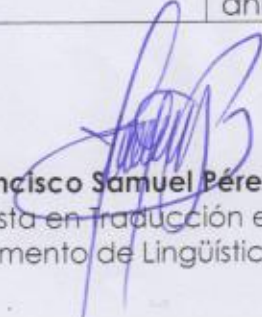


Formato para la Traducción
LOS 10 MANDAMIENTOS DE LA HIGIENE DEL SUEÑO PARA ADULTOS

Idioma maya Chuj

No.	Español	Idioma maya Chuj
01	Establezca una hora para irse a dormir y una hora para despertarse	Saykan junok yora'il yik b'aj tzach b'atwayan yet' junot yora'il b'aj tz'ela' wayan ma b'aj tzach k'eb'an.
02	Si tiene la costumbre de tomar siesta, no exceda los 45 minutos de sueño diurno.	Tato k'aynak ach ik'an ip junok b'ekanhil, manh te'niwanh oktzi'ip max yallaj yek'b'at t'a hoye' yoxwinak minuto'al.
03	Evite el consumo excesivo de alcohol 4 horas antes de acostarse, y no fume.	Manh uk' anh anh chanhe' ora'il yik manto ach waylaj mato manh ha tz'ub' anh tab' ma anh k'utz.
04	Evite la cafeína 6 horas antes de acostarse. Esto incluye café, té y muchas gaseosas, al igual que el chocolate.	Manh uk' juntzanh tas tzach ixtan eli, wake hora'il manto ach waylaj, ha juntzan tik aton: te' kape' yet jantak tz'uk'chaj ay yasukalil.
05	Evite los alimentos pesados, picantes o azucaradas 4 horas antes de acostarse. Un aperitivo ligero antes de acostarse es aceptable.	Manh ab'lej laj anh ich, asukal yik chanhe hora'il manto ach waylaj, ab'lej jab'ok tas wach' t'a ha niwanil.
06	Haga ejercicio regularmente, pero no justo antes de acostarse.	Ak' jechwel t'a k'u'alil manh ak'laj t'a yik toxo olach ek'jichan.
07	Use ropa de cama cómoda.	K'an k'apap k'apap yip wayan yik wach' tzach wayi'
08	Encuentre una configuración de temperatura cómoda para dormir, y mantenga la habitación ventilada.	Sayjunok stojolalil yik wach' tzach wayi', sayjak b'aj tz'och jak ik' yol waj chach waychi yik manh te' k'ak'ok tzab'i.
09	Bloquee todos los ruidos distractores y elimine la mayor cantidad de luz posible.	Maka ha chikin t'a masanil juntzan aw tzab'i, mato manh ha te' ak'ej el kopan esk'ak t'a ib'an
10	Reserve la cama para dormir y tener sexo. No use la cama como oficina, sala de trabajo o sala de recreación.	Saykan junok ha ch'at yik b'aj tzach wayi' ma b'aj cha k'ulej tas yet ix etb'eyum. Manh ha ajlaj t'e ha ch'at chi t'a b'aj smolb'ej sb'a junot petanhil anima'.


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

