

## **DR. MIGUEL ÁNGEL SERNA GUERRERO**

Pediatra- HCN Petróleos Mexicanos  
Neurólogo pediatra – Instituto Nacional de Pediatría  
Neurofisiólogo clínico perinatal- Instituto Nacional de  
Perinatología

1. Ejercicio por las mañanas o tardes – no de noche
2. Iluminación adecuada. De día bien iluminado y de noche oscuro
3. No café, no refrescos, no bebidas anérgicas.
4. Cena- ligera
5. Cuarto sin TV, no radio, y evitar lo más posible celular en cama.
6. Usar una almohada
7. Bañarse por la noche (dos horas antes de dormir) o por la mañana
8. No proteína en polvos
9. No dormir boca abajo
10. Quitar todo polvo del cuarto, evitar alfombras y cobijas de peluche
11. Cuarto ventilado y plantas fuera del cuarto
12. No dormir con animales en cuarto
13. Mantener un horario constante de sueño
14. Realizar actividad física 4 hrs antes de ir a la cama
15. Evitar Siestas
16. Evitar dormir con luces prendidas y/o estímulos luminosos
17. Evitar quedarse en cama si no se puede conciliar el sueño
18. Evitar observar el reloj por la noche

**Dr. Miguel Ángel Serna Guerrero**

**C.P. 4874882 / C.E. 5907402**