



Centro Nacional de  
Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad



Septiembre de 2023 | Publicación nro. 31

## Cómo hablar con los niños acerca de las visitas dentales

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.

### Visitas dentales



Ir al consultorio del dentista puede ser una experiencia nueva y desconocida para los niños pequeños. Lo que los niños escuchan de los padres y otras personas acerca de las visitas dentales afecta la forma en que piensan que será una visita. Si les dicen que pasarán cosas buenas, como que les contarán los dientes o les darán un nuevo cepillo dental, los niños pueden tener ganas de ir a la consulta. El personal de Head Start puede ayudar a los padres de familia a preparar a sus hijos para que imaginen que la visita al dentista será positiva.

### Recursos para el personal

Lea esta hoja de consejos de [Póngase al día con la salud oral](#) para obtener estrategias prácticas para asegurar que los niños pequeños estén listos para las visitas al dentista.

- [Cómo hablar con los niños acerca de las visitas dentales](#)
- [Reducir el miedo a las visitas dentales](#)

## Recursos para los padres

Comparta estos folletos de [Hábitos sanos para sonrisas felices](#) con los padres de familia para ayudarlos a sentirse cómodos al momento de hablar de las visitas dentales y preparar a los niños para ellas.

- [Visita a la clínica dental con su niño](#)
- [La consulta dental a la edad de 1 año](#)

Anime a los padres a ver estos videos de [Sesame Workshop \(en inglés\)](#) con sus hijos para ayudarlos a entender que la visita al consultorio del dentista puede ser una experiencia positiva.

- [Empezar temprano](#)
- [Abre la boca con Sesame \(en inglés\)](#)

---

## Receta de El rincón de la cocina: Quesadillas de queso

### Ingredientes

2 tortillas hechas con harina de maíz o de trigo  
½ taza de frijoles refritos sin grasa (opcional)  
1 taza de queso rallado bajo en grasa



### Instrucciones

1. Coloque una tortilla en un plato apto para microondas. Esparza una capa de frijoles refritos sobre la tortilla y coloque queso rallado sobre los frijoles. Si no usa frijoles refritos, esparza el queso directamente sobre la tortilla.
2. Coloque la segunda tortilla sobre la capa de queso.
3. Cocine la quesadilla en el microondas hasta que el queso se derrita (aproximadamente entre 30 segundos y un minuto).
4. Corte la quesadilla en porciones triangulares con un cuchillo o cortador de pizza. Antes de servir, fjese que el queso no esté demasiado caliente como para comerlo.

### Rinde de 8 a 10 porciones

**Consejo de seguridad:** Para prevenir lesiones, un adulto debe cortar 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. Encuéntrala 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](mailto: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.

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).