

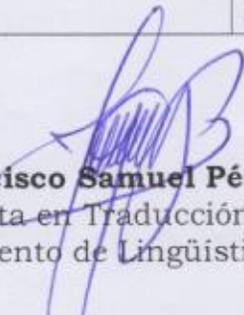


Departamento Lingüístico
Dirección de Lingüística y Comunicación

Formato para la Traducción
LOS 10 MANDAMIENTOS DE LA HIGIENE DEL SUEÑO PARA ADULTOS

Idioma maya Mam

No.	Español	Idioma maya Mam
01	Establezca una hora para irse a dormir y una hora para despertarse	B'inchama jun amb'il tu'n t-xi'ya wtal ex jun amb'il tu'n tjaw we'ya.
02	Si tiene la costumbre de tomar siesta, no exceda los 45 minutos de sueño diurno.	Qa tachiya tu'n tkub' txale jun kmuja, mi kub' txale kab'ka'l jwe' taqk'lana te q'ijtl.
03	Evite el consumo excesivo de alcohol 4 horas antes de acostarse, y no fume.	Tixtoq kyaj amb'il tu'n tx-i'ya wtal, min t-xi' tk'wana q'e'n ex mixti' sich'ina.
04	Evite la cafeína 6 horas antes de acostarse. Esto incluye café, té y muchas gaseosas, al igual que el chocolate.	Min t-xi' tk'wana cafeína tixtoq qaq amb'il tu'n t-xi'ya wtal. Ex se'n ñima'r, té ex txqantl gaseosa ex se'n chocolate.
05	Evite los alimentos pesados, picantes o azucaradas 4 horas antes de acostarse. Un aperitivo ligero antes de acostarse es aceptable.	Mixti' chex twana mya' b'a'n wab'j, se'n ich ex qe' chiychoj wab'j atixtoq kyaj amb'il tu'n t-xi'ya wtal. Tb'anil tu'n tb'aj jun tal me' tk'waya q'e'n na'mtoq t-xi'ya wtal.
06	Haga ejercicio regularmente, pero no justo antes de acostarse.	Yukyima t-xmilala, noqtzun aju mya' ch'inxtoq t-xi'ya wtal.
07	Use ropa de cama cómoda.	Q'onk jun tb'anil ti'ja ja t-xi'ya wtal.
08	Encuentre una configuración de temperatura cómoda para dormir, y mantenga la habitación ventilada.	Jyoma jun tumel moq'moj tu'n twtana toj tb'anil ex at tu'n tten ñb'ajin toj twtab'il.
09	Bloquee todos los ruidos distractores y elimine la mayor cantidad de luz posible.	Yupinkub'a tkyaqil tixti' nchi q'ajti ex yupinkub'a txqantil ñtilsb'il.
10	Reserve la cama para dormir y tener sexo. No use la cama como oficina, sala de trabajo o sala de recreación.	Pa'nkja twatb'ila tu'n twtana ex tu'n tkub'tena tuk'il jun xjal. Mixti' tz'ajb'en twatb'ila te taq'unb'ila mo qa te tsaqchab'ila.


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

