

Lajuj taqanik rech jun utzalaj waram chi kech ri ak'alab'.

Los 10 mandamientos del buen dormir infantil

	K'iche'	Castellano
1	Chachajij che ri ak'al kub'an utzalaj waram, Chach'ika jun kajb'al rech kwarik xuquje' rech kk'astajik are kawil ri ujunab'. (sib'alaj utz we kwarik are taq maja' na b'elejeb' kajb'al rech chaq'ab')	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 21:00 horas)
2	Chach'ika' jun kajb'al rech kwarik xuquje' kk'astajik, pa uxo'l taq q'ij xuquje' k'isb'al q'ij rech ri xemano.	Mantén un horario regular de acostarse y levantarse, tanto en días laborales como fines de semana.
3	Rajawaxik kk'amansax ri ak'al chi are taq kwarik kokisax ratz'yaq rech uwarib'al, kch'aj uware, sik'inem wuj on ktatab'ex jun tzijob'elil... Kokisax utz ratz'yaq rech uwarib'al, uto'q on umaxta't chi kuk'ol ri chulaj rech man kk'astaj ta rumal ch'aqalik.	Establece una rutina constante antes de acostar al niño: ponerle (se) pijama, lavarse los dientes, leer o escuchar un cuento...Vístele con ropa cómoda, incluso pañales absorbentes para evitar que se despierta por estar mojado.
4	Chatijoj ri awal chi rajawaxik kwar pa utuke'lal.	Anima a tu hijo a que se duerma de forma independiente.
5	Chachupu ri q'aq' are taq kaq'oyob'a' ri ak'al xuquje' chaq'ab', are chi' ksaqarik chatoro' ronojel ri awachoch rech kok ri nimalaj saqil.	Evita la luz brillante antes de acostarle y durante la noche, y aumenta la exposición a la luz por la mañana.
6	Chachupu ronojel ri jastaq pacha' ne': k'utwachib'al, kematz'ib' xuquje' sik'inib'al on kawesaj kanoq pa ri awarib'al xuquje' man kakoj ta chik are taq katb'e pa waram.	Mantén todos los aparatos electrónicos, como televisores, ordenadores y teléfonos móviles apagados o fuera de la habitación y limita su uso antes de acostarse.
7	Chatzukuj ri kajb'al rech taq ri chak patan kkib'an pa ri q'ij xuquje' kaya' uq'ij ri kiwa'im.	Mantén durante el día horarios regulares para todas las actividades, sobre todo los de las comidas principales.
8	Chawartisaj ri aka'l pa ri kajb'al utz kwarik. (k'a pa job' ujunab') are kawilo janik'pa' ujunab' ri ak'al.	Realizar siestas (hasta los cinco años de edad) en horarios regulares y de duración adecuada para la edad.
9	Kachajij che ri ak'al rajawaxik kwa'katisax panoq rech kub'an ri sak'ajinem pa ri q'ij.	Asegúrate de que el niño realice ejercicio y pase un tiempo al aire libre durante el día.
10	Man kuya taj kutijo xuquje' kuqumuj jastaq pacha' ne' uk'ya' chi k'o kape ruk', cola, kape on tzakom q'ayes.	Elimina alimentos y bebidas que contengan cafeína, como refrescos de cola, café o té.

