



Publicación nro. 5

Cómo promover la salud oral durante el embarazo

Bienvenidos a ¡Recursos para hacerte sonreír! Este boletín mensual incluye información y herramientas que el personal de Head Start puede utilizar para ayudar a las familias con prácticas que promuevan una buena salud oral. Estos consejos ayudarán al personal de Head Start a apoyar a familias, personas embarazadas y niños, lo cual incluye a niños con discapacidades. El boletín también presenta la receta de un refrigerio saludable que los niños pueden preparar en un aula de Head Start o en casa con sus respectivas familias.

El embarazo y la salud oral



Mantener una buena salud oral ayuda a las personas a mantenerse sanas durante el embarazo. También ayuda a prevenir las enfermedades orales en el bebé después del nacimiento. El personal de Head Start tiene un papel clave que cumplir para hacer que los padres participen en conversaciones sobre la importancia de mantener buenos hábitos de salud oral durante el embarazo.

Revise la hoja de consejos [Cómo promover la salud oral durante el embarazo](#) para determinar los problemas de salud oral que pueden suceder durante y después del embarazo. Encuentre consejos que puede aplicar para motivar a las personas embarazadas a mantener una buena salud oral. Este recurso forma parte de la serie de hojas de consejos [Repasa sobre la salud oral](#).

Recursos para embarazadas

Comparta estos recursos con las personas embarazadas para reforzar mensajes positivos sobre la salud oral.

[Hábitos sanos para sonrisas felices](#)

Use estas hojas de consejos para ayudar a las personas embarazadas a mantener una buena salud oral:

- [Cuidado de su salud oral durante el embarazo](#)

- [Obtener atención de salud oral durante el embarazo](#)

[Conocerme: Información sobre su embarazo para su consultorio dental](#)

Este formulario está diseñado para que las embarazadas compartan información sobre sí mismas con el personal de los consultorios dentales. Incluye preguntas sobre el cuidado prenatal, la forma en que la persona se cuida la boca y los dientes y sus experiencias durante el embarazo.

Receta de El rincón de la cocina: Estrellas de sandía y arándanos

Ingredientes

- 1 sandía pequeña sin semillas
- 1 pinta de arándanos

Instrucciones

1. Corte la sandía en rebanadas de 1 a 1½ pulgadas.
2. Use un molde para cortar galletas en forma de estrella para cortar trozos de las rodajas de sandía.
3. Ponga una capa de estrellas de sandía en un tazón.
4. Espolvoree los arándanos sobre la capa de estrellas de sandía.
5. Repita los pasos 3 y 4 hasta que se hayan usado todas las estrellas de sandía y los arándanos.

Rinde de 8 a 10 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes y supervisar el uso de los moldes para cortar galletas.



Manténgase informado

Por favor, comparta esta publicación de ¡Recursos para hacerte sonreír! con sus colegas que pudieran estar interesados en este tema. Puede encontrar ediciones anteriores de [¡Recursos para hacerte sonreír!](#) en el Centro de Aprendizaje y Conocimiento en la Primera Infancia (ECLKC, sigla en inglés).

¿Alguien le reenvió este boletín? Manténgase informado y suscríbese en <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/es/subscribe>.

Únase a [MyPeers](#) para conectarse con nuestros colegas de Head Start y de la primera infancia de todo el país para aprender sobre este y otros temas.

La comunidad **Salud, seguridad y bienestar** (Health, Safety, and Wellness) cuenta en la actualidad con más de 1,400 miembros, quienes crean redes de cooperación, comparten y aprenden unos de otros. Encuéntrela en "Todas las comunidades" (All Communities) y seleccione el botón azul "Registrarse" (Join).

Queremos saber sobre usted

Envíe sus preguntas y comentarios al Centro Nacional de Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad a health@ecetta.info o llámenos sin costo al 888-227-5125.

Office of Head Start (OHS) | 330 C Street, SW | 4th Floor
Mary E. Switzer Building | Washington, DC 20201
| <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov> | 1-866-763-6481 | Contact Us

You are receiving this email because you are signed up for Office of Head Start communications. You may modify your ECLKC email subscriptions. Recipients subscribed through the Head Start Enterprise System (HSES) must be removed from HSES by their program or office. Please do not reply to this email.

[Contact customer service for additional support.](#)

 Share

 Tweet

 Share

 Forward

[Unsubscribe](#)