

Ukalanta'al ma' u sa'ata'al le na'ato' tu yo'olal janalo'ob

Kan ti' a nojoch máako'ob meyajo'ob
uti'al ma' u pu'ulul ma'alob janalo'ob.

Bix ku yaanto'on le k'ayalayo' uti'al ma' u pu'ulul le janalo'ob

Ka' je'el beet úuchben bix u cha'akal janal, kaláant yéetel u meyajta'al janalo'ob je'el u yaanto'on uti'al ma' k-pulik ma'alob janal yéetel u beetiko'on aj-ka'ansajo'ob ti' meet najal. U Kaambal máak ti' nojch máako'ob, chiicho'ob, noolo'ob, ma' chéen ku ts'isktech ma'alob tukulo'ob, beyxan ku yáantikech uti'al a kaláant le na'ato' yéetel le ts'íbo'ob tu yo'olal bix ku beeta'l janalo'ob, yéetel beyxane' ku beetik u yéemel u pu'ulul le janalo'ob uti'al jump'éeel ma'alob kuxtal ti' túumben máako'ob.

Ku li'isko'ob wáa a noolo'ob jump'éeel ts'íbil uti'al u beeta'al jump'éeel jach ki' janal yéetel u yala'ob janalo'ob. Wa leti'obe' u yóojelo'ob bix je'el u k'abetkunaj jump'éeel xeet' ti' fruta, verdura wa janal ku tal ti' ba'alche'ob. Le je'ela' a suutukil uti'al a ojéeltik.

ko'one'ex ts'íikbaltik k'aylayo'ob yéetel kaláantik janalo'ob. Suutukil 3-5 k'iino'ob

Ba'ax k'abéet:

- Ju'un yéetel láapicero
- Uti'al a grabartik t'aan yéetel a ch'áik óochelo'ob je'el u meyakti'tech jump'éeel grabadora, celular, computadora, tableta wa je'el u páajtale' chéen a ts'íbtik tuláakal ti' a libreta.

Jach taj ma'alob
le ts'iibo' tu'ux
ku ts'o'lol bix ku
beeta'al le janalo'!

Ko'one'ex meyaj

1. Yéey juntúul máak uti'al a k'áatchi'te'. Je'el u páajtale' a láak'tsil wa wéet kajali'.
2. Ts'íib le k'áatchi'o' táak a k'áatik ti' le máax yaan a k'áatchi'te'.
3. wa yaan a grabar le k'áat chi'o' wa yaan a ch'áik ochelo'ob yaan a k'áatiki' wa je'el u páajtale'. Wa ka xook ti' jump'éeel najil xook, unaj a wilik wa k'abéetech jump'éeel ju'um uti'al a páajtal a beetik le k'áatchi'o'.
4. Lí'isabaj: Ile' wa ku meyaj ma'alob a grabadora, celular wa computadpra, wa bis ta wéetel jump'éeel láapicero wa ch'ílib ts'íib uti'al a ts'íbtik la k'áat chi'o'.
5. Beet le k'áat chi'o' ti' jump'éeel kúuchili jach ma'alobil yéetel tu'ux mina'an juum.
6. Lekéem ts'o'ok le k'áat chi'o', k'áatabaj:
 - Ba'ax tin kanaj
7. Bix je'el u páajta in béetik le ba'ax tin kanaj úuchi' ti' bix kin janal ti' le k'iino'oba'.

K'áat chi'ob je'el a páajtal a beetik ti' le k'áat chi'o'

- A. Ka tukultik ti' le k'iino'ba' le máako'ob ku pulko'ob ya'ab janal ma' k'asa'ani' ti' úuchben k'iino'ob.
- B. Yaan wáa janalo'ob suk a jantik ka'achi', wa xeet'ob ti' ba'axo'ob ku jaanta'al ka'achi'ba'ale ti' le k'iino'ba' jach ku pula'a'. Ba'ax óolal ku beeta'al le je'ela' Ts'o'ok u k'éexel wáa.
- C. Yantech wáa tukulo'ob uti'al ma' u pu'ulul janalo'ob, yéetel u beeta'al jump'éeel janal yéetel u yala'ab janal ku jel beetik jump'éeel tumben janali'.
- D. Ba'ax janalo'ob ka beetik tu'ux mix ba'al ku pu'ulul, Bix ta kajaj a beetiko'ob.
- E. Ka'ach úuchi ba'ax ku beeta'al yéetel u ya'alab le janalo'ob ma' suka'an u jaanta'al.
- F. Yaan wáa ba'ax tu yo'olal a miatsil wa a wóol ku beetiko'ob a tukul jela'an tu yo'olal u pu'ulul janal.

Táak a beetik uláak' meyajo'ob.

- **Ts'iibo'ob ku ts'olko'ob bix ku beeta'al janalo'ob:** Beet a ts'ol ts'íbil ti' bix ku beeta'al janalo'ob much'kintej ts'íbo'ob ti' a láak'tsilo'ob tu'ux ma' tu pu'ulko'ob janal. Óoksej ts'íkbalo'ob ti' a láakts'ilo'ob yéetel ka ts'olik bix úuch le je'elo', je'el bix ku meyajta'al, u kalanta'al wa ka' meyajta'al ta kanaj ti' le ba'ax ka meyajtik.
- **Mul chake'ex janal:** Yéey jump'éeel k'iin yéetel le máaxo'ob ta k'áatchi'italo'ob uti'al a mul chake'ex jaanal. Kan yéetel beet jujump'éeel le ba'ax ku beetiko'ob uti'al u chako'ob janal yéetel ch'áaik jump'éeel óochel tu'ux táan u mul chake'ex le jaanalo'.