

Los 10 mandamientos del buen dormir infantil

1. Asegúrate que tu niño duerma lo suficiente mediante el establecimiento de un horario de acostarse y de levantarse adecuado para su edad (se aconseja acostarse antes de las 21 horas).

Takowirsaaj jar awalk'uwaal nwarda k'a chi utz chi paan jun rajilab'al ramaaj rixiin kotz'ooleem k'in yakataajeem rumaal chi re rujuunaa' (nb'ix k'a rajawaxiik chi ja kotz'ooleem nb'ani pa taq b'elejee' ramaaj rixiin aaq'a').

2. Mantén un horario regular de acostarse y levantarse, tanto en días laborales como fines de semana.

Tak'uwaaj jun k'a'xeem rajilab'al ramaaj rixiin kotz'ooleem k'in yakataajeem, kani chi re ja q'iij rixiin samaaj owi ja k'isb'al taq q'iij rixiin wuquu' q'iij.

3. Establece una rutina constante antes de acostar al niño: ponerle (se) pijama, lavarse los dientes, leer o escuchar un cuento... vístelo con ropa cómoda, incluso pañales absorbentes para evitar que se despierte por estar mojado.

Taya'a' jun k'amonaq ramaaj chi re ak'aal ja toq ma jaan ti b'e pa kotz'ooleem: nakoj eel (xee') ja rupaan rutziiyaaq, ch'ajooneem rixiin eeyaaq, sik'iineem owi k'axaaneem rixin jun cholon k'aslemaal... ta kojo' utz rutziiyaqiil, k'in q'u'aaj cha ma ti k'osoji rumaal ja ch'ab'aaq chik.

4. Anima a tu hijo a que se duerma de forma independiente.

Taya'a yakojk'u'xaaj chi re jar ak'aajool cha nwari pa ruyoonaal.

5. Evita la luz brillante antes de acostarle y durante la noche, y aumenta la exposición a la luz por la ventana.

Ma ki ta k'iy ruuch'a' woloq'aaq' ja nch'a'ani toq ma jaan katb'e pa kotz'ooleem k'in chi paam jar aaq'a' q'equ'm, k'in nimarsaaj jar okeem jar woloq'aaq' chi paam ja okib'al saq.

6. Mantén todos los aparatos electrónicos, como televisores ordenadores y teléfonos móviles apagados a fuera de la habitación y limita su uso antes de acostarse.

Tak'uaaj kaan konojelaal ja naquun rixin ruuwach k'ir, jani' chi ke taluwach, kematz'ijb' k'in sik'ib'al ee chupuli owi ma chi paam jar awoochooch k'in ma qas ta taakoij chik ja toq natb'e pa kotz'ooleem.

7. Mantén durante el día horarios regulares para todas las actividades, sobre todo los de las comidas principales.

Tak'uaaj chi paam ja jun q'iij ramaajil rixiin ronojelaal ja naab'an, jani' chi re ja ramaajil rixiin ja wa'iim.

8. Realizar siestas (hasta los cinco años de edad) en horarios regulares y de duración adecuada para la edad.

Tab'ana waraam pa q'iij (k'a jaa' toq naab'an jo'oo' ajuunaa') naaya' pa taq ruramaajil k'in jani' ja nuumaj rii' ruk'iin jar ajuunaa'.

9. Asegúrate de que el niño realice ejercicio y pase un tiempo al aire libre durante el día.

Ya'oj ruuq'iij chi utz chi jar ak'aal nuub'an siloj rii'iil k'in nk'eje' ta wi' jun ramaaj chi ruuwach jaay chi paam ja jun q'iij.

10. Elimina alimentos y bebidas que contengan cafeína, como refrescos de cola, café y té.

Tawelesaaj eel way uk'uyaa' k'in tub'ub'al ja xa ruk'aan kape', jani' chi re tub'ub'al kola, kape' k'in julee' chik.