi, nubyo gat'ho ya ts'untu ngu ya nxutsi pa ri n'andi ha yä hai yä zubi pa dä däha ma ts'u rä boja pa njabu dä mui ma ts'u xä hño, nge 'ä ge xi ja ndunthi rä hmakä ñ 'abojä ha ot'ho rä b'efi pa dä mpefi ya jä'i. Pe ya pa di mpadi hänge di to 'mi ge di ñ 'epu ma r'a yä pa xähma dä mpadi pa njabu hänge sehe rä ts'u'ta dä b'efi, ge nu yä jä'i dä patä yä nfeni pa dä hiongä ma n'a rä b'efi man'a strä hño pe ment 'ä da njabu, rä ts'u'ta ge 'ä nzant'ho dä b'efi ment 'ä dä nótho ma n'a, nge 'ä ge ma paya rä te xa xä hñei, pa dä ma n'a ha ma rä yä dängä ngu sadi ne ndunthi rä boja ha hiny'ot'ho. Ment 'ä dä ñ 'otho ma n'a rä b'efi, honse kohi dä ma ha yä hai ya zubi nuni ma Huifi ge t'embu n'ehe rä hai de gä t'i. Stä ungä nguenda ge r'a yä bäs 'jä'i xä huata yä mfädi ha yä dängä ngunsadi ha hingi tingä rä b'efi, nub'u hänge pa ri n'andi n'ehe. Nde gehna stä pede de nuna zi ndäpo xa ts'a xä hño ge rä thuhu rä ts'u'ta, hänja xä b'efi ma yab'u, ge di mpefi ha dä mpefi yä jä'i pa dä dini te dä zi. Ndunthi di jamadi xkä oxkingihu. Bi y'ofo: Ra Doni B'atha B'ot'ähi.s





# Las plantas medicinales de mi comunidad

*Nuya 'b 'ai gä ndäpo ya ñ 'ethi,  
ja ha ma hnini*

Jackelin Lugo Reséndiz, 11 años, lengua hñahñú

11° Concurso.

Profesora Emilia Zongua Penca.

Centro Educativo Lázaro Cárdenas, comunidad de Pacula, Hidalgo.





Las plantas son medicinas y es bueno saber para qué enfermedades sirven, sobre todo en las casas de las comunidades que están retiradas de las carreteras. Así, en caso de emergencia, uno sabe más o menos qué hacer para poder ayudar mientras llega el doctor. Ése es el caso de nuestra comunidad.

También es bueno saberlo porque hay algunas personas de edad avanzada que, en sus tiempos de vida pasada, no se acostumbraron a ir al médico porque no había hospitales cercanos o centros de salud. Incluso ahora que ya se cuenta con auxiliares en la comunidad, a la gente de edad avanzada no le gusta atenderse con ellos, sino que siguen usando las plantas medicinales. Lo que ellos ignoran es que de las plantas sacan los medicamentos. De todos modos yo pienso que las dos formas causan el mismo efecto para curar, ya sean en pastillas o tés.

Las plantas sirven para hacer champú o cremas y para darle sabor a la comida. También para curar animales domésticos cuando llegan a enfermarse y no hay un veterinario cerca. Por eso debemos cuidar la naturaleza, por el bien de todos, porque nos beneficia en todo. Tanto la medicina como nuestro planeta se benefician. Por eso es importante cuidar todo tipo de plantas.

Nuya 'bai ga ndäpo ya 'ñethi, ne xa hño dafädi te ma hñeni da hñäki, 'rabu mahyoni ngu nuya t 'uka hnini thogi yabu ya dä 'ñu, nge 'ä 'bu da nja 'nara thogi pädi 'na hñja da mats 'i 'nara jä 'i nu 'bo di 'be 'tho da ts 'its 'i ha ra 'yothete, nja ngu ma t 'uka hñinihe.

Nehe nge 'ä 'bui 'raya jä 'i ya ya däk 'ei, nge 'ä nuya jeya ga texa thogi himi nzäi da ts 'ixa ra dä 'thi haya 'yothete, nehe nge 'ä mi otho ya ngu ga nt 'othe getbu, madi nubya ya ja 'nara t 'uka ngu ga nt 'othe ha ra hnini, nuya jä 'i ya dängi ya jeya hindi ho da ma da 'ñotheri, nu 'ä di ho, da 'ñothe ha nu 'u ya ndäpo, ha nu 'ä hingi pädi 'u ja bri 'ñehni ra 'ñethi, nu 'ä di beniga nuya ndäpone nu 'u ya 'ñethi ja mapaya, mahysgi un ga ra ñäni, wa ra 'ñethi nu 'ä nthoki wa nu 'ä ra ndäpo nthots 'e, nuya 'bai gandäpo nuhe thoka ra xabo da hita rá ñäxu ra jä 'i, ya njots 'i ja ya ñuni, ne di umba ra nkuhi ra hñuni, ne othe nuya mbo 'ni 'bui ha 'nara ngu 'bu da hñeni ne 'bu jo 'o 'nara 'yothete, hänge mahyoni ga suhu nu 'ä te ga 'tho ja njabuga 'buhu xa hño nge 'ä nzäntho faxkahu.

Nuya 'bai ga ndäpo faxkahu da 'rakju ra 'ñethi, ne fats 'i umba rá te nu ma





Ahora les voy a platicar de las plantas medicinales que nos pueden ayudar en algunas enfermedades comunes en nuestra comunidad y que nuestros vecinos y papás utilizan para cuidarnos.

Yerbabuena: sirve para el resfriado, gripe, tos, fiebre y también para darle sabor a la comida.

Orégano: sirve para la tos, dolor de estómago, diarrea y también se usa en muchas comidas.

Epazote: sirve para desparasitar, para los sustos, dolor de vesícula y la hinchazón de la picadura de avispa.

Ruda: sirve para el dolor de estómago, vesícula y diarrea.

Berro: sirve para la vesícula, hígado, anemia y se puede comer como ensalada.

Bugambilia: sirve para la tos y el catarro.

Canela: sirve para hacer tés para la tos, gripe, resfriado y para algunos postres también, como arroz con leche, galletas, buñuelos y atole.

Epazote de zorrillo: sirve para los sustos, dolor de estómago y mal de orín.

Cola de caballo: sirve para los riñones.

hai ha di 'buhu hänge nts 'edi mahyoni dra su ga 'tho ya 'bai ga ndäpo.

Nubya ma ga xi 'ähu nda 'ä nuya 'bai ga ndäpo unga ra 'ñethi, ne da maxkahu da hñaki 'raya hñeni, ge 'u fädi ha ma t 'uka hninih, ne ge 'u xa ja 'ñethi ya 'nangu ne ma dadahu.

Xäkri: Ri hñäka ra ndu 'tse, ra uñä, ra thehe, ranzo, nehe di umba rá kuhi ra hñuni.

Oregno: Häka ra thehe, ra umui, ra 'rihi, nehe umba ra nkuhi ndunthi ya hñuni.

Ra hoga 'ñä 'i: Enga ya zu 'ue mbo rá mui ra jä 'i, ri hñäka ra ntsu, ri hñäka ra kue, ri hñäka ra neni habu xa ntsate ra se 'thu.

Ra xä ndäpo: Ri hñäka ra umui, ra kue ne ra 'rihi.

Ra k 'ani nu 'ä poho mbo ra dehe: Ri hñäka ra kue, othe ra ya, othe nu 'ä ra jä 'i otho ndunthi raji, ne ts 'i 'mant 'itho.

Ra bogambilia: Ri hñäka ra thehe, ne ra nthumxi.

Ra xiza yuni xá kuhi: Thoka ya tho 'stehe, ri hñäka ra thehe, ra unä, ra ndu 'tse.

Ne t 'ents 'i ha nu 'u ya nkuhi nu sta wadi ra hñoni ngu: Ra 'ba xa thots 'e xá japa ra arro, ra t 'ei di ya tsant 'a t 'uka thuhme, ya xina thuhme, ne ra t 'ei.





Cabello de maíz: sirve para los riñones, dolor de estómago y mal de orín.

Zanahoria: sirve para la vista y para el corazón.

Jamaica: sirve para curar el riñón y para hacer agua.

Altamisa: sirve para la sordera.

Geranio rojo: sirve para dormir, para la tos y para tener un lujo en la casa.

Eucalipto: sirve para la tos y para el asma.

Muicle: sirve para el susto y para cuando uno no puede dormir.

Rábano negro: sirve para la vesícula.

Manzanilla: sirve para los cólicos.

Lengua de vaca: sirve para el dolor de cabeza.

Yerba del pastor: se toma en té para curar el susto.

Algodón: sirve para mantener la higiene de una herida.

Zapote verde y la hoja de chayote: se utilizan para controlar la presión baja.

Sangre de grado: sirve para la caída del cabello y para ronchas, granos y heridas como cortaduras.

Ajo: sirve para la tos, dolor de estómago y para darle sabor a las comidas.

Cebolla morada: sirve para la tos.

Cebolla blanca: sirve para las hemorragias, dolor de anginas, dolor de oídos y para las comidas.

Flor de tila: sirve para los nervios, la presión alta y para hacer té.

Camote de valeriana: sirve para los nervios y para el insomnio.

Sábila: sirve para bajar la hinchazón, para sobar un golpe y para hacer champú o cremas.

Hojas de guayaba: sirven para el mal de estómago y para la diarrea.

Cáscara de chagua: sirve para el dolor de muelas y los dientes flojos.

Rosa de castilla: sirve para el estreñimiento.

Hojas de albahaca: sirven para el dolor de oídos y sordera.

Hojas de tona: sirven para el dolor de la vesícula y del estómago.

Ciruelillo: sirve para el susto y para la diabetes.

Leche de higuera: sirve para los mezquinos.

Hoja de jarilla: sirve para los hongos de los pies.

Alpiste: sirve para la presión arterial y como alimento para las aves.

Antijuelilla: sirve para la inflamación del vientre o del estómago.

Nopal: sirve para la circulación de la sangre.

Éstas son sólo algunas de las plantas medicinales de entre las muchas que nos rodean en nuestro planeta. Algunos las tenemos en casa y otros salen a buscarlas al monte o al cerro cuando las necesitan. Como ven, hay muchas que sirven para lo mismo, pero hay que hacer diferentes combinaciones. Por eso hay que cuidar a todas las plantas que tenemos a nuestro alrededor. Si existe la enfermedad, también existe la medicina, sólo que a veces uno no lo sabe.

Es importante lo que se puede descubrir de nuestras plantas, sus propiedades curativas; las buenas enseñanzas que nos dejan nuestros padres y abuelos y que nosotros los niños debemos poner en práctica.



Ra xä 'ñäi: Qthe ra ntsu, ra umui, ne ra u 'bi.

Ra zante: Qthe ya mehyo.

Ra xingri: Qthe ya mehyo, häka ra umui neothe ro u 'bi.

Ra axi: Ri hñäka ra thehe, ra umui, ne t 'ents 'a ha ra hñuni umba rá kuhi.

Ra thenga denxi: Ri hñäka ra thehe.

Ra t 'axa denxi: Di `ba 'ma ra si, t 'ents 'uabi ha ra hñuni, ri hñäka ra u 'yuga, ya ugui dri thaxi.

Ra doni tila: Qthe ya zats 'u, thoka ya tho 'stehe ne othe nu 'ä ra dämui nts 'edi tih.

Ra 'yu 'nara ndäpo ra thuhu ra valeriana: Qthe ya zats 'u, othe nu 'ä hingi tsa da 'ñähä.

Ra ju 'ta: Di kät 'a ra neni, dri pa 'mi habu xá me 'mi, thoka ra xabo da hita rá ñäxu ra jä 'i, ne ra njots 'i ja rá ñuni.

Ra xi ra guayaba: Ri hñäka ra umui, ne ra 'rihi.

Rá xi ra changua: Ri hñäka ra uts 'i ne ya ts 'i di hmani.

Hoga noxa doni: Japi da mpefi xá hño rá mui 'na.

Ra xi ga albaka: Ri hñäka ra ugu ne ra ngogu

Ra xi ga toná: Ri hñäka ra kue, ne ra umui.

Ra ciruelillo: Ri hñäka ra ntsu ne ra do 'twi ha ra ji.

Ra zanahoria: Qthebi rá thandi ra jä 'i, ne othe ra dämui.

Ra jamaica: Qthe ra mehyo, ne t 'ents 'a ra dehe da ts 'i.

Ra altamisa: Ri hñäka ra ngogu

Ra thenga geranio: Fats 'i da 'ñähä ra jä 'i, ri hñäka rathehe, ne ngu 'nara hotho ha ra ngu.

Ra eucalipto: Ri hñäka ra thehe, ra 'yot 'a thehe.

Ra mude: Qthe ra ntsu, ne fats 'i da 'ñähä.

Ra 'bo rano: Ri häka ra kue.

Ra manzania: Ri hñäka ra umui nts 'edi.

Ra ixjua: Häka ra u ñäxu.

Rá ndäpo ra ma 'yo: Thoka ra thos 'tehe ne ri hñäka ra mbidi.

Ra xi 'yo ndäpo: Ge 'ä dri suku habu ja 'nara ntheni.

Ra k 'anga muza, ne ra xi ra xamu: Hingi hopi da gäi rá ntihi ra dämui.

Ra 'bothue: Hingi hopi da dagi ra sta, häka ya pidi, ya sasi, ne japi da 'yots 'i ya ntheni nehe ma 'ranaño.

Ra 'ba ga 'bopri: Ri hñäka ya jähni.

R 'a xi ra mbänga hyux 'e: Qthe nuya ua xa nxahi.

Ya nda nu 'u tsi ya ts 'ints 'u: Japi da mpefi xa hño ya mpoji, ne ya hñuni ya ts 'ints 'u.

Ra antijuelia: Ri hñäka ra nthihni.

Ra xät 'ä: Q 'e da hño xá hño ra ji haya 'ñugi.

Nuya gehya r 'a ya ndäpo hängutho ja nua ha ra xi 'mhmai. 'R 'a di pe 'tsa ha ma nguhu, ha nu ma 'ra pa bi honi ha ra mbonthi ne ha ya t 'oho, nu 'bu di hoñhe, ngu gi hanthu ndunthi häka mahyegi 'n 'ara 'hñeni hõse mahyoni da thokä 'r 'a n 'a 'ño ya nthants 'i, hänge mahyoni ga suhu ga 'tho ya ndäpo di pe 'tsihu ha ma haibu, nge 'ä nu 'bu ja ya hñeni n 'ehe ja ya ñ 'ethi, hõse 'r 'abu nujü hindi pädihu, di muusi ndunthi nu 'ä tsa ga pähu te di hñäka nuya ndäpo. Hänge mahyoni ga pähu te ma hñeni othe nuya ndäpo, ne ya hoga nt 'udi nu 'u tsogägihu ma xitahu ne ma dadahu, ha nubyé dia t 'ukihu mahyoni ga nxadi ga ot 'ehu.



# El conejo mentiroso

## *Tatsiu kuinie miti 'itáwa*

Rafael Rentería Muñoz, 9 años, lengua huichol

9º Concurso.

Profesor Marcelo González Carrillo.

Centro Educativo Benito Juárez, comunidad de Aguamilpa, Nayarit.



Cierto día el coyote se encontró al conejo y, muy tranquilamente, dice el conejo: “¡Amigo coyote, en aquella casa del frente hay fiesta!” Y el coyote emocionado dice “¡Pues, vamos a la fiesta!” Pero el conejo le responde “¡No, tú no puedes ir ahorita, mejor quédate aquí porque los perros te pueden matar, después en el momento que escuches los cohetes te vas a la fiesta!” El conejo puso lumbre y se fue. Después de un buen rato, desesperado, el coyote se levanta y decide ir a la fiesta porque escuchó truenos y truenos, pero resulta que no eran los cohetes sino las chispas que salían de las brasas del fuego y con tan mala suerte que se quema la cola; el coyote se marcha de ese lugar muy enojado por el engaño del conejo.

En otro sitio se encuentra nuevamente al conejo y le dice: “¡Ahora sí conejo, té comeré, porque eres muy mentiroso!” El conejo dice: “¡No amigo, no me comas; fíjate que ahora estoy cuidando un bebé, por favor cuídalo un momento mientras voy por el papá!” El coyote se quedó cuidando, según, al bebé, esperó largo tiempo hasta que muy desesperado le pegó al bebé, que estaba colgado debajo de un árbol, resulta que era una colmena, en ese momento el coyote fue picoteado por el enjambre de abejas, el pobre coyote terminó hinchado, por tantos piquetes que le dieron en todo el cuerpo.

**M**erikitsi waniu meripaiti yawi tatsiu nanukunake tatsiu waniu mipai tinehiaweni neuxie ne `iwá wata `ixiara pexiawe, kimitsi naineni tawaniu yawi, tatsiu tawaniu re hiawe waiki mana pepikakani nika tsikiri memetsetahana, xikake kwetetsi hetixiriwani pemiyemie tatsiu waniu `atinaika kaneyani, manatawaniu kiyexi kanetitekaitini tsitata tsitata kaneki yinekaitini, yawi waniu `u`enaka naineni hikirixia nenyemieni manukuketsie waniu kaniutatani, kemoreutsipurikiwaniu mana mitike, xaitsie takewaniu tatsiu kanekaxeiya, kiyetsie waniu niuyekani, yawi waniu mipai tine hiaweni hikiri xia nematsita kwani kuinie pepiti `itawa, tatsiu ta waniu naineni hawaiki ne `iwa, nunutsi nepuye wari `itiwa ximixi kenehika pápaya nepeu `iniemie, yuri ti `erieti tawaniu yawi `au naineni.





Después de esto, el coyote decidió buscar al conejo y cierto día se lo encontró y le dijo: “¡Ahora sí no te salvas, te voy a comer conejo!” Y responde el conejo “¡No amigo coyote, no me comas, fijate que en este costal tengo unas gallinas y las estoy cuidando, qué te parece si las cuidas mientras yo voy por un cuchillo!” El coyote convencido, decide cuidar a las gallinas, pero resulta que el conejo no regresaba como lo había prometido, entonces el coyote muy enojado, abrió el costal y resulta que no tenía gallinas, sino unos perros muy bravos, que enseguida corretaron al coyote por un buen rato. El coyote se prometió que cuando encontrara al conejo se lo iba a comer, cuenta la historia que hasta la fecha tienen es pleito.

Pobre del conejo cuando lo encuentre el coyote, porque se lo van a comer por mentiroso.

Manatawaniuri kuinie tineu tewini tatsiu kanuaweti, yawi niuri kuinie ti ha 'ati konenuyewani nunutsi, kari waniu xietexi mepehukitikai mekaneiti keixiani waniu naime mu`uyatsie, kemirekunene taniu mana mitike, `ariketakewaniu xaitsie tatsiu kananuku nake mana waniu nikakani, mipai waniu yawi rehiawe.





# El tlacuache y el zorrillo

## *Ra dāzu ko ra ñ 'äi*

Dulce Chavarría Acosta, 8 años, lengua hñahñú

9° Concurso.

Profesora Cristina Ángeles Bautista.

Centro Educativo Lázaro Cárdenas, comunidad de Ixmiquilpan, Hidalgo.





**U**na vez el zorrillo andaba en el monte, luego se encontró con un tlacuache y le dijo “¿Qué haces aquí don tlacuache?” El tlacuache contestó. “¡Yo ando aquí buscando de comer! ¿Y tú qué buscas aquí?” El zorrillo contestó. “¡Yo también ando buscando los gusanitos para comer!”

Todos andaban por donde quiera buscando los gusanitos para comer, luego el tlacuache encontró gusanitos y se los comió y no le dijo al zorrillo. Con eso empezaron a pelear, el zorrillo le dijo al tlacuache “¡Anda cola huesuda, no me convidaste un pedacito de gusanito, te lo comiste todo! ¡Y yo trabajo y no agarro nada y tú que no haces nada te comiste todo!”, contestó el zorrillo muy enojado.

**N**'a ra pa ra n 'ä i mi `yo ha ra mbonthi: n 'epu bi nthē ui n 'a ra dāzu ne bi ñ 'embi: ¿Te gi pekua nda dāzu? Nu ra dāzu bi ñ 'ena. Di `yogua di honi te ga tsi ¿xi 'i te gi hongua? Nu ra ñ 'ä i bi dädi: Neki di `youa di hongä ya zi zu 'ue ga tsi

Nubyē ya mi yo, n deb 'u mri ma hua mri ma ni mi hongä ya zi zu 'ue. Pa da zi ha nuby ra dāzu bi zu na zu 'ue bi zi ha himbi xepä ra ñ 'äi nubya kolngea bi mu ra tuhni un ra ñ 'äi bi ñembä ra dāzu. A nda ndondo yota kola hinga xekö n 'a xeni nu 'a ra zu 'ue gä tsise. Hago dri mpefi nu 'i hinte gi ju nda xita da ne 'i ndando yota kola ne 'i nda xita da nde b 'u ya bi huatho bi ñembä bi xi de gä kue.







# Los remedios de mi comunidad

## *Gi remedijs in kiam kam*

Roberto Bartolo Jacobo, 11 años, lengua tepehuano

11º Concurso.

Profesor Venancio de la Cruz Fructuoso.

Centro Educativo Jí'van, comunidad de Pueblo Nuevo, Durango.



**E**n mi pueblo, al igual que en todo México, existen muchas plantas con las que nuestros abuelos se enseñaron a curar todas las enfermedades que hay. Aquí en San Francisco de Lajas, municipio de Pueblo Nuevo, todavía se siguen usando por la gente mayor. Aunque aquí en la localidad existe una clínica de salud con su doctora, sus enfermedades, sus pastillas, sus medicinas, sus inyecciones y sus jarabes, las tradiciones son las que ayudan a tener buena salud y las que en ocasiones han salvado vidas. Preguntando a mis compañeros, a mis hermanos, a mis papás y principalmente a la gente mayor como mis abuelos, es como formé esta colección de remedios caseros o medicina tradicional. Son los que más se usan aquí para curar las enfermedades más comunes de la región.

Espero que les interese esta información y que algún día la puedan usar y comprobar que en verdad sirven y curan las enfermedades. Los nombres de las plantas los pondré como los nombran aquí. Quizás en otros estados tengan otros nombres u otros usos, pero aquí en Lajas se llaman así y así los usamos.

**Y**a' iñ kiam na sin antir Mejik aptui mu'ii u'x na mit tu kid am mamtux nam bhan kurarda' giñ kukulsi antir gi kau'gda na jaich.

Yí' aa aicham giu gi Pueblo Nub. Pui am usar gi jatkam gi'gir, sia na jaich yí' aa, gi na tu pui titig clínica bix gi nabat kurardam, gi ja kau'gda giu gi remedijs pui na tu ñañ bha na miñ xixia gui ñañ i' dha, giu jai ip. Gi ia uaka nax kikig ix ium nax kig ix bhai tata'dka giu na gi gam pai' ja kikig duidh gix kakaukam. Ja tikadi mit aiñ giñ kokpañir, giñ xixiug, giñ gi'kora giu gi gigir jatkam na sin tigiñ abuil pui nich jak dukat ja gam pai da remedijs iñ kiamkam, na gi da' pix am usar gi aa giu na gir ja namik g kauda ix maxgikam.

Niirañi nat am korar da ñañ tu ya jam agidh giu mui paidhuk na pim bhan kurara na gi jam kigdhidha gi jam audha na pim ba ti jiiig dhada nar pui gi nan sçn jatit tikdhia sia mam umokum jak makam ja titçg piam u makam buami ia' aicham pui jak titik gami giu pui jak ix bhaig.





**Buicil:** Es un arbusto mediano y frondoso de color verde que crece en los arroyos en tiempos de agua. Se usa para la fiebre y el dolor de cabeza. Para prepararlo se friega con las manos echándole poquita agua hasta que haga bastante espuma como el jabón. Después se pone en la cabeza con un trapo, sobre todo en la frente, cada vez que duela la cabeza o se tenga la fiebre muy alta.

**Árnica:** Son hierbas que se cultivan en casa o que crecen en el monte donde hay sombra y humedad. Sirven para cuando uno se falsea y está hinchado, cuando se golpea o cuando duele la espalda. El modo de prepararlo consiste en poner agua a hervir con bastante hierba árnica. Ya cuando se enfría, hay que lavar la parte hinchada con esa agua o bañarse completamente en ella. También se puede tomar como té para el dolor de espalda, cociendo sólo cinco hojas y se toma tres veces al día. Para los golpes y para lo hinchado, se machaca la planta recién cortada y se pone en el lugar donde está el golpe.

**Chuchupazte:** Es la raíz de un arbusto que crece en los arroyos. Sirve para el dolor de pecho o corazón, se prepara cociendo dos palitos en un litro de agua y se toma cada hora dependiendo del dolor que se tenga.

**Raíces de limón:** Es muy bueno para la bilis. Se hierve la raíz de la planta del limón y se toma cada vez que uno se sienta mal del estómago.

**Epazote:** Es una hierba que crece en las casas. Sirve para las lombrices tomándola en té. Además cura los piquetes de los alacranes amásandolo y poniéndolo en la picadura. también se usa para darle sabor a los caldos de pollo, res o pescado.

**Busisil:** ar u'x alhichpag giu ix kig, ix jaag, ix maumdarag na mçk gigir akichab na pai dhuk ar tiidha ka. Am usar bhan gi Sumaigi, gi mau Kaugda jamni ja am bua ñan ba maunañi iñ ñaunu kid giu alich iñ mi xi chaudhaji gi sudai na am xi chaukxigia ix ium bax kigka na sin tu bhakankar. Nañ mau bbhai ba daasa iñ mau jab Biraus kid gamin na pai dhuk ix kakauk ka gi iñ ma'au giu nañ pai dhuk ix ium ix choñi'ka.

**Ardika:** ar u'x nam gi jatkam isa' ja kiam piam uxchir ap tui na pai ix chunik piam giutir. Ban kurar na pai ix aumiñka giu nax baidhuka nañ pai dhuk bix ix gabaunka, na pai dhuk ix kaugka giñ baskilh. Gi na sin jak am bua nañ bhan kurar udai nañ tauxudha giu noñ mau ba nuí'dha gi ardika nañ bimad ba taupukia na pai dhuk bax jipidhka nañ bhan ba bakana na pai ix bhaidhuk piam ix gabiñ giu nañ bhan xi batia antir giñ chu'kug bix jidhuxim nax kaugka giñ baskilh. Jidhaurañi ix chamam jaagad.

**Chupaste:** ar tatkad gi u'x na mi pix gigir akichab ji dhai nanmik gi nax kaugka giñ bhassut piam gi jura kaugdha giu na jamni gi sudai nañ mi xi iubudha gauk u'xgad alhich na bingam taupukia giunañ xi giu ioji ba' jik mad ora kid piam mi miad mas no xi ix chikauk.

**Tatkad:** gi limuiñ ar ix kig bha gi jimoda am dhauk puxidh bix gi tatkad gi limuiñ gio mo xi i'dha na pai dhuk ix bha taddorda giñ bauk (uimoda').

**Asuich:** ar u'x jag bi na muk gigir kicham jidhai jaa kaud gi lombriz nañ xi ioji na sin tu te bix ar ix kig na pai dhuk iñ idha gi naksir xi tu jañi giu noñ bhaxi xi daxdha na pai iñ kidha gi nasir bix gi bhaxi na tu bintuda' gi kauri pui na gi chikak jidhaur bakax jidhaur turgad giu gi bataup jidhur.

**Tapiach:** ar u'x jag ix chçdaug na kitam gigir giu gigir kicham, jidhai nam mik gi bauk kau'da an jidhaur tak ora 2(gauk) piam 3(baik) u'xgad noñ mui ba idha, 3(baik) jim gi tanaulh Kabuimug, damduk giu jurnçk nañ pai dhuk ba baidha.





**Estafieche:** Es una hierba de color verde que se da en las casas de esta comunidad. Sirve para el dolor de estómago. Se prepara cociendo media hora, se le ponen dos o tres ramitas y se toma tres veces al día en la mañana, a mediodía y antes de acostarse.

**Sábila:** Es una especie de maguey chico que sirve para las quemaduras. Se parte una penca a la mitad y se pone todo el día sobre la quemada. También se puede untar sobre la quemada lo que le sale a la penca, tres o cuatro veces al día.

**Manzanilla:** Es una planta que crece en el monte y que sirve para el dolor de estómago. Se prepara hirviendo tres hojas y se toma en la mañana antes de almorzar, en la tarde y en la noche.

**Orégano:** Este arbusto se da en las partes desérticas del estado y sirve para la tos. Se pone a hervir y se pone con un pedazo de ocote que se saca cuando ya está maduro. Se toma un vaso completo tres veces al día.

**Eucalipto:** Es un árbol grande cuyas hojas se usan para la gripa. Se pone a hervir cuatro o cinco minutos y se toma como té cuatro veces al día. También sus hojas pueden machacarse y olerse.

**Cantiflor:** Es una hierba que crece en las casas y que sirve para el dolor de cabeza. Se corta una hojita y se pone en la frente. También sirve para quitar lo hinchado si se pone en agua caliente con la que uno puede bañarse hasta cinco días.

Éstos son sólo algunos de los remedios caseros que se usan en mi comunidad, pero les prometo que investigaré mucho para conocerlos todos y algún día publicarlos para que los conozcan y los puedan usar para mejorar su salud.





Sabil: ar puim ogdam taum Maib gad alhich na mik gi na pai iñ muidha gi tai am tata mad jaagad silh irbam giu nañ mau mi xi daxdha na pai ix mauika giu bix ix bhaig nañ julhdha na gi bibhad gi na busnada bhan gi jaagad 3 (baik) piam 4(makau) jim gi tanaulh.

Manzan: ar u'x jag na mika gigir uxchir giu na nanmik gi bauk Kaugda jamni jak am bua am jidhaur baik jagad sudai bçngam giu noñ mau xi oiji abuimug, jurnik giu tukag.

Regan: da alich u'x gigir na pai ix chikauiki giu nanmik gi dhiaji anm taupuxidh ginan mi daichulhdha ta gi juuku ix baikam, jaxñi mauñ ba busidha midhir mau ba idha tas tab ulgam baik jim gi tanaulh.

Eolipto: ra unam u'ux gi'i jidhai am u'u gijagad na gi Sumaigi an jidhaur 4 piam 5 jagad giu noñ mau xi iuji 4 (makau) jim gi tanaulh piam bix ix bhaig nañ xi sausnaji gi jagad giu nañ xi iubhaji.

Cantaplaur: ar i'x na gi mçka gigir Kiktam da nanmik gi ma'ua Kaugda am iia umad jagad giu nañ mau bhai kiki uba jab bix nan mik gi baudhika am taupuxidh gi sudai giu mau mi mau gi jagad gi antalaur giu nañ xi jiptuda dhi nañ ba bhan bati 5( ixchamam) jim tanaulh.

Bam ar jidhai jçkti gi remdius dhi akam giu nañ bhan ich kikig, ai 'ñ iadir mui jam agidha ix bai nañ gi ix bhai titikkada nañ pai dhuk ix bhai ix matkia antir niidha giu nam bham kikig duidha nañ bax baigit ap tuika.







*De hierbas, sabores y saberes. Las narraciones de niñas  
y niños indígenas y migrantes* fue impreso en

En su composición se utilizaron tipos de la familia  
Presidencia Base, Presidencia Firme, Qlassik Medium  
y Curse Casual JVE.

Se imprimieron 13,000 ejemplares, en papel couché mate  
de 150 gramos en interiores y forros en cartulina sulfatada de 18 puntos.