

LOS 10 MANDAMIENTOS DEL BUEN DORMIR INFANTIL

LE'EK A LAJUN T'AN TI'I KA' JE'NEKOO' TIKI' AJ MEEN TZ'UB'OO'

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).

Ila tiki' ka' uchuk u wäyäl ti yaab' a wal, yan utz'ab'äl ut'ulil k'inil ti'i ka koylak b'aalo' xan ka' lik'ik, ti'i ilik ujaab' (walak utz'eeb'el ka' koylak b'olon t'ul ti'i ak'ä').

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

Yanak ilik ut'ulil k'in ti'i ka' koylak ti'i xan ka' lik'ik, jab'ix tu k'inil meyaja b'aalo' xan ti ujob'eeb'il yaam uj.

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.

Ye'b'el sansamal a yan ub'etik a tz'ub'u ti'i ka' xi'ik ti koytala: waxan utz'aa' unok' ti'i wäyäl, ka up'oo' ukoj (uchi'), ka' uchuk uxok wa ka' uyub'i junp'eelak aj kich'pan tusu... tz'a unok' kool, b'aalo' xan utaas ti'i ma' up'iixil umen uch'ulil.

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

Tz'a uchichil uyool a wal ti ka' wäynäk tu junal.

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

Ma' cha'ik ka' tich'b'äk umen usak k'aak ti ak'ä', ka' tich'b'äk umen usasilil a k'in ti'i jatz'ka'a.

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.

Tzaj utupb'a'anil tulakal a b'aal ayan umuk' etel k'aak, jab'ix mansay b'ooy, taak' tukul jiilt'an, wa ma'a jok'sab'a'anil tu pach ukuuch wäyneed', ma',cha'ik ka' uk'ab'eete ka xi'ik ti koytal.

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

Tu pach a k'ini tz'a ut'ulil ab'el uka'a b'etab'a'anili, tulakal a janala k'ab'eete.

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

Yan uwäyälöo' (tu nene'il le'ekto ka' k'ochokoo' ichil u jo' jaab'il) ichil ut'ulil k'in ujaab'älöo'.

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

Tzaj a wilik aj nene' tz'ub'u ka' uchuk uyalka', ti'i ka' umanes ak'in ti ki'i.

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

Jok'soo'ti'i a janal etel uk'ul a yan uk'ajili, jab'ix ch'uch'uuk uk'uloo'.