

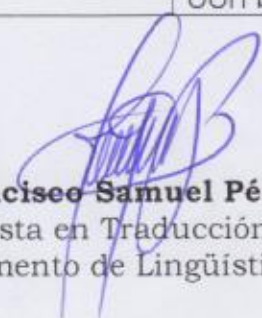


Departamento Lingüístico
Dirección de Lingüística y Comunicación

LOS 10 MANDAMIENTOS DE LA HIGIENE DEL SUEÑO PARA ADULTOS
Re' taqeh lajeeb' chi ruk'uhb'alil ruwiriik i tuut jaaw.

Idioma maya **Poqomchi'**-

No.	Español	Idioma maya Poqomchi'
01	Establezca una hora para irse a dormir y una hora para despertarse	Chakoj rujunk'amil nik' na'awirik eh nik' na'awuktiik / naruk'achiik awach.
02	Si tiene la costumbre de tomar siesta, no exceda los 45 minutos de sueño diurno.	Mi awokrisam awiib' chi wirik jumehq' oq ma' awik'saj naah ho'oob' roxk'ahl mehq' chi wiriik chi ruwach i q'ij.
03	Evite el consumo excesivo de alcohol 4 horas antes de acostarse, y no fume.	Ma' awik'saj naah b'anaj ha' nxohk'risanik noq xa ko pan kijib' k'aam chik na'awiriik eh ma' tisik'inik.
04	Evite la cafeína 6 horas antes de acostarse. Esto incluye café, té y muchas gaseosas, al igual que el chocolate.	Chapit uk'inik kapew noq xa pan waqjib' k'aam chik na'ayohkiik. Re'wilih re' kapew, tz'a'laj riis ch'ahn eh chi k'ih i Sisisha' eh je' wo' q'oorkikow / chikolaat.
05	Evite los alimentos pesados, picantes o azucaradas 4 horas antes de acostarse. Un aperitivo ligero antes de acostarse es aceptable.	Ma' ab'an awa' aha' chi suq, raah oon xtil ki', noq xa pan kijib' k'aam chik na'awiriik. Re' uk'inik ha' nxohk'risanik chi xa k'isiin noq ko maja' wirik aweh, xtil ma'xta reet.
06	Haga ejercicio regularmente, pero no justo antes de acostarse.	Rajlaal chab'an ak'o'nik, xa re' la' noq ko maja' wirik aweh.
07	Use ropa de cama cómoda.	Chakoj aso' xtil manlik chaweh reh awiriik.
08	Encuentre una configuración de temperatura cómoda para dormir, y mantenga la habitación ventilada.	Xtil manlik oq rutz'a'iil oon ruk'uxkiil reh chi suq na'awiriik eh wilik oq rokb'aal rutewal.
09	Bloquee todos los ruidos distractores y elimine la mayor cantidad de luz posible.	Chawesaj chi unchel i choqik /q'ajub' eh chaqahsaj ransil rusaqomaal i k'axlanq'aaq' / kaxlansaqom.
10	Reserve la cama para dormir y tener sexo. No use la cama como oficina, sala de trabajo o sala de recreación.	Wih'oq ayokaab' reh awarb'al eh aha' na'ab'anam i kachab'inik. Ma' akobj ayokaab' chi kamajb'al, b'anb'al akamaj oon b'anb'al k'achb'al wachis.


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

