



# Brush Up on Oral Health

## Noviembre de 2017

- Hábitos saludables para la hora de dormir
  - o Ayudar a los padres a establecer una rutina para la hora de dormir
  - o Ayudar a los padres a elegir libros
- Rincón del cocinero: Batido de sidra de manzana

## ¿Sabía usted?

- Si acuesta a un niño con un biberón o un vaso antiderrame con líquidos que contienen azúcar, el niño corre riesgo de desarrollar caries.
- Muchas bebidas que les gustan a los niños contienen azúcar, incluso la fórmula para bebés, la leche, los jugos de fruta y las bebidas frutales.

## Hábitos saludables para la hora de dormir



La rutina regular para la hora de dormir enseña a los niños a saber lo que viene después. El cepillado de dientes de los niños es una parte importante de la rutina que ayuda a mantener a los niños saludables.

Este número de *Brush Up on Oral Health* describe el programa [\*Brush, Book, Bed\*](#) desarrollado por la Academia Estadounidense de Pediatría para estructurar las rutinas de los niños para la hora de dormir. El número incluye recomendaciones que el personal de Head Start puede compartir con los padres para elegir libros infantiles sobre la salud oral. También brinda una receta para un refrigerio saludable que se puede preparar en el aula de Head Start o en el hogar.

## Ayudar a los padres a establecer una rutina para la hora de dormir

Algunos padres comparten con el personal de Head Start que la hora de dormir con sus hijos es estresante. Dicen que sus hijos ponen excusas para retrasar la hora de dormir. Algunos niños tienen berrinches, piden una bebida o un refrigerio, o salen de la habitación.

Para ayudar a los padres a establecer una rutina para la hora de dormir que termine con la lucha de acostar a los niños, use el programa [\*Brush, Book, Bed \[Cepillado, libro, cama\]\*](#). Promueve tres mensajes simples y claros que el personal de Head Start puede compartir con los padres.

- **Cepillado.** Cepille los dientes del niño o supervise la práctica. Para 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 niños de entre 3 y 6 años, use una cantidad de pasta dental con flúor del tamaño de un guisante. Para más información sobre las cantidades de pasta dental con flúor, consulte

[Healthy Habits for Happy Smiles: Brushing Your Child's Teeth \[Hábitos saludables para sonrisas felices: cepillar los dientes de su hijo\]](#). Después del cepillado, no le dé al niño nada para comer o beber antes de dormir.

- **Libro.** Después del cepillado, deje que el niño elija uno o dos libros. Lea los libros en voz alta al niño en un lugar cómodo.
- **Cama.** Después de la lectura, lleve al niño a dormir en su cama. Dormir es importante para la salud y el bienestar de los niños.

Es importante hacer hincapié a los padres que la consistencia es la clave para este enfoque. Puede llevar algo de tiempo establecer la rutina. Una vez que se establece la rutina, la hora de dormir será un momento más placentero para los padres y el niño.

## Ayudar a los padres a elegir libros

El personal de Head Start puede ayudar a los padres a entender que dedicar 15 minutos de lectura en voz alta todos los días puede mejorar el desarrollo del lenguaje del niño. También promueve un desarrollo social y emocional positivo al crear un fuerte vínculo entre el padre y el niño. La lectura de libros sobre la salud oral es una buena forma de hacer ambas cosas y enseñarles a los niños sobre la salud oral al mismo tiempo.

Puede encontrar una amplia variedad de libros infantiles sobre la salud oral en bibliotecas públicas, librerías y tiendas de descuento. Los libros informan a los niños sobre los dientes y qué hacen, sobre alimentos saludables, cepillarse los dientes, visitar un consultorio dental y los trabajos de los dentistas e higienistas dentales.

El personal de Head Start puede ayudar a los padres a elegir libros sobre salud oral para sus hijos sugiriendo títulos o alentando a los padres a leer libros que cumplen con las siguientes recomendaciones:

- **La información en el libro debe ser correcta.** Visite la [página web de Head Start](#), o pregunte a su [contacto con higienistas dentales](#) si no está seguro si la información sobre la salud oral en el libro es precisa. Los ejemplos incluyen usar la cantidad correcta de pasta dental con flúor o describir correctamente la tarea de cada miembro del consultorio dental o cómo el flúor ayuda a prevenir las caries.
- **El libro debe decir cosas positivas sobre la salud oral.** Busque una historia que sea positiva. Por ejemplo, una historia sobre un dentista, higienista dental o recepcionista de un consultorio dental que es amigable puede ayudar a un niño a sentirse bien sobre las visitas dentales. Una historia sobre un dentista o higienista dental que halaga a un niño por no tener caries es mejor que una historia sobre un niño que le empastan una caries.
- **El libro no debe usar palabras que podrían hacer que el niño desarrolle temor a las visitas dentales.** Busque palabras como inyección, lastimar, aguja, dolor y otras palabras que podría asustar al niño. No lea libros con estas palabras a un niño porque podría hacer que desarrolle temor a las visitas dentales.
- **El libro debe usar palabras que el niño pueda entender. Asegúrese de que el libro tenga oraciones cortas y palabras simples.** Verifique que los significados de los términos de salud oral se expliquen para que el niño pueda entenderlos.



Los programas Head Start también pueden tener libros sobre la salud oral en el aula. Los padres pueden leerle los libros al niño en el lugar. Si el programa Head Start cuenta con una biblioteca, los padres pueden retirar libros en préstamo.

## Rincón del cocinero: Batido de sidra de manzana

Aquí hay un refrigerio delicioso y saludable que el personal y los niños pueden preparar en un aula de Head Start o en el hogar con sus familias.

### Ingredientes

- 2 manzanas rojas, sin su centro pero no peladas
- ½ taza de agua
- ½ cucharadita de canela molida

### Instrucciones

1. Verter el agua en la licuadora.
2. Agregar las manzanas a la licuadora.
3. Mezclar a alta velocidad durante 30 segundos o hasta que el batido esté cremoso
4. Agregar la canela molida y mezclar.

### Rinde 2 porciones

**Consejo de seguridad:** Un adulto debe cortar los ingredientes.

## Contáctenos

El Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia agradece sus comentarios sobre este número, así como sus sugerencias para futuras publicaciones. Por favor, envíe sus comentarios a [health@ecetta.info](mailto:health@ecetta.info) o llame al 866-763-6481.

Suscríbase o vea todos los números de [Brush Up on Oral Health](#) en el Centro de Aprendizaje y Conocimientos de la Primera Infancia.

Este número fue desarrollado con fondos del subsidio #U44MC30806 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., Administración de Niños y Familias, Oficina de Head Start y Oficina de Cuidado Infantil, y Administración de Servicios y Recursos de la Salud, Oficina de Salud Infantil y Maternal, por el Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia. Este recurso puede ser reproducido sin permiso alguno para usos no comerciales.

Esta publicación es de dominio público, y ninguna persona u organización puede reclamar derechos de autor.

Fuente de la foto: Angel Kittiyachavalit | Flickr | CC BY-NC-ND 2.0 (foto 1); Aaron | Flickr | CC BY 2.0 (foto 2)



**¡La preparación escolar comienza con la salud!**



ADMINISTRATION FOR  
**CHILDREN & FAMILIES**

 NATIONAL CENTER ON  
Early Childhood Health and Wellness