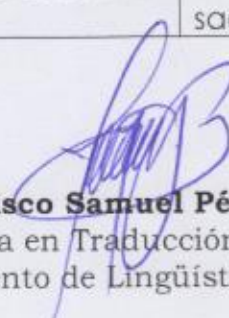


Los 10 mandamientos de la higiene del sueño para adultos

Idioma maya Ixil

No.	Español	Idioma maya Ixil
01	Establezca una hora para irse a dormir y una hora para despertarse	Saatinsa ma'l a oora savat axh utz salakb'axh majte.
02	Si tiene la costumbre de tomar siesta, no exceda los 45 minutos de sueño diurno.	Ok naq'b'inaj axhte as navat unmu'k'ul, ye'k saveet apaasat ivi' vavata'm.
03	Evite el consumo excesivo de alcohol 4 horas antes de acostarse, y no fume.	Ye'k saveeti sapaasa ivi' tuk'al tz'e'na'j kaava'l oora ye'sajen avate, utz ye' sikaal axh.
04	Evite la cafeína 6 horas antes de acostarse. Esto incluye café, té y muchas gaseosas, al igual que el chocolate.	Ye' uuk'a kapeel vaajil oora ye'sajen avate'. Aatz va'l tza' oknaj kapeel tuul, tal tze', tuch' jolte as atil ivotx.
05	Evite los alimentos pesados, picantes o azucaradas 4 horas antes de acostarse. Un aperitivo ligero antes de acostarse es aceptable.	Ye'k saveet eechb'ut echb'ub'al as t'ejuxi, va'l ik'axk'o'l oj va'l ichi'l kaava'l oora ye'sajen avate'. Ok achvamal chit vet ab'ana unchee tan b'a'n.
06	Haga ejercicio regularmente, pero no justo antes de acostarse.	Techenal chit sayiku vachi'l sajutzin axh as ye'sajen avate'.
07	Use ropa de cama cómoda.	B'anb'e oksa'm as tetzchit vata'm.
08	Encuentre una configuración de temperatura cómoda para dormir, y mantenga la habitación ventilada.	Chok ma'l aatib'al as tz'a' tatine' tul savat'axh, utz echen nipaal kajiq' tu va'l savatk'axh.
09	Bloquee todos los ruidos distractores y elimine la mayor cantidad de luz posible.	Jup kajayil q'u'l niyikunku ma'j kam tu vavatb'al utz noosa ijuplu q'u'l nitok ko'p saj.
10	Reserve la cama para dormir y tener sexo. No use la cama como oficina, sala de trabajo o sala de recreación.	Aq' tatib'al vavatb'al va'l naq'ilav iib' tuch' amol. Ye'k sab'anb'e vatx'ach echa' b'anb'al aq'on oj b'anb'al saach.

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