

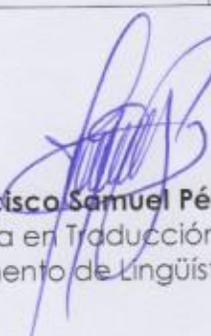


**Departamento Lingüístico
Dirección de Lingüística y Comunicación**

Los 10 mandamientos de la higiene del sueño para adultos

Idioma maya Sipakapense

No.	Español	Idioma maya Sipakapense
01	Establezca una hora para irse a dormir y una hora para despertarse.	Chicha' jun ch'oob' ataq xkix'e'wraq i jun ch'oob' rech xtel iwrom.
02	Si tiene la costumbre de tomar siesta, no exceda los 45 minutos de sueño diurno.	Saqsi ixnaq'tlik kixwrik paq'ij, qal xtok'wik jo'ob' rech oxk'al xiit' iwrom.
03	Evite el consumo excesivo de alcohol 4 horas antes de acostarse, y no fume.	Qal et xkixq'b'rik kjib' ch'oob' ataq mjo'q xkix'e'wraq i qal xtisk'ij siik'.
04	Evite la cafeína 6 horas antes de acostarse. Esto incluye café, té y muchas gaseosas, al igual que el chocolate.	Ataq xkix'e'wraq, qal et kape xtitluq'ij. Ejuno'k ri peq.
05	Evite los alimentos pesados, picantes o azucaradas 4 horas antes de acostarse. Un aperitivo ligero antes de acostarse es aceptable.	Qal xaq che xtitij, iik mu et rki'yaal kjib' ch'oob' ataq mjo'q kixwrik. Xtiquken jun paj ixb'aj ataq xkexi'wroq utz k'ri'.
06	Haga ejercicio regularmente, pero no justo antes de acostarse.	Rilil rij chib'na' yukneem, nu'j nkare' ataq xkix'e'wroq.
07	Use ropa de cama cómoda.	Chi chkunsaj ko'l iwsaaq chu ri ich'aat.
08	Encuentre una configuración de temperatura cómoda para dormir, y mantenga la habitación ventilada.	chitaqij jun wachi' rech xtok iwrom, xuqkee ri iworb'al ktewnik
09	Bloquee todos los ruidos distractores y elimine la mayor cantidad de luz posible.	Qal xtiyo'k ixkin chrij njeel ri ktonik i chi tzajtzaj ri rqaan saq.
10	Reserve la cama para dormir y tener sexo. No use la cama como oficina, sala de trabajo o sala de recreación.	Chi jcha' ri ch'at rech xkixwrik i xkixma'xnik. Qal xtichkunsaj ri ch'aat chu i chukb'aal, mu rech etz'nim.


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

