

# RETOS VIRALES

N'uei<sup>n</sup> chuna co' o x'iaa n'a<sup>n</sup> naqui internet ndo conty'iatí n'a<sup>n</sup> 'na<sup>n</sup> na col'a yuna conty'uee ndo colacwanom jndye nom 'na<sup>n</sup> na ndaa nts'aha na cachquiee ndo nts'aha na lei'na<sup>n</sup> yutsa<sup>n</sup>ha<sup>n</sup> 'neixje<sup>n</sup> na maty'ijo l'ahana, xje<sup>n</sup> mantyi niom 'na<sup>n</sup> na toncuu na ndaa ntjom nata ndo yuna cwi yuchjoo maquiojo' ncwe.

## Nt'om quio 'na<sup>n</sup> na ma'moa chu' ncja x'iaa ts'a<sup>n</sup>

### Na cachquiee:



- Ncju' cwi tsio na n'jom ndatio scue'a ndo ntsa' na cwintyje'ha nquio'ha.
- Ns'oolu chu' na colajnom n'a<sup>n</sup> na nty'ia na cwe tijndeia ndaa ntsa'.
- Ntsa' jndye abdominal ndo n'e ntyjaha naqui jndye'.
- Nty'iaa jndyenoa na cachquiee ndo ntsa'nc'ua na xontco'.

### Na toncuu:



- Nc'ua' na<sup>n</sup> na wje' o natsei.
- Ntsa' na ncwejã<sup>n</sup>
- Ntsa' na<sup>n</sup> na toncuu ndo wii, yuna cola'me<sup>n</sup> 'u na catseiqueeelu chincu'.
- Ntyjaalu tsja<sup>n</sup> ndo tscua neiquio ndyu'.
- Ntseicwanom' 'na<sup>n</sup> tsuendyu' ndo luiha ntyo'.
- Nda' o nc'ua ndatio cantyje'.

### ¿Chuts'ia<sup>n</sup> na col'aljo?

Chuna co' o x'iaa n'a<sup>n</sup> naqui internet na coque<sup>n</sup> n'a<sup>n</sup> na jndye n'a<sup>n</sup> ta'na<sup>n</sup> jo' na la'me<sup>n</sup> yutsa<sup>n</sup>ha<sup>n</sup> na nts'oolu chu'col'a, jndaiche<sup>n</sup> xje<sup>n</sup> na liu na jndye n'a<sup>n</sup> nda'na jo' naqui internet o telefono'



¡Ti'ntyi' na ncwenom yutsa<sup>n</sup>ha<sup>n</sup> 'na<sup>n</sup> mei!  
Cantyo' chu' na col'uha naya ntsa'.

Lengua: AMUZGO DE GUERRERO

Fuente: INCIBE y HealthyChildren.