



**Departamento Lingüístico
Dirección de Lingüística y Comunicación**

**Formato para la Traducción
LOS 10 MANDAMIENTOS DEL BUEN DORMIR INFANTIL
Re' lajeeb' chi ruk'uhb'alil wiriik chi korik pan ha'lak'unil.**

Idioma maya **Poqomchi'**-

No.	Español	Idioma maya Poqomchi'
01	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).	Chakoj rehtaal chi korik runajtiil ruwiriik aha'lak'uun, chakoj rehtaal nik' naruwiriik eh nik' naruktiik oon naruk'achiik wach (xtil ma'xta naq reet chi noq ko majaa' jenaj ruka'winaq k'aam reh aq'ab' na'awarsam wach).
02	Mantén un horario regular de acostarse y levantarse, tanto en días laborales como fines de semana.	Chakoj ruk'amil awiriik eh awuktiik, je' chi ruq'ijil kamanik oon pan taq rukuxaab' reh xomano.
03	Establece una rutina constante antes de acostar al niño: ponerle (se) pijama, lavarse los dientes, leer o escuchar un cuento... vístale con ropa cómoda, incluso pañales absorbentes para evitar que se despierte por estar mojado.	Chab'an jeno'q chi jariik rajlaal noq ko majaa' ina'awarsaj wach i ha'lak'un: je' rukab' rukojarik ruso' reh ruwarb'al, rutz'ajariik wach reeh, chi ilhujinik oon rub'irjiik jeno'q k'utajanik oon xa chi jariik, chakoj ruso' chi korik, je' wo' rukojarik rukich chi korik reh chi ma' neel taj inwuktik chaloq ruum chi tz'aqinaq chik.
04	Anima a tu hijo a que se duerma de forma independiente.	Chakowej ruk'uxl aha'lak'uun chi ne nwirik chi rutkeel.
05	Evite la luz brillante antes de acostarle y durante la noche, y aumenta la	Ma' akój ransil rusaqomaal i Kaxlanq'aaq' noq ko majaa'

	exposición a la luz por la mañana.	na'awarsam eh chi unchel aq'ab', eh chayeew chi neel nwih'iik rokb'aal saqum pan taq wahq'eq.
06	Mantén todos los aparatos electrónicos, como televisores, ordenadores y teléfonos móviles apagados o fuera de la habitación y limita su uso antes de acostarse.	Chachup chi unchel chi jariik nkamanik ruuk' kaxlanq'aaq'; je' rukab' xiptanaach, q'oronb'al oon ma' wilik ta koq pan awarb'al eh ma' akoy noq wirik aweh.
07	Mantén durante el día horarios regulares para todas las actividades, sobre todo los de las comidas principales.	Chakoj ruk'amil chi unchel chi jariik na'ab'anam chi ruwach i q'iiij, je' rukab' rujumehq'iil chi wi'k ha' chi ruwach q'iiij.
08	Realizar siestas (hasta los cinco años de edad) en horarios regulares y de duración adecuada para la edad.	Chawarsaj junk'aam oq (ko ho'oob' haab' ruhab'ul) pan ruk'amil eh eliik wach runajtiil chi reh ruhab'ul.
09	Asegúrese de que el niño realice ejercicio y pase un tiempo al aire durante el día.	Chakoj rehtaal chi re' k'isa ak'un naruk'o'niik eh naruwih'iik wach saqom chi ruwach i q'iiij.
10	Elimine alimentos y bebidas que contenga cafeína, como refresco de cola, café y té.	Chapit ruye'ariik i wi'k ha' je' rukab' i kapeh, sisisha', tz'a'laj riis ch'ahn eh <u>Sisisha'</u> .