

Hábitos sanos para sonrisas felices



Creación de una rutina para la hora de acostarse de su hijo

Una rutina regular antes de acostarse ayuda a su hijo a saber qué esperar al final del día. Cepillar los dientes de su hijo con pasta dental con flúor tan pronto como le salga el primer diente es una parte importante de la rutina.



¿Por qué es importante establecer una rutina a la hora de acostarse?

- Cepillarle los dientes a su hijo usando pasta de dientes con flúor antes de acostarse elimina las bacterias de los dientes y evita las caries. También ayuda a crear una rutina de cepillado de dientes que durará toda la vida.
- Pasar 15 minutos leyéndole a su hijo todos los días puede mejorar su desarrollo del lenguaje. También puede ayudar a fortalecer el vínculo entre usted y su hijo.
- El sueño es importante para la salud y el bienestar de su hijo.

Una rutina para la hora de acostarse de su hijo puede incluir estos sencillos pasos:

1. **Decirle a su hijo que es hora de prepararse para acostarse.** Hacerle saber a su hijo que es hora de acostarse ayuda a que comience el proceso de prepararlo para relajarse y dormir.
2. **Cepíllele los dientes a su hijo.** En niños menores de 3 años, use una cantidad de pasta dental con flúor del tamaño de un grano de arroz para cepillar los dientes. Para los niños de 3 a 6 años, use una cantidad de pasta dental con flúor del tamaño de un chícharo (guisante). Después de cepillarse, y antes de acostarse, no le dé a su hijo nada de comer o beber.

3. **Lea un libro con su hijo.** Después del cepillado, léale un libro en voz alta a su hijo en un lugar cómodo. A medida que su hijo crezca, deje que él mismo elija uno o dos libros para leer.
4. **Acueste a su hijo.** Después de leer, acueste a su hijo a dormir en su propia cama y no en la de usted.

Sea persistente y paciente. Puede tomar tiempo para que su hijo se acostumbre a la rutina de la hora de acostarse. Una vez que se establezca la rutina, la hora de acostarse será más calmada, más tranquila y más divertida para usted y su hijo.



Este documento cuenta con el apoyo de la Administración para Niños y Familias (ACF, sigla en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, sigla en inglés) de los Estados Unidos (EE. UU.) como parte de una adjudicación de ayuda financiera por un total de \$7,582,500 con el 97 % financiado por la ACF y el 3 % por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA, sigla en inglés) del HHS de los EE.UU. El contenido pertenece al/los autor(es) y no refleja necesariamente las opiniones oficiales ni implica un respaldo de la ACF/el HHS ni del Gobierno de los Estados Unidos. Este recurso puede ser reproducido para usos no comerciales sin permiso.

Centro Nacional de Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad. 2022. *Hábitos saludables para sonrisas felices: Creación de una rutina para la hora de acostarse de su hijo.* Washington, DC: Centro Nacional de Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad.



ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES



National Center on
Health, Behavioral Health, and Safety