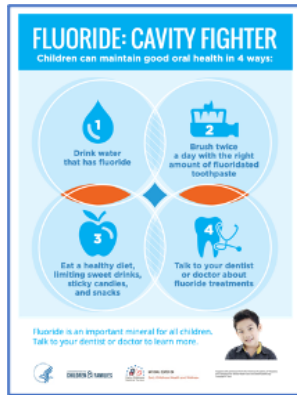


Agosto de 2021 | Publicación nro. 6

Comprendamos cómo el flúor ayuda a prevenir y curar las caries

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. Este 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 flúor



El flúor es un recurso clave para prevenir las caries. Durante generaciones, muchas comunidades han añadido flúor a su suministro público de agua. También se añade a la mayoría de las marcas de pastas de dientes y se puede aplicar en forma de barniz o gel en un consultorio odontológico o médico y en otros lugares.

Revise la hoja de consejos sobre el [flúor](#) para saber cómo se forman las caries y cómo el flúor las previene y cura. Encuentre consejos para lograr que los padres participen en conversaciones sobre el uso del flúor para prevenir las caries. Este recurso forma parte de la serie de **Hojas de consejos de [Repasa sobre la salud oral](#)**.

Recursos para los padres

Comparta estos recursos con los padres 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:

- [Cómo proporcionarle fluoruro a su niño](#)
- [Cómo cepillar los dientes de su niño](#)

[Me gustan mis dientes](#)

Use estos carteles para compartir mensajes positivos sobre el consumo de agua con flúor y enseñarles a los niños a cepillarse los dientes con pastas que tengan flúor:

- [Beber agua con flúor mantiene los dientes sanos y fuertes](#)
- [Flúor: combate las caries](#)
- [Fortalezca su cuerpo: un vaso a la vez](#)
- [Les está enseñando a...](#)

El rincón de la cocina: Ensalada de maíz y frijoles negros

Ingredientes

- 1 lata de frijoles negros de 15 onzas
- 2 tazas de granos de maíz congelados (déjelos descongelar)
- 1 pimiento rojo, picado
- 2 a 3 cucharadas de cebolla morada, bien picadita
- ¼ de cucharadita de ajo, bien picadito
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de limón
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta molida
- 2 cucharadas de cilantro, bien picadito
- ⅛ de cucharadita de chile en polvo

Instrucciones

1. Coloque los frijoles negros, el maíz, el pimiento rojo, la cebolla morada y el ajo en un recipiente grande.
2. En otro recipiente pequeño, agregue el aceite de oliva y el jugo de limón y mézclelos bien con un tenedor.
3. Vierta sobre la mezcla de frijoles negros, maíz, pimiento rojo, cebolla morada y ajo.
4. Sazone con sal y pimienta. Agregue el cilantro y el chile en polvo.
5. Mezcle bien.

Rinde de 10 a 12 porciones

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes.



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.