

# LOS NIÑOS AMAN LAS RUTINAS CEPILLO, LIBRO, CAMA



Un programa de la  
**Academia Americana de  
Pediatria**

## ¡Cepillar!

Cepille con pasta de  
dientes con fluoruro  
durante dos  
minutos cada  
día y noche



## ¡Libro!

**CANTE, HABLE Y LEA**

en voz alta a su hijo  
lo más que pueda

## ¡Cama!

Comience con la rutina  
nocturna 30 min.  
antes de  
ir a dormir



Más información en:

[www.HealthyChildren.org/BrushBookBed](http://www.HealthyChildren.org/BrushBookBed)



Healthy Teeth  
Healthy Children

A Program of the 10 Chapters, American Academy of Pediatrics

American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

Financiado por CDPH en virtud del contrato n. 17-10718