

ÑERETU PA MUTS'I ÑEBET'A

Wire ñeretu ke mulo pa muts'i ñebet'a jo wiñe kilujø ñekosas, kilugrabaru jo kiluchopts' ñekosa ke kueplanweby mulo pima jo kitujø ke ñendochju jo ñendot'undy kitna jo kilujø wiñe, peru mut'e mulo ñeretu ke mulo mbi pjieru jo kiluchopts' benye mbla nriesgu lkuerpu jo xa mbo tyundu wire ixu jo ñeixa.

Okua wiñe ñeretu:

Mueñje:



- Lyipich mbla nbotella kon nda xa pimnda jo kilujø ke mbotajno'o nde mambø.
- Muñefbi kon ñepasu mbi ndye jo ke wiñeñe pa kilujø kilutyefbi ke kilupraktikaru.
- Kilujø npøky ñeabdominal kon ñexit'ily xa piñu.
- Kiluje ndolaja ñevideo jo mueñje jo telutajty.

Mbi mpeligru:



- Kilutsinda ñeproducto mbi pjieru ya ñetyeyendy.
- Kilujø mbla ndesmayu.
- Kilujø ñekosa mbi pjieru jo temulopima pa mbøre kilujø wire ndañu pa likuerpu nde legt'eñe.
- Kilutsinzi ntux jo nkanela.
- Kilupasaru ñekosa nde ñumax pa ñupi.
- Kilutsinda nda mbi metpa.

¿Tyelt'a kitujø?

Wire ñereto ke muye jo kituchopts' ñebet'a famosa kilujø ke ndinañe wiñe ñendochju, ñendot'undy ya ñewamudyejndi xa ke legt'eñe ndinañe kilujø wiñe, jo muts'i aja wiñe kilujø ke mulo mbi popular benye ñered pa ñebet'a.



¡Ke nt'akua ñedochju jo ñendot'undy telujø wiñe!

Kiluje ñesugrencia ke muye pa litutimbria benye wire nparte nde ke kilujø.

Lengua: TLAHUICA-PJIEKAKJO

Fuente: INCIBE y HealthyChildren.