

**“CHANRU XNUNMSINKIL LI TITZ’IK
SA’ LI NIMLA YAJEL A’IN”
(Como Manejar el Estrés)**

	TEXTO	TRADUCCION
1	<p>Es normal tener sentimientos de tristeza, estrés, confusión o miedo durante una situación de crisis.</p> <p><i>Hablar con personas de tu confianza puede ayudarte: Contacta con tus amistades y familiares cercanos.</i></p>	<p>Ak re naq nawank li reek'ankil li rahil ch'oolejil, ch'iich'i'il wank, xk'a'uxlankil jalan li na'leb', malaq na wank li xiwak chiru junaq nimla rahilal nachal sa' qa b'een sa komonil.</p> <p>Rik'in a'in, naru tatxtenq'a li aatinak rik'in li ka komon. Ut wanqo sa' aatin rik'in li qa jun kab'al li nach'eb' chi qa k'atq.</p>
2	<p>Ten en cuenta que no todo lo que se cuenta sobre el virus es fiable</p> <p><i>Mantente al día y utiliza solo información de fuentes oficiales.</i></p>	<p>Aajel ru xnawb'al naq chi xjunil li nakexye chi rix li mitz' aj yajel Cornoavirus ch'olch'o taraj ru.</p> <p>Ch'olch'ooq cha wu , naq li esilal li nakexye malaq nakexseeraq'i jun ajwi' tayehok cho'q re li tenamit.</p>
3	<p>Evita estar permanentemente viendo o escuchando las noticias para reducir la preocupación y la sensación de alarma.</p> <p>Limita los tiempos e infórmate solo en ciertos momentos del día.</p>	<p>Mixik aach'ool chirix eb' li k'iila esilal chirix li k'aru yo chi k'ulmank re taraj taaroksi qa k'a'uxl ut li qa xiw.</p> <p>Maab'ay laa onal rik'in li k'iila esilal, ut kajwi' ab'i la resilal naq joq'e wank la honal sa'a li kutankil jun junq.</p>
4	<p>Piensa en todas las competencias y habilidades personales que te han servido en el pasado para afrontar situaciones adversas.</p> <p>Si tienes que permanecer en casa, mantén un estilo de vida saludable que incluya una dieta adecuada, descanso, ejercicio físico y contacto telefónico con amistades y familiares.</p>	<p>Chi xjunil li jo'k'ihal nakanaw ut li xseeb'al aach'ool, xk'anjelak chaq ch'oq' aawe sa' eb' li honal ak xnumje' chaq.</p> <p>Wi wankat sa' la wochoch, aajel ru naq wank laa kawilal ut li sahil wank.</p> <p>Tento tat hilanq, taab'anu li ajsij u malaq li xyu'lenkil awib', xnawb'al qib' chi qib'il qib', ut book sa' aatik'uul k'aam ch'iich' rik'ineb' li qa lo'y malaq li qa jun kab'al.</p>
5	<p>Gestiona tus emociones de forma saludable de forma saludable y pide ayuda si la necesitas.</p> <p><i>Si sientes que la situación te desborda, contacta con profesionales de la salud mental que pueden aconsejarte y ayudarte de una manera saludable.</i></p>	<p>Aajelil tu naq taaweek'a xsahil aach'ool, re naq wanq laakawilal, wi joq'e naq aajelil ru naru taapatz' laa tenq'ankil.</p> <p>Wi nakaweek'a naq yoo chi numtaak junaq li majelal sa' laa yu'am, b'oqon ut patz'on rik'in junaq li wank xnawom chi'us re naq ink'a' taalajq laakawilal, malaq laak'a'uxl.</p> <p>Naru te'xk'e laa na'leb ut tate'xtenq'a re naq tz'aqalaq ru laa weel'ahom.</p>

	TEXTO	TRADUCCION
6	<p>Incorpora a tu vida actividades que cotidianamente no tienes tiempo de hacer deporte dentro de casa, haz grupos de lectura con tu familia o amigos y dialoga acerca del contenido, comenzar a aprender un idioma, escribe poemas, haz una coreografía y reta a tus amigos y haz exposiciones visuales de tus pinturas.</p> <p>La idea es mantener tu mente ocupada en actividades que te gusten.</p>	<p>Aajelil tu naq sa' laayu'am wanq rajsinkil aawu, hulaj hulaj.</p> <p>Mare maak'a' raj laa honal ab'an aajelil ru naq sa' la yu'am wanq li ajsink u rik'in li b'olotz oq, aajel ru yaab'asink ru hu rik'ineb' laa junkab'al, la lo'y, us aatinank chi rix li k'iru xa tzol ut xanaw, jwal xtzolb'al chik jalan aatinob'aal, xyeeb'al uutz'ujimb'il aatin, ut xk'eeb'al chi nawe'k jok'ihal xteram laa nawom re naq taanaw xkomon chirix k'a'aq re ru re naq wanq xlaatz'al aawu rik'in laa nawom jo' nahulak chawu xb'anunkil.</p>