



# Cepillado, libro, cama

Establezca una rutina nocturna regular que incluya cepillarse los dientes, leer juntos y luego irse a la cama.



**A los niños les encantan las rutinas: cepillado, libro, cama**

Obtenga más información en  
[HealthyChildren.org/BrushBookBed](https://www.HealthyChildren.org/BrushBookBed).

La información que se incluye en esta publicación no se debe usar como reemplazo de la asistencia médica y los consejos de su pediatra. Puede haber variaciones en el tratamiento que pueda recomendar su pediatra en base a hechos y circunstancias individuales. Esta publicación ha sido desarrollada por la American Academy of Pediatrics. Los autores y colaboradores son autoridades expertas en el área de la pediatría. No se ha solicitado ni aceptado ninguna participación comercial de ningún tipo en la preparación de los contenidos de esta publicación. Copyright © 2023 American Academy of Pediatrics. Puede descargar o imprimir material de nuestro sitio web solamente para referencia personal. Para reproducir de cualquier forma con fines comerciales, comuníquese con la American Academy of Pediatrics. Las personas que aparecen en las fotografías de esta publicación son modelos profesionales. No tienen ninguna relación con los temas tratados. Cualquier personaje que esté representando es ficticio.

Esta infografía está respaldada por el subsidio o el acuerdo colaborativo número [5NU380T000282-05-00], financiados por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de los CDC ni del Departamento de Salud y Servicios Sociales (Department of Health and Human Services).