



Centro Nacional de
Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad



Febrero de 2023 | Publicación nro. 36

La alfabetización en salud mejora la salud oral

Bienvenido 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.

Alfabetización en salud oral



La alfabetización en salud se refiere a más que la capacidad de una persona de leer. Es el grado hasta el cual las personas pueden obtener, evaluar, entender y utilizar la información sobre la salud oral para tomar decisiones informadas acerca de su salud oral. Las personas que tienen un nivel alto de alfabetización en salud tienden a tener menos problemas de salud oral que aquellas personas que tienen un nivel bajo de alfabetización en salud.

El personal de Head Start puede ayudar a mejorar la alfabetización en salud oral de las familias compartiendo información que sea correcta, esté actualizada y esté escrita en un vocabulario sencillo. Cuando tienen información buena, las familias con frecuencia incorporan prácticas saludables de salud oral en su vida diaria y van al consultorio del dentista de forma regular.

Recursos para el personal

Lea estas hojas de consejos de [Póngase al día con la salud oral](#) para obtener estrategias para mejorar los conocimientos básicos sobre la salud oral. Obtenga consejos acerca de cómo incorporar prácticas de salud oral que sean culturalmente receptivas en el salón de clases y durante las conversaciones con los padres.

- [Profundizar en los conocimientos básicos sobre salud](#)
- [Uso de prácticas receptivas desde un punto de vista cultural para promover la salud oral](#)

Vea [Una introducción a los conocimientos básicos sobre la salud \(video en inglés\)](#) y [Mejorar la alfabetización en salud de las familias \(video en inglés\)](#) para obtener más información acerca del proceso de comunicación de la salud. Estos seminarios web analizan la forma de incorporar prácticas de alfabetización en salud al momento de brindar servicios en los programas Head Start y cómo utilizar los recursos de [Sesame Workshop \(en inglés\)](#) para apoyar a las familias.

Consulte [Principios rectores de la alfabetización en salud para programas de la primera infancia](#) para obtener información acerca de siete factores fundamentales para ayudar a los programas Head Start a volverse organizaciones con alfabetización en salud.

Recursos para los padres

Comparta los folletos de [Hábitos sanos para sonrisas felices](#) con los padres para sugerir ideas acerca de cómo pueden fomentar una buena salud oral en el hogar. Los folletos son fáciles de leer y están disponibles en una amplia variedad de temas relacionados con la salud oral.

Incorpore los recursos de la [Página sobre los dientes \(en inglés\)](#) de Sesame Workshop en el salón de clases y en las actividades educativas con los padres. La página web está diseñada para mejorar la alfabetización en salud oral con mensajes simples, y presenta videos, juegos interactivos, canciones, actividades para el salón de clases y hojas de consejos para los padres.

Receta de El rincón de la cocina: Cepillos de dientes de pretzel

Ingredientes

- 1 pepino o banana pequeños,
- 2 a 3 cucharaditas de queso crema reducido en grasa y/o mantequilla de maní,
- 4 varitas de pretzel, partidas o cortadas a la mitad.

Instrucciones

1. Rebane el pepino o la banana a lo largo en cuatro partes.
2. Corte cada rebanada de pepino o banana en triángulos pequeños.
3. Esparza una pequeña cantidad de queso crema o mantequilla de maní en $\frac{1}{3}$ de un extremo de la varita de pretzel.
4. Hunda el extremo ancho de los triángulos de pepino o banana en el queso crema o la mantequilla de maní para formar las cerdas del cepillo de dientes.



Rinde 8 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.

¿Alguien le reenvió este boletín informativo? ¡[Suscribase](#) 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.