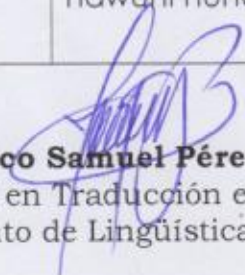


Departamento Lingüístico
Dirección de Lingüística y Comunicación

Los 10 mandamientos de la higiene del sueño para adultos

Idioma maya Jakalteko / Popti'

No.	Español	Idioma maya Popti'
01	Establezca una hora para irse a dormir y una hora para despertarse	T'inhb'a hune' q'inal b'ay yilal hatoh wayoj b'oj hanik' chuh hawah wanoj.
02	Si tiene la costumbre de tomar siesta, no exceda los 45 minutos de sueño diurno.	Ta q'aynaj hach haway yulb'al tz'ayik yet chlahwi hawa'i, mach chach palk'on howeb' yoxk'al (:) etx'q'inal hawayi.
03	Evite el consumo excesivo de alcohol 4 horas antes de acostarse, y no fume.	Mach chach palk'on hawuk'i yeb' mach chach sik'li yalanhto Kanheb' (:;) q'inalil b'ay chach toj wayoj.
04	Evite la cafeína 6 horas antes de acostarse. Esto incluye café, té y muchas gaseosas, al igual que el chocolate.	Mach chawuk' tzetet chtihk'ontoj hawayanh, yalanhto wajeb' (·) q'inalil b'ay chasib'a' hab'ah. Haka' te' kapeh, te' yalte' b'oj ha' ib'alatij kaq'eq', hakpaxtu' te' chi'kakaw.
05	Evite los alimentos pesados, picantes o azucaradas 4 horas antes de acostarse. Un aperitivo ligero antes de acostarse es aceptable.	Mach chaloh itah lanho ch'ek' yul hak'ul, ya'la itah maka tzetet telan yasukalil yalanhto kanheb' q'inalil b'ay chach toj wayoj. K'ulpax haloni hunuj nich'an smoh itah hab'anh yek' yul hak'ul yalanhto mach chach toj wayoj.
06	Haga ejercicio regularmente, pero no justo antes de acostarse.	K'ul ta jichan chalab'tze hanimanil, yaja', mach yetwanoj hawuni ta hatojxa wayoj.
07	Use ropa de cama cómoda.	Oknojab'ikoj sxil q'ape kaw yet wayb'al hawuh.
08	Encuentre una configuración de temperatura cómoda para dormir, y mantenga la habitación ventilada.	Ssaya ta yecheltajnh q'aa' b'ay chach wayi, yeb' ila ta ch'ek' xixon jaq'eq' b'ay ay hach.
09	Bloquee todos los ruidos distractores y elimine la mayor cantidad de luz posible.	Ssaya tzet chuh hamaq'ni tanhoj aw ch'iniloj hawayanh b'oj hamajchen b'ay ch'oktij sajil q'inal.
10	Reserve la cama para dormir y tener sexo. No use la cama como oficina, sala de trabajo o sala de recreación.	Majilloj te' tx'at yuh hawayi b'oj yuh haway sk'atanh hawixal. Mach chawakoj te' yuh hawuni hunujxa munilal maka nan sajachil.


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