



Julio de 2022 | Publicación nro. 17

## Ayudar a los niños a beber agua

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 a que fomenten una buena salud oral. Estos consejos ayudan al personal de Head Start a apoyar a las familias, las personas embarazadas y los niños. 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 familias.

### Beneficios de beber agua



Beber agua todos los días es bueno para la salud en general. Ayuda a evitar la deshidratación, que puede causar pensamientos confusos, cambios de humor, exceso de temperatura y otros problemas. Beber agua también mejora los niveles de energía y tiene otros beneficios para la salud.

El flúor es un mineral que se encuentra en la naturaleza y que ayuda a evitar las caries. Muchas ciudades en los

Estados Unidos agregan flúor al suministro de agua en las comunidades cuando el agua no contiene suficiente flúor para evitar las caries. Esto se llama “fluoración del agua en la comunidad”.

## Recursos para el personal

Explore estas dos hojas de consejos de [Póngase al día con la salud oral](#) para obtener más información sobre cómo el agua potable contribuye a la salud oral y a la salud en general. Aprenda nuevas estrategias para ayudar a los niños y sus familias a elegir opciones de bebidas saludables para evitar o reducir las caries.

- [Incentivar a los niños a beber agua](#)
- [Comprendamos por qué es importante la fluoración del agua en la comunidad](#)

### [Fluoración del agua en la comunidad \(en inglés\)](#)

Eche un vistazo a esta página web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades para obtener más información sobre la seguridad, eficacia y beneficios en cuanto a costos de la fluoración del agua en la comunidad. Lea las preguntas frecuentes para obtener respuestas a interrogantes comunes acerca de la fluoración del agua en la comunidad.

## Recursos para los padres

Comparta estos folletos de [Hábitos sanos para sonrisas felices](#) para ayudar a los padres a comprender por qué el agua potable es importante para mantener una buena salud, incluida una buena salud oral, y para darles consejos acerca de cómo alentar a sus hijos a que tomen más agua.

- [Cómo escoger bebidas saludables para su niño pequeño](#)
- [Incentivar a su hijo a beber agua](#)

### [Pósteres sobre el flúor Me gustan mis dientes](#)

Publique estos pósteres sobre el flúor por toda la instalación donde se encuentra su programa para compartir mensajes simples y positivos acerca de cepillarles los dientes a los niños con pasta dental con flúor, beber agua fluorada, comer alimentos saludables y hablar con el dentista o el profesional de atención básica acerca de tratamientos con flúor para los niños.

---

## Receta de El rincón de la cocina: paletas de sandía

### Ingredientes

- 1 sandía pequeña
- 12 palitos de paleta

### Instrucciones

1. Rebane la sandía y corte las rodajas en cuatro partes.
2. Atraviese la cáscara de la sandía con un palito de paleta para hacer una paleta.



Rinde 12 porciones

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

---

## Manténgase conectado

Únase a [MyPeers](#) para conectarse con los colegas de Head Start y de los programas de la primera infancia de todo el país e intercambiar ideas sobre este y otros temas. Los miembros de la comunidad **Salud, seguridad y bienestar** (Health, Safety, and Wellness) crean redes de cooperación, comparten y aprenden unos de otros. Encuéntrela en "Todas las comunidades" (All Communities) y seleccione el botón azul "Registrarse" (Join).

Por favor, comparta este mensaje con colegas que pudieran estar interesados en este tema. Encuentre publicaciones 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 informativo? ¡[Suscríbese](#) y póngase al día!

## ¡Queremos saber su opinión!

Envíe sus preguntas y comentarios al Centro Nacional de Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad a [health@ecetta.info](mailto:health@ecetta.info) o llame 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.

Las marcas denominativas y los logotipos de Head Start® y Early Head Start® son marcas registradas de propiedad del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (HHS, sigla en inglés).

 Share

 Tweet

 Share

 Forward

[Unsubscribe](#)