



COLECTIVA  
**ACTORAS  
DE CAMBIO**



# **SKAB'WAL TO PITZANONH**

**STZOLAL KO B'IAN KO B'A MASANIL K'U**



COLECTIVA  
**ACTORAS  
DE CAMBIO**

Proyecto "Tejiendo Redes  
de Mujeres para Construir Libertad,  
Justicia y Equidad"



Agencia Catalana  
de Cooperació  
al Desenvolupament



SUDS  
SOCIETAT UNIDA  
DE DESARROLLO SOCIAL

## SKAB'WAL TO PITZANONH

STZOLAL KO B'IAN KO B'A MASANIL K'U

Stzalajan sk'o'ol heb' ix **Colectiva Actoras de Cambio** yak'an elta jun ch'anh hu'um tik t'a yol hek'ab', tzijtum makanh juntzanh b'aj ip skak' yet' koniwanil yik malaj ilya tz'och t'ayonh. Juniptaknhej olak' yet'ok. Syal hak'an och skal yok t'a tastak tzak'ulej tz'ek' k'u ha wal stzolalil to ha b'ab'el tzak'ulej ha yik tzach k'ewa'an t'a k'inhib'alil mato ha yik tzb'an sch'a'anb'i hak'o'ol.

Ha juntzanh b'i'oj b'ail tik ix yak'kan samam yicham heb' anima' t'a jun chonhab' skuchan china, yet' India. Ixjawi t'a kokal yujto ha anima' da jun k'axeptik ix ik'ankot t'ayon, ix sb'oan och heb' t'a stzolalil ko k'inal t'atik. T'ayex hemasanil ha stek'anil hek'o'ol skak'a'.

**SKAB'WAL TO PITZANONH**

STZOLAL KO B'IAN KO B'A MASANIL K'U



skab'wal to pitzanonh / stzolah ko b'ian ko b'a masanil k'u

**colectiva actoras de cambio**

© colectiva actoras de cambio 2021

**coordinación e investigación** liduvina méndez

**diseño e ilustración** laura sánchez cortés

**traducción** brenda méndez y malcolm domingo paiz

**impresión** serviprensa

Esta publicación puede ser empleada acreditando a la **Colectiva Actoras de Cambio**. Todas nuestras publicaciones son creadas en favor de nuestra vida y libertad de todas las mujeres.

“La presente publicación ha sido elaborada con el apoyo financiero de la Unión Europea, su contenido es responsabilidad exclusiva de Colectiva Actoras de Cambio y no necesariamente refleja los puntos de vista de la Unión Europea”.

“El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de la **Colectiva Actoras de Cambio** y no refleja necesariamente la opinión de la ACCD”.

## Skik' kik'

Ila' chajtil hik'an hik':

K'ojan hach emi, ayem hok satlu'um, ila' chajtil hik'an hik', tojob'itej hik'an hik' yo chamwal tzila' chajtil tz'aj yoch ik' t'a haniwanil. Tas tzuji hayik tzik'anem hik'ma yik tzik'anxi elta. . Ak'och junok hak'ab' t'a snhi hak'o'ol haxo junxo t'a hamuxuk tzilani mach hak'ab' chi' tz'ib'xi ha yik tzik'an hik'. xikan sat t'a kok'o'ol chajtiltaxon kik'an kik' yik ayoch sk'inal koniwanil ay b'ajtil hanhej t'a snhi' kok'o'ol skani ay b'ajtil takinh k'echinak tzonh aji max sowi laj kik'an ki'k.

### Skok'ayb'ej kik'an kik':

6 T'a smojalil to tzuyan hach ek'i, ayem ok t'a satlu'um, ak'och hak'ab' t'a hatzukutz haxo tzik'an hik' na'a to ha hatzukutz chi icha juntzanh pusi pus k'ojanhk'olal sb'ut'ji yakb'an wan yem ik' chi' t'a yo'ol sk'och t'a ko poskon; ak' b'ut'jok yuj ik' yam wanaj muk'isok ik' chi'. k'ojanhk' tzik'elta hik' chi' masan sekumtak tz'aj kan hatzukutz. Cha'el ox'el tzak' ichachi't'a ha pat ma yalab'aj ayach, Tzilani tas wan sk'exmaj t'ayach.

B'ioj b'ail yik ik'oj ik' sek wach' tz'och kip:

1. Choyb'itej hapichul yik olb'eyek' ik' t'a ha niwanil. Tojol tzutej yich hapatik tzach em k'ojan tzamutz'an hasat.
2. Ik'el ik' t'a ha poskon.
3. Junwinak el tzik' ik' t'a hanhi'. B'is yet' yiximaltak hak'ab'.
4. Cham wal tzik'k'e hik' t'ab'isan masan t'a cha'ab'.
5. Ichachi' tzutej hik'anxi elta hik'tzab'isan masan t'a cha'ab'.
6. Slajwi chi', tzik'an hik' junwinak el t'a hanhi' t'ab'isan t'a ju'un yik tzik'an hik'tzab'isan pax ju'un yik tzik'anelta hik'.
7. Junwinak el tzik' hik', muk'isnhej b'aj tzik'e hik', muk'isnhej pax b'aj tzik'elta hik'.
8. T'a slajwub'al, k'ojan'k'o'olal tzik' h'ik' yet' snhi' hak'o'ol, k'ojan'k'o'olal tzik'elta ik'tzana'ub'tanhani tas wan yuji t'a haniwanil, sekson tz'aj kan ha nab'en t'a junk'olal tz'aji syik'an pax yip haniwanil.

## Scuchlaj sb'a ko k'ab' kok

stojlb'i b'aj ste och yip (Icha syutej sb'o'an winhaj Cook):

Sk'ana' schoy sb'a t'a b'aj tz'och t'inhjolom, b'aj tzaktzajnak yol ko jolom, , sak'sonk'olal ma somk'olal. Hanhejtona', yelxo wach'yik junk'olal tzonh wayi:

Tzach k'e linhan, tzach emwocan mato tzach ek' tzuyan...

1. Tzakulusan hok t'a yib'anh junokxo.
2. Ak'el lian ha k'ab t'ahichan, ak'k'e xulub' ha wach' k'ab yib'an ha k'exan, tz'elkan k'elan yol ha k'ab t'a spatik.
3. Meltzitej xulub' a k'ab, yik syil'lej sb'a yol a k'ab' tzak'an smojb'ej sb'a yiximal a k'ab'.
4. Tza pacoch a k'ab'chi t'a snhi a k'o'ol.
5. K'ojanhk'olal tzik' hik masan tzab' wal yel le'an t'ayach.
6. Hatzik'ank'e hik', tzak'och tenan hak' t'a ajom yol a ti' haxo tzach uxnaji munilxo skan hak' chi' t'a yet'tal.
7. Chab'muk'isal tzak'ulej jun tik.
8. Ak'el lian ok yet' ha k'ab'.
9. Ak' yil'lejsb'a snhitak yiximal ha k'ab'tzak'anoch tenan t'a snhi a k'o'ol, tojol tzaj a niwanil, sohan tzutej a jenjab', ixta, k'o'jank'olal hik'an hik' oxeok muk'isal.

1

2

3

4



## Aymanh stenchaj ox'elok

Snib'chaj t'a tik to tz'och yipal yanhil, ichok t'a b'aj steton yet' yip ichok t'a baj yelxo tek'an, manh komonok scha' junok Ilya ichok juntzanh yab'il tz'ek' t'a spatik yichanh:

1. Yet'ok yiximaltak hak'ab' tenub'tanhej k'en sb'akil yib'an snhi ko k'o'ol yakb'an skik' kik' t'a konhi' haxo t'a koti' skik'elta kik', ox el skak' ichachi'.
2. Skotenub'tanhej yol snahal snhi' kok'o'ol, yakb'an skik'xi kik, oxelok Syal kok'anah komuch'k'ab' ma chanhe'ok yiximal kokab' yaman skutej.
3. T'a yetk'ulal b'ajtak tz'ek' koch'anhal yik kok'ab': T'a juntzanh b'aj tz'ek' koch'anhaltak tik yetb'eyum sb'a yet' jun skuchan linfático tz'ik'an el juntzanh schukal tz'ixtan el koniwanil. Tz'ilchaj juntzanh tik t'a yol sba'kil kokostil hayam chanhe'ok k'a'bil tz'ilchaj t'a yalanh kok'ab'. Tato skonib'ej tzemta kalil ma seb'xo tzonh aji, to skomasub'tanhej t'a yalanhtak kok'ab' tik yik manto honhwa'i yet' snumxi kowa'i t'a jun juntak el.

①



②



③



## Syil'lej sb'a ko niwanil yet' sat lu'um yib'ank'inal

Ha jun b'i'oj b'ail tik tz'och yet'ok koniwanil yik wach' tz'aji hana' stenkot yipal yanhil haniwanil, tzab' wal hajek' tikne'ik tzab'an wal to ste yalej hu'uj.

1. Ik' hik' t'a hanhi'.
2. Tzamojan och hak'ab' t'a yet'ku'lal hapixan, haxo t'a hati' tzik'elta hik', ik'xi hik' t'a ha nhi'.
3. Jekchanh junok hak'ab' t'a satcha'anh haxo junxo tzik'em t'a ha kostiltak, k'eanh k'elan t'a satcha'anh jekank'e jun hak'ab' chi', aymanh tzak'ex junxo hak'ab'. Chanh el ichachi' tzutej.
4. Ik'emta hak'ab' chi' schab'il, tzak'an em heb' t'a satlu'um tzapakan jab'ok sjolomtak hapenek, chaem lojnaj ha jolom. Cham wal tzik' kan hik' yik mantotzak hach kexwa'an t'a kojanhk'olal.

①



②



③



④



## Sk'exlaj sb'a ha b'eylab'

Stojolb'i, sjakwi yol ko jolom yu'uj, te wach' juntzanh b'i'oj b'ail tik tato tzatz kojolom t'a kuywal:

1. Tek'tek' hach k'e'i tzik'an chanh sjolom hapenek yik hawach' tzatenan yet' hak'exanhk'ab', ichachi' tzutej yet'ok ha k'exanh. Lajchaw el tzak' ichachi' yakb'an cha'anhan ha jaj tza b'isani.
2. Slajwi chi', tzak'anxi och ijan sk'exlan sb'a hak'ulani, yakb'an numumi yoch jun b'it te muk'isnhej tzab'i.
3. Ichachi' tzutej yakb'an niwan sututi yek' yol ha sat.

Tatomaxyal'laj ikàn stzotal chi' syal a sayan stzotal yol a jolom tzak'an och stzotal hak'unlani hab'o'ani ichok juntzanh junlajan ma sk'exlan sb'a.

- Lajchawe' ipjub'al junnhej pak'anhil skani, wach'k'ab' yet' wach' ok, k'exanhk'ab' yet' k'exanh ok.
- Lajchawe' ipjub'al sk'exlaj sb'a.
- Lajchawe' ipjub'al junnhej pak'anhil b'aj skani.
- Lajchawe' ipjub'al sk'exlaj sb'a.
- Lajchawe' ipjub'al junnhej pak'anhil b'aj skani.
- Chanhe' schawinak ipjub'al sk'exlaj sb'a.





## Stok'chaj el b'i'an schona'al

Tz'ek' kot'inhjolom yu'uj, ste nachaj kok'o'ol, wach' tz'aj kona'ani wach'pax tz'aj sja schial yol ko jolom yu'uj:

1. Chanh chanh tzutej och yiximaltak hak'ab' schab'il t'a snanhal hasat haxo smam hak'ab' schab'il tzak' och t'a yib'tak hachikin.
2. Hip tzatok'elta b'ian snanhal hasat ox'elok jun'iptak tzik' och hik'.
3. Slajwi chi', tzik'an k'e' hak'ab' schab'il t'a hajolom, tonhej tzana' b'ajtil spoj sb'a snanhal hajolom chi' t'a chab' tz'aji. Tzacha'el t'a snanhal hajolom chi' ichachi' tzaj hemk'och masan t'a yib' hajaj, yujto hanheja' olatok' elta b'i'an stz'umal yib' hajaj chi'.
4. Haxo slajwi chi' k'ojanhk'olal tzik' em hakab' schab'il t'a ha jenhjab' chi' masan t'a snhi' hak'o'ol icha chi' yaji yo tzakulusan ha k'ab' t'a snhi' hak'o'ol, te k'ojanhk'olal tzutej hik'an hik'.

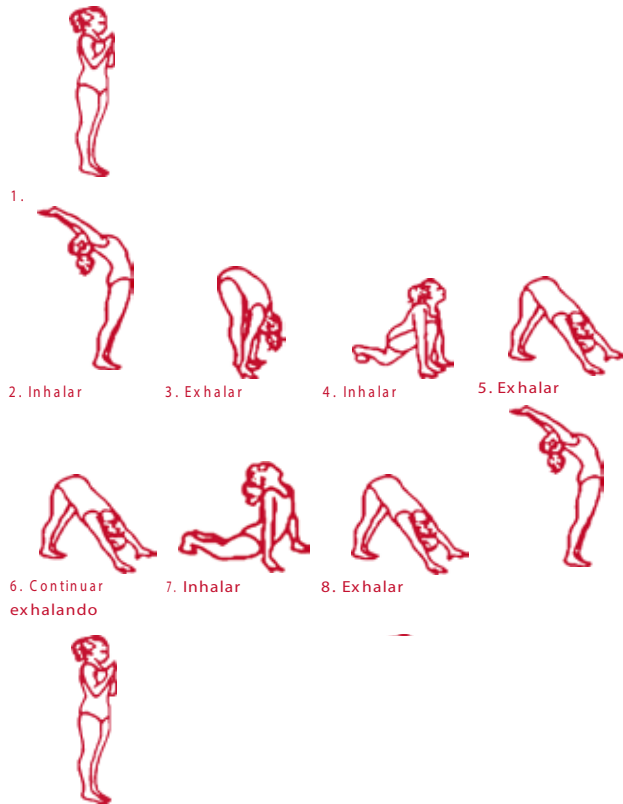


## Sjak'chaj yokk'u

Ha jun b'i'oj bail tik yoga sb'i wach' stojlb'i smuyub'an sb'a jantak ip anhil ayoch t'ayonh, ichok t'a b'aj stek'chaj och yip masanil kok'a'el ayoch t'a koniwanil. Sk'ak'bi' koniwanil ha yik aytas skosay kok'ulok, yujchi' snachaji to ha jun b'i'oj b'ail tik tz'akaki yaji. Sb'o' kik'an kik', ste tinhtinhan k'e kopixan yu'uj, palta max honh k'unb'ilaj yu'uj, syal sk'ayb'an juntik yalnhej mach snab'en sk'ayb'ani.

Ha jun b'aj sjak'chaj yokk'u tik ay lajchawe' ipjub'al yet'nak. Ha yik skilan eli ma tzonh k'ayk'och yet'ok ol'laj kok'ulok hotak elok. Hayik skocho'an el yich , ojtakab'ilnhej skutej hato syala' tato pakaki koniwanil. Cham wal spich'chaj kab'i to skok'anab'ajez stzolah chajtil yuji juntzanh ipjub'al tik.

Yik wach' tz'aj yuji juntzanh ipjub'al tik ste takinh ch'ik juntzanh sk'a'el koniwanil ketnak skok'ulan juntzanh tik, haxo juntzanhxo sk'a'el koniwanil tik tonhej ton ichnhejta' yajek'i so'an yaji. Tato ay junok ch'ok nab'enal tz'ek' melnaj t'a yol kojolom kanokab' ichnhejta' tonhejokab' tz'ek'b'ati, skak'an och ijan jun'elxo chajtil tz'aj kik'an kik'. Masanil juntzanh ipjub'al tik junnhej tz'aj kik'an kik' yet'ok.



Snumxi slajwi stzolahil tik to tzach em k'ojan t'ab'an wal chajtil hab'ani tom tz'och syal t'a haniwanil. Ichok hik'an hik' t'ab'an pax t'a hapixan chajtil yaji tzana'an t'a yib'anh haniwanil tom junk'olal ak'ank'olal yajek'i.

## Smakchejkan yipal ko niwanil

Syak' yip kok'o'ol, syik'el juntzanh chukal ayek' t'a kopatik kichanh hana' sjakwi konab'en pajaji tz'aj kona'an yu'uj.

1. Cha'el yich yet' schab'il hak'ab' mojan och t'a k'en sb'akil yik yich hak'o'ol. Yakb'an juniptak tzutej hik'an hik', k'ojanhk'olal tzik'b'at schab'il hak'ab' masan t'a snanhal haniwanil tik masan sk'ek'och t'a yalanh stz'umal hati'.
2. Snumxi chi' tzak'och ha k'ab' schab'il t'a slajwub' yib' ha nanhal haxo ta' olhik'ei, tze'k'b'at yib'an ha kojolom tzach emk'och t'a yalanh stz'umal ha ti'.
3. Ox'el tzak'ulej jun tik. Syal hak'anoch junok wach' lolonel yol ha jolom yik wan hak'an jun b'iojb'ail tik ( ichok juntzan tik: "Te jakan hinnab'en hana' kolb'il hin").

①



②



## Yumal b'aj ixlaj ilchaj k'eta

- Dennison, Paul E. y Dennison Gail E. “¡Edu-k para chicos!, Manual básico en educación kinesiológica para padres y maestros de chicos de todas las edades”. Edu-kinesthetics, Inc, 1987, California. Traducción al español por Laura Campos C. y Maximina Schnirer.
- Eden, Dona y Feinstein David. “Medicina energética para mujeres”, Ediciones Obelisco, 2012, España.
- <http://www.blogcurioso.com/saludo-al-sol-y-yog/>
- Kristine Holthuis, de Medicina de Luz, Centro Holístico de Salud. Taller en formación proporcionada al equipo de Actoras de Cambio en 2014.
- Méndez Liduvina, Actoras de Cambio “Mujeres Sanando y Transformando sus Vidas, Cuaderno Metodológico para acompañar a sobrevivientes de violencia sexual”, Guatemala 2020
- Treviño Paulina, Rutina de Ejecicios para fortalecerte



