

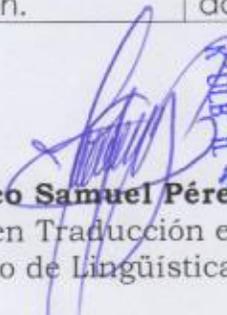


Departamento Lingüístico
Dirección de Lingüística y Comunicación

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

Idioma maya _Sakapulteko

No.	Español	Idioma maya Sakapulteko
01	Establezca una hora para irse a dormir y una hora para despertarse	Ya' retal re kixwarek xaqara' re kixwalajek.
02	Si tiene la costumbre de tomar siesta, no exceda los 45 minutos de sueño diurno.	Wa k'amanaq chawan katwarek pi q'ij, matak'aw che li ka'k'aal jo'oob' etb'al re wuram.
03	Evite el consumo excesivo de alcohol 4 horas antes de acostarse, y no fume.	Mak'awsaj riwe' li tzakya'm ya' kijab' etb'al nab'eey re katawaraq, ma' t'ub'aj sikyar.
04	Evite la cafeína 6 horas antes de acostarse. Esto incluye café, té y muchas gaseosas, al igual que el chocolate.	Maqumuuj chetaq wajqib' xixil etb'al nab'eey kajpa', kapan, ya' re xaq tz'alek, kee' taq ya' k'i kakaw.
05	Evite los alimentos pesados, picantes o azucaradas 4 horas antes de acostarse. Un aperitivo ligero antes de acostarse es aceptable.	Matij tib'iliil che qas paqan, ke' kijab' etb'al, nab'eey re atakatz'laq. Otz katij saqan tib'iliil nab'eey re katakatz'laq.
06	Haga ejercicio regularmente, pero no justo antes de acostarse.	Sak'ajaj awalwal jojon taq q'ij xuchan nab'eey taj re katawaraq.
07	Use ropa de cama cómoda.	Kojo' atz'yaq kilelet chawij re awuram.
08	Encuentre una configuración de temperatura cómoda para dormir, y mantenga la habitación ventilada.	Jiyij retal li q'aq'b'alil re kitawan li warb'al re laq' katwarek.
09	Bloquee todos los ruidos distractores y elimine la mayor cantidad de luz posible.	Tz'apiij nejeel witz'ineem tzatzb'al xaqara' li tzijb'al re xu' saqa'an kakojon.
10	Reserve la cama para dormir y tener sexo. No use la cama como oficina, sala de trabajo o sala de recreación.	Ya'kan jun ch'aat re awarb'al xaqara' re riyb'al alwal. Makoj che achaak, raqaw iib' k'i k'ulineem.


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

