

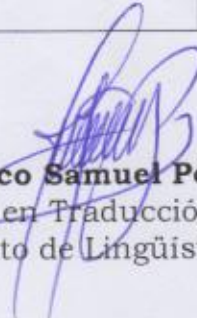


Departamento Lingüístico  
Dirección de Lingüística y Comunicación

LOS 10 MANDAMIENTOS DE LA HIGIENE DEL SUEÑO PARA ADULTOS

Idioma maya TEKTITEKO

No.	Español	Idioma maya Tektiteko
01	Establezca una hora para irse a dormir y una hora para despertarse	B'an tzan tqet apawa' jun or tzan a xik waton b'ix jun or tzan atzak' asik.
02	Si tiene la costumbre de tomar siesta, no exceda los 45 minutos de sueño diurno.	Qa naq'ikich tzan awojlan, k'on chky'ik kawnaq jweb' tzan awitan chijq'ij.
03	Evite el consumo excesivo de alcohol 4 horas antes de acostarse, y no fume.	K'on xhch'uk'an nim xhb'aj kaje or aj ch'iky tuq axik waton, b'ix k'on chsiky'in.
04	Evite la cafeína 6 horas antes de acostarse. Esto incluye café, té y muchas gaseosas, al igual que el chocolate.	K'on xin awuk'a' nim kape qaq or ch'inky tua axik waton. Aja'n samo' kape, ta'l k'ul b'ix nim uk'ab'j, b'ix ax aj mexh kab'.
05	Evite los alimentos pesados, picantes o azucaradas 4 horas antes de acostarse. Un aperitivo ligero antes de acostarse es aceptable.	K'on xin achi' tb'el wa'b'j aj nim iky tuj b'ix aj b'an kyil' kaje or aj ch'inky tuq axik waton. Jun nik'b'en uk'ab'j aj ch'inky tuq axik waton ax b'an.
06	Haga ejercicio regularmente, pero no justo antes de acostarse.	B'an tzan ayak'un, b'ix k'on aj ch'inky tuq awitan.
07	Use ropa de cama cómoda.	B'an tzan token xq'apj ale'x te watb'il.
08	Encuentre una configuración de temperatura cómoda para dormir, y mantenga la habitación ventilada.	Toknoj jun tumelil che'w oqa kyaq tzan awitan, b'ix ntqeten te awatb'il ky'i kyaq'iq'.
09	Bloquee todos los ruidos distractores y elimine la mayor cantidad de luz posible.	Nkyqe alamo' kyaqil txlinku'b'ix ntel awin te nim chk'atunal.
10	Reserve la cama para dormir y tener sexo. No use la cama como oficina, sala de trabajo o sala de recreación.	Tqet apawa' awatb'il tzan awitan b'ix tzan akwayin. (losin) K'on token awatb'il te awaq'umb'il b'ix tzan asachb'ilan.

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

