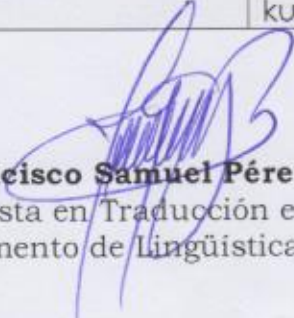


Traducción de:
LOS 10 MANDAMIENTOS DE LA HIGIENE DEL SUEÑO PARA ADULTOS

Idioma maya Mopan

No.	Español	Idioma maya Mopan
01	Establezca una hora para irse a dormir y una hora para despertarse.	P'ätä junp'et'ulak ti'i b'el ti wäyäl b'aalo' xan ti'i ajal.
02	Si tiene la costumbre de tomar siesta, no exceda los 45 minutos de sueño diurno.	Wa sukech ti wäyäl ti k'ini ma' a mansik a jo'ti oxk'älmech't'ulu.
03	Evite el consumo excesivo de alcohol 4 horas antes de acostarse, y no fume.	Ma' aka'uk'ul b'oj kánt'ulakto ub'el ma' wäynäkech ma' xan a k'uutz.
04	Evite la cafeína 6 horas antes de acostarse. Esto incluye café, té y muchas gaseosas, al igual que el chocolate.	Ma'aka' uk'ul kapej wäkt'ulto ma' wäynäkech b'aalo'xan wa kākāj wa xan ka'axk'ujak ti uk'ulil.
05	Evite los alimentos pesados, picantes o azucaradas 4 horas antes de acostarse. Un aperitivo ligero antes de acostarse es aceptable.	Ma' ajantik a ma'ki' janala a papa a top ch'uuku kánt'ulto ma' wäynäkech. Chen junp'eelak a k'aaschi'i jed'eek upaatala.
06	Haga ejercicio regularmente, pero no justo antes de acostarse.	Tzaj a walka' waxan a peksik a b'äk'el yanto t'ulil ma' xikech ti wäyäl.
07	Use ropa de cama cómoda.	Chen tzaj a woksik a nok' ti'i wäyälä.
08	Encuentre una configuración de temperatura cómoda para dormir, y mantenga la habitación ventilada.	Käxte usisajil a ak'ä'ä ti'i ki' ka wäynäkech, kules ti ki' a kuuchil ka'okok a ik'i.
09	Bloquee todos los ruidos distractores y elimine la mayor cantidad de luz posible.	Ma'acha'ik ka' okok a lo'peekilil ma'a xan ka' okok a sasililil.
10	Reserve la cama para dormir y tener sexo. No use la cama como oficina, sala de trabajo o sala de recreación.	Känänte ach'ak ti'i wäyäl ti'ixan ka' kulakech etel a wätan. Ma' a woksik jab'ix ukuuchil a meyaja, jab'ixan u kuuchil b'axälä.


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