

¡Puedo ayudar con el cepillado de dientes!: 16 a 36 Meses

Cuando su niño primero empieza a usar el cepillo de dientes por sí mismo, el:

- Demuestra que quiere hacer las cosas por su cuenta
- Aprende a cuidar de su cuerpo
- Aprende a seguir una rutina



Ideas para probar con su niño:

- Cepille sus propios dientes al lado de su niño. Puede que él necesite un taburete para alcanzar el lavabo.
- Use una cantidad de pasta del tamaño de un chícharo en su cepillo
- Utilice un reloj de cocina para asegurarse que se cepille durante dos minutos
- Déjelo cepillarse primero y luego usted termine de cepillar sus dientes.
- Adquirir el hábito del cepillado es una parte importante de su rutina, así que asegúrese que esto suceda todos los días.

Si su niño tiene dificultades:

- ¡Puede ser divertido! Cuente cada diente a medida que lo cepilla. (Puede tener hasta 20 dientes para cuando tenga 2 años).
- Cante o murmure una canción mientras se cepilla.
- Dele opciones. Déjelo escoger el color de cepillo de dientes o el sabor de la pasta de dientes.

También:

- Lea cuentos sobre el cepillado de dientes como [Por que debo lavarme los dientes?](#) por Jackie Gaff o [Como cuidar mis dientes](#) por Terrie DeGezelle, o [Aah! El dentista no!](#) por Stephanie Blake.
- Puede encontrar un poco de música animada sobre el cepillado de dientes en <http://www.musicamoviles.com/VC15jtsofg/a-lavarse-los-dientes-canciones-infantiles/>



El Departamento de Aprendizaje Temprano del Estado de Washington y el Distrito Escolar de Richland consideran que los padres, las familias, y los cuidadores son los mejores maestros de los niños pequeños. Esta guía de recursos, que forma parte de las *Bases Sólidas para la Escuela: Guía de Recursos para los Padres de Niños Pequeños*, destaca una habilidad clave de desarrollo para **los niños de 16 a 36 meses** que los padres pueden ayudar a mejorar en casa.