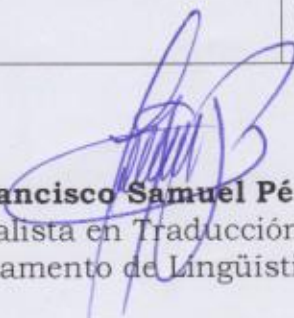


**Departamento Lingüístico  
Dirección de Lingüística y Comunicación**

**Los 10 mandamientos de la higiene del sueño para adultos  
Ri lajuj pixab'anik re ri utziil warik ke nimaq taq winaq**

**Idioma maya Achi**

No.	Español	Idioma maya Achi
01	Establezca una hora para irse a dormir y una hora para despertarse	Kojo' la retaliil juna uretaal ub'ininib'al q'iij re pacha' utz kewar alaq jay jun chik uretaal re kawali'j alaq.
02	Si tiene la costumbre de tomar siesta, no exceda los 45 minutos de sueño diurno.	We eta'aam chi laa kawar la joq'otaaq, ma war laa k'i xa wo'ob' re oxwinaq (45) chi ch'utaretaal paq'iij.
03	Evite el consumo excesivo de alcohol 4 horas antes de acostarse, y no fume.	Ma tij laa uk'iyaal awasib'al (kuxa) we na ik'owinaq taj kajib' retaal, ma yub'aj la siik'.
04	Evite la cafeína 6 horas antes de acostarse. Esto incluye café, té y muchas gaseosas, al igual que el chocolate.	We na ik'owinaq ta waqib' retaal ma tijita' la kape echiri' kawar laa.
05	Evite los alimentos pesados, picantes o azucaradas 4 horas antes de acostarse. Un aperitivo ligero antes de acostarse es aceptable.	We na ik'owinaq ta kajib' retaal ma tijita' la b'iq'ib'al we lik kanojisanik, jam uwach pu lik ki'koj. Lik taqalik katij la juquum awasib'al echiri' maja' kawar laa.
06	Haga ejercicio regularmente, pero no justo antes de acostarse.	Silab'isaaj laa ri ch'aquul laa pa juna retaal, ma ana'a' laa we maja' kewara laa.
07	Use ropa de cama cómoda.	Chapab'eej laa q'uuq' lik k'o uqusil kawar la chupa.
08	Encuentre una configuración de temperatura cómoda para dormir, y mantenga la habitación ventilada.	Kojo' laa retaliil ri uchuaq'ab ri kukub'isaaj ri ch'akuul laa echiri kawar laa jay ma tz'apiij la uchii' jaa, teq'ela naa.
09	Bloquee todos los ruidos distractores y elimine la mayor cantidad de luz posible.	Q'ateej laa uwach ronoje la kata'tajik jay kok pa xkin laa, chaqasaaj laa uwach ri utzuk'ib'al la q'aaq'.
10	Reserve la cama para dormir y tener sexo. No use la cama como oficina, sala de trabajo o sala de recreación.	Lik xew chachapab'eej ri ach'aat pasaqil, xa re warab'al jay xa re b'aaq'unik. Ma chapab'eej la ch'aat re tz'ib'anik, anoj juna chaak pu re etz'anib'al.

  
**Francisco Samuel Pérez Zacarías**  
 Especialista en Traducción e Interpretación  
 Departamento de Lingüística DLC / ALMG