



CEPILLARSE, CUENTO, CAMA: RUTINA Y SALUD RELACIONAL



¿POR QUÉ LAS RUTINAS?

- Las rutinas eficaces mejoran el sueño y disminuyen el estrés de los cuidadores.
- Haga que el tiempo de juego sea diurno. Jugar durante el día alargará los períodos de sueño.
- Limite la exposición a las pantallas de la televisión, la computadora y el teléfono durante, al menos, una hora antes de ir a la cama.
- Utilice la rutina Cepillarse, Cuento, Cama todas las noches durante unos 30 minutos.

¿POR QUÉ LA SALUD RELACIONAL?

- El factor más importante para determinar el éxito de un niño es tener, al menos, una relación estable y comprometida con un cuidador.
- Construya relaciones significativas con los niños.
- Fomente la autorreflexión del cuidador y del niño durante las actividades compartidas.
- Utilice las interacciones de “servir y devolver” con los niños. Permita que los niños traten de interactuar y responda prestándoles atención.

CEPILLARSE, CUENTO, CAMA, LA RUTINA DE CADA NOCHE PARA RESULTADOS POSITIVOS DEL SUEÑO.



¡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.

2x



Cepille dos veces al día con
dentífrico fluorado.



Use una cantidad de
dentífrico del tamaño de un
grano de arroz para niños
menores de 3 años.



Use una cantidad de
dentífrico del tamaño de un
guisante para niños mayores
de 3 años.



Empiece a usar hilo dental
cuando los dientes comiencen
a juntarse.



Anime a los niños a beber
agua entre comidas.



Para obtener más información, visite:

<https://ohioaap.org/education-cme-moc-ii/preventive-health-program/>