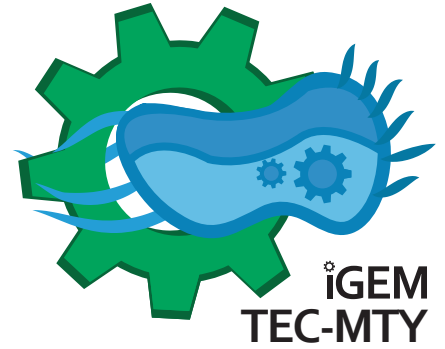




**TECNOLOGICO
DE MONTERREY®**



**HE'MI NT'UHTI PA YA ME DA
'YOTHESE PA DA DOHKI RA**

TS'OGIHI YA XI'BA

**GUÍA DE AUTOEXPLORACIÓN
DE CÁNCER DE MAMA**

PREVENCIÓN PRIMARIA

Traducido del Español al Otomí por
Dabadi Thaayrohyadi



¿Te ro fenkä ts'ogihí?

Ra nxänti ya tsi yoti'
mui ya i tsö da yo'te nä
mä tsi muihu.

Ra ts'ogihí xi'ba ge 'na ra 'meto gihi ra 'Mondö ko ra
Nxihmehöi.



Go nuseju nge 'na ra
ñu pa da k'ä'ti 'ni da
pent'i ya xi'ba.

Pa go nusehu ya Xi'ba

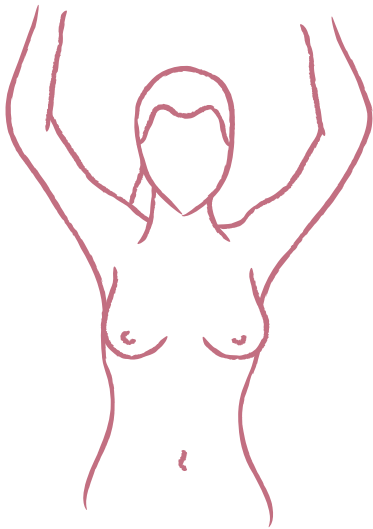
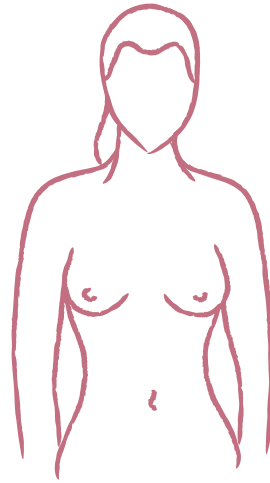
Pa go k'ä'tihu ja xi yot'e ya mä xi'bahu pa go 'yothehu
nxuditho.

Ra ndo zö da 'yote na ntothe pa ya gö'tho ya 'behñä
nu'bu nge ya xuhtsi, zai da njahu nu go'tho ya mui.

Da ja 'nangu 'na ngo 'befa ra zänä, ran ngenk'a zana
ya xi'bae 'na da neni.

Nk'ä'ti

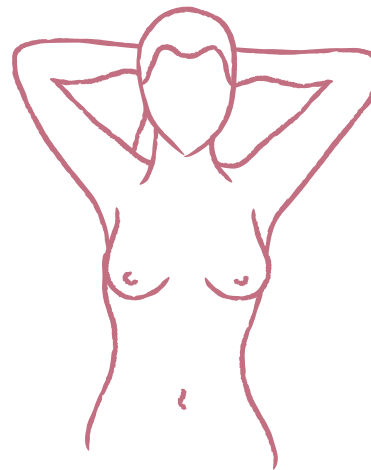
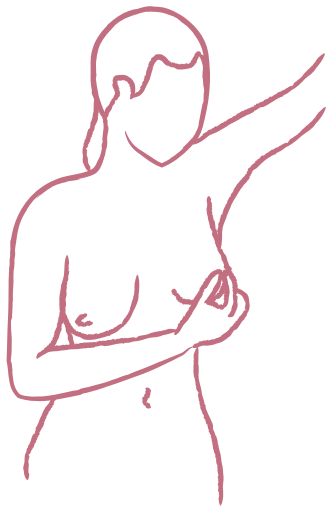
1. Gi 'moi nu ha ra xihto nk'oi ko ya ri ma'ye 'nanguadi. Gi k'ä'ti ja ya ri xi'ba zäi i hñehmi, ja nä ri xifani ra zö.



2. Da ntungi ya ri ma'ye, pa gi bädi ja ya ri xi'ba i hnehmi ko ri tiña 'ni ya ri kaxku.

Nk'ä'ti

3. Muntsi, pehni ya ri 'ye ko ya ri ma'ye, gi ja ra ts'edi pa da ntungi ya ngo nä ri tiñä, pa gi nu ja gö'tho ra zö.



4. Ko ri ntungi ma'ye, gi nu ya ri xi'ba, gi penti gi te'mi tsi njante pa gi nu ja i pongi ra poxki dehe ja xi mo. Hyanti ja ya ri xi'ba ngu xi mbödi ra kuhu.