

## Los 10 mandamientos del buen dormir infantil

### A' 10 t'an ooliloo' ti ma'lo' wenel paalil

1. Asegúrate que tu niño duerma lo suficiente, mediante el establecimiento de un horario de acostarse y de levantarse adecuado a su edad ( se aconseja acostarse antes de las 21 horas)
  - Yan ti cha'an ka' upaal uwenel yaab', yo'kolal junp'eel uxeet'k'in ti chital etel ti lik'säpajal ti ket t'an ujaab' (t'an oolil chital ich ti a' 21 xeet'k'inoo')
2. Mantén un horario regular de acostarse y levantarse, tanto en días laborales como fines de semana.
  - Yan ka' yantal junp'eel xeet'k'in ti chital etel lik'säpajal, ich k'inoo' meyajil jeb'ix xul ti junxeet' winal.
3. Establece un 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.
  - Kula'an junp'eel menk'inil ich ti chital ti paal: jelik ub'aj nok'wenel, p'o'ik ukoj, xok etel u'yb'aj junp'eel yo'omt'an... jelik ub'aj etel nok' ki' ool, b'aylo' xan yalamwex ti ka' ma' p'i'tesaj ka' chu'la'an.
4. Anima a tu hijo a que se duerma de forma independiente.
  - Kux ool ti upaal ti ka' uwenel junal.
5. Evita la luz brillante antes de acostarle y durante la noche y aumenta la exposición a la luz por la mañana.
  - Ma' yanil a' jach k'aak' ich ti chital etel ich ak'ä' etel unoch'kinte a' k'aak' ma'lo' men a' jatz'ka'.

6. Mantén todos los aparatos electrónicos, como televisores, ordenadores y teléfonos móviles apagados o fuera de la habitación y limita su uso antes acostarse.
  - Ka' tulakaloo' nu'ukuloo' k'aak'il, jeb'ix t'oxb'o'oy, chuytz'iib'oo' etel nu'ukult'anoo' tupa'anoo' wa taanka' ti wenelil etel ma' uk'ab'ekuntik ich ti chiltal.
  
7. Mantén durante el día horarios regulares para todas las actividades, sobre todo los de las comidas principales.
  - Ich a' k'in yanil xeet'k'inoo' ti tulakaloo' peksb'ajiloo', yok'ol tulakal a' janalil jachk'ab'etil.
  
8. Realizar siestas (hasta los cinco años de edad) horarios regulares y de duración adecuada para la edad.
  - Mentik mejenwenel (tak a' jo'p'eel jaab') xeet'k'inoo' ma'lo' etel xantal ma'lo' ti jaab'.
  
9. Asegúrate de que el niño realice ejercicio y pase un tiempo al aire libre durante el día.
  - Jajkuntik ti ka' paal umentik peksb'aj etel uman junp'eel k'inanjal ti taanka' ti naj ich k'in.
  
10. Elimina alimentos y bebidas que contengan cafeína, como refrescos de cola, café y té.
  - Luk'es janaliloo' etel uk'uloo' jeb'ix siisja' ti b'oxja' etel ulaak' uk'uloo' ka' yan b'oxja'.