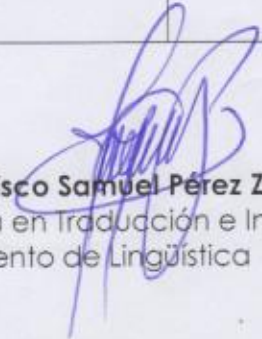


**LOS 10 MANDAMIENTOS DE LA HIGIENE DEL SUEÑO PARA ADULTOS**

Lajuj txolb'il yi tajwe'nku'n b'anol jun wunaq yi tajxq wit.

Idioma Maya Chalchiteko

No.	Español	Idioma Maya Chalchiteko
01	Establezca una hora para irse a dormir y una hora para despertarse	B'ixaqen taq'unu' yi b'i oril lwitu' nin b'i oril lk'asu'.
02	Si tiene la costumbre de tomar siesta, no exceda los 45 minutos de sueño diurno.	Qo na'wnaqu' yi naj witu' jun tquj chajq'ej kyi ltz'iky'tku'nu' tib'aj ka'wnaq o' minut.
03	Evite el consumo excesivo de alcohol 4 horas antes de acostarse, y no fume.	Qo kyajtku'ntu' or taq'un wite'nu' kyi lb'alq'ij tk'ajle'n xk'ala' taq'unu' nin kyi' lsich'inu'.
04	Evite la cafeína 6 horas antes de acostarse. Esto incluye café, té y muchas gaseosas, al igual que el chocolate.	Qo wuqaqtku'ntu' or taq'un wite'nu' kyi lk'aje'nu' kapej, t'a'a'l e'ch xtze', aw nqo kyikyuj.
05	Evite los alimentos pesados, picantes o azucaradas 4 horas antes de acostarse. Un aperitivo ligero antes de acostarse es aceptable.	Qo kyajtku'ntu' or taq'un wite'nu' kyi lb'ajse'nu' e'ch taqle'n yi wi'nin te'j, wi'nin tichil nqo nimte'n xhchi'al. B'a'n lb'aj jun taqle'n taq'unu' yi b'a'n ltziky' tky'aj k'u'lu'.
06	Haga ejercicio regularmente, pero no justo antes de acostarse.	llennin elqu' taq'un ojqe'l nqo xonqu' taq'un tele'n a' te'ju' ntin na kyi' qlo' yi txant taq'un wite'nu'.
07	Use ropa de cama cómoda.	Txkonse'u' b'e'ch tetzu' tetz watl yi tzq'ilnin witu' tuch'.
08	Encuentre una configuración de temperatura cómoda para dormir, y mantenga la habitación ventilada.	Yi ama'l qale naj wite'tu' tajwe'n ltz'okopon mu'xh che'w tk'u'l taq'un tzq'ilku'n lwitu'.
09	Bloquee todos los ruidos distractores y elimine la mayor cantidad de luz posible.	Yi lwitu' stzajsku'nu' e'ch taqle'n yi naj chixhch'in nqo naj chitxeqan.
10	Reserve la cama para dormir y tener sexo. No use la cama como oficina, sala de trabajo o sala de recreación.	Kyi lje' e'ch taqle'n taq'unu' tib'aj soku'. Txkonqen teru' taq'un watl nqo taq'un txkonse'n ib'.

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

