



**Cepillo,
Libro,
Cama**

Cómo estructurar la rutina nocturna de tu hijo

Un programa de la Academia Americana de Pediatría



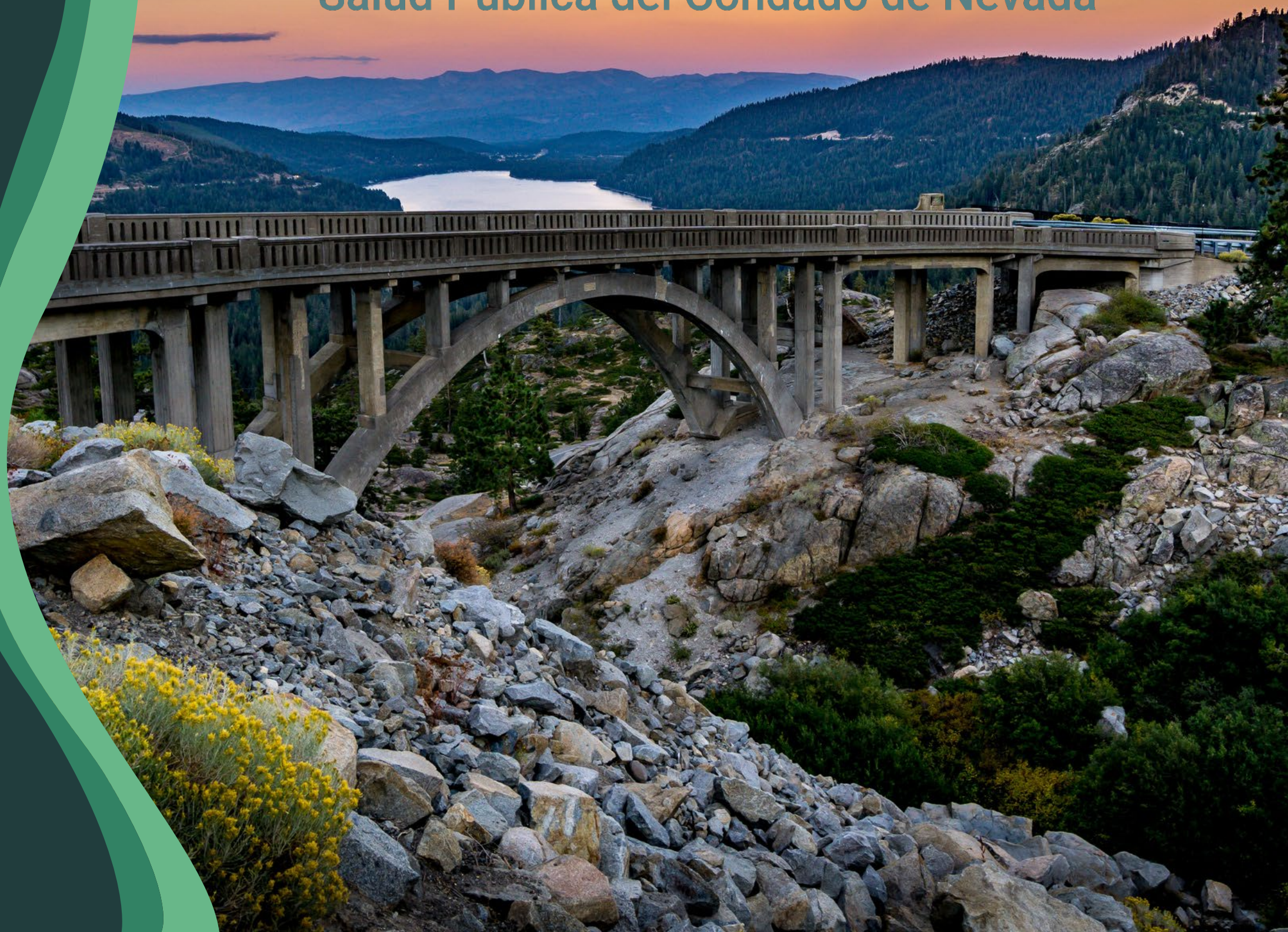
SmileNevadaCounty.com



**NEVADA
COUNTY**
CALIFORNIA

**Public
Health**

Salud Pública del Condado de Nevada



Objetivos de aprendizaje

- Entiende por qué las rutinas predecibles antes de dormir apoyan un sueño, comportamiento y desarrollo saludables.
- Aprende las tres partes de la rutina de Cepillo, Libro, Cama.
- Sabe cómo cepillar los dientes de un niño pequeño con pasta dental de flúor.
- Siéntete con confianza usando libros para apoyar la alfabetización temprana, el vínculo y las transiciones tranquilas a la hora de dormir.
- Crea una rutina personalizada antes de dormir para su hijo.



Nos importa 

¿Qué expresión describe mejor tu rutina actual para dormir?



Los padres suelen mencionar que la hora de dormir puede sentirse apresurada y estresante. El objetivo de esta presentación es proporcionar herramientas útiles para establecer una rutina saludable antes de dormir, al mismo tiempo que se crean hábitos importantes de salud bucal para mantener a tu hijo sano.

¿Por qué importa la hora de dormir?

- Las rutinas ayudan a los niños a sentirse seguros y tranquilos.
- Los horarios predecibles mejoran el sueño y reducen los despertares nocturnos
- El sueño apoya el crecimiento, el aprendizaje, el comportamiento y la regulación emocional.
- Establecer rutinas desde temprano ayuda a mantener hábitos a largo plazo.



Nos importa 

Materiales

- Cepillo de dientes apropiado para la edad infantil (o tela)
- Pasta dental con flúor
- Libros infantiles apropiados para su edad
- La rutina de Cepillo, Libro, Cama



Siempre usa un paño limpio para las encías y la boca del bebé.



Cronología de cepillos de dientes



0-3 años

Cepillo dedal,
pasta dental del tamaño
de un grano de

3-5 años

Cepillo tamaño infantil,
pasta dental del tamaño
de un grano de ar



6-9 años

Cepillo tamaño infantil,
pasta dental del tamaño de un gísante

10 años +

Cepillo para adultos,
pasta dental del tamaño
de un guisante



NEVADA
COUNTY
CALIFORNIA

Nos importa

Esta sencilla rutina de 3 pasos ayuda a que la hora de dormir sea acogedora, predecible y saludable.

Cepillo

- Cepíllate los dientes dos veces al día, especialmente antes de dormir.
- Usa una pequeña capa de pasta dental con flúor para niños menores de 3 años, cantidad del tamaño de un chícharo para niños de 3+ años.
- Los cuidadores deben ayudar a los niños a cepillarse hasta alrededor de los 8 años.
- Evita darle comida o bebidas azucaradas justo después de cepillarte.

Por favor, mira este video para aprender más sobre cómo limpiar los dientes de tu bebé o niño pequeño para que puedan mantener su sonrisa saludable.



[Probablemente estás cepillando mal los dientes de tus hijos \(Haz esto con dientes de niño pequeño y de leche\)](#)

Libro: Leyendo Juntos

- La lectura promueve el lenguaje, el vínculo y la preparación para la escuela.
- Solo 2–5 minutos de lectura son suficientes para señalar "hora de dormir".
- Los bebés y niños pequeños aprenden a través de imágenes, señalando y nombrando.
- El objetivo no es terminar un libro, sino la conexión.
Actividad de ejemplo:
- Practica la "lectura interactiva" señalando imágenes, describiendo acciones o haciendo preguntas simples.



Nos importa 

Cama: La rutina del sueño

- Después de cepillarlo y leer, los cuidadores colocan al niño en la cama somnoliento pero despierto.
- Mantén el ambiente tranquilo: luces tenues, rutinas tranquilas y sencillas.
- Repítelo cada noche — la consistencia importa más que la perfección.
- Evita las pantallas al menos 1 hora antes de dormir.
- Rutina de ejemplo:
Baño → pijama → cepillo → libro → cama



Nos importa

Consideraciones



- ¿A qué hora quieres que empiece la hora de dormir?
- ¿Qué calma a tu hijo?
- ¿Qué partes de tu rutina actual ya funcionan bien?
- ¿A qué rutina sencilla de 3 a 5 pasos puedes comprometerte?
- ¿Qué pequeños cambios puedes empezar esta noche?

Libro, Cepillo, Cama, está pensado para ser sencillo. Aunque las noches se vuelvan desordenadas, usar estos tres pasos regularmente ayudará a que tu hijo se mantenga saludable y se sienta seguro.

Cepillo, libro, cama: Cómo estructurar la rutina nocturna de tu hijo - [HealthyChildren.org](https://www.healthychildren.org)

¡Gracias

Visita SmileNevadaCounty.com para recursos y educación sobre salud bucal

Esta presentación fue creada por el
Departamento de Salud Pública del
Condado de Nevada
Programa de Salud Bucal

Para más información,
contacta

Jamie.Hanf@nevadacountyca.gov



SmileNevadaCounty.com