



Centro Nacional de

Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad

¡Recursos
para hacerte

Sonreír!



Junio de 2023 | Publicación nro. 28

Cómo calmar el dolor de la dentición del bebé

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 mujeres embarazadas, 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.

Dolor de la dentición



La mayoría de los bebés empiezan la fase de dentición a los 6 meses de edad aproximadamente, pero la dentición puede comenzar en cualquier momento entre los 3 y los 12 meses de edad. La dentición sucede cuando los dientes de leche del bebé atraviesan las encías en la boca del bebé. Los bebés pueden sentirse incómodos y sentir dolor a medida que les salen los dientes de leche. Cuando esto sucede, pueden estar de mal humor, babear más, tener puntos rojos e inflamados en las encías y masticar cosas con mayor frecuencia.

La dentición también puede ser un momento difícil para los padres. Pueden pasar noches sin dormir intentando tranquilizar al bebé y sentir impotencia por no poder ayudar a calmar el dolor del bebé. El personal de Early Head Start puede ofrecer consejos para ayudar a los padres a consolar al bebé cuando este tiene dolor a causa de la dentición.

Recursos para el personal

[Aliviar el dolor de la dentición del bebé](#)

Encuentre consejos que el personal de Early Head Start puede compartir con los padres para comprender qué hacer si el bebé está en la fase de dentición y ayudar a calmar el dolor del bebé. Esta hoja de consejos es parte de la serie **[Póngase al día con la salud oral](#)** que ofrece consejos actualizados para promover una buena salud oral, incluidas formas de consolar a un bebé al que le están saliendo los primeros dientes.

Recursos para los padres

[Cómo aliviar el dolor de la dentición de su bebé](#)

Analice este folleto con los padres para aprender formas simples de ayudar a evitar y reducir el dolor de la dentición. El folleto es parte de la serie **[Hábitos sanos para sonrisas felices](#)** para las familias que esperan un bebé y los padres de niños y niños pequeños, y brinda consejos acerca de problemas relacionados con la salud oral.

[Dentición \(en inglés\)](#)

Muestre esta página web a los padres para que conozcan el orden habitual en el que suelen aparecer los dientes, reconozcan los signos de la dentición y exploren formas de calmar el dolor de la dentición del bebé de forma segura. La página web es parte de **[MouthHealthy.org \(en inglés\)](#)**, página creada por la Asociación Dental Estadounidense para brindar información acerca de cómo cuidar bien la boca.

[Dentición y cuidado de los dientes](#)

Comparta estos artículos para ayudar a los padres a aprender cómo calmar el dolor de la dentición del bebé y por qué es importante mantener los dientes de leche saludables. Los artículos son parte de **[HealthyChildren.org](#)**, el sitio web de la Academia Estadounidense de Pediatría que ofrece información y orientación acerca de problemas relacionados con la salud de los niños y la crianza de los hijos.

Receta de El rincón de la cocina: Compota de manzana

Ingredientes

6 manzanas, peladas y cortadas en cubitos de 1 pulgada

¼ de taza de agua

½ cucharadita de canela

Instrucciones

1. Coloque las manzanas en un recipiente apto para microondas.
2. Agregue el agua.
3. Cubra el recipiente y cocine en el microondas a temperatura alta durante 15 minutos.
4. Revuelva las manzanas.
5. Quite la tapa y cocine en el microondas a temperatura alta hasta que las manzanas estén muy suaves, aproximadamente durante 5 minutos.
6. Aplaste las manzanas con un tenedor o un pasapuré.
7. Agregue la canela a la mezcla de manzana y revuelva.



Rinde 10–12 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).

¿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 o llame sin costo al 888-227-5125.

Oficina de Head Start (OHS) | 330 C Street, SW | 4th Floor Mary E. Switzer Building | Washington, DC 20201 | <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/es> | 1-866-763-6481 | [Contáctenos](#)

Usted recibe este correo electrónico porque está suscrito a las comunicaciones de la Oficina de Head Start. Puede [modificar sus suscripciones de correo electrónico del ECLKC](#). Los destinatarios suscritos a través del Sistema Head Start Enterprise (HSES, sigla en inglés) deben ser dados de baja del HSES por su programa u oficina. Por favor, no responda a este correo electrónico. Contacte al servicio de atención al cliente para ayuda adicional.