

# RETOS BIRALES

Jani retos ti internet ke xk'ulaji biralje jani grabar la chaqa ke xmuqu mu lajan aksion'ke jani jwis dibersyon' la k'ulan chabilidad chet ch'ine jeni xk'ulaji, pero intena'a ji'ajunto ke jani mar patan'la xbowi oksa ti riesgo xmanile la to esa'el xbida chet ke ji'a jwis jabil.

## Chixbe'al chet reto:

### Ke k'ulan dobertir:



- Pa'a june limete ti ja mu meraanojbinaaq la k'ula ke kene yan'an.
- K'ula chunlani toj paso mar kawil ke xgana ensayo chu bowi xk'ula.
- K'ulaji kejan abdominal toj we xup chiqamaq.
- Chila bideolus xwa la dibertidola ku'ula ke mu tse'eni.

### Toj peligro:



- Bila produkto toksico ma pox
- K'ulaaji ke xk'ulan desmayar
- K'ula ajal toj jwis riesgo ke k'ulan dañar ma ke chale ke k'awi xmanil.
- Juqne ats toj kanela.
- Jk'i kosa chet we cham ti xti.
- Oksa ma uk'a ja mar ts'a-ik.

## ¿Junchil xk'ulaji?

Ja'ewe reto biralje oksabal chu jwamoso xbowi qama ti ch'in la kerem jeni xgana xk'ula ji, mas jel xk'ulan te retos xbnawi chikanon' xk'ulaa populares ti redes sociales.



*¡Mu kensa ke ja'ewe chin iksan chu te!  
K'ulann seguir lo xchale a wete ti seksyon'  
chet rekomendasyon'.*

Lengua: MOCHO'

Fuente: INCIBE y HealthyChildren.