



Centro Nacional de
Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad



Noviembre de 2023 | Publicación nro. 33

Salud oral y rutinas para dormir

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.

Salud oral y rutinas para dormir



Tener una rutina para dormir ayuda a los niños a saber qué esperar al final del día. Además de fomentar un enfoque según el cual se actúe con calma a la hora de acostar a un niño, el personal de Head Start puede ayudar a los padres a comprender los beneficios de una rutina estructurada a la hora de acostarse, que incluya:

- Prevenir las caries cepillando los dientes de sus hijos con pasta dental con flúor.
- Mejorar el desarrollo del lenguaje leyendo en voz alta a sus hijos.
- Promover el desarrollo social y emocional positivo pasando tiempo con sus hijos mientras les lee.

Recursos para el personal

Lea [Incorporación del cepillado de dientes a las rutinas de la hora de acostarse](#) para obtener ideas acerca de cómo alentar a los padres de familia y los hijos para que desarrollen hábitos de salud oral buenos a la hora de acostarse. La hoja de consejos es parte de la serie Repaso sobre la salud oral que incluye consejos prácticos para promover una buena salud oral.

Utilice el documento de la Academia Estadounidense de Pediatría [Cepillado, libro, cama: cómo establecer la rutina nocturna de su hijo \(en inglés\)](#) para ver instrucciones acerca de cómo poner en práctica el programa Cepillado, libro, cama. La página web también tiene información y recursos en árabe, camboyano, inglés, francés, coreano, ruso, español y taiwanés para compartir con las familias.

Recursos para los padres

Comparta estos folletos de [Hábitos sanos para sonrisas felices](#) con los padres de familia para sugerirles ideas acerca de cómo pueden promover una buena salud oral en el hogar.

- [Cómo cepillar los dientes de su niño](#)
- [El sueño y su hijo: Cómo desarrollar rutinas saludables para dormir](#)

Entregue el folleto [El sueño y su hijo: Cómo desarrollar rutinas saludables para dormir](#) a los padres de familia para obtener ideas acerca de cómo establecer buenas rutinas para dormir.

Aliente a los padres a ver estos videos de [Sesame Street \(en inglés\)](#) con sus hijos para ayudarlos a entender mejor la forma de cuidarse los dientes y la razón por la cual es importante cepillarse con pasta dental con flúor.

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

Receta de El rincón de la cocina: Camotes fritos

Ingredientes

- 2 camotes grandes
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- ½ de cucharadita de sal
- ½ de cucharadita de pimienta negra
- ¼ de cucharadita de ajo en polvo
- ¼ de cucharadita de páprika



Instrucciones

1. Precaliente el horno a 425 °F (218 °C).
2. Pele los camotes y córtelos en palitos de 1 pulgada (2.5 cm) de ancho.
3. Coloque los palitos de camote y el aceite vegetal en un recipiente grande y mézclelos.
4. Espolvóreelos con sal, pimienta, ajo en polvo y páprika.
5. Coloque los palitos de camote en una sola capa en la bandeja para horno.
6. Hornéelos durante 18 a 20 minutos, volteándolos cada tanto, hasta que estén tiernos y dorados.
7. Déjelos enfriar durante 5 minutos antes de servirlos.

Rinde 4-6 porciones

Consejo de seguridad: Para prevenir quemaduras y lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes y supervisar el uso del horno.

¡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. Encuétrela 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.

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).