



2021 | Edición nro. 8

Estrés y salud oral

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.

Estrés y salud oral



Todas las personas han sentido estrés en algún momento. Es una reacción natural a la tensión emocional, física o mental. El estrés puede presionarnos a resolver problemas y cumplir con las demandas de la vida diaria. Sin embargo, una cantidad excesiva de estrés puede tener un impacto negativo en la salud de los niños y adultos, incluida su salud oral. Lidar con problemas graves relacionados con la

pandemia de COVID-19 ha aumentado el estrés para todas las personas.

En una encuesta de febrero de 2021, la [Asociación Dental Estadounidense \(en inglés\)](#) encontró que la mayoría de los dentistas informó un aumento de las enfermedades bucodentales relacionadas con el estrés entre sus pacientes desde el comienzo de la pandemia de COVID-19. Estas enfermedades incluyeron rechinar y apretar los dientes, y presentar dientes astillados y agrietados.

Explore la hoja de consejos [Descubrir el efecto del estrés en la salud oral](#) para obtener más información acerca de cómo el estrés afecta la salud oral. Descubra las estrategias que puede usar el personal de Head Start para ayudar a los niños y adultos a controlar el estrés.

Recursos para los padres

Comparta estos recursos con los padres para ayudar a controlar el estrés y brindar apoyo en lo que respecta al bienestar socioemocional.

[Manejo del estrés con momentos de atención plena](#)

Mire estos videos acerca de cómo la respiración y las estrategias de movimiento pueden ayudar a los niños a calmar las emociones fuertes.

[Apoyo al bienestar socioemocional](#)

El bienestar social y emocional es la base de la salud mental en la primera infancia. Explore estos recursos para obtener más información acerca de la salud mental en la primera infancia.

[Cuidado de sí mismo: Reducción del estrés](#)

Conozca de qué forma el estrés llega a su vida y los pasos que puede dar para cuidar de usted mismo y reducir su estrés.

[Cómo cuidarnos: Estrés y relajación](#)

Use estos recursos para ayudarse a usted mismo y ayudar a otras personas a combatir el estrés.

Receta de El rincón de la cocina: Sándwich de araña

Ingredientes

- 1 rebanada de pan integral
- 1 cucharada de mantequilla de maní o queso crema bajo en grasa
- 6 palitos de pretzel
- 2 frijoles negros o 1 arándano cortado por la mitad

Instrucciones

1. Corte dos círculos de pan con un molde para cortar galletas o bizcochos, o con un vaso.
2. Esparza una capa delgada de mantequilla de maní (cacahuete) o queso crema en un lado del círculo de pan.
3. Coloque 3 “patas” de palitos de pretzel a presión en cada lado del círculo de pan que ha cubierto con la mantequilla de maní o queso crema.
4. Coloque el otro círculo de pan sobre el círculo de pan cubierto con la mantequilla de maní (o queso crema).
5. Agregue dos puntos de mantequilla de maní o queso crema en la parte de arriba del sándwich para sostener los “ojos” de frijoles negros o arándano de la araña.

Rinde 1 porción

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



Manténgase informado

Comparta esta edición con las personas a quienes les pueda interesar. 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 [My Peers](#) y conéctese con los colegas de Head Start y de los programas 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 1,500 miembros, quienes crean redes de cooperación, comparten y aprenden unos de otros. Encuéntrela en la sección "Todas las comunidades" (All Communities) y seleccione el botón azul para "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.



[Unsubscribe](#)