

**LOS 10 MANDAMIENTOS DE LA HIGIENE DEL SUEÑO PARA ADULTOS**  
**Lajeeb' chaq'rab' tentook tb'aanu li nimla poyanam sa' li xwarinik**

**Idioma maya Q'eqchi'**

No.	Español	Idioma maya q'eqchi'
01	Establezca una hora para irse a dormir y una hora para despertarse	Xxaqab' junaq xhoonalil laaxikik chi wark ut junaq xhoonalil laawaklejik.
02	Si tiene la costumbre de tomar siesta, no exceda los 45 minutos de sueño diurno.	Wi' k'aynaqat chi hilank malaj wark chi ru li kutank, ink'a' naruuk tnume'q oob' roxk'aal k'asal hoonal li wark taab'aanu
03	Evite el consumo excesivo de alcohol 4 horas antes de acostarse, y no fume.	Ma wuk' li ha' nakaltesink kaahib'aq hoonal rub'elaj chaq la warinik ut ink'a' aj wi' naruuk nasib'lik.
04	Evite la cafeína 6 horas antes de acostarse. Esto incluye café, té y muchas gaseosas, al igual que el chocolate.	Ma wuk' li kape waqib' hoonal rub'elaj chaq laawarinik. Ink'a' naruuk ruk'b'al li kape, k'isk'im ut eb' li kaxlan ha', chi moko li kakaw
05	Evite los alimentos pesados, picantes o azucaradas 4 horas antes de acostarse. Un aperitivo ligero antes de acostarse es aceptable.	Ink'a' naruuk xtzekankil li tzakahemaq naxk'e qach'a'ajkilal, kama' li wank rikul, xkab'el kaahib' hoonal rub'elaj chaq li qawarinik. Naruuk xtzakankil li tzakahemaq ink'a' tk'e qach'a'ajkilal.
06	Haga ejercicio regularmente, pero no justo antes de acostarse.	Tentook xb'aanunkil li chiq'lenk junxaqalil ab'an maawa' rub'elaj laawokik chi wark.
07	Use ropa de cama cómoda.	Tentook roksinkil li aq'ej ak re aj wi' li wark.
08	Encuentre una configuración de temperatura cómoda para dormir, y mantenga la habitación ventilada.	Aajel ru naq li na'ajej t-uxmanq wi' li wark chaab'ilaq, rilb'al naq t-ok li iq' chi sa'.
09	Bloquee todos los ruidos distractores y elimine la mayor cantidad de luz posible.	Rilb'al naq li na'ajej re wark maak'a'aq li choqink chi sa' chi moko lochloaq li saqenk sa' xhoonalil li wark.
10	Reserve la cama para dormir y tener sexo. No use la cama como oficina, sala de trabajo o sala de recreación.	Kawresinb'ilaq laach'aat ak re wi' li wark ut re li wank sa' laq'lo rik'in laasum'aatin. Ink'a' naruuk taawoksi laawarib'aal cho'q re xb'aanunkil jalan chik li k'anjel, qayehaq cho'q re li k'anjelak malaj re yalaq k'a' ru chi na'leb'il re li ajsink u.

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