



LOS NIÑOS AMAN LAS RUTINAS: CEPILLARSE, CUENTO, CAMA



¡CEPILLARSE!

Cepille con dentífrico fluorado durante
2 minutos
cada día y noche.



¡CUENTO!
Cante, hable y lea
en voz alta tanto como pueda
para su hijo.



¡CAMA!
Comience su rutina nocturna
30 minutos
antes de ir a la cama.

PRACTIQUE UNA RUTINA DE CEPILLARSE, CONTAR CUENTOS E IR A LA CAMA CADA NOCHE



SIÉNTASE SEGURO



**REDUZCA
EL ESTRÉS**



**REALICE
ACTIVIDADES
DIARIAS**



**TENGAN UNA VIDA
MÁS SANA**



CONSEJOS PARA LA HORA DE DORMIR

- Haga que el tiempo de juego sea diurno.
- Hable y juegue con su hijo durante el día para que duerma mejor por la noche.
- Acueste a su hijo despierto pero adormecido.
- Los bebés deben dormir boca arriba sin almohadas, mantas ni peluches en la cuna.
- Comparta la habitación, pero no el área de dormir de los bebés.
- Cuando su hijo mayor de un año se despierte, coloque primero un peluche o una manta en la cama para reconfortarlo.
- Mantenga un lugar tranquilo y silencioso para la alimentación o los cambios nocturnos.

Para obtener más información sobre el Programa Cepillarse, Cuento, Cama de Ohio AAP, visite: <http://ohioaap.org/brushbookbed>.



¿SABÍA QUE?

La Biblioteca de la Imaginación de Dolly Parton de Ohio envía a los niños un cuento cada mes hasta que cumplen 5 años. Todos los niños de Ohio son elegibles y este programa está disponible sin costo alguno para las familias. Inscriba a su hijo aquí: <https://ohioimaginationlibrary.org/enroll>



Para obtener más información, visite:
<https://ohioaap.org/education-cme-moc-ii/preventive-health-program/>