

QO AQQ' NAN TI'J

Ikse tse'n nkanet jun tb'anil aq'untl akye nqb'ncha'n ixh ok qts'ib'a'n toj u'j per, a jun ta u'j mer ma' tb'anil te tb'inchet per axh at ta juntl twuts te ts'ib'l to u'j axh kyuk'a nkanete te ti'chq nia mer galan, at nim xhjal ma' tsaj kyproblem.

Tse'n jalu'

galan:



- Xho'j jun ta botey ixh ok kub'l wa'l
- B'ixhb'il nim ixh yukul nin q-qan axh mer ma' tb'anil to'n tkanetel
- Jukul nim telqi'j tse'n qkuxh, q-q'ab', q-ku'j, qwi', ta q-tsi'.
- B'il ta tsb'alil te ta video ixh mer tb'anil.

Peligrosos:



- Wa'l ixh k'al te ti'chq nia galan
- Qa q-sayu.
- B'inchal aq'untl twi' xhaq, tk'u'j xhaq, tjaq' xhaq, wa'l tib'aj te tawret, mes, ixh kye juntl
- Juk'ul ts'am ixh kanel
- Jotol ti'chq to qtsi', to qtxa'n
- K'al kyaq a'

¿ti' qb'incha'n?

B'inchal aq'untl ti'j jalu' mer ma' tb'anil qo kolon te kye ta k'wal, kye k'wal, b'ale to'n te ok qo ponel laq'chi qnab'l ixh ok kyi b'in nim xhajal qi'j to'n ta qaq'untl



*¡Qo aq'nan to' te kye ta k'wal ixh kye k'wal
tilo' ok kyi ponel toja jalu'!
B'inku, ujana jalu' ik ok ponel nim tnab'l,
tse'n ok t-kolona ta tk'wa'la.*

Lengua: MAM

Fuente: INCIBE y HealthyChildren.