

**TRADUCCION NO. 03 31 DE ENERO  
LOS 10 MADAMIENTOS DE LA HIGIENE DEL SUEÑO PARA  
ADULTOS**

**Idioma maya kaqchikel**

No.	Español	Idioma maya kaqchikel
01	Establezca una hora para irse a dormir y una hora para despertarse	Tajikib'a' jun ramaj richin yab'ewär ke ri' chuqa' richin yayakatäj.
02	Si tiene la costumbre de tomar siesta, no exceda los 45 minutos de sueño diurno.	Wi ruk'ulun chawe yatuxlan pa q'ij, mani niq'ax ri kak'al wo'o' ch'utaq ramaj.
03	Evite el consumo excesivo de alcohol 4 horas antes de acostarse, y no fume.	Kaji' ramaj richin yab'e yan pa waram. Taq'ila' awi' man tikirel ta naqum tzam, ke ri' chuqa' man ützt ta yasik'an.
04	Evite la cafeína 6 horas antes de acostarse. Esto incluye café, té y muchas gaseosas, al igual que el chocolate.	Waqi' ramaj richin yab'e pa waram taq'ila' awi' man naqum ta kape, wosya', kakuw.
05	Evite los alimentos pesados, picantes o azucaradas 4 horas antes de acostarse. Un aperitivo ligero antes de acostarse es aceptable.	Kaji' ramaj richin yab'ewär, taq'ila' awi' richin janila yawa', chuqa' man nat'ij ik, ke ri chuqa' ri k'o k'iy k'ab' rik'in. Ütz yawa' xa jub'a'.
06	Haga ejercicio regularmente, pero no justo antes de acostarse.	Tab'ana' jalajöj silonem, po man ja ta toq yabe yan pa waram.
07	Use ropa de cama cómoda.	Tawokisaj atzyaq richin waran, ri ützt nana' chi re.
08	Encuentre una configuración de temperatura cómoda para dormir, y mantenga la habitación ventilada.	Takanöj chi ri awarabal kan pa rub'eyal rumeq'enal chuqa' nok kaq'iq' chupam.
09	Bloquee todos los ruidos distractores y elimine la mayor cantidad de luz posible.	K'atzinel chi manäq wachinäq niq'ajan pe, ke ri chuqa' chi man janila saqil pa awarab'al.
10	Reserve la cama para dormir y tener sexo. No use la cama como oficina, sala de trabajo o sala de recreación.	Ri ach'at xa xe tikirel nawokisaj richin yawär chuqa' richin yak'oje' rik'in ri ak'ulaj, man ruk'amon ta nawokisaj richin asamaj, chuqa' richin etz'anem.