

# Cómo estructurar la rutina de su niño a la hora de irse a dormir

LOS NIÑOS APRECIAN LAS RUTINAS – ¡CEPILLO, LIBRO, CAMA!



**Brush, Book, Bed** (Cepillo, Libro, Cama) es un programa de la Academia Norteamericana de Pediatría para ayudar a los padres a crear rutinas sanas a la hora de irse a dormir. Comience su rutina cada noche a la misma hora, 30 minutos antes del momento de acostarse para tener suficiente tiempo para el cepillado de los dientes, leer juntos y ponerlo a dormir. Para obtener sugerencias sobre qué debería incluirse en esta rutina, visite [www.HealthyChildren.org/BrushBookBed](http://www.HealthyChildren.org/BrushBookBed).

## Cepillo

Ayude a su niño a cepillarse los dientes cada noche.

- **Desde el nacimiento:** Use una toallita blanda para limpiar las encías de su bebé después de comer y no lo ponga a dormir con un biberón con leche o jugo. Evite compartir elementos con su bebé que han estado en su propia boca. Una vez que come alimentos sólidos, elija los que tienen menos posibilidad de causar caries y limite los alimentos pegajosos y dulces.
  - **Menos de 3 años:** Ni bien pueda ver un diente, puede comenzar a cepillarlos. Cepíllelos dos veces por día con un pedacito (grano de arroz) de pasta dental con fluoruro.
  - **3 – 6:** Cepíllelos dos veces por día con una cantidad de pasta dental con fluoruro igual a una arveja. No hay problema en permitir que su niño practique cepillarse, pero para lograr los mejores resultados, necesitan de su ayuda. Ponga la cantidad correcta de pasta dental en el cepillo y cepille los dientes, teniendo la seguridad de que llega a todos los costados y la lengua. También está permitido dejar que ellos practiquen primero. Una vez que los dientes se tocan, también hay que usar el hilo dental.
  - **Siempre:** Limite el consumo de alimentos y bebidas dulces solamente a la hora de las comidas. Limite el jugo a un vaso por día y solamente un 100% de jugo (para niños mayores de un año). Entre las comidas, sugiérales que solamente beban agua. Agua con fluoruro es lo mejor.
- Comience a visitar al dentista al primer año de edad y visítelo dos veces al año en adelante.**

## Libro

Después de haber cepillado los dientes de su niño, llegó la hora de leer.

- Los niños **aprecian escuchar su voz** – cantar, conversar y leer en voz alta la mayor cantidad de tiempo posible.
- **Nombre y muestre cosas** en las ilustraciones de los libros. A medida que crecen (12 a 18 meses), hágalas preguntas mientras leen un libro. “¿Dónde está el cachorrito?” o “¿cuál es el color de la pelota?”
- **Muestre partes del cuento** o ilustraciones con la cara, las manos y la voz.
- **Los bebés aprecian libros duros con imágenes y rimas.** ¡Está permitido que muerdan el libro! Es cómo los bebés exploran el mundo que lo rodea.
- **Deje que su niño elija un libro** (o dos) para leer. Esto apoya una independencia sana.
- **Lea cuentos todos los días**, pero deje que su niño decida durante cuánto tiempo le lee.



## Cama

Después del cepillado de los dientes y leer juntos, llegó la hora de dormir.

- **Haga que el día sea el momento para los juegos.** Conversar y jugar con sus niños durante el día los ayudará a dormir durante períodos más largos durante la noche.
- Ponga a sus niños a dormir cuando estén somnolientos, pero despiertos. Esto les enseña a **dormirse por su cuenta** luego de estar despiertos.
- Los bebés deben **dormir acostados sobre la espalda** sin cojines, frazadas o animalitos rellenos en la cuna. Los bebés no deberían compartir una superficie para dormir con los padres. El lugar más seguro para ellos es en una cuna en el dormitorio de los padres.
- Cuando su bebé se queje durante la noche, **espere unos minutos.** Vea si él o ella puede dormirse por su cuenta, caso contrario, vea qué pasa.
- **Mantenga a su bebé calmado y tranquilo** cuando lo cambia o lo alimenta durante la noche.
- Cuando su niño mayor se despierta durante la noche, ponga primero un animalito relleno o una frazada en la cama para ayudarlo a aprender cómo consolarse. Antes del primer año, los animalitos rellenos y las frazadas no deben estar en la cama con el bebé.