

LOS DIEZ MANDAMIENTOS DEL BUEN DORMIR INFANTIL O CHEJAB' CH'ETK'ULNHENI TA K'ULNHE CHUH SWAY NIXHTEJ UNIN

Wes	Popti'
LOS DIEZ MANDAMIENTOS DEL BUEN DORMIR INFANTIL	O CHEJAB' CH'ETK'ULNHENI TA K'ULNHE CHUH SWAY NIXHTEJ UNIN
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).	1 Ila ta chway ni'an hawunin yinh k'ul haka' sq'inal, akanoj hune' q'inal b'ay yilal yok wayoj b'oj q'inal b'ay ch'ah wanoj (k'ul ta ch'ok wayoj yalanhto sb'alunh q'inal yet aq'b'alil).
2. Mantén un horario regular de acostarse y levantarse, tanto en días laborales como fines de semana.	2 Akanoj hunuj q'inal b'ay yetwanoj yok wayoj yeb' b'ay ch'ah wanoj, tom munlab'al tz'ayik maka xewb'al tz'ayik.
3. Establece una rutina constante antes de acostar al niño: ponerle (se) pijama, lavarse los dientes, leer o escuchar un cuento. Véstele con ropa cómoda, incluso pañales absorbentes para evitar que se despierte por estar mojado.	3 T'inhb'a tzet chawuh hun-hun tz'ayik, yalanhto mach chwayik'oj ni'an unin, haka' yok sxil sq'ap yet wayb'al, stx'ahni yeh, skuyni maka yab'en hunuj ik'ti'. Akoj sxil sq'ap kaw yet wayb'al, ta chuhi, ch'ok hunuj ni'an smaxhtat chtz'utz'nitoj yatxul ha'xinwal mach ch'el swayanh ta chchak'anb'i.
4. Anima a tu hijo a que se duerma de forma independiente.	4 Akoj yinh sk'ul ni'an hawunin ta chuh sway schukil.
5. Evita la luz brillante antes de acostarle y durante la noche, y aumente la exposición a la luz por la mañana.	5 Mach chachah ta chylil sajil q'inal kaw ay yip yalanhto mach chtoh wayoj b'oj yulb'al aq'b'alil, akoj sxol sajil yoj komam tz'ayik yinh sajk'alil.
6. Mantén todos los aparatos electrónicos, como televisores, ordenadores, y teléfonos móviles apagados o fuera de la habitación y limita su uso antes de acostarse.	6 B'ut shunil ch'en ch'oknikoj letz'q'aq' yinh yalanhto mach ch'ok wayoj, haka' ch'en pujb'ab'al echeleh, q'onch'en b'oj ch'en tzotelb'al, maka iltij ch'en b'ay chwayi b'oj ta machxa kaw ch'oknikoj ch'en yuh yalanto mach ch'ok wayoj.

<p>7. Mantén durante el día, horarios regulares para todas las actividades, sobre todo los de las comidas principales.</p>	<p>7 T'inhb'a hunuj q'inal b'ay chuh hun-hun tzetet kaw yilal yuhni yulb'al tz'ayik, haka' yaq'lax yitah.</p>
<p>8 Realizar siestas (hasta los cinco años de edad) en horarios regulares y de duración adecuada para la edad.</p>	<p>8 Chuh swayi lahwi swa'i (yulb'al ayikoj yinh sho' hab'il), wayojab' yinh hunuj q'inal yulb'al tz'ayik b'oj ta tzujan yinh sq'inal.</p>
<p>9 Asegúrate de que el niño realice ejercicios y pase un tiempo al aire libre durante el día.</p>	<p>9 Ila ta ni'an unin tu', chslab'tze snimanil b'oj ta chuh yeltij sajchoj hunepoj yulb'al tz'ayik.</p>
<p>10 Elimina alimentos y bebidas que contengan cafeína, como refrescos de cola, café y té.</p>	<p>0 Mach ch'aq'lax itah maka tzetet ch'uk'lax ayaytoj tihk'omtoj wayanh sxol, haka': ha' ha' iq'omatij kaq'eq' (kalah), te' kapeh b'oj te' yalte'.</p>