

LOS 10 MANDAMIENTOS DE LA HIGIENE DEL SUEÑO PARA ADULTOS

Idioma maya Akateko

No.	Español	Idioma maya Akateko
01	Establezca una hora para irse a dormir y una hora para despertarse	A'kan junoj mimej txolan yet chachtoo weyoy katu' chawa'onkan junxa mimej txolan yet chacha'aawanoj.
02	Si tiene la costumbre de tomar siesta, no exceda los 45 minutos de sueño diurno.	Tatol k'eynaj jach chachxewi, k'amojob' chach-ek'b'antoj yib'an jooheb' yoxk'al yalixh txolan jawey junjun k'u.
03	Evite el consumo excesivo de alcohol 4 horas antes de acostarse, y no fume.	K'amojob' chawuk' mimam an yin kaneb' mimej txolan yet k'amto chach-ey telanoj katu' k'am chatz'ub' sik'.
04	Evite la cafeína 6 horas antes de acostarse. Esto incluye café, té y muchas gaseosas, al igual que el chocolate.	K'amojob' chawuk' kape yet wajeb'to mimej txolan yalantoj yet chachweyi. Xool wan ti' ehoktoj te' kape, te' te' chi'uk'le yaal, yetoj k'al wan ja' eeytoj qa'eb' xool, keypaxk'altu' jun kakaw te' eetoj asukal xool.
05	Evite los alimentos pesados, picantes o azucaradas 4 horas antes de acostarse. Un aperitivo ligero antes de acostarse es aceptable.	K'amojob' mimam lob'e, ich ma tzetal eeytoj asukal xool chalo' yet kaneb'to mimej txolanil yalantoj yet k'amto chach-ey telanoj. Ni'oj tzetal kaw chawoche chalo' yalantoj yet chach-ey telanoj, chiske'.
06	Haga ejercicio regularmente, pero no justo antes de acostarse.	A' k'al sajach, asan xin k'amaj yet tuxak'al chach-ey telanoj.
07	Use ropa de cama cómoda.	Lab'an jojab' japichil chawahok sat jatx'at.
08	Encuentre una configuración de temperatura cómoda para dormir, y mantenga la habitación ventilada.	Tol jojab' lab'ab'i chiyun jaweyi katu' sa'al jojab' chiyun yek' ni'oj qa'eb' yul jaweyb'al tu'.
09	Bloquee todos los ruidos distractores y elimine la mayor cantidad de luz posible.	B'ey chachweyi majche yet k'am junoj tzet yetal chachtentzene katu' k'amojab' miman tzejteb'al.
10	Reserve la cama para dormir y tener sexo. No use la cama como oficina, sala de trabajo o sala de recreación.	Q'an jun jatx'at tu' yet chachwey yetoj yet chachmulwi. K'amojob' chaq'an jun jatx'at tu' jaxka snaahil tz'ib', jaxka snaahil mulnahil ma snaahil sajach.

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