



NÁHUATL DE LA SIERRA NORTE DE PUEBLA

Por Juana Alvarado Paredes

Nomasewalikniwan namechonyoltahpalowa.

Axan timoitstokeh moli owi.

**Nin kokolis ken itoka COVID 19 moli techkwesohtok nochin
tochankawan, moli timonemiliah wan timokwehmolowan.**

Nin kokolis ma niman pano, moneki ma timosenpalewikan.

Kana akoni tomasewaliknin mokwehmolowa kipia ma tikpalewikan.

**Sitamo weli se mokalpanowa ma se kiwi teléfono, ihkon se
monohnotsas wan welis se mopalewis.**

**Wan kemasa tikelkawa tikchiwaskeh tanawatilis ten techilwiah
tekiwameh: ma timomahtekikan miakpa.**

Ma amo timoixkitskikan.

**Ma se moachiwa de tokniwatsitsin, wan ma timoixtapachokan ke
techilwiah tekiwameh.**

Wan ihkon niman panos nin kokolis.



CONVERSEMOS COVID-19: SALUD MENTAL

Por Juana Alvarado Paredes

Estimado(a) compañero(a)

Hoy estamos viviendo unos tiempos difíciles

El COVID 19 ha afectado a nuestras comunidades, y todos nos sentimos angustiados y preocupados.

Para superar esta crisis de salud, debemos aprender a apoyarnos entre nosotros.

Si algún amigo o familiar está angustiado, debemos buscar apoyo entre nosotros al interior de la familia y nuestra comunidad.

Si no podemos acercarnos o ver a algún familiar, debemos recurrir al celular o al teléfono, para llamarnos y apoyarnos.

Y finalmente, no olvidarnos seguir las recomendaciones: lavarnos las manos,

no llevar las manos a la boca o a la nariz,

mantener distancia entre personas, y cubrirse la boca y la nariz.

Para salir de esta crisis lo más pronto posible.



LET'S TALK COVID-19: MENTAL HEALTH

By Juana Alvarado Paredes

Dear friend

We are living in difficult times

COVID-19 has affected our communities, and we feel worried and anxious.

In order to beat this health crisis, we need to learn to support each other.

Friends or family members feeling sad or in anguish should seek support from family and community

If it is not possible to be close to family in person, we should connect over the phone or mobile to communicate and support each other.

Finally, let's not forget to follow the recommendations: we should wash our hands,

Avoid touching our nose and mouth with our hands,

maintain social distance between people, and use a face covering

In order to beat this crisis as soon as possible.