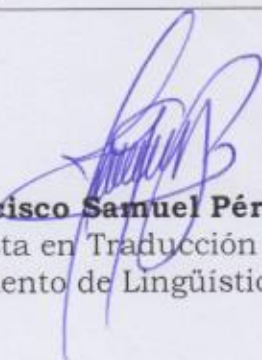


Lajun taq taqanik rech jun utzalaj waram chi kech ri ri'jab' taq winaq.

Los 10 mandamientos de la higiene del sueño para adultos

Idioma Maya K'iche'

	K'iche'	Castellano
1	Chach'ika jun kajb'al rech katwarik xuquje' rech katk'astajik.	Establezca una hora para irse a dormir y una hora para despertarse.
2	We k'aminaq chi awech katwar paq'ij, man katq'ax ta chech kawinaq job' laj taq kajb'al.	Si tiene la costumbre de tomar siestas, no exceda los 45 minutos de sueño diurno.
3	Chachajij utijik tzam, kijab' kajb'al are chi' maja' na katb'e chech waram xuquje' man katub'aj ta sik'.	Evite el consumo excesivo de alcohol 4 horas antes de acostarse, y no fume.
4	Chachajij utijik jastaq k'o cafeína ruk', waqib' kajb'al are chi' maja' na kateq'oyoloq. Pacha' ne': kape, uwa'l q'ayes, kaq'iq' ja', xuquje' chokolat.	Evite la cafeína 6 horas antes de acostarse. Esto incluye café, té, muchas de las gaseosas, al igual que el chocolate.
5	Chachajij utijik we jastaq ri': poqon xuquje' ki' taq jastaq, kajib' kajb'al are achi' maja' na katekotz'oloq. Xaq xuw kuya'o katij jun jub'iq' jastaq.	Evite los alimentos pesados, picantes o azucarados 4 horas antes de acostarse. Un aperitivo ligero antes de acostarse es aceptable.
6	Amaq'el chab'ana sak'ajinem, man kab'an taj are chi' qas katb'e pa waram.	Haga ejercicios regularmente, pero no justo antes de acostarse.
7	Chakojo kan awarib'al.	Use ropa de cama cómoda.
8	Chatzukuj jun utzalaj umiq'inal ri katwar wi, qas are kaya uq'ij ri jororem.	Encuentre una configuración de temperatura cómoda para dormir, y mantenga la habitación bien ventilada.
9	Chachupu ronojel ri man utz taj kata'o xuquje' chachupu le q'aq' on ri saq.	Bloquee todos los ruidos distractores y elimine la mayor cantidad de luz posible.
10	Chatasa' ri ach'at rech katwar wi xuquje' katqelen wi. Man kakoj ta ri ach'at chech ja chakub'al, on rech uxlanem.	Reserve la cama para dormir y tener sexo. No use la cama como oficina, sala de trabajo o sala de recreación.


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