

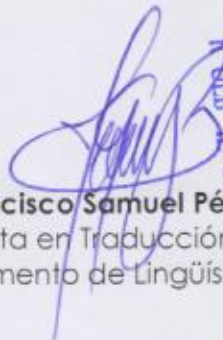



Departamento Lingüístico
Dirección de Lingüística y Comunicación

Los 10 mandamientos de la higiene del sueño para adultos

Idioma maya: **Itza'**

No.	Español	Idioma maya Itza'
01	Establezca una hora para irse a dormir y una hora para despertarse	Kula'an junp'eel p'iisk'in ti ub'el ti wenel etel junp'eel p'iisk'in ti lik'il.
02	Si tiene la costumbre de tomar siesta, no exceda los 45 minutos de sueño diurno.	Wa yantij ti usukil ti ti uwenel lub'ul k'in ma' 45 uxeet'elilp'iisk'in.
03	Evite el consumo excesivo de alcohol 4 horas antes de acostarse, y no fume.	Ma' uk'il yaab' yekja' 4 p'iisk'in ich ti wenel.
04	Evite la cafeína 6 horas antes de acostarse. Esto incluye café, té y muchas gaseosas, al igual que el chocolate.	Ma' b'ox uk'ul ti 6 p'iisk'in ich ti wenel. Jeb'ix b'ox uk'ul, le' uk'ul, yaab' b'ox ja' etel kakaw.
05	Evite los alimentos pesados, picantes o azucaradas 4 horas antes de acostarse. Un aperitivo ligero antes de acostarse es aceptable.	Ma' janal alil näk', paap wa jach ch'uuk 4 p'iisk'in ich ti wenel. Ich ti wenel ma'lo' junp'eel niich'janal.
06	Haga ejercicio regularmente, pero no justo antes de acostarse.	Umenb'el peksb'ajil, ma' ich ti wenel.
07	Use ropa de cama cómoda.	Uk'ab'etkuntik unok'il ti wenel.
08	Encuentre una configuración de temperatura cómoda para dormir, y mantenga la habitación ventilada.	Yanti'ij junp'eel ki' uk'inil ti wenel etel xeet'naj etel ik'.
09	Bloquee todos los ruidos distractores y elimine la mayor cantidad de luz posible.	Ka' ma' uyan jum etel ma' yaab' k'aak'
10	Reserve la cama para dormir y tener sexo. No use la cama como oficina, sala de trabajo o sala de recreación.	Uk'ab'etkuntik a' ch'ak ti wenel etel ti ch'uk'. Ma' uk'ab'etkuntik jeb'ix kuuchil meyaj wa ulaak' peksb'ajil ka' ma' ti wenel.

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