



GUÍA BILINGUE ESPAÑOL-TSELTAL
PARA LA CONSULTA MÉDICA



Casa abierta al tiempo

Manual de Trabajo

"GUÍA BILINGUE ESPAÑOL-TSELTAL PARA LA CONSULTA MÉDICA"

"Queremos acercarnos a sus sueños; a su poética más que a su política, a su sensibilidad más que a su lucha, a los caminos de su creatividad personal más que a su airado grito de guerra. Porque su declaración de guerra, de esta guerra larga y dramática, inclemente y sórdida, se sostiene gracias a sus sueños de paz y de armonía, de igualdad, de unidad, de autonomía, de cooperación y de justicia".

Antonio Paoli



UNIVERSIDAD AUTONOMA METROPOLITANA
UNIDAD XOCHIMILCO

DIRECTORIO

Dr. Cuauhtémoc Vladimir Pérez Llanas
Rector

Lic. Hilda Rosario Dávila Ibáñez
Secretaria

Dr. Salvador Vega y León
Director de la División de Ciencias Biológicas y de la Salud

Dr. Alberto Padilla Arias
Director de la División de Ciencias Sociales y Humanidades

Arq. Juan Manuel Everado Carballo Cruz
Director de la División de Ciencias y Artes para el Diseño

Lic. Abel Antonio Ramírez Juárez
Jefe de la Sección de Servicio Social y Orientación Educativa

Dra. Beatriz A. García Fernández
Coordinadora Divisional de Ciencias Biológicas y de la Salud

Mtra. En C. Alejandra Gasca García
Coordinadora de Servicio Social de Licenciatura en Medicina

Mtro. En C. Víctor Ríos
Coordinadora 1º nivel y Salud Comunitaria

Mtro. en Desarrollo Rural Joel Heredia Cuevas
Responsable del Proyecto

"Este material es de carácter público, no es patrocinado ni promovido por partido político alguno y sus recursos provienen de los impuestos que pagan todos los contribuyentes. Está prohibido el uso de este Programa con fines políticos, electorales, de lucro y otros distintos a los establecidos. Quien haga uso indebido de este material deberá ser denunciado y sancionado de acuerdo con la ley aplicable y ante la autoridad competente".

CRÉDITOS

TEXTO

José Luis Aquino
Cristina González Serna

GRAMÁTICA TSELTAL

“Jbehlaltesej Bats’il K’op” – (Gramática tseltal)
S.J. Eugenio Maurer y Abelino Guzmán
Ed. Centro de Estudios Educativos, A.C. 2001
Manual del Tseltal
Díaz Olivares, Jorge; Universidad Autónoma de Chiapas. 1980

LÁMINAS DE ENFERMEDADES

Grupo de multiplicadores de la región norte-selva de Chiapas.
1ª generación 2002-2005: Leandro, Francisco, Augusto, Jorge, Sebastián
(tseltal), Urbano (tseltal-ch’ol) y Rufino (ch’ol). Traducción de las gráficas
Juan Emrich; transcripción y edición de las gráficas.

COMPILACIÓN DE MATERIAL, ILUSTRACIÓN Y DISEÑO EDITORIAL

Cristina González Serna
Salud y Desarrollo Comunitario, A.C.

REVISIÓN

Médico Gral. Joel Heredia Cuevas
Universidad Autónoma Metropolitana – Xochimilco

ÍNDICE

PRESENTACIÓN.....	7
INTRODUCCIÓN.....	9
CONCEPTOS BÁSICOS DE GRÁMATICA TSELTAL	
Estructura del tseltal.....	12
Saltillo.....	13
Acento.....	13
Signos de interrogación.....	13
Artículo.....	14
Sustantivo.....	14
Adjetivo.....	15
Pronombres personales.....	16
Pronombres posesivos.....	16
Conjugación de verbos.....	16
Infinitivo.....	17
Determinación del sujeto al conjugar los verbos.....	17
Complemento directo e indirecto.....	17
Conjugación del verbo transitivo.....	18
Ejercicios de conjugación de verbos transitivos.....	19
Conjugación del verbo intransitivo.....	22
Verbo ser.....	23
Verbo tener.....	24
Verbo estar.....	24
Verbo poder.....	24
Gerundio.....	24
LO ELEMENTAL	
Frases frecuentes para aprender tseltal.....	25
Colores.....	26
Números.....	27
Numerales específicos.....	28
Traje típico.....	29

El tiempo.....	30
Anatomía Corporal.....	32
Partes Externas.....	33
Partes Internas.....	34
Cara.....	34
SIGNOS, SÍNTOMAS ÓRGANOS Y ENFERMEDADES.....	35
FORMATOS PARA LA CONSULTA.....	37
Presentación, saludos y preguntas básicas.....	39
Formato de interrogatorio específico.....	40
Sistema respiratorio.....	41
Sistema urinario.....	42
Aparato gastrointestinal.....	43
LAS MUJERES	
La menstruación.....	44
Vulvovaginitis e Infección de Vías Urinarias (IVU).....	44
PACIENTES EMBARAZADAS	
Preguntas a pacientes embarazadas.....	44
Atención del trabajo de parto.....	45
Problemas en el parto.....	46
TERAPÉUTICA E INDICACIONES	47
LAMINAS SOBRE ENFERMEDADES EN ESPAÑOL Y TSELTAL.....	49
VOCABULARIO	
Animales.....	59
Alimentos.....	61
Personas.....	62



PRESENTACIÓN

La mayor parte de la guía básica de gramática tselstal como el manual con traducción español-tselstal, fueron realizados en el municipio de Chilón, Chiapas.

La guía de gramática, en su mayoría es un breve resumen del libro "Jbehlaltesej Bats'il K'op" – (Gramática tselstal) del S.J.¹ Eugenio Maurer y Abelino Guzmán²: ambos han realizado un trabajo magnifico de la lengua y gramática tselstal, además de haber hecho un gran número de trabajos de traducción, entre ellos la Biblia. En 1991 se terminó de imprimir el libro de donde se ha sacado mucha de la información remitida en esta guía. Es importante señalar que aquellas personas interesadas en un mayor conocimiento de la lengua deberían conseguir el libro aquí mencionado, ya que aquí sólo pusimos los elementos más básicos para entender y lograr estructurar las palabras y oraciones.³

Así, este proyecto no hubiera sido posible si no contáramos con el trabajo realizado por el Médico José Luis Aquino Hernández (UAM), quien durante el periodo de febrero de 1992 y enero de 1993 hizo su servicio social en esta misma comunidad, en el Centro de Salud⁴ y fue ahí donde se confrontó con la realidad que viven un sinnúmero de médicos pasantes a quienes les toca trabajar en comunidades indígenas en donde se hablan lenguas diferentes a la "oficial"; es por eso que, de acuerdo a sus palabras: "el médico, al iniciar su pasantía en cualquier localidad y con cualquier grupo étnico.... se encuentra con la primera dificultad, la de

¹ S.J.: Sacerdote Jesuita

² Avelino es actualmente un gran lingüista pertenecientes al pueblo tselstal,

³ Cabe señalar que como el trabajo se realizó con documento recogidos en diferentes regiones, puede haber algunas diferencias (e incluso errores) gramaticales. De ser así se deslinda de toda responsabilidad a quienes tan amablemente nos permitieron apoyarnos en su libro de "Gramática tselstal".

⁴ Es importante señalar que ambos trabajos se realizaron por separado, la guía médica del Médico José Luis Aquino se hizo desde su centro de trabajo, partiendo de la necesidad que conlleva el dar consultas en otra lengua.



poder comunicase con sus congéneres, sea para una platica común y corriente como para el abordaje de la patología por la cual llega cualquier paciente...”, razón por la cual decidió elaborar una guía “en donde se trata la traducción de la propedéutica clásica al tselal, dialecto de esta comunidad”.

Asi mismo, también se reconoce la labor realizada por el grupo de multiplicadores⁵ a quienes SADEC (Salud y Desarrollo Comunitario, A.C.) viene acompañando en su proceso de formación y que de manera colectiva tradujeron las láminas de algunos de los sistemas y enfermedades comunes en la región, las cuales vienen al final del libro, tanto en tselal como en español.

Es importante mencionar que para el buen funcionamiento de esta guía lo más importantes es la convivencia diaria con las personas de la comunidad, pidiéndoles a quienes más confianza se les tenga que actúen como nuestros maestros, que nos tengan paciencia y nos corrijan. No debemos tener miedo a equivocarnos, pues esto es parte del aprendizaje. Para la pronunciación –especialmente del saltillo que es de las partes más complicadas pues son sonidos diferentes a los que estamos acostumbrados– es recomendable apoyarse con los(as) promotores(as), con la gente de la comunidad y sobre todo con los(as) niños(as) de la comunidad que son quienes más paciencia tienen.

En la compilación de esta guía se puso un gran esfuerzo para dar los elementos esenciales para lograr una comunicación básica con las personas de las comunidades, no sólo en la cuestión médica, sino en la vida cotidiana. Es así que nos encontraremos con algunos apartados en donde vienen frases de saludos, despedidas, indicaciones médicas, etc., asimismo nos encontraremos con un apartado de conversaciones y al final hay un pequeño vocabulario. Por último, para aquellas personas que tengan un verdadero interés en seguir aprendiendo, se adjuntará un CD con más vocabulario, leyendas y audio para practicar.

⁵ Grupo de multiplicadores, 1ª generación 2002-2005. Leandro, Francisco, Augusto, Jorge, Sebastía (tselal), Urbano (tselal-ch'ol) y Rufino (ch'ol). Traducción de las gráficas Juan Emrich; transcripción y edición de las gráficas.



INTRODUCCIÓN

Conocer los idiomas y las lenguas es importante para comunicarnos y asomarnos a “otros mundos”, mundos diferentes a los nuestros, entendiendo así la cosmovisión de aquel lugar en donde se va a vivir y trabajar; adentrándonos a ésta por las ventanas de su léxico. En este caso en particular, el conocer y hablar el tselstal nos ayuda para lograr un mayor acercamiento médico-paciente y viceversa, lo cual, además de ayudar a que se establezca una mejor relación entre ambos, ayuda a que quienes acuden a la consulta tengan más confianza en nosotros/as.

Las lenguas que preservan los diferentes grupos indígenas son tan importantes, que a pesar de que ha pasado tanto tiempo de la llegada de los españoles y de los esfuerzos múltiples que se han realizado a partir de entonces para desaparecerlas, –en variadas ocasiones, aún del mismo gobierno por unificar la lengua en México– éstas han logrado mantenerse vivas. Siendo así que “la lengua” es una de las principales raíces que continúa dando identidad a todos estos pueblos.

“Las lenguas mayas actuales son 30. En México se encuentran los mayas de la Península de Yucatán, los tsotsiles, los tseltales, los ch’oles, los tojolabales y los chontales (los cuales quedan muy pocos).

Hubo muchas ramas de las cuales se desprendió la rama tselstalana, comprendía: tselstal, tsotsil y tojolabal. Esta rama se separó del tronco maya unos 750 años A.C.

La estructura gramatical de las lenguas mayas es totalmente distinta a la de las lenguas occidentales, por lo cual, más que tratar de comparar unas con otras, hay que procurar prescindir de nuestra lengua para comprender en sí misma la estructura tselstal”.⁶ En este punto es de gran utilidad, aunado al estudio de la lengua, analizar los valores socio-culturales a través de la lógica del lenguaje.⁷

⁶ Eugenio Maurer. Abelino Guzmán. Gramática Tselstal. 2001- p.19

⁷ “Manual del tselstal” Universidad Autónoma de Chiapas- 1980.



En cuanto a su cosmovisión y valores podemos decir que a pesar de que en la vida cotidiana podamos encontrarnos con muchas fallas entre los/as habitantes de las comunidades –al igual que en cualquier otro grupo humano–, su propuesta de vida a través de la lengua está hecha con mucho más sentimiento y poesía que las lenguas occidentales, es así que podemos observar una frases que nos podrán dar una breve idea de lo que aquí se está hablando:

Saludo: *¿binchi awo'tan?* - ¿qué dice tu corazón?

Buenas noches: *cux awo'tan* - que descanse tu corazón

Enseguida tomaremos también como ejemplo una canción que el maestro y lingüista Antonio Paoli, en su artículo "*Lekil kuxlejal* - Aproximaciones al ideal de vida entre los tseltales" toma como referencia.

*K'alal ay slamalil k'inal
tse'el ko'tantik yu'un
k'alal mayuk wokolil
ta yohlil komonaltik
Yah kalbeyex awayik*

*Swinkilelex jlumaltik
jbankil, wix, kitsinab
jbahtik jun nax ko'tantik jpisiltik
manchuk ya jch'ujuntik lo'loyel
yu'un jich pajaluk ko'tantik*

*Tse'el k'inal ya ka'aytik
jich bin'ut'il jamal mutetik
jichucotik bin'ut'il
ya xwihlik ta bahlumilal*

Cuando estamos en paz
por eso mismo está contento nuestro corazón
cuando no hay problema
en nuestra comunidad



Les digo y ustedes activamente escuchan
Señores de nuestro pueblo
hermanos y hermanas mayores, hermanitos
intersubjetivamente somos todos un solo corazón
nosotros no creemos, no adoramos al engaño
porque hay igualdad en nuestros corazones

Sentimos al ambiente que sonrío
así como los pájaros del campo
así somos nosotros como ellos
que vuelan por el mundo.⁸

⁸ Esta canción fue escrita, musicalizada e interpretada por un grupo de trabajo de la preparatoria Bartolomé de las Casas del pueblo de Guaquitepec, municipio de Chilón, en un taller sobre valores en lengua tseltal, realizado a principios de agosto del 2000. Los autores pertenecen a diversas comunidades de este pueblo o comarca india, ellos son xJuanita Gómez Álvarez de la comunidad de Pinabetal, xMaría Gómez Cruz de la comunidad de San Antonio Bulujib, Bernardo Mesías Núñez del poblado de Guaquitepec, Abraham Gómez Sánchez de la comunidad de San Antonio Bulujib, Pedro Cruz Hernández del poblado de Guaquitepec. (La [x] antes de un nombre indica femenino [N. de E.].).



CONCEPTOS BÁSICOS DE GRAMÁTICA TSELTAL⁹

Estructura del tselal:

El tselal tiene una estructura gramatical completamente diferente a las lenguas occidentales, por lo que, más que tratar de comparar unas con otras, hay que procurar prescindir de nuestra lengua para comprender en sí misma la estructura tselal.

El tselal es muy parecido al tsotsil, del cual nos dice Laughlin (1991:115) sus “raíces son por lo general monosilábicas y se van adicionando algunos prefijos y un sinnúmero de sufijos¹⁰, generando así un vocabulario muy extenso”. Ej: “jnohpteswanej” = j-nohp-tes-wan-ej = <j>: indica un agente, el que hace algo, **nohp**: aprender, **tes***: hacer, **wan***: costumbre o cargo, **ej***: agente. *J-nohp-tes-wan-ej* = el que hace aprender, por costumbre, y tiene el cargo de hacerlo (el maestro).

De igual manera, la persona (1ª, 2ª y 3ª en singular y plural), tanto en los verbos como en los adjetivos, se determina con prefijos y sufijos. Toda la estructura de esta lengua está llena de partículas: prefijos, infijos y sufijos, que modifican al sustantivo, al adjetivo y al verbo (esto se ira viendo en algunos apartados de esta guía).

⁹ La mayor parte de este capítulo es un breve resumen del libro: “Gramática Tselal” escrita por Eugenio Maurer y Abelino Guzmán de la Misión de Bachajón.

Es importante señalar que cada región tiene su propio dialecto dentro de la lengua tselal y el libro está trabajado con el tselal de Bachajón, uno de los más comunes –pero está el tselal de Ocosingo, Oxchuc, Tenejapa, etc.- El tselal de esta región utiliza la S, mientras que en otras regiones se utiliza mucho más la Z.. (tzeltal), de igual manera sucede con la C (*cop-palabra*) y la K (*Kop-palabra*).

¹⁰ Los prefijos y sufijos son morfemas dependientes que se añaden a una raíz en el proceso de formar una palabra compleja.

prefijo <> es el que precede a la raíz y el sufijo* es el que está después de la raíz.



Saltillo [']

Este signo es muy importante, pues aunque pueda parecer que se trata de la misma letra con una simple añadidura, el "saltillo" es, de hecho, un sonido distinto, y el significado de la palabra cambia totalmente.

Ejemplos:

Chuch = ardilla

K'ohel = llegar, ir a...

Ch'uch = rana

Kohel = bajar

El saltillo indica o bien glotalización propiamente dicha, o bien explosión. (Esta parte es muy importante practicarla con las personas de la comunidad y pedirles que nos corrijan cuando no lo pronunciamos correctamente.)

Acento:

En tselstal el énfasis va en la última sílaba, pero el acento no se escribe: *jchombajel*: comerciante, *ya xlok'on* salgo, etc.

En las palabras castellanas si se emplea el acento gráfico, pero muchos tselstales cuando hablan español no se fijan tanto en el acento prosódico u ortográfico, sino en la longitud de la sílaba, y dicen *Cáascada*, *jAAndres*, etc.

Signos de interrogación:

En tselstal para preguntar se usa la partícula **bal**, que ocupa siempre el 2º lugar en la frase: ¿*Ay bal apixjol?* - ¿Tienes tu sombrero?, ¿*Ya bal ac'an waj?* - ¿quieres tortilla?, ¿*li'i bal ayat?* - ¿estás aquí?, ¿*Ya bal x'ochat ta jnah?* - ¿entras a mi casa?.

Cuando la respuesta es Sí se contesta **YAC**. Ej. ¿*ya bal ac'an elemux?* - **Yac** o **Yac j'can**: ¿Quieres limón? Sí o Sí quiero.

Cuando el vocablo conlleva ya por sí mismo una pregunta, no se usa **bal**. ¿*Jayeb awal ay?* ¿Cuántos hijos tienes?; ¿*Binti yilel te scolor a tza'e?* ¿De que color es la diarrea (popó)?; ¿*Bin abihil?* ¿Cómo te llamas / lit. qué es tu nombre?; ¿*Jayeb awabilal ay?* ¿Cuántos años tienes?

BIN o BINTI = ¿Qué?

BIN U'TIL = ¿Cómo?



JAYEB ORA =	¿Cuándo?
JAYEB =	¿Cuántos?
BANTI =	¿Dónde?
MACH'A =	¿Quién?

La partícula haría inútil el signo de interrogación; sin embargo, en castellano también lo usamos, aun cuando la palabra, por sí misma, conlleve la pregunta, por ejemplo, ¿Cuántos vinieron? Por otra parte si no se usa ese signo al escribir se confundirán los bilingües.

ARTICULO:

Determinado: el, la, lo, los, las: **TE**, o **HA' TE**: **ES IGUAL PARA PERSONAS, ANIMALES, COSAS**; es invariable en singular y plural, asimismo no varía con el género, es igual en masculino y en femenino. *Te (ha'te) winik* – el hombre; *Te ach'ixeTIK* – las muchachas; *Te chijeTIK* – los venados.

Indeterminado: un, una, unos, unas (ver adjetivos numerales en el libro Gramática Tzeltal, Eugenio Maurer y Abelino Guzmán.)

SUSTANTIVO

Propio: (personas, lugares, etcétera).

Se indica el sexo; nombre de varón **J+**: JPetul¹¹, J'Inaz; nombre de mujer **X+**: XPetrona, XJuanita.

Nota: Cuando el adjetivo precede a un nombre propio, la **J** o la **X** se anteponen al adjetivo, no al nombre, por ejemplo: Pequeño Manel = JTut Man.

Común:

Si carece de **poseedor** se usa la forma general (absoluta) y tiene los sufijos **IL**, **EL**, **AL**: LA mamá **nanIL**; EL corazón **otanIL**; el hermano mayor **banquilAL**.

Si tiene **poseedor** –forma concreta_ pierden el sufijo: Mi mamá **Jnan**; Tu corazón **AWotan**; Su hermano mayor **Sbanquil**.¹²

¹¹ Muchos nombres tienen su forma propia de decirse en tzeltal. Ej. Pedro=Petul, Ignacio='Inaz, Manuel= Man, Jerónimo o Jerónima = Xel

¹² Más adelante se explicaran los prefijos que indican posesión.



Sustantivo compuesto:

- Sustantivo + sustantivo: **me' mut** gallina (mamá pájaro); **kaxlan waj** pan (tortilla de ladino); **tumin chij** venado (borrego de algodón).
- Sustantivo verbal + sustantivo: **jk'asesej k'op** intérprete (pasa-palabra); **jhal wokol** suplicante (dice dolor).
- Adjetivo + sustantivo: **muk'ul lum** cabacera indígena (pueblo grande).

ADJETIVO

Calificativo: Indica la cualidad o defecto del sustantivo. No tiene género ni número: **pequeñ#¹³** muchacho **tut kerem**; **bonit#** mujer **tujbil ants**; comida buena **lek we'elil**;

Posesivos: La posesión se indica mediante prefijos y sufijos.

	Ohbal – Tos (cuando la palabra inicia con vocal)	Yeh' = Boca (cuando la palabra inicia con consonante)
1ª Singular	Kohbal = mi tos	Jyeh' = mi boca
2ª Singular	Awohbal = tu tos	Ayeh' = tu boca
3ª Singular	Yohbal = su tos	Syeh' = su boca
1ª Plural	Kohbaltik = nuestra tos	Jyeh'tik = nuestra boca
1ª Plural excluyente	Kohbalkotik = nuestra tos (sólo de nosotros)	Jyeh'kotik = nuestra boca (sólo de nosotros)
2ª Plural	Awohbalik = su tos	Ayeh'ik = su boca
3ª Plural	Yohbalik = su tos	Syeh'ik = su boca

Asimismo **ku'un** (mío); **awu'un** (tuyo), **yu'un** (suyo); también funcionan como adjetivos posesivos. Ej: hun **awu'un** libro tuyo.

¹³ # significa carencia de sufijo, sirve lo mismo para el hombre que para la mujer.



PRONOMBRES PERSONALES

SINGULAR	PLURAL	EXCLUSIVO
Ho'on = yo	Ho'OTIK = nosotros	Ho'ONKOTIK = sólo nosotros*
Ha'at = tú	Ha'EX = ustedes	
Ha' = èl ó stukel	Ha'IK = ellos ó stukel- IK	

* *Yax we'onkotik soc xMaria waj soc chenek.* Solamente María y yo comimos tortilla y frijol (no tú o ustedes o ellos).

PRONOMBRES POSESIVOS

SINGULAR	PLURAL	EXCLUSIVO
Ku'un= mio	Ku'untik = nuestro	Ku'unkotik = nuestros (solamente)
Awu'un = tuyo	Awu'unik = de ustedes	
Yu'un = suyo	Yu'unik = de ellos	

* *¿mach'a ay'un te wakax?* ¿De quién es la vaca?; *KU'UN, AWU'UN, YU'UN* mía, tuya, suya.

CONJUGACIÓN DE VERBOS

Es la parte de la oración que indica la acción. Los verbos pueden ser **transitivos** o **intransitivos**.

<p>TRANSITIVO: La acción NO se queda en el sujeto, sino que pasa a otro (al complemento directo)</p> <p>ya jmajat yo TE golpeo</p> <p>Se puede responder a la pregunta ¿QUÉ? ¿qué veo?, ¿qué oigo?</p>	<p>INTRANSITIVO: La acción NO sale del sujeto, NO pasa a otro</p> <p>Ya x'ochon yo entro</p> <p>NO se puede responder a la pregunta ¿QUÉ? ¿Qué entro?, ¿qué salgo?</p>
--	--



Infinitivo: radical + EL

En castellano el infinitivo termina en AR, ER o IR: saltar, correr, morir.

En tselstal termina en **EL**: we'el = comer, koltayel = ayudar, milel = matar.

Determinación del sujeto al conjugar verbos(V*).

Al igual que a los adjetivos calificativos, en los verbos es indispensable conocer y anexar los prefijos y sufijos que determinan al sujeto.

Ejemplos: el sujeto de los verbos transitivos (cuando la acción recae en otra persona o cosa) es un **prefijo**: Yo hago se dice ya Jpas, es que el prefijo J es el sujeto.

En los intransitivos (cuando la acción recae en uno mismo) es un **sufijo**: yo entro se dice ya x cohON: el sufijo ON es el sujeto (yo).

PERSONA	V*TRANSITIVO Inicia con vocal	V* TRANSITIVO Inicia con consonante	V* INTRANSITIVO
	<i>llei = Ver</i>	<i>Bonel = Pintar</i>	<i>Ochel = Entrar</i>
1ª Singular	Kil = veo	Jbon = pinto	Ochon = entró
2ª Singular	Awil = ves	Abon = pintas	Ochat = entras
3ª Singular	Yil = ve	Sbon = pinta	Och = entra
1ª Plural	Kiltik = vemos	Jbontik = pintamos	Ochonotik = entramos
1ª Plural excluyente	Kilkotik = vemos (sólo nosotros)	Jbonkotik = pintamos (sólo nosotros)	Ochonkotik = entramos (sólo nosotros)
2ª Plural	Awilik = ven	Abonik = pintan	Ochex = entran
3ª Plural	Yilik = ven	Sbonik = pintan	Ochik = entran

Complemento directo e indirecto

Todos los verbos transitivos tienen **complemento directo**, es decir, son aquellos en que la acción sale del sujeto y **pasa a otro**¹⁴: ya kil te ts'i -

¹⁴ Como se había comentado anteriormente, una gran diferencia que existe entre la estructura tselstal y la nuestra consiste en que en el tselstal muchas de las palabras se



yo veo el perro, (ilel-ver). Ya kamajON – Tu golpeas a mi (majel – golpear).

Hay verbos transitivos que tienen además complemento indirecto: Ya ka'-B-at lo'bal¹⁵ - yo doy a ti un platano (abon-dar).

<i>Complemento directo</i>	<i>Complemento indirecto</i>
Yo doy: ¿QUÉ? UN PLATANO: lo'bal	¿A QUIÉN? - A TI Ya ka'-b-at

Conjugación del verbo en los diferentes tiempos:

VERBO PRESENTE

UCH'EL: tomar, beber. (cuando la raíz verbal inicia con vocal)

	SINGULAR	PLURAL	PERSONA
Y	Kuch = bebo	Kuch'TIK = bebemos	1 ^a
A	KAWuch' = bebes	KAWuch'IK = beben	2 ^a
	Yuch' = bebe	Yuch'IK = beben	3 ^a

PASEL: hacer (cuando la raíz verbal inicia con consonante)

	SINGULAR	PLURAL	PERSONA
Y	Jpas = hago	JpasTIK = hacemos	1 ^a
A	KApas = haces	KApasIK = hacen	2 ^a
	Spas = hace	SpasIK = hacen	3 ^a

VERBO PASADO

UCH'EL: tomar, beber. (cuando la raíz verbal inicia con vocal)

	SINGULAR	PLURAL	PERSONA
LA	Kuch = bebo	Kuch'TIK = bebemos	1 ^a
LAJ	KAWuch' = bebes	KAWuch'IK = beben	2 ^a
LA	Yuch' = bebe	Yuch'IK = beben	3 ^a

componen de los radicales del verbo a los cuales se les van anexando sufijos y prefijos. Esto es importante tenerlo en cuenta para la composición de cualquier frase.

¹⁵ Lo que se encuentra en letra cursiva es el complemento directo o indirecto. Lo que está en negrita es la raíz del verbo.



PASEL: hacer (cuando la raíz verbal inicia con consonante)

SINGULAR		PLURAL	PERSONA
LA	Jpas = hago	JpasTIK = hacemos	1 ^a
LAJ	KApas = haces	KApasIK = hacen	2 ^a
LA	Spas = hace	SpasIK = hacen	3 ^a

VERBO FUTURO

UCH'EL: tomar, beber. (cuando la raíz verbal inicia con vocal)

SINGULAR		PLURAL	PERSONA
YA	Kuch =bebo	Kuch'TIK = bebemos	1 ^a
	KAWuch'= bebes	KAWuch'IK = beben	2 ^a
TO	Yuch' = bebe	Yuch'IK = beben	3 ^a

PASEL: hacer (cuando la raíz verbal inicia con consonante)

SINGULAR		PLURAL	PERSONA
YA	Jpas = hago	JpasTIK = hacemos	1 ^a
	KApas = haces	KApasIK = hacen	2 ^a
TO	Spas = hace	SpasIK = hacen	3 ^a

EJERCICIOS DE CONJUGACIÓN DE VERBOS TRANSITIVOS

YA = PRESENTE (ILEL = Ver, mirar)

Ho'on ya Kil:	Yo veo
Ha'at ya KAWil:	Tu ves
Ha' ya Yil:	El ve
Ho'otik ya Kil TIK:	Nosotros vemos (incluyente)
Ho'onkotik ya Kil KOTIK:	Nosotros vemos (excluyente).
Ha'ex ya KAWilIK:	Ustedes ven
Ha'ik ya YilIK:	Ellos ven



GUÍA ESPAÑOL-TSELTAL PARA LA CONSULTA MÉDICA

YA = PRESENTE (OCHEL = Entrar, pasar)

Ho'on ya Koch:	Yo entro
Ha'at ya KAWoch:	Tu entras
Ha' ya Yoch:	El entra
Ho'otik ya Koch TIK:	Nosotros entramos (incluyente)
Ho'onkotik ya Koch KOTIK:	Nosotros entramos (excluyente).
Ha'ex ya KAWochIK:	Ustedes entran
Ha'ik ya YochIK:	Ellos entran

NOTA: Al igual que en es español, cuando se tiene una conversación se omiten los pronombres, pero en los ejercicios que se hagan aquí es importante repetirlos para dejarlos memorizados.

YA = PRESENTE (CANEL = Querer)

Ho'on ya JKan:	Yo quiero
Ha'at ya KAKan:	Tu quieres
Ha' ya Skan:	El quiere
Ho'otik ya JkanTIK:	Nosotros queremos (incluyente)
Ho'onkotik ya JkanKOTIK:	Nosotros queremos (excluyente).
Ha'ex ya KAKanIK:	Ustedes quieren
Ha'ik ya SkanIK:	Ellos quieren

YA = PRESENTE (MANEL = Comprar)

Ho'on ya Jman:	Yo compro
Ha'at ya KAMan:	Tu compras
Ha' ya Sman:	El compra
Ho'otik ya JmanTIK:	Nosotros compramos (incluyente)
Ho'onkotik ya JmanKOTIK:	Nosotros compramos (excluyente).
Ha'ex ya KAManIK:	Ustedes compran
Ha'ik ya SmanIK:	Ellos compran

LAJ = PASADO (ILEL = Ver, mirar)

Ho'on la Kil:	Yo vi.
Ha'at la KAWil:	Tú viste



Ha' la Yil:	El vio
Ho'otik la Kil TIK:	Nosotros vimos (incluyente)
Ho'onkotik la Kil KOTIK:	Nosotros vimos (excluyente).
Ha'ex la KAWiIK:	Ustedes vieron
Ha'ik la YillK:	Ellos vieron

MA'BA LA = PASADO NEGATIVO (ILEL = Ver, mirar)

Ma'ba la Kil:	Yo no vi.
Ma'ba la KAWil:	Tú no viste
Ma'ba la Yil:	El no vio
Ma'ba la Kil TIK:	Nosotros no vimos (incluyente)
Ma'ba la Kil KOTIK:	Nosotros no vimos (excluyente).
Ma'ba la KAWiIK:	Ustedes no vieron
Ma'ba la YillK:	Ellos no vieron

LAJ = PASADO (CANEL = Querer)

Ho'on la Jcan:	Yo quise
Ha'at la KAcAn:	Tu quisiste
Ha' la Scan:	El quiso
Ho'otik la JcanTIK:	Nosotros quisimos (incluyente)
Ho'onkotik la JcanKOTIK:	Nosotros quisimos (excluyente).
Ha'ex la KAcAnIK:	Ustedes quisieron
Ha'ik la ScanIK:	Ellos quisieron

PAJEL CHA'BEJ = FUTURO (ILEL = Ver, mirar)

Ho'on ya to Kil:	Yo veré
Ha'at ya to KAWil:	Tú verás
Ha' ya to Yil:	El verá
Ho'otik ya to Kil TIK:	Nosotros veremos (incluyente)
Ho'onkotik ya to Kil KOTIK:	Nosotros veremos (excluyente).
Ha'ex ya to KAWiIK:	Ustedes verán
Ha'ik ya to YillK:	Ellos verán

BAL= INTERROGACIÓN (ILEL = Ver, mirar)

Ya bal Kil a chitam:	¿Veo un puerco?
Ya bal KAWil a wits:	¿Tú ves un cerro?



Ya bal Yil jnah:	¿El ve mi casa
Ya bal Kil TIK amuk'ul lum:	¿Nosotros vemos tu pueblo?
Ya bal Kil KOTIK swacax:	¿Nosotros vemos su vaca?
La bal KAWiIK jchuchu	¿Ustedes vieron a mi abuelita?
Ya to bal YiIK te Jpoxtaywanej:	¿Ellos verán al doctor?

ORACIÓN COMBINADA Y DESGLOSADA
TIK = PRESENTE (ILEL = Ver, mirar)

Ya KilAT: TE veo

DESGLOSE DE ESTA ORACIÓN:

Ya = indicativo para el presente

K = posesor 1º persona singular

il = raíz del verbo ilel (mirar)

AT = 2º persona (K-yo, il-veo, AT – a ti)

Ya KAWiONTIK: Tu **NOS** ves (KAW-tú, il-ves ONTIKa nosotros)

Ya YilEX: El **LOS** ve -a uds- (Y-él, il-ve, EX a ustedes).

CONJUGACIÓN DE VERBOS INTRANSITIVOS

La acción **NO** sale del sujeto, **NO** pasa a otro; sino que se queda, por decirlo así, en el agente: **ya x'mohat** tu subes. Son intransitivos si **NO** se puede responder a la pregunta ¿QUÉ? ¿QUÉ subió?.

En los verbos intransitivos el sujeto es un **sufijo**, el cual tiene la finalidad de indicar el pronombre personal: yo entro ya x'och**ON**: el sufijo **ON** es el sujeto. Cuando el verbo está en presente, en lugar de usar **YA** (verbo transitivo) se antepone **YA X'**, el pasado se escribe igual que el presente **SIN ya x**, para el futuro antes de poner la raíz se antepone **YA+TO+X**.



Conjugación de verbos intransitivos en los diferentes tiempos:

VERBO PRESENTE

OCH'EL: entrar.

SINGULAR			PLURAL	
1 ^a	YA X'och	ON= yo entró	YA X'och	OTIK = entramos
2 ^a		AT= tú entras		EX = entran
3 ^a		# ¹⁶ = él entra		IK = entran

VERBO PASADO

OCH'EL: entrar MOHEL: entrar LOKEL: entrar

SINGULAR			PLURAL	
1 ^a	Och	ON= yo entré	Och	OTIK = entramos
2 ^a	Moh	AT= tú bajaste	Moh	EX = bajaron
3 ^a	Lok	# = él salió	Lok	IK = salieron

Cuando la acción está completamente terminada, después de haber puesto el sujeto al verbo se le agrega la partícula IX que significa ya, por lo que queda de la siguiente manera: **lajix** ya termine (terminar = **lajel**), **hulonix** ya regrese (regresar = **hulel**).

VERBO FUTURO

OCH'EL: entrar MOHEL: entrar LOKEL: entrar

SINGULAR			PLURAL	
1 ^a	YA	OchON = entraré	YA	OchOTIK = entraremos
2 ^a	TO	MohAT= bajaras	TO	MohEX = bajarán
3 ^a	X	Lok # = saldrá	X	Lok IK = saldrán

VERBO SER

A diferencia del español, en tselstal este verbo no existe, sino que es implícito: no se dice tu eres hombre, sino **winikat** = hombre tu; en lugar de decir yo soy mexicano, se dice **mexicano'on** = mexicano/a yo; también se utiliza agregándoles adjetivos: **lek-OTIK** = buenos nosotros (somos buenos); **t'ujbil-EX** = bonitas ustedes (están bonitas).

¹⁶ # Significa que no tiene sufijo, cuando es tercera persona sólo se usa ya x'+raíz. Ej: Ya x'we = él come.



VERBO TENER: AY + sufijo -U'UN

SINGULAR			PLURAL		
AY	-ON	Estoy	AY	-OTIK	Estamos
	-AT	Estás		-EX	Están uds.
	#	Está		-IK	Están ellos

Ku'untic tsoblej pajel ta a'khabal = Tenemos reunión mañana por la noche

Nota: a veces el -U'UN va implícito, por ejemplo, *ho'oTIK ay* (KU'unTIK) *tsobol jmuTIK* = nosotros tenemos muchos nuestros pollos, (en este caso el k'untik que se puso en paréntesis puede no decirse).

VERBO TENER: AY

SINGULAR			PLURAL		
AY	Ku'un	Tengo	AY	Ku'untik	Tenemos
	Awu'un	Tienes		Awu'unik	Tienen uds.
	Yu'un	Tiene		Yu'unik	Tienen ellos

Ayat ta jnah = estás en mi casa; *lek ayon* = estoy bien; *ayotik ta nopojibal hun* = estamos en la escuela.

VERBO PODER: XHU' + -U'UN

SINGULAR			PLURAL		
YA	Ku'un	Puedo	YA	Ku'untik	Podemos
X	Awu'un	Puedes	X	Awu'unik	Pueden
HU'	Yu'un	Puede	HU'	Yu'unik	Pueden

Gerundio: (estar haciendo algo)

En castellano el gerundio termina en ANDO o IENDO: saltando, corriendo. En tselstal la frase inicia con **YAKAL, NOK'OL o AY** (puede usarse cualquiera de estas palabras, pero ay... es menos elegante).

YAKAL	ON, -OTIK	estoy, estamos	TA SPASEL K'in	haciendo fiesta
NOK'OL	AT, -EX	estás, están		
AY	#. -IK	está, están		

Estamos caminando a Temo
Están quemando tu casa

Nok'olotik ta sbehel yu'un Temo
Ayex ta schi'quel ta anah.



LO ELEMENTAL

Uno de los objetivos de esta guía es otorgar un vocabulario elemental para comunicarse, por lo que es recomendable aprender algunas frases básicas, los números, colores, traje típico, alimentos, partes del día y del cuerpo.

Frases frecuentes y de gran utilidad en la lengua tseltal

Estas frases son importante repetirlas y perder el miedo, además es indispensable tener interés de aprender la lengua.

¿Cómo te llamas?	=	Bin hábil
Ivan Heredia 'on	=	Soy Ivan Heredia
Estoy aprendiendo tseltal	=	Yax Noc'olon ta snopel tseltal
¿Quién te está enseñando?	=	¿Mach'a anoc'olo snohptesbelat
Un compañero mío	=	Jtuhl jmohlol
¿Ya sabes mucho?	=	¿Ya bal cana'ix bayel?
Ma'to	=	Todavía no
¿Te ayudo?	=	¿Ya bal jcoltayat?
Ayúdame por favor	=	Acoltayon awocoluc
¿De dónde vienes?	=	¿Banti talemat?
Vengo de San Cristóbal	=	Yax talemon ta Jovel
¿Está lejos o cerca?	=	¿Ay bal nopol soc namal?
Aquí cerca	=	Lí'i, mero nopol
¿Dónde trabajas?	=	¿Banti yax a'tejat?
Yo trabajo en la clínica	=	Yax a'tejon ta clínica
¿A dónde vas?	=	¿Banti yax bahat?
Voy a pasear	=	Yax bohon ta paxial
¿A qué hora regresar?	=	¿Jayeb ora yax hul'at bahel?
Regresó a medio día	=	Yax hul'on bahel ta ohlil k'ahk'al
¿Qué hora tienes?	=	¿Jayeb ora ay awu'un
Las cinco y media de la tarde	=	Ho'eb ora soc ohlil sti'biltaye



GUÍA ESPAÑOL-TSELTAL PARA LA CONSULTA MÉDICA

Regrese	=	Hul'onix
Está bien / está mal	=	Lec' ay / Ma' lec ay
Tengo hambre y cansancio	=	Ay winal soc ay luvel
¿Quieres frijol y tortilla?	=	¿Ya bal cacan chenek soc waj?
Si, gracias	=	Yac, hocolawal
¿Está tu abuelita?	=	¿Ay bal achu chu?
No	=	Mauk
¿Dónde está?	=	¿Banti ay?
Yax coh' talel ta Palenque	=	Fue a Palenque
Quiero tomar agua	=	Ya jcan uch'el ha'
Pasale / entra	=	Och'an
Estoy (estás) contento	=	Ay tse'el (awotan) cotan
Estoy (estás) triste	=	Ay me'el (awotan) cotan
Cuidate	=	Canantayat
¿Por qué?	=	¿Bin yu'un?
No se	=	Maj'na / Max quil
¿Qué quieres?	=	¿Binti ya cac'an?
Quiero maíz y sal	=	Ya jc'an ixim soc a'ts'am
¿Cuántos kilos de maíz quieres?	=	¿Jayeb kilo ixim ya cac'an
¿Cuánto cuesta un kilo?	=	¿Jayeb stojol jun kilo?
Cuesta dos pesos	=	Stojol chef peso
Dame diez kilos	=	A'bon lajuneb kilos
Esperame	=	Majliyon

Colores



Rojo = **Tsaj**



Azul = **Yasha**



Amarillo = **K'an**



Blanco = **Sac'**



Verde = **Yax**



Negro = **I'k**



Morado = **Chi'in**



Los Números

1. jun	60. ox winik	380. balun lajun W
2. cheb	61. jun Schan winik	400. jbahk'
3. oxeb	80. cha' winik	401. jun Scha' bahk'al
4. chaneb	81. jun Yo' winik	410. lajun Scha W Sch'ab
5. ho'eb	100. ho' winik	420. jthab Scha'b
6. waqueb	101. jun Swak'winik	421. jun Scha' W scha'b
7. hukeb	120. wak'winik	440. cha' W scha'b
8. waxaqueb	121. jun Shuk winik	441. Jun yox W xcha'b
9. baluneb	140. huk winik	460. wax W xcha'b
10. lanujeb	141. jun Swakaxwinik	461. jun Schan W xcha'b
11. bulucheb	160. wakax winik	480. chan W scha'b
12. lajchayeb	161. jun Balun winik	481. jun Yo'W scha'b
13. ox lajuneb	180. balun winik	500. ho'W scha'b
14. chan lajuneb	181. jun Slajun winik	501. jun Swak W scha'b
15. ho' lajuneb	200. lajun W ☉	520. wak W scha'b
16. wax lajuneb	201. jun Sbuhluch W	600. lajun W scha'b
17. huk lajuneb	220. buhluch W	700. ho'lajun W scha'b
18. waxak lajuneb	221. jun Slajchay W	800. CHA'BAHK'
19. balun lajuneb	240. lajchay W	
20. jtahb	241. jun Yox lajun W	
21. jun scha'winik*	260. ox lajun W	
22. che scha'winik	261. jun Schanlajun W	
23. ox scha'winik	280. chanlajun W	
24. chan scha'winik	281. jun Yo'lajun W	
25. ho' scha'winik	300. ho'lajun W	
26. wax scha'winik	301. jun Swak lajun W	
27. huk scha'winik	320. wak lajun W	
28. waxak scha'winik	321. jun Sjuk lajun W	
29. balun scha'winik	340. huk lajun W	
30. lajuneb scha'winik	341. jun SwaxaklajunW	
40. cha' winik	360. waxak lajun W	
41. jun scha winik*	361. jun Sbalun lajunW	

*Jun {
scha'winik: 1 de su 2ª veintena: 21
yox winik: 1 de su 3ª veintena: 41
schan winik: 1 de su 2ª veintena: 61
yo' winik: 1 de su 4ª veintena: 81

☉ W= *winiK*: 1 hombre= 20(dedos)
Cha'winik: 2 hombres = 40
Chan winik: 3 hombres = 60
Ox winik: 4 hombres = 80
Ho'winik: 5 hombres = 100



- 20 X 20 = 400: **JBAHK**;
400 X 2 = 800: **cha' bahk**;
400 X 19 = 7,600: **balun lajun bahk'**;
400 X 20 = 8,000: **PIK**
400 X 400 = 160,000: **JBAHK'BAKETIK**;
400 X 160 000 = **MAM**

Numerales específicos:

Hay numerales específicos para un buen número de vocablos, por ejemplo, un hombre no es *jun winik*, sino: *jtuhl*, es decir, (prefijo de numeral) *tuhl*.

- **jtuhl winik** = un hombre
- **cha'tuhl winik** = dos hombres
- **oxtuhl antsetic** = tres mujeres

Para hablar de cualquier animal, si lleva un número antes del nombre del animal, no se dice sólo el número, sino (prefijo) *koht*:

- **jkoht wakax** = una vaca,
- **cha'koht chitam** = dos puercos

Hasta 19 se dice el numeral + *tuhl*: **balun lajuntuhl kerem** = 19 muchachos. A partir de 20 se dice o escribe el numeral + *ta tuhl*: **Tal lajuneb yo'winik tut alal** = vinieron 90 niños.



Traje típico

La importancia de conocer el nombre de las prendas de vestir consiste en que sabiéndolos se facilitan las indicaciones para la exploración. En la cultura tselstal hay comunidades que han perdido completamente la costumbre de su traje típico. En el municipio de Chilón son sobre todo las mujeres quienes lo siguen usando, pero es muy difícil encontrar hombres vestidos a la usanza de sus antiguos.

Blusa = **C'u'ul**

Faja = **Behch'ial**

Nagua = **Tsekel**



Sombrero = **Pixjol**

Camisa = **C'u'ul**

Cinturón = **Chu' quil chu't**

Pantalón = **Wexal**

Huarache = **Tepil**





El tiempo



Temprano = **Ta sahb /
Sac'ubel k'inal**



Medio día = **Ta ohlil k'ahk'al**
(a la mitad del día)



Tarde = **Tibil**



Noche = **A'k'abal**
Por la noche = **Ta a'kabal**



Si se habla del día hoy:

Ahora = **Yotik / Nax to**

Si se habla de otros días:

Ayer = **Wojej**

Anteayer = **Chajey** (dos días atrás)

Mañana = **Pajel**

Pasado mañana = **Chabej**

Hasta mañana = **Pajel to**

Día = **k'ak'al**

Semana = **Xemana**

Mes = **Uh**

Año = **Abil**

Frases de despedida con referencia a diferentes tiempos:

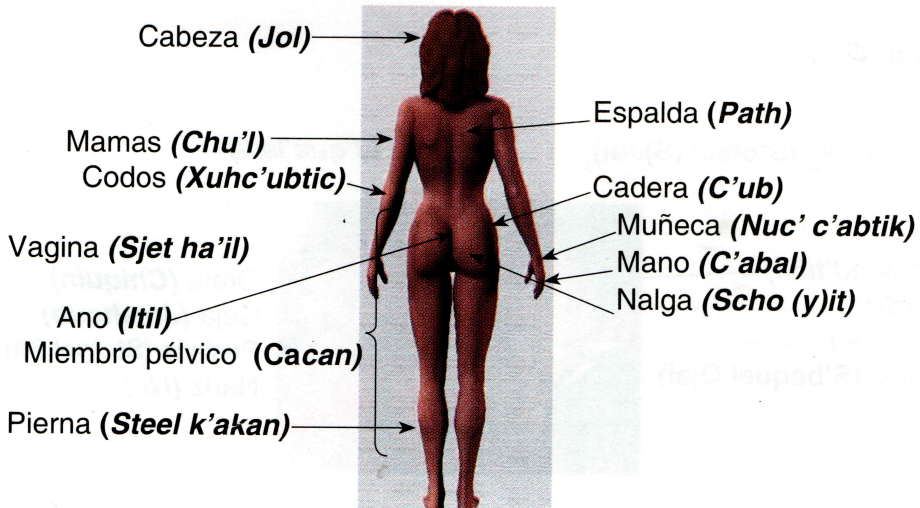
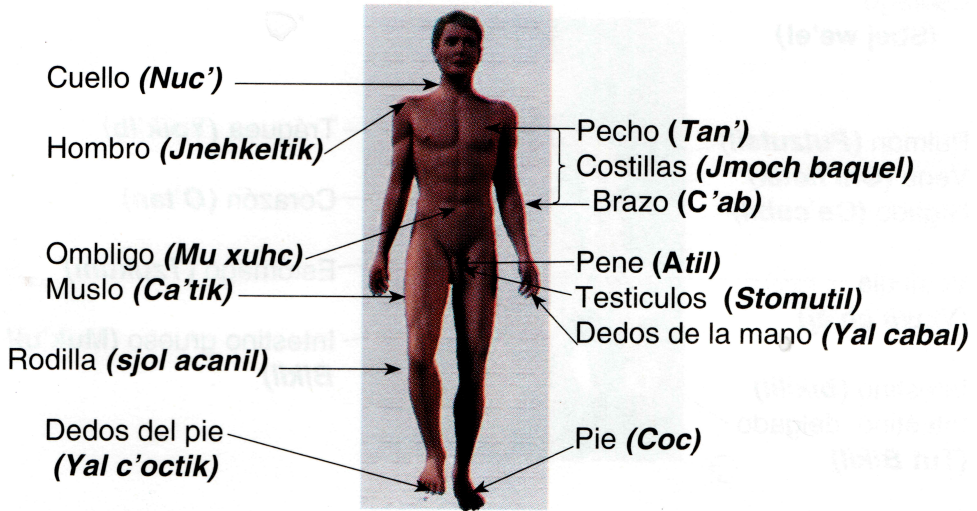
- Pajel to = **Hasta mañana**
- Nos vemos al ratito = **Yax quil bahtic ta jtut ts'ihn:**
- Nos vemos en un mes = **Yax quil bahtic ta yan uh'**
- Nos vemos después = **Yanto wuelta** (está es una frase muy común para despedirse, pero gramaticalmente está mal dicha)



Partes Externas

Derecho (*Wa'el*)

Izquierdo (*Q'uexam*)





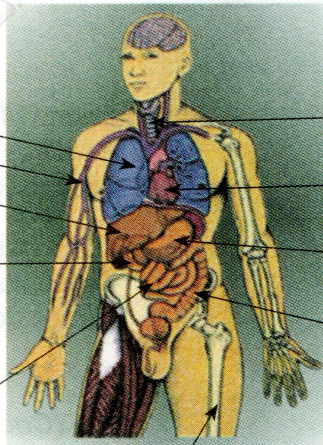
Partes Internas

Esófago
(Sbej we'el)

Pulmón (*Putzutsil*)
Vena (*Chi'hetik*)
Hígado (*Ce'cubil*)

Vesícula
(*Yawil ch'aj*)

Intestino (*bikilil*)
Intestino delgado
(*Tut Bikil*)



Tráquea (*Yoik'ib*)

Corazón (*O'tan*)

Estómago (*Tzukum*)

Intestino grueso (*Muk'ul/*
Bikil)

Hueso (*Bac'*)

Cara

Cabello (*Stotsel (S)Jol*)

Cara (*J'que'law*)

Frente (*J'tiba*)
Ojo (*Sit*)
Boca (*Ye'*)
Dientes (*S'baquel Ojal*)



Oreja (*Chiquin*)

Ceja (*Jmahcub*)

Pestaña (*Stotsel Sit*)

Nariz (*Ni'*)



Síntomas, signos, órganos y enfermedades

Acúfenos = **Sum sum bal ha'chiquin**

Ano = **Itil**

Ascaris (lombriz blanca) = **Saquil lucum**

Cansancio = **Tzamal quinal**

Debilidad = **Lajem yip**

Diarrea = **Hachut tsa'**

Diarrea con sangre = **Ch'ich' tsa'anel**

Edema = **Siht'en**

Escabiiasis = **Sac'al chin**

Excremento = **Tsa'**

Flatos = **Tsis**

Furunculosis (nacido) = **Chacal**

Granos = **Chin**

Higado = **Ce'cub**

Indigestión (meteorismo) = **But'ic**

Lombriz = **Lucum**

Oxiuros = **Tut saquil lucum**

Menstruación = **Chamel ta jujun uh**

Náusea = **Taquin xeh**

Parestesia = **Potsoben**

Prurito (comezón) = **Sac'**

Sangre = **Ch'ich'**

Tos = **Ohbal**

Tuberculosis pulmonar = **Sac ohbal**

Útero = **Yalajib ants**

Vómito = **Xeh**

Agruras = **k'ahk'al nuc'ul**

Ardor = **Tihlel / xlemlon**

Artritis reumatoide = **Julbac**

Costilla = **Jmoch baquel**

Defecar = **Tsa'anel**

Diarrea con moco = **Sihnac' tsa'**

Dolor = **C'ux**

Enfermedad = **Chamel**

Escalofrío = **Siquil k'ahk'**

Fiebre (calentura) = **k'ahk'**

Fosfenos = **Ya bal xloc' k'ahk' ta ha'sit**

Ganglio = **Wolol**

Gripe = **Sihmal**

Hueso = **Bac'**

Intestinos = **Biquil**

Orina = **Chux**

Moco (de la nariz) = **Tsa' ni'**

Nalga = **Scho (y)it**

Palma de la mano = **S'tan j'cab**

Planta del pie = **S'tan co'c**

Pus = **Pojow**

Sarampión = **Chuyel**

Tos ferina = **Jic' jic'ohbal**

Uña = **Ec' chac'**

Vena = **Chi'hetic**

FORMATOS PARA LA CONSULTA



Presentación, saludos y preguntas básicas.

- ¿Cómo está usted? (¿qué dice su corazón/ cuál es su ver?) = **¿Binchi aw'otan/ Bin awilel?**
- Pase usted = **Och'an / Ca'xan**
- Siéntese por favor = **Huclan awocoluc**
- ¿Sabe hablar español? = **¿Ya bal kana kop ta castilla?**
- ¿Sabe leer y escribir? = **¿Ya bal kana taibajel soc'yilel?**
- ¿Quién viene a consulta = **¿Mach'a tal ta consulta?**
- ¿Es la primera vez? = **¿Primera wuelta to?**
- ¿Cómo se llama usted? = **¿Bin abihil?**
- ¿Cómo se llama (él o ella)? = **¿Bin sbihil?**
- ¿Cuántos años tiene (usted)? = **¿Jayeb awa'bilal?**
- ¿Cuántos años tiene (él o ella)? = **¿Jayeb ya'bilal?**
- ¿Cuándo nació (usted)? = **¿Bin ora ya xayinat?**
- ¿Cuándo nació (él o ella)? = **¿Bin ora ya xayin?**
- ¿Cuántos hijos tiene (usted)? = **¿Jayeb awalatik ay?**
- ¿Cuántos vivos? = **¿Jayeb cu'xul?**
- ¿Cuántos muertos? = **¿Jayeb cha'men?**
- ¿De qué murió? = **¿Bin lay ya'iy?**
- ¿Cuántos años tiene el mayor? = **¿Jayeb ya'bilal te banquikal?**
- ¿Cuántos años tienen el menor? = **¿Jayeb ya'bilal te xut?**
- ¿Es usted casado/a? = **¿Ya bal xnupunemat?**
- ¿De dónde viene? = **¿Banti talemát?**
- ¿Cuántas horas hace caminando? = **¿Jayeb ora ya xbehenat?**
- (PARA REUNIONES COLECTIVAS) Buenos días (tardes, noches a todos/as los/as compañeros/as = **Buenos Spisil mohlolabex.**



Formato de interrogatorio específico:

Una vez definido por medio del formato anterior a quien va dirigida la consulta, se procede al interrogatorio concreto.

- ¿Qué le pasa (a usted)? = *¿Bin capas?*
- ¿Qué le pasa (a él o a ella)? = *¿Bin spas?*
- ¿Desde cuándo? = *¿Bin ora ix?*
- ¿Antes de que empezara esta enfermedad, estaba bien? = *¿Haxan, te c'alal ma'to ba sts'acojantha ha'i chamel ini Kax lec ayat bal cawahia?*
- ¿Ya le había pasado lo mismo antes? = *¿Ay bal spasbe yejatix ta mas nahil?*
- ¿Con qué se le quita? = *¿Bin yax que chaj ha'?*
- ¿Con qué aumenta? = *¿Bin yax cux yu'un'?*
- ¿Por qué cree que le haya pasado? = *¿Bin yu'un cacuy te hich ya xpasbat?*
- ¿Hay alguien más en su familia con la misma enfermedad? = *¿Ay bal yan mach'a hich ay schamel ta yutil na'?*
- Párese = *Tec'lan*
- Acuéstese = *Metslan*
- Con tu cabeza hacia este lado = *Soc ajol ta ha'i lado ini*
- Boca arriba = *Soc awe'ta toyol*
- Boca abajo = *Soc awe'ta ha'lan*
- Del lado derecho = *Ta q'uexem*
- Del lado izquierdo = *Ta sa'el*
- Quítese sus zapatos = *Loqu'e sa achanca*
- Quítese su pantalón = *Loqu'e sa awexal*
- Quítese su faja = *Loqu'e sa abahch'ilal*
- Quítese su blusa (o camisa) = *Loqu'e sa acu'ul*
- Eso es todo (nada más / se acabó) = *Hanax / Lajix*
- Puede bajarse = *Ya xhu aco'el*
- Aquí tiene su medicina = *Li'i ay apox*
- Gracias = *Hocolawal*
- De nada = *Awocoluc*



En este formato se interroga de acuerdo a la patología específica, siendo por aparatos y sistemas.

SISTEMA RESPIRATORIO

- ¿Tiene tos? = *¿Ay bal ohbal?*
- ¿Desde cuándo? = *¿Bin ora hachix?*
- ¿De qué color le sale la tos? = *¿Binti yilel te scolor awohbal?*
- ¿A qué hora le da más fuerte la tos (mañana, tarde, noche, madrugada)? = *¿bin ora ya Rabat tulan te ohbale (ta sahab, ta tibil, ta ahk'abal, mauk ta sahab)?*
- Cuando tose ¿le duele el pecho? = *C'alal ya x'obajat ¿ya bal xc'uxub a tahn?*
- ¿Le duele para comer? = *¿Cu'x bal yaca bic' a we'el?*
- ¿Le da comezón en su nariz? = *¿Ya bal sac'ub ani'?*
- ¿Se le tapa su nariz? = *¿Ya bal xmahc ani'?*
- ¿Con estornudo? = *¿Soc bal ha'tziiham?*
- ¿Le sale moco por la nariz? = *¿Ya bal xloc stza'ul ani'?*
- ¿De qué color? = *¿Binti yilel te scolor astza'ul?*
- ¿Huele mal? = *¿Tuh bal yic'?*
- ¿Cuánto tiempo tiene con este problema? = *¿Bin ora hachix hai chamel ini?*
- ¿Le cuesta trabajo respirar? = *¿Wocol bal ya cawich'ic?*
- ¿Se pone morado? = *¿Ya bal xyaxubat?*
- ¿Hace ruido cuando respira? = *¿Ya bal xc'opoj a nuc' c'alal ya cawich'ic?*
- Abra la boca y saque la lengua = *Hacha a we loqu'esa talel awac'*
- Diga "aaa" por mucho tiempo = *al'a "aaaaaaaa" ta hal*
- Meta aire por la nariz y sáquelo por la boca = *Otzasa ic'ta ani', loqu'esa ta aweh.*
- Saque todo el aire por la boca = *Loqu'esa spisil ic' ta aweh.*



SISTEMA URINARIO

- ¿Ha tenido molestias para orinar? = *¿Ay bal c'ux yax chuxunat?*
- ¿Le duele o le arde para orinar? = *¿Ay bal ya yutzinat c'alal yax chuxunat?*
- ¿Desde cuándo? = *¿Bin ora hix?*
- ¿Cuántas veces orina al día? = *¿Jayeb wuelta yax chuxunat ta k'ahk'alel?*
- ¿Se levanta por las noches para orinar? = *¿Ya bal xah'ch ta chux ta ahk'abal?*
- ¿De qué color es la orina/Cómo se ve tu orina? = *¿Bin yilel te achux?*
- ¿Hace mucha fuerza para orinar? = *¿Ya bal yip tay sba c'alal yax chuxun?*
- ¿Le duele la espalda? = *¿C'ux apath?*
- Se hinchan tus pies, tus manos o tu cara? = *¿Ya bal siht awoc', ac'ab, awe'law?*
- ¿A que hora es más: en la mañana, tarde o noche? = *¿Jayeb ora siht bayel: ta sakubel kinal, te xtibiltay soc ta ahk'abal?*
- ¿Desde cuándo no orina? = *¿Bin ora ma' xchuxunat?*
- ¿Le dan escalofríos? = *¿Ya bal xnig'c?*
- ¿Ha tenido calentura? = *¿Ay bal a bibil c'ahc'?*



APARATO GASTROINTESTINAL

- ¿Tiene diarrea? = ¿*Ay bal hachut tza?*
- ¿Desde cuándo? = ¿*Bin ora hachix?*
- ¿Cuántas veces al día? = ¿*Jayeb weta ya stz'anat ta jun k'ahk'al?*
- ¿De qué color es la diarrea? = ¿*Binti yilel te scolor atza'e?*
- ¿Huele mal? = ¿*Tuc bal yic'?*
- ¿Con moco? = ¿*Ay bal bilet?*
- ¿Con sangre? = ¿*Ay bal ch'ich?*
- ¿Con pus? = ¿*Ay bal spojowil?*
- ¿Con espuma? = ¿*Ay bal sbuhll?*
- ¿Con lombrices? = ¿*Soc bal ha'tziiham?*
- ¿De qué color? = ¿*Binti yilel te scolor alucum?*
- ¿De qué tamaño? = ¿*Hich bal smuc'ul?*
- ¿Cuántas? = ¿*Jayeb?*
- ¿Le duele su corazón? = ¿*C'ux bal aw'otan?*
- ¿Le duele aquí? = ¿*C'ux bal li'i?*
- ¿Dónde exactamente le duele? = ¿*Banti ta mero¹⁷ c'ux ya cawai'ye?*
- ¿Le duele más cuándo aprieto o cuándo le quito la mano? = ¿*C'ux bal bayel c'alal ya jtembat soc c'alal sahbaltic ya jloqu'el jc'cbih?*
- ¿Ese dolor es como si tuviera hambre? = ¿*Hich bal sc'uxul te bin u'til ay awinal'e?*
- ¿Se le quita si come? = ¿*Ya bal sch'ay teme ya xwe'ate?*
- ¿Tiene agruras? = ¿*Ay bal k'ahk'al nuc'ul?* Lit, le quema el cuello?
- ¿Hay alguien más en su casa con esta enfermedad? = ¿*Ay bal mach'a ay hich yan te anah soc ha'i chamel ini?*
- Acueste y quítese su faja (o camisa) = *Jahwana abah ta wayibal loqu'esa xchuhquil a ch'ut (a c'u)*
- Le voy a tocar, si le duele me avisa = *Ya jtembat a ch'uht ta banti c'ux ya cawalbon*
- Saque todo el aire por la boca. Meta aire por la nariz = *Loqu'esa spisil ic' ta aweh soc patil ochan yu'un ta ani'.*
- ¿Le duele su corazón? = ¿*C'ux bal awótan?*

¹⁷ La palabra “mero” es una palabra tomada del castellano y mal utilizada, significa mucho, muy o meramente. Ej: *mero lec* = muy bien. La palabra original es *cax*, pero en las comunidades la mayoría de la gente utiliza el *mero*.



LAS MUJERES

La menstruación

- ¿A qué edad le empezó a bajar su regla? = **Jayeb awa'bilal ahacha wil achamel**
- ¿Le baja con dolor? = **¿C'ux bal yax coh?**
- ¿Cuántos días le baja? = **¿Jayeb k'ahk'al yax coh?**
- ¿Le baja cada mes? = **¿Yax coh at junjun uh'?**
- ¿Cuándo fue la fecha de su última regla? = **¿Bin k'ahk'al laj awil te slajibal a chamele'?**

Vulvovaginitis e Infección de Vías Urinarias

- ¿Ha tenido flujo por su vagina? = **¿Ay bal bin xbillet yax coh ta a winquilel (vagina)?**
- ¿De qué color? = **¿Bin yilel / Bin kolor?**
- ¿Con espuma? = **¿Ay bal sbuhl?**
- ¿Huele mal? = **¿Tuh bal?**
- ¿Le da comezón? = **¿Sac'bal ca waiy?**
- ¿Te duele cuando orina? = **¿C'ux bal ca waiy c'alal yax chuxunat?**
- ¿Cuántas veces orina al día? = **¿Jayeb wuelta yax chuxunat ta junjun k'ahk'al?**
- ¿Cuántas veces orinas en la noche? = **¿Jayeb wuelta yax chuxunat ta junjun ahk'abal?**
- ¿Utilizas algún medicamento para no embarazarte? = **¿Ay bal yac atuhnbel pox yu'un smahquil alal?**

PREGUNTAS A PACIENTES EMBARAZADAS

- ¿Cuántos hijos tiene? = **¿Jayeb awal ay?**
- ¿Tiene hijos que estén muertos? ¿Cuántos? = **¿Ay bal awal chamenix? ¿Jayeb?**
- ¿Esta embarazada? = **¿Ay bal a woloj awal yo'tik?**
- ¿Cuántos meses de embarazo tiene? = **¿Jayebix ha awic'bel awal?**
- ¿Se mueve su bebe? = **¿Ya bal syuc' sbah ta ach'ut te awale?**
- ¿Se le hinchan los pies? = **¿Ya bal siht' asoc?**



- ¿Le duele su cabeza? = ¿**Ya bal c'ux ajol?**
- ¿Ha recibido la vacuna contra el tetanos? = ¿**Awich'oj bal vacuna yu'un tetanos?**
- Acuestese en la mesa = **Jahwana' haba li' ta wayibali.**
- Quite su faja para revisarla = **Loqu'esa'a behch'ili (xchuquil ach'uti).**
- La voy a tocar, si le duele algo me avisa = **Ya jtibat ach'uht ta banti c'ux ya cawaiy yac awalbon.**
- Junte sus pies y deje caer sus rodillas = **Yoma a xoc cohtesa awacan.**
- Su bebé está bien acomodado ahora = **Lec ay te alale' chahpanahix aba.**
- Tiene aproximadamente (#) meses = **Hich ay (# jun, cheb, ocheb....) yuhilal.**

ATENCIÓN DEL TRABAJO DE PARTO Y PARTO

- ¿Cuándo empezaron los dolores? = ¿**Bin ora hachix xc'uxul?**
- ¿Cada cuánto tiempo le vienen los dolores? = ¿**Hich h'ich snamiqil yax te sc'uxul?**
- ¿Le ha salido agua por abajo? = ¿**Ay bal cohemix ha'?**
- ¿De qué color? = ¿**Binti yilel?**
- Se va a quedar aquí para atender su parto = **Yax ilat li'i yu'un ya li' yax lecubati.**
- Acuestese boca arriba para revisarla = **Jahwana' haba li' ta wayibal yu'un ya quilat**
- Quite su pantaleta porque la voy a tocar = **Loqu'ese a pantaleta (awex).**
- Abra sus piernas porque voy a tocarla = **Jama a wa' ya jpicat.**
- Le faltan como # horas = **Ya sc'anxan # horas.**
- Le voy a poner un suero en la vena = **Ya ca'bat jun suero ta he chinal.**
- Le voy a poner un medicamento para que nazca rápido su bebé = **Ya ca'bat jun pox yu'un yax ayin ta hora ha te alale'.**
- Cuando no sienta dolor no puje = **C'alal ma'ba sc'uuxul cawahiy, ma' xa wipayab abah.**
- Cuando sienta el dolor, respire por la nariz y saque el aire por la boca = **C'alal ay scuxul cawahiy ich'à ic' ta ani' ya caloqu'es ta aweh.**



- Acuéstese sobre su lado derecho = **Metzana aba tz'ehana aba ta ha wa'el.**
- Cuando yo le diga va a pujar fuerte, como si fuera a cagar = **C'alal ya calbat hiptaya ta tulan hich binut'il ya stsa'anat.**
- Puje ahora = **Hiptaya aba ix.**
- Deje de pujar = **Ma' x awiptayix aba.**
- Ahora le voy a poner una inyección para que no le duela mucho = **Ya cabat jp'ij inyección yu'un maba c'ux cawaiy a'.**
- Le voy a cortar un poco para que nazca rápido su bebé = **Ya jset'at jte'buc yu'un ya xhayin ta ora a'te awale.**
- Ahora está saliendo la placenta = **Noc'olix ta loqu'ele te smohlol te alale (smucux).**
- Su bebé es niño = **Te awale ha' tut kerem.**
- Su bebé es niña = **Te awale ha' tut ach'ix.**
- Tiene un peso de # kilos = **Te yalal ha # kilos.**

Problemas en el parto

- ¿Le ha salido sangre por abajo? =
- ¿Todavía se mueve su bebé? =
- ¿Desde cuándo no se mueve su bebé? =
- Si le baja sangre, agua, ya no se mueve su bebé o empiezan los doleres, venga por favor = **Teme hach' ta cohel ch'ich'el soc ha' soc ma'ba ya syuqyux sba te alale' teme hach'scuxul a winquilel yax talat, awocoluc.**
- Es necesario llevarla al hospital, porque hay que operarla = **Yame' sc'an iqu'el bahel ta hospital ya sc'an jut'si.**
- Su bebé está muerto = **Te awal chamenix.**



TERAPÉUTICA E INDICACIONES

- Necesita una medicina por la vena = **Ya cacán jun pox ta schi'nal**
- Necesita una inyección = **Ya cacán jp'ij jules**
- Necesita tomar pastillas = **Ya cacán ya cawuch' pastilla**
- Necesita tomar cápsulas = **Ya cacán ya cawu'ch cápsulas**
- Necesita tomar jarabe = **Ya cacán ya cawuch' jarabe**
- Necesita una vacuna = **Ya cacán jp'ic vacuna**
- Aplíquese la pomada veces al día, después de lavarse con agua y jabón = **Jaxbeya pomata ta (j)**
- Tómese sólo si hay dolor = **Hanax ya cawuch c'alal c'ux yac' awaly**
- ¿Lo Comprendiste?/ ¿Me entiendes? = **Chicam bal**
- Tomar antes de comer = **Uch'an nahil ta we'el /Ya cawuch nahil ta we'el**
- Tomar con el alimento = **Uch'an soc ta we'elil /Ya cawuch soc ta we'elil**
- Tomar después de comer = **Uch'an patil ta we'elil / Ya cawuch soc ta we'elil**
- Puede comer todo = **Xhu' we'at spisil**
- No puedes comer ... (chile, café, sal, refresco, etc.) = **Ma' xhu' we'at ... (ich, capel, atsam, refresco...)**
- Va a comer más... verdura (tortilla, etc) = **Yax bahat ta we'el bayel itaj (waj, etc.)**
- Va a comer menos (pocos)... = **Yax bahat ta we'el jteb**
- Va a tomar más agua = **Yax bahat ta uchel bayel ha'.**

Es difícil que los pacientes entiendan la manera de administrar los fármacos por horario, además de que muchos (sobre todo las mujeres, que son quienes más acuden a las citas, ya sea para revisión o para llevar a sus hijos) no cuentan con reloj, por lo que es mejor indicarles en número de veces por día.

Una vez al día (cada 24 horas) = **Jun wuelta ta jun k'ahk'al**

Dos veces al día (cada 12 horas) = **Cheb wuelta ta jun k'ahk'al**

Tres veces al día (cada 8 horas) = **Oxeb wuelta ta jun k'ahk'al**



Cuatro veces al día (cada 6 horas) = **Chaneb wuelta ta jun k'ahk'al**

Necesita tomar la medicina por 5 (6, 7, 8....) días = **Ya cacán ya cawuch' te pox yu'un ho'eb (waqueb, huqueb.....) k'ahk'al**

Necesita tomar la medicina por un mes = **Ya cacán ya cawuch' te pox yu'un jun uh'**

En la mañana = **Ta sakubel kinal** (lit. al blanquear la atmosfera)

A medio día = **Ta ohlil k'ahk'al**

En la tarde = **Ta tibiltay**

En la noche = **Ta ahk'abal**

A cualquier hora = **Biluk ora**

Cualquier día = **Biluk k'ahk'al**

Todavía no = **Ma'to**

Ahorita = **Ta hai' yo'tik ini**

Toma media pastilla = **Ya cawuch' ohlil pastilla**

Toma una pastilla = **Ya cawuch' jun pastilla**

Toma dos pastillas = **Ya cawuch' cheb pastilla**

Toma media cucharada = **Ya cawuch' ohlil cucharada**

Toma una cucharada = **Ya cawuch' jun cucharada**

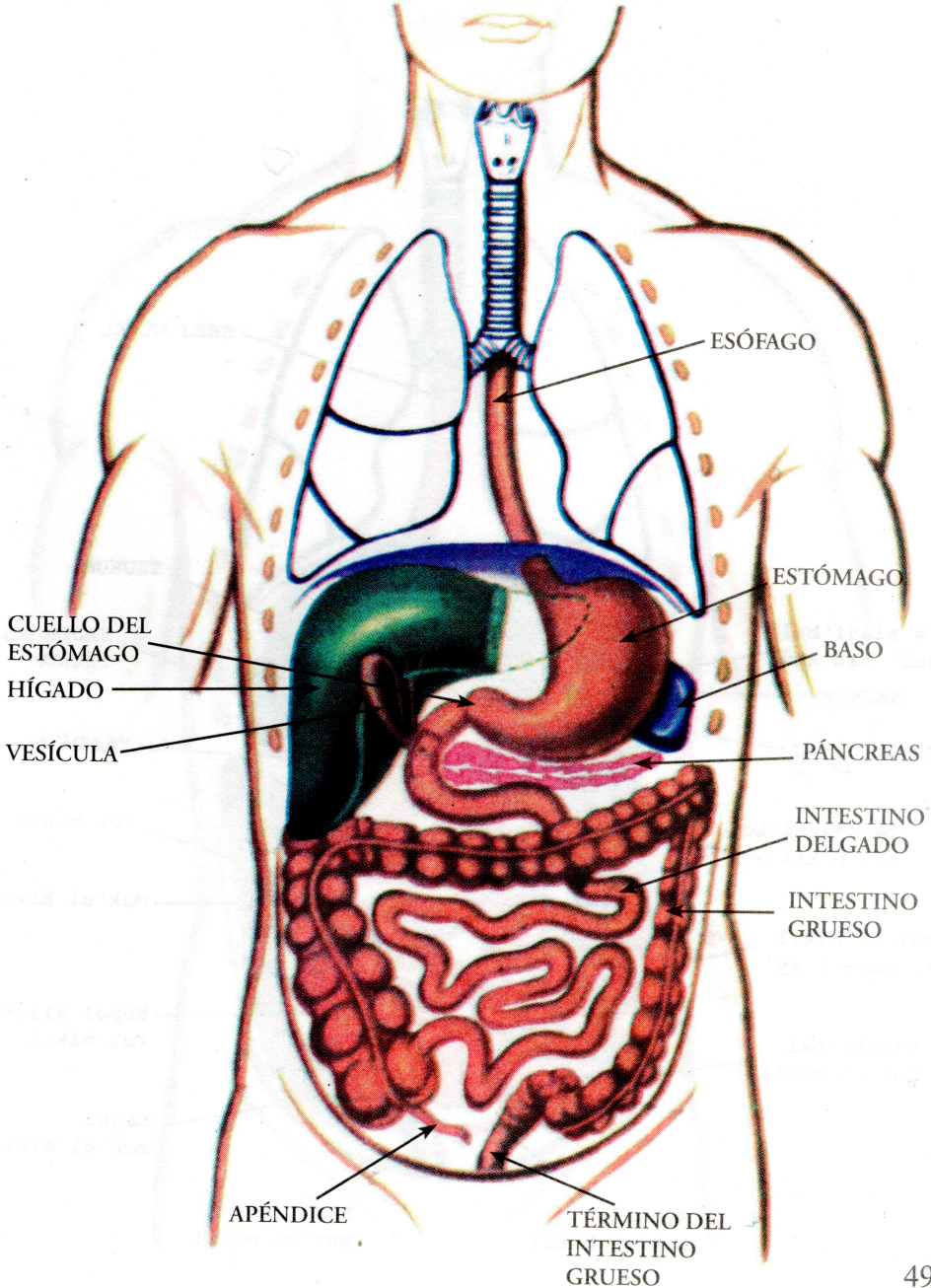
Toma dos cucharadas = **Ya cawuch' cheb cucharada**

Con estas bases se pueden hacer las combinaciones necesarias, por ejemplo:

- Toma dos pastillas tres veces al día, en la mañana, en la tarde y en la noche.
- **Ya cawuch' cheb pastillas oxeb wuelta ta junjun k'ahk'al, ta sahb, ta tibil soc ta ahc'abal.**

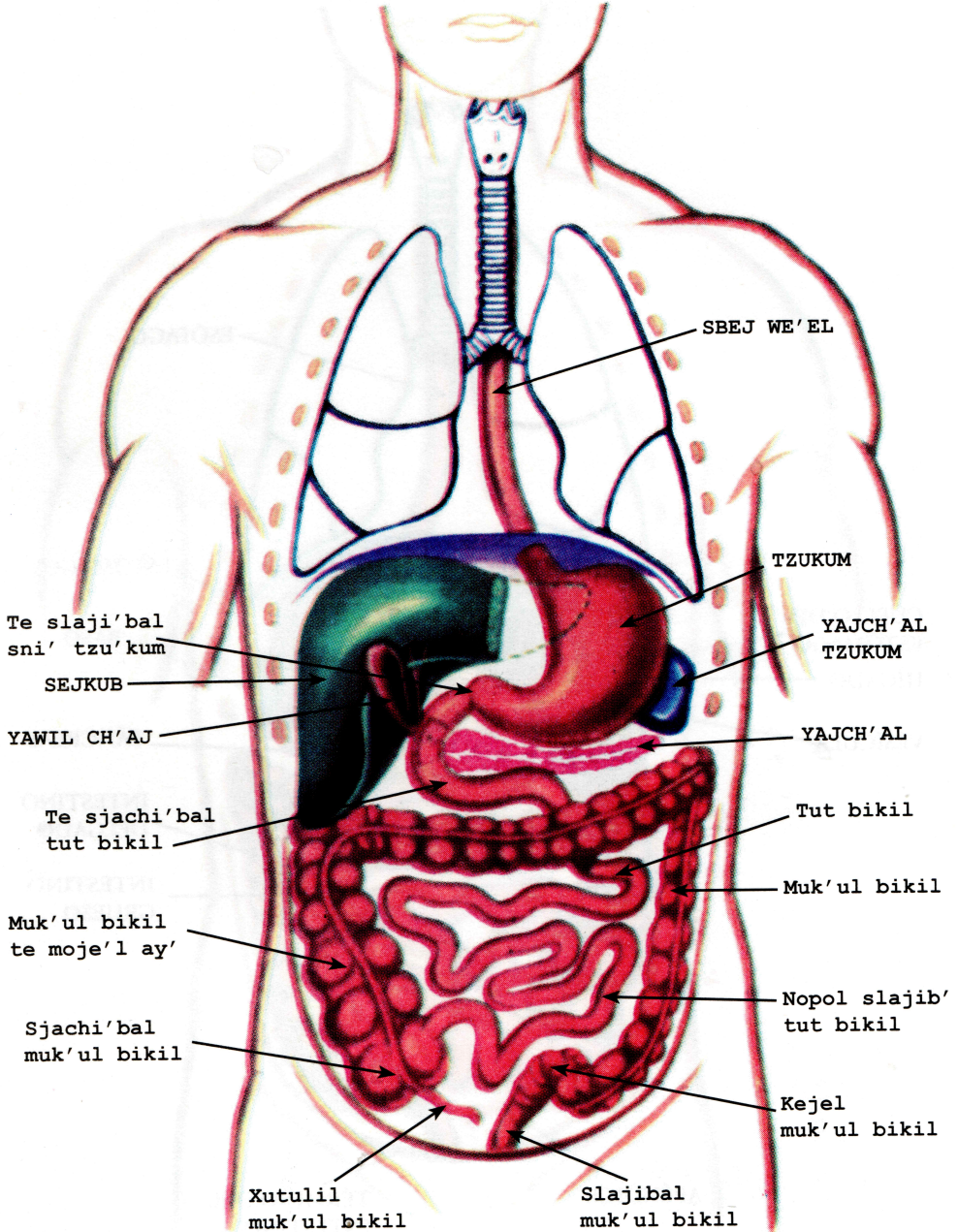


APARATO GASTROINTESTINAL



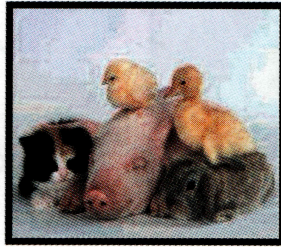


YCHIBAL SBEJ WE' EL





ANIMALES



CHAMBAHLAMETIK



Perro *Ts'i*



Gato *Mis*



Ratón *Ch'o*



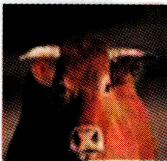
Puerco *Chitam*



Caballo *Cawu*



Yegua *Me cawu*



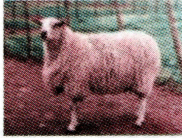
Toro *Tat wacax*



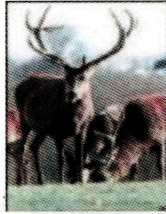
Vaca *Wacax*



Conejo *T'ul*



Borrego *Tunim*



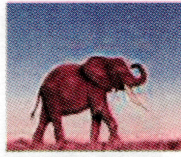
Venado *Tunim chij*



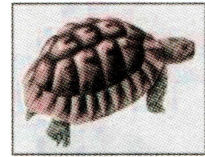
Cara (*J'que'law*)



León *Choj*



Elefante *Tsemen*



Tortuga *X'akj*



Mariposa *Pej'pen*



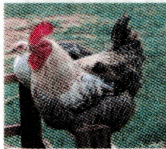
Paloma
Stsuhmuty



Pájaro *Mut*



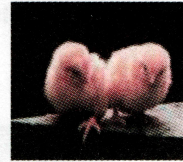
Perico *Jmo*



Gallo *Tat mut*



Gallina *Me mut*



Pollito *Tut mut*



Serpiente *Chan*



Caracol *Puy*



Pescado *Chay*



ALIMENTOS

Agua = **Ha'**
 Aguacate = **On**
 Café = **Capel**
 Calabaza = **Ch'um**
 Caracol = **Puy**
 Carne = **Tibal**
 Carne de res = **Tibal yu'un wacax**
 Cebolla = **Tux'ak**
 Chile = **Ich**
 Comer = **We'el**
 Comida = **We'elil**
 Conejo = **T'ul**
 Elote = **Ajan**
 Frijol = **Chenek'**
 Guayaba = **Pata**
 Limón = **Elemuch**
 Maíz = **Ixim**
 Naranja = **Alaxax**
 Pan = **Pan o caxlan waj** (tortilla del mestizo)
 Papa = **Sak' chi'in**
 Pescado = **Chai**
 Piña = **Pahch'**
 Plátano = **Lo'bal**
 Pozol = **Mats'**
 Puerco = **Chitam**
 Res = **Wakax**
 Sal = **Ats'am**
 Tomate = **Chichol**
 Tortilla = **Waj**
 Verdura = **Itaj**
 Yuca = **Ts'inte'**



PERSONAS

Muchacha = **Ach'ix**

Muchacho = **Kerem**

Compañero/a = **Mohlol**

Compañeros/as = **Mohloleltik**

Mujer = **Ants**

Hombre = **Winik**

Anciano = **Mamal**

Anciana = **Me'el**

Niño = **Tut alal**

Mestizo/a = **Calzan**

Parentescos:

Madres y padres (ancestros) = **Me'il tatil** =

Esposo = **mamalal**.

Mi esposo = **jmamalal**

Tu esposo = **amamalal**

Su esposo = **smamalal**

Esposa = **..ihnam**

Mi esposa = **jmamalal**

Tu esposa = **amamalal**

Su esposa = **smamalal**

Hijo de mujer = **...al**

Tu hijo = **awal**

Hijo de hombre = **...nicham**

Mi hijo = **jnicham**

La o él hermana/o menor = **xut**

Hermanita/o (más chicos pero no el menor) = **...ihtsin**

Hermano mayor = **banquil**

Hermana mayor = **wix**

Abuelita = **chu chu**



Doctor/a o promotor(a) de salud = **Jpoxtaywanej**

Enfermo/a = **Jchamel**

Brujo/a = **Jak'chamel** (lit. dador de enfermedad)

Enemigo = **Jnakaw**

Maestro/a = **Jnohpteswanej** (lit. el que hace aprender)

Interprete = **Jk'asesej k'op**

Comerciante = **Jchombajel**

Asesino/a = **Jmilaw** (lit. persona encargada de matar)

Ayudador = **Jkoltaywanej** = (que suele ayudar, con este nombre se les conoce a quienes apoyan en derechos humanos en la región de Bachajón.

**GUÍA BILINGUE ESPAÑOL-TSELTAL
PARA LA CONSULTA MÉDICA**

Se terminó de imprimir en diciembre de 2007
en los talleres de **¡Buena Idea! Editores, S.A. de C.V.**

Calle 11 de agosto de 1859 No. 99
Col. Leyes de Reforma 3ª. Secc.

Tels. / fax: 5694 1197 y 5694 0256
e-mail: buenaidea2002@hotmail.com

El tiro consta de 500 ejemplares
más sobrante para reposición.

