



Centro Nacional de
Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad



Agosto de 2024 | Publicación nro. 42

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, las mujeres y 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.

Promoción de la salud oral



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

Los miembros del personal de Head Start pueden promover hábitos de buena salud oral entre las familias de muchas maneras. Pueden buscar la participación de padres y niños en conversaciones acerca de la salud oral y alentar a los padres de familia a promover y demostrar hábitos de buena salud oral en casa.

El personal también juega un papel importante al momento de ayudar a los niños a comprender que una buena salud oral los ayuda a aprender y a mantenerse sanos. Durante el día del programa, el personal puede incorporar actividades y mensajes sobre la salud oral a las actividades de aprendizaje. Cepillarse los dientes juntos en la mesa le permite al personal demostrar técnicas correctas para el cepillado de los dientes. También ayuda a los niños a desarrollar hábitos de buena salud oral que les duren para toda la vida.

Recursos para el personal

Analice estas hojas de consejos de [Póngase al día con la salud oral](#) para ver mensajes y estrategias que el personal puede compartir con los padres de familia para alentarlos a valorar y poner en práctica hábitos de buena salud oral. Estas hojas de consejos describen el papel fundamental que juegan los padres en la salud oral de sus hijos e incluyen 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](#)
- [La promoción de la salud oral en los bebés](#)
- [Promover la salud oral en los programas Head Start y en el hogar](#)

Consulte el plan de siete clases y las actividades de enriquecimiento en [Salud oral de los niños de Maryland: Guía para los maestros de Head Start para crear sonrisas saludables \(en inglés\)](#). Utilice el plan de estudios para enseñarles a los niños y a sus familias acerca de la salud oral, inculcar actitudes positivas acerca de la salud oral y alentar hábitos de buena salud oral. Cada plan de clase presenta objetivos de aprendizaje, información general para los maestros, y dominios y elementos del Marco de Head Start sobre los resultados del aprendizaje temprano.

Muestre el video [Pasos para cepillarse los dientes en la mesa: Cómo tener una sonrisa saludable en los programas de cuidado y educación en la primera infancia \(video en inglés, transcripción en español\)](#) para capacitar al personal acerca de cómo comenzar un programa de cepillado de dientes diario. En este video, se proporcionan instrucciones acerca de cómo preparar la zona, dirigir el proceso de cepillado de dientes, limpiar el espacio luego del cepillado y guardar los cepillos de dientes de forma segura.

Recursos para padres de familia

Comparta estos folletos de [Hábitos sanos para sonrisas felices](#) para reforzar las conversaciones con los padres acerca de lo que pueden hacer para fomentar 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 [Plaza Sésamo \(en inglés\)](#), para enseñarles 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: Ensalada de pepino

Ingredientes

1 libra (450 g) de pepinos cortados en rebanadas finas,
1 cebolla morada pequeña, cortada a la mitad y en rodajas finas,
1 ¼ cucharadita de sal,
3 cucharadas de vinagre de cidra de manzana o vinagre de vino tinto,
1 cucharada de eneldo fresco picado (opcional),
pimienta negra molida.



Instrucciones

1. Coloque los pepinos, la cebolla morada y la sal en un recipiente y revuelva para mezclar.
2. Deje reposar la mezcla durante 20 minutos.
3. Retire todo el líquido de la mezcla.
4. Agregue el vinagre y el eneldo (opcional) a la mezcla y revuelva para mezclar.
5. Condimente con pimienta negra según sea necesario.

Rinde 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. Encuéntrala en "Todas las comunidades" (*All Communities*) y seleccione el botón azul "Registrarse" (*Join*).

Comparta esta publicación con otras personas que pudieran estar interesadas en este tema.

¿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.
