



# Cepillarse, Libro, Cama:

## Una rutina para darle estructura a la hora de acostarse de su hijo.

¡A los niños les gustan las rutinas! **Cepillarse, Libro, Cama** combina tres actividades importantes en una rutina nocturna divertida y fácil: cepillarse los dientes, leer un libro y acostarse.

### Cepillarse

Así es como puede ayudar a sus hijos cada noche a [cepillarse los dientes](#).

- Antes de que le salgan los dientes, **use un paño suave para limpiar las encías del bebé** después de que coma y antes de acostarlo por la noche.
- **En cuanto aparezca el primer diente, cepíllelo dos veces por día** con pasta de dientes con fluoruro.
  - ✓ **Menores de 3 años:** la cantidad de pasta de dientes debe tener un tamaño similar al de un grano de arroz.
  - ✓ **De 3 a 6 años:** la cantidad de pasta de dientes debe tener un tamaño similar al de una arveja pequeña.
- Está muy bien permitirle al niño que practique el cepillado, pero **¡necesita de su ayuda para hacer el mejor trabajo!**

### Libro

Después de haber ayudado a sus hijos a cepillarse los dientes, [¡es hora de leer!](#)

- Está bien que **deje a su hijo elegir los libros** que van a leer.
- **A los niños les encanta escuchar su voz.** Personifique la historia usando la voz, las manos y la cara.
- **Señale y nombre las imágenes de los libros que lea.** Haga preguntas mientras está leyendo: "¿Dónde está el perrito?", "¿de qué color es la pelota?".

### Cama

Después de cepillarse los dientes y leer juntos, [es hora de acostarse](#).

- **Haga que la hora de juego sea de día.** El juego y el ejercicio durante el día ayudarán a que sus hijos duerman por la noche.
- Meta a sus hijos en la cama cuando estén somnolientos pero todavía despiertos, para que aprendan a **dormirse solos**.
- Para evitar las caries, **evite acostar a los bebés con un biberón** de leche o jugo.
- La manera más segura para que duerman los bebés es **boca arriba**, en su propia cuna, **sin objetos blandos como mantas, almohadas o animales de peluche**.

Haga el máximo esfuerzo por empezar su rutina cada noche a la misma hora, 30 minutos antes de la hora de acostarse, para tener suficiente tiempo de cepillar los dientes, leer juntos e irse a dormir.

Para obtener más consejos sobre qué incluir en esta rutina para la hora de acostarse, visite [www.HealthyChildren.org/BrushBookBed/es](http://www.HealthyChildren.org/BrushBookBed/es).

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).

