



Departamento Lingüístico
Dirección de Lingüística y Comunicación

LOS 10 MANDAMIENTOS DE LA HIGIENE DEL SUEÑO PARA ADULTOS

Idioma maya Uspanteko

No.	Español	Idioma maya Uspanteko
01	Establezca una hora para irse a dormir y una hora para despertarse	Koj retal nen oor atwar jinon awetam chaq nen oor atb'it
02	Si tiene la costumbre de tomar siesta, no exceda los 45 minutos de sueño diurno.	Wene' naq'talkat atwar jun kiitz la'j kita' qus atq'ax re kak'al joob' nuuch' k'utub' chi waraj.
03	Evite el consumo excesivo de alcohol 4 horas antes de acostarse, y no fume.	Wene jor tatij awryent tawulb'ej na kijab' oor ajrik'ure atwar jik'u matub'aj sik'
04	Evite la cafeína 6 horas antes de acostarse. Esto incluye café, té y muchas gaseosas, al igual que el chocolate.	Matij kape, kaxlan jaa', pach kakaw wene' tatij, ilb'ej na waqaqib' oor ajrik'ure' atwark.
05	Evite los alimentos pesados, picantes o azucaradas 4 horas antes de acostarse. Un aperitivo ligero antes de acostarse es aceptable.	Matij rii taq qleen jinon kii' taq qleen tijb'an k'ax chawe ilb'ej na kijab' oor ajrik'ure' atwark qusi'n tatij jun kiitz qe qleen ajrik'ure' atwark
06	Haga ejercicio regularmente, pero no justo antes de acostarse.	Qusi'n tasilib'saj atyo'ojl xaq wene ajki' attz'erk
07	Use ropa de cama cómoda.	Koj itz'iyeq re waraj
08	Encuentre una configuración de temperatura cómoda para dormir, y mantenga la habitación ventilada.	Tok jun wareb' lamas tijoror jпам jinon li qus atwark
09	Bloquee todos los ruidos distractores y elimine la mayor cantidad de luz posible.	Chup juntiir qleen nen tijresaj awarj jinon chup kaxlan q'aaq'
10	Reserve la cama para dormir y tener sexo. No use la cama como oficina, sala de trabajo o sala de recreación.	Ach'aat reqe waraj rik'il awixoql. kita' qus takoj ach'aat re nojel chaak jinon re iitz'

Francisco Samuel Pérez Zacarías

Especialista en Traducción e Interpretación
Departamento de Lingüística DLC / ALMG

