

Idioma maya Uspanteko

No.	LOS 10 MANDAMIENTOS DEL BUEN DORMIR INFANTIL	LAJUUJ PIXB'AN TAQON CHUB' QUSLAJ WURAJ TIJB'AN JUN RA AK'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)	Rajwax na tawil nen 'oor tiwar ra anee' jinson nen 'oor tib'itk. jwi'l junab' (rajwax na laq'aab' titz'eb'aj ptaq waxaqiib' 'oor)
2	Mantén un horario regular de acostarse y levantarse, tanto en días laborales como en fines de semana.	Rajwax na nojel q'ij jinson k'isb're xman wi' jun 'oor re atwark jinson re atb'itk
3	Establece una rutina constante antes de acostar al niño: ponerle su (se) pijama, lavarse los dientes, leer o escuchar un cuento...vístele con ropa cómoda. Incluso pañales absorbentes para evitar que se despierte por estar mojado	Naq'tsaj ra anee': koj ra ritz'iyeq re waraj ch'aj ra jchii', sik'ij jwiich wuuj chuch jinson yoloween rik'il ...koj kaxlan maxtat re jinson li kita' tib'it wene ch'aqal rij
4	Anima a tu hijo que se duerma de forma independiente	Nimaj ra awik'lal re, rik'an tiwark
5	Evita la luz brillante antes de acostarle y durante la noche, y aumenta la exposición a la luz por la mañana	Kan chupe' kaxlan q'aaq rik'il laq'aab', jinson laq'j tor okb'saq re ti'ooq saq rik'il la jaa
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	Chup juniir ch'iich' qleen chopka' ilb'wich pach q'asb'yolooj, esajb'ik la jaa kita' qus takoj wene atchaq wark
7	Mantén durante el día horarios regulares para todas las actividades, sobre todo lo de las comidas principales	Nojel q'ij wi' j'oor nojel chaak tib'ansaj, chopka' looq'laj wik', wi' j'oor
8	Realizar siestas (hasta los cinco años de edad) en horarios regulares y de duración adecuada para la edad	Taq ra ak'l joob' junb'aaq tijna'wi'n tiwar taq kiib' oxiiib' muul jun q'ij, ri tit'oo'w rechaq re tik'i'y taq laj'oor
9	Asegúrese de que el niño realice ejercicios y pase un tiempo al aire libre durante el día	Taq ra ak'l rajwax na tijolin taq, jinson ti'el taq chi wakatem
10	Elimina alimentos y bebidas que contengan cafeína, como refrescos de cola, café y te	Ma tij nojel qleen wi' kapexin la', chopka q'eq ki'koj uk'a' pach kape jinson wuran uk'a'(te).