



Centro Nacional de  
Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad



Enero de 2023 | Publicación nro. 23

## Cepillado de dientes en los programas Head Start

Bienvenidos a ¡Recursos para hacerte sonreír! Este boletín mensual destaca 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.

### Cepillado de dientes en los programas



De acuerdo con el director general de salud pública de los EE. UU., la salud oral forma parte del bienestar y salud general de todos los estadounidenses, y todos los estadounidenses pueden tener una buena salud oral. El personal de Head Start promueve la buena salud oral al enseñar y facilitar hábitos saludables en los niños.

Desde el comienzo de la pandemia de COVID-19, ha habido un deterioro generalizado en el estado de la salud oral de los niños. Una estrategia sencilla para abordar este problema es el cepillado con pasta dental con flúor, una medida eficaz para prevenir las caries. Los programas Head Start pueden retomar el cepillado de dientes de forma segura. El personal puede ayudar a los niños a cepillarse los dientes y adquirir hábitos de salud oral positivos que duren toda la vida. Programar un momento para que los niños se

cepillen los dientes con pasta dental con flúor durante la jornada del programa garantiza que cada niño se cepille los dientes al menos una vez al día.

## **Recursos para el personal**

### **[El cepillado de los dientes en la mesa del aula](#)**

Obtenga información acerca de los beneficios de cepillarse los dientes como grupo en la mesa del aula, la cantidad de pasta dental con flúor que se debe usar y la forma de limpiar y guardar los cepillos de dientes.

### **[Pasos para cepillarse los dientes en la mesa: Cómo tener una sonrisa saludable en los programas de cuidado y educación en la primera infancia](#)**

Vea este video para obtener más información acerca de cómo comenzar un programa de cepillado de dientes diario en los programas Head Start. El video también se puede usar para capacitar al personal acerca de la forma de preparar el área donde se cepillarán los dientes, el proceso de cepillado de dientes como grupo, la forma de limpiar los cepillos luego del cepillado y la forma de guardar los cepillos de dientes de forma segura.

### **[Cepillado de dientes en los programas Head Start durante la pandemia](#)**

Descubra las mejores prácticas de actividades de cepillado de dientes en los programas Head Start y encuentre recomendaciones para evitar la propagación del COVID-19 durante el cepillado de dientes.

### **[Guía operativa para escuelas de kínder a 12.º grado y programas de atención y educación de la primera infancia \(ECE\) para garantizar la seguridad de las clases presenciales](#)**

Revise la guía de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de forma regular para mantenerse actualizado acerca de cómo mantener seguros a los niños y al personal en los programas Head Start. Adapte las prácticas de cepillado de dientes en el aula según sea necesario sobre la base de las políticas y recomendaciones actuales.

### **[COVID-19: estrategias de reducción de riesgos](#)**

Encuentre recursos y estrategias de control de infecciones para ayudar a asegurar un entorno saludable y seguro para los niños y el personal. Refuerce su conocimiento con el curso de dos partes llamado **[Prevención de enfermedades infecciosas en programas de la primera infancia](#)**.

---

## **Receta de El rincón de la cocina: refrigerio de pingüino de queso crema y aceitunas negras**

### **Ingredientes**

- 3 aceitunas negras grandes enteras
- 1 palito de zanahoria pequeño
- 4 galletas saladas integrales con forma de óvalo
- 4 onzas de queso crema bajo en grasa

## Instrucciones

1. Rebane una aceituna de forma transversal para obtener cuatro círculos.
2. Rebane las aceitunas restantes a lo largo en cuartos.
3. Rebane la zanahoria en círculos y luego corte los círculos de zanahoria en cuartos.
4. Esparza queso crema en un lado de cada galleta.
5. Coloque un círculo de aceituna en un extremo de la galleta para formar la cabeza del pingüino.
6. Coloque dos rebanadas de aceituna a los lados de la galleta para formar los brazos del pingüino.
7. Coloque un cuarto de zanahoria dentro del círculo de aceituna para formar el pico del pingüino.
8. Coloque dos esquinas de zanahoria en la galleta para formar los pies del pingüino.



## Rinde 4 porciones

**Consejo de seguridad:** Para prevenir 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? [¡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 través de [health@ecetta.info](mailto:health@ecetta.info) o llame sin costo al 888-227-5125.