



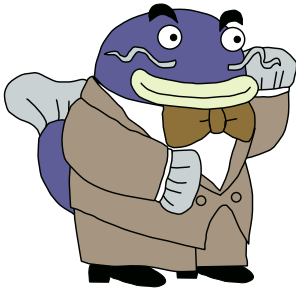
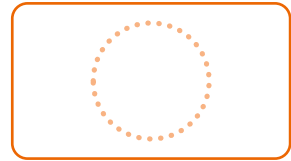
## Tun-an unsaon Pagpanalipud sa Kaugalingon Adto sa dapit nga walay "mahulog, matumba, ug modagan padulong nimo"!

### Usa ka mo mugna ug "Pillbug" Pag-katin-awan

Ibutang ang imong  
mga kamot sa ulo

Ibaluktot ang likod  
ug mokamang

Inig nahimo na nimo  
ang naingon nga postura,  
pangayo ug marka nga "○"  
sa imong pamilya.



Pnalipdan ang kaugalingon sa paghimo sa  
kaugalingonsama sa usa ka "pillbug" sa  
usa ka lugar nga walay mesa o bisan unsa  
nga pwede nga malunod. Panalipdan ang  
imong ulo gamita ang helmet u kapotesa  
katalagman, kung naa.



Sa usa ka lugar nga naay lamesa, panalipdi ang  
imong kaugalingon pinaagi sa paggunit sa mga  
tiil sa lamesa gamita imong mga kamot!

