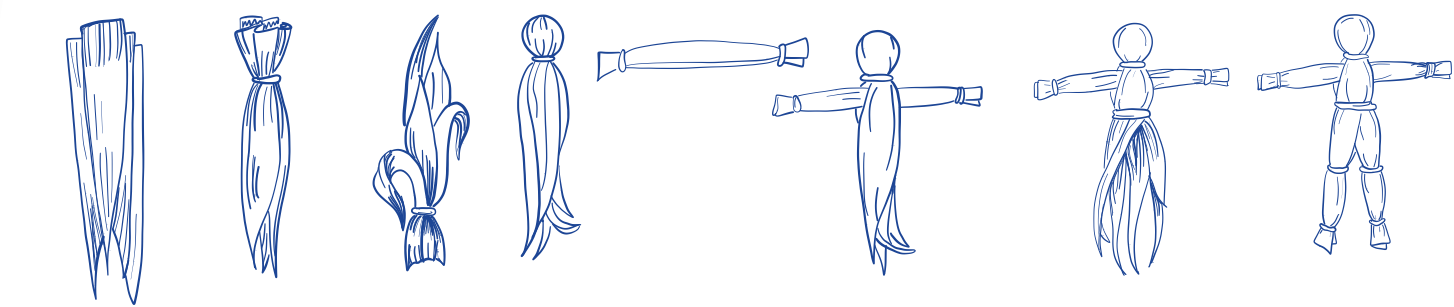
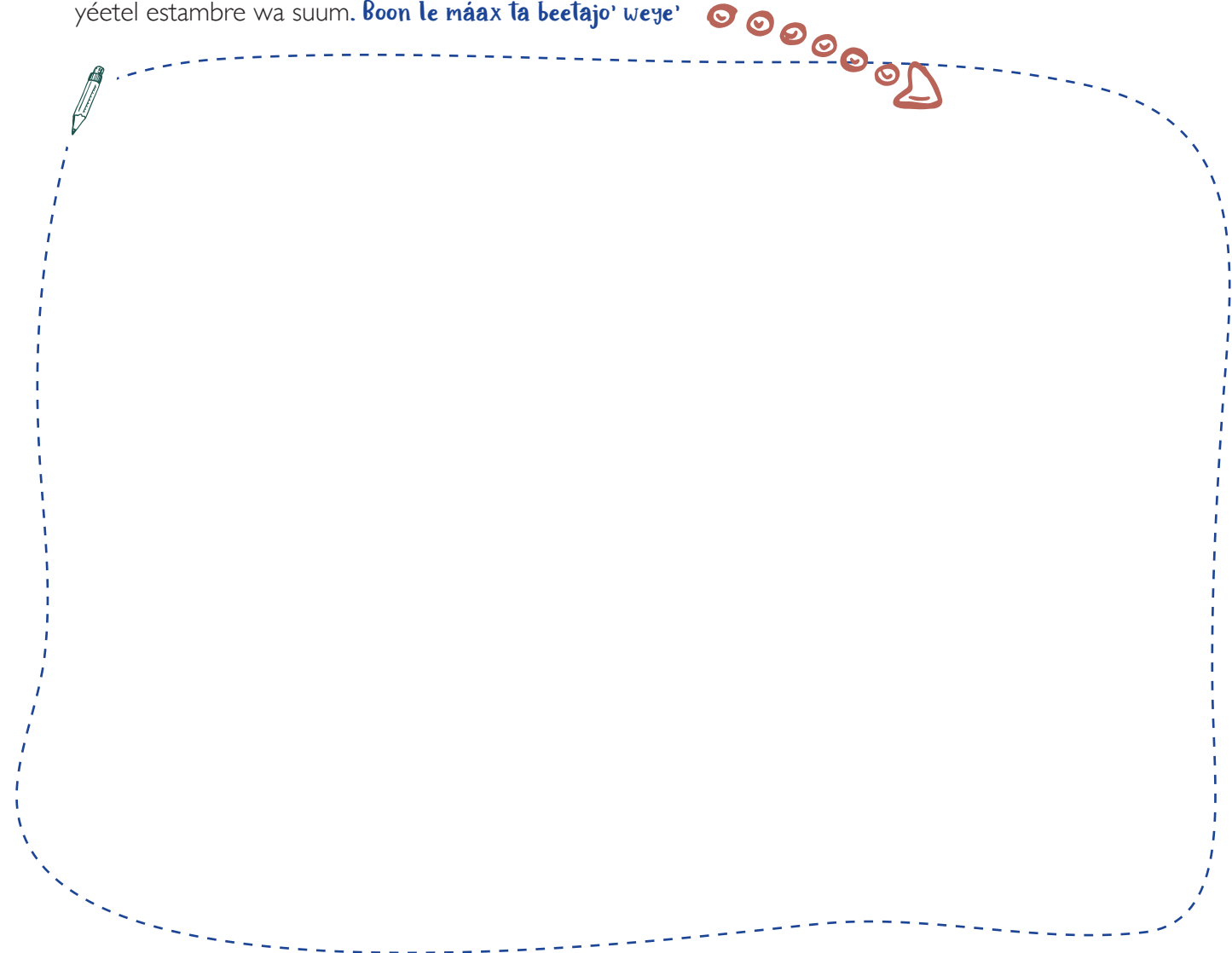


U ju'unil tu'ux kun meyajta'al le ka'a meyajjo': "Ma' chéen jaanalo'obi"



1. Ts'aame' le jolo'ochob ichil ja' ma' jach sísil ichil 10 wa 15 minuto'ob tak u p'atlo'ob saktako'ob.
2. Tikúunsko'ob yéetel jump'éeel nook'
3. Il le boono'ob uti'al a beet a meyaj yéetel u jolo'ochil ixii'im.
4. Uti'al a ts'aik u nook' bey falda, k'abéet a xotik le jolo'ochob kéetelo'ob. Wa a k'áat a ts'aik u nook' ti' pantalón, k'abéet a tselik le jolo'ochob yaan kabaj uti'al a beetik u t'óono'ob yéetel ka k'axik le jolo'ochob tak tu'ux yaan u pixo'ob yéetel u kaal ook.
5. Jats'uskúunsej a meyaj: je'el a páajtal a ts'aik jnxéet' nook' bey capa ti' superhéroe, jump'éeel piix ich wa máascara, jump'éeel nook' suuk u ts'abal wa le ku ya'alal tradicional, jump'éeel p'óok wa u tso'otsele u pool yéetel estambre wa suum. **Boon le máax ta beetajo' weye'**



Táak a beetik uláak'ob

Tanile' a kaajal a beetik le meyajjo', unaj a wilik buka'aj u aalil le jolo'ochob uti'al u páajtal a p'iisik buka'aj le jaanalo' ma' pu'la'abi'. **Ts'iib weye' le ba'ax tu beetaj ma' u pu'ulul**



Il ba'ax uláak' je'el a páajtal a beetik yéetel u jolo'ochil ixii'im. Je'el bix ba'alo'ob jats'utstako'ob, loolo'ob, tukulte' uláak' ba'alo'ob. **Xik'naltej a tuukul**

