






## Programa de formación a distancia para la vida (PROFORD)

### F13 A'telil\_Jaychahp chamel ay ta jujun sjelonel stalel qu'inal

#### F13 Actividad\_Las enfermedades estacionarias

**Te bin laj awilix, laj awa'iyix sc'oblal te: F13 Jaychahp chamel ay ta jujun sjelonel stalel qu'inal. Tsaha jchahpuc a'tel bin ya xhu' awu'un spasel ma'uc teme but'il acolel/awabilal.**

Ahora que has revisado la infografía, el video o escuchado el audio sobre: F13 Las enfermedades estacionarias, es hora de poner en práctica lo que aprendiste. Elige una actividad de acuerdo a tu edad o tus posibilidades

	<b>A'telil</b> Actividad
<b>Bona</b> Dibuja 	<b>Bona aloc'ol c'alal ayat ta spasel jchahp sbehlal smaquel chamel</b> Dibújate realizando alguna de las medidas preventivas
<b>Johc'obeya</b> Pregunta 	<b>Johc'obeya te aloloch, amamuch soc achuchu' bin ut'il ya spoxtayic te sihmal soc bin ut'il ya yich' chahpanel soc uch'el. Tsobeya te sc'op ta Tablet.</b> Pregunta a tus abuelos qué remedios para la gripe conocen y cómo se preparan o toman. Graba su respuesta con tu tablet.
<b>A'teltaya</b> Practica 	<b>Ta jwohc' jnahinel chahpanahic ya'lel sit te', te ya yac' yich' yip te schaplejal jpac c'abal baqu'etalil. Tsaha oxchahp yu'un ha'i jaychahp sit te' li' ayi:</b> En familia elaborarán un jugo para mejorar su sistema inmune. Elijan 3 ingredientes de la siguiente lista: <b>Cha'pis alaxax, chanpis elemux, oxpis patah, c'axem ta ohlil vazo yu'un pahch', cha'pis mandarina, jun vaso yu'un fresa, cha'pis tuna, oxpis lima ma'uc teme jun ma'uc teme oxeb tut cuchara yu'un jengibre.</b> 2 Naranjas, 4 limones, 3 guayabas, 3/4 de taza de piña, 2 mandarinas, 1 taza de fresa, 2 tunas, 3 limas o de 1 a 3 cucharaditas de jengibre <b>Ya sc'an uch'el c'alal xlaj nax ta chahpanel ah, loqu'esbeya sloc'ol te jaychahp sit te' bin laj atsah. Ha'i chahpambil ya'lel sit te'etic ini ya xhu' ya yich' uch'el oxmehl ta jun semana.</b> Tómenlo inmediatamente después de prepararlo y fotografía los ingredientes que escogieron. Este jugo pueden beberlo máximo tres veces por semana.



## **Programa de formación a distancia para la vida (PROFORD)**

**Ma me xch'ay ta awo'tan ya'beyel yil awa'tel te jTijaw yu'un acomonal**

No olvides mostrarle tu trabajo a la promotora IXIM de tu comunidad