

## LOS 10 MANDAMIENTOS DEL BUEN DORMIR INFANTIL.

### LAJUJ KAWB'IL TI'J JUN TB'ANIL WATL KYE K'WA'L

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).

**Tok asi' anab'il qa te awal nwitan nim, b'a'n tzan tkaj awatza' jun or cha'oj twitan b'ix cha'oj tjaw walet, ikx titza' te taq'b'i (b'an tzan txik kawlet tzan txik waton aj mina' tuq qok tuj winaq jun or te qonik'an)**

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

**Tok awen jun or tzan tqe awatza' b'ix tzan tjaw walet ky'i jun tume'l kyaqil q'ij cha'oj awaq'unan b'ix choj awojlan.**

3. Establece una rutina constante antes de costar 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.

**Tkaj asi' ti' or oqtel awatza' te k'wa'l tzan tok asi' tq'anaq te twatb'il, tzan tel tjuqu' twitz te', b'ix tzan tjaw awen jun tx'olb'enj b'ix tzan tok asi' tq'anaq tzan twitan tb'anil tzan k'on stzaj k'asik tuky'i'l tq'anaq t'oq.**

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

**Txik animsa' tk'u'j awal tzan twitan ky'i jun tk'ujlal tb'anil.**

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

**Tqe atxajsa' te q'analb'il aj mina' tuq twitan te k'wa'l b'ix kyaqil qonik'an, b'ix q'eqo' b'a'n tzan tjaw atxaqo' te q'analb'il.**

6. Mantén todos los aparatos electrónicos, como televisores, ordenadores y teléfonos móviles apagados o fuera de la habitación y limita su uso antes de acostar.

**Tqe atxajsa' kyaqil kye k'uxb'il naqe aj ka'yb'il, kyimoltz'ib', yolb'il k'on txik asi' kye k'wa'l tzan k'on token kyitza' aj mina' tuq kyxik waton.**

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

**Tkaj asi' ti' or b'an tzan tqet kyk'ulu' jun aq'unj b'ix tzan kywa'an.**

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

**Inkyojlan kob'chaq max cha'oj tjakon jweb' taq'b'i, tuj or, aj naq'ik tetz tuj taq'b'i.**

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

**Tok asi anab'l ti'j te k'wa'l tzan stzaqchb'ilan b'ix tzan tqeten tu jun tb'anil temb'il tuj kyaqil q'ij.**

10. Elimina alimentos y bebidas que contenga cafeinas, como refrescos de cola, café y té.

**Tel aweq'i' te tb'el b'ix tuk'a' aj at nim kape tuj, kape b'ix ta'l txaq lob'j.**