



Centro Nacional de  
Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad

¡Recursos  
para hacerte  
Sonreír!



Octubre de 2023 | Publicación nro. 32

## Promover la salud oral en los programas Head Start y en el hogar

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, a las familias que esperan un bebé y a 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.

### Promoción de la salud oral



Enseñar a los niños y los padres de familia acerca de la salud oral durante el año programático es un servicio valioso que ofrece el personal de Head Start. La repetición de mensajes les recuerda a los niños y los padres de familia acerca de la importancia de mantener una boca sana y la forma de hacerlo.

El personal de Head Start puede promover hábitos de buena salud oral entre las familias de muchas maneras. Pueden buscar la participación de padres y niños, integrar la salud oral a las actividades del salón de clases para los niños y alentar a los padres de familia a promover y demostrar hábitos de buena salud oral en casa.

### Recursos para el personal

Analice estas hojas de consejos de [Póngase al día con la salud oral](#) para ver mensajes y estrategias que alientan a padres y niños a valorar y poner en práctica buenos hábitos de salud oral. Estas hojas de consejos describen el papel fundamental que juegan los padres en la salud oral de sus hijos e incluyen estrategias y recursos que el personal puede usar para motivar a los padres.

- [El compromiso de los padres con la salud oral de sus hijos](#)
- [Incorporación del cepillado de dientes a las rutinas de la hora de acostarse](#)
- [Cómo promover la salud oral durante la visita al hogar](#)
- [Promover la salud oral en los programas Head Start y en el hogar](#)

## Recursos para los padres

Comparta los folletos de [Hábitos sanos para sonrisas felices](#) para reforzar las conversaciones con los padres acerca de lo que pueden hacer para promover hábitos de buena salud oral en casa.

- [Cómo cepillar los dientes de su niño](#)
- [Creación de una rutina para la hora de acostarse de su hijo](#)
- [Cuidado de la salud oral de su bebé](#)

Muestre estos videos de [Sesame Workshop](#) para enseñar a los niños y padres cómo cuidarse los dientes.

- [El cuento del cepillo de buenas noches](#)
- [¿Cuánta pasta de dientes?](#)

## Receta de El rincón de la cocina: Huevos rellenos con ojos de guacamole

### Ingredientes

- 6 huevos
- 1 aguacate
- 1 cucharada de jugo de lima
- 2 cucharadas de cebolla morada picada
- 1 cucharada de jalapeño fresco sin semillas y picado (opcional)
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- ¼ de cucharadita de sal
- 6 aceitunas negras cortadas a la mitad
- Colorante alimentario rojo



### Instrucciones

1. Hierva los huevos, quíteles la cáscara y rebánelos a la mitad a lo largo.
2. Saque las yemas de los huevos con una cuchara y colóquelas en un recipiente.
3. Agregue el aguacate, el jugo de lima, la cebolla, el jalapeño, el cilantro y la sal a las yemas de huevo y aplaste hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Hundea un palillo en el colorante alimentario rojo y pinte venas en el lado plano de cada clara de huevo.
5. Coloque la mezcla de aguacate con una cuchara en las mitades de huevo a las que les quitó la yema.

6. Coloque una mitad de aceituna sobre la mezcla de aguacate para formar el globo ocular.

### **Rinde 12 porciones**

**Consejo de seguridad:** Para evitar lesiones, un adulto debe cocinar los huevos y 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](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).