



Póngase al día con la salud oral

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

Enseñar a los niños y padres sobre la salud oral durante todo el año programático es un servicio valioso que ofrece el personal de Head Start. Repetir mensajes ayuda a los niños y a los padres a recordar la importancia que tiene mantener la boca saludable y cómo lo pueden hacer

Esta hoja de consejos de Póngase al día con la salud oral proporciona estrategias que el personal de Head Start puede usar para promover una buena salud oral en los niños y los padres.



Estrategias que el personal de Head Start puede usar para promover la salud oral

Los niños y los padres aprenden mejor cuando se les repiten mensajes cortos y simples con regularidad, utilizando varios métodos de aprendizaje (por ejemplo, ver-decir-hacer). Repetir los mismos mensajes de manera que hagan pensar a los padres y los niños los hace más propensos a valorar y practicar buenos hábitos de salud oral. Estos son algunos ejemplos:

- **Use prácticas docentes que involucren a los niños.** Las prácticas docentes que involucran a los niños los hacen pensar y promueven el desarrollo del lenguaje. Involucrar a los niños en la conversación puede ayudarlos a aprender palabras nuevas, a pensar de manera crítica y a responder con claridad. Entre las preguntas que hacen pensar y que promueven la conversación sobre la salud oral están:
 - ¿Cómo te cepillas los dientes?
 - ¿Por qué te cepillas los dientes?
 - ¿Qué más puedes hacer para mantener tu boca y tus dientes sanos?
 - ¿Qué pasa si no te cepillas los dientes?
 - Cuéntame sobre tu última visita al dentista.
- **Integre la salud oral en las actividades.** Además del cepillado diario de los dientes, el personal de Head Start puede incluir la salud oral en las matemáticas, ciencias, lectura y en las actividades de arte. Estas son algunas ideas:
 - Cree un gráfico centrado en una pregunta, como “¿Cuántas veces te cepillas los dientes todos los días?”

- Pídeles a los niños que separen las imágenes de los alimentos que son buenos para la salud oral de las imágenes de los alimentos que son altos en azúcares.
- Ayude a los niños a aprender palabras haciendo que coincidan con imágenes relacionadas con la salud oral, como dientes, pasta de dientes y una sonrisa.
- Enséñeles a los niños a contar y a aprenderse los colores usando cepillos de dientes.
- Léales libros para niños con mensajes positivos sobre la salud oral.
- Pídeles a los niños que simulen que están visitando un consultorio dental.
- Cante canciones sobre la salud oral.

Muchos currículos para niños y padres están disponibles a bajo costo o sin costo alguno; consulte [Currículos de Head Start para la salud oral: Elija y utilícelo \(en inglés\)](#).

- **Involucre a los padres en la promoción de la salud oral en el hogar.** Estas son algunas ideas:

- Trabajar con los padres para encontrar las mejores maneras de colocar a su hijo para el cepillado de dientes. Recuérdeles a los padres que los niños pequeños no pueden cepillarse bien los dientes hasta los 7 u 8 años. También es importante que un padre le cepille los dientes a su hijo o lo ayude con el cepillado.
- Pedirles a los padres que tomen fotografías de su hijo cepillándose los dientes y que lo ayuden a escribir historias sobre su experiencia.
- Ayudar a los padres a elegir y preparar alimentos que promuevan una buena salud oral.
- Alentar a los padres a preguntarle a su hijo qué aprendió sobre la salud oral en Head Start ese día.
- Ofrecer sugerencias a los padres para actividades en el hogar que apoyen lo que los niños están aprendiendo sobre la salud oral en Head Start.

- **Participe o cree campañas y programas de salud oral.** Compartir contenido en las [redes sociales](#) es una excelente manera de conectarse con los padres y de promover buenas prácticas de salud oral dirigidas a ellos y a sus hijos. Los mensajes se centran en el cepillado de los dientes con pasta dental con flúor dos veces al día.

Cada febrero, la Asociación Dental Estadunidense ofrece materiales educativos en inglés y español para celebrar el [Mes Nacional de la Salud Dental Infantil \(en inglés\)](#). La iniciativa de [Salud bucal](#) de Sesame Workshop ofrece consejos y herramientas para ayudar a padres e hijos a cuidar sus dientes en conjunto. Y muchos departamentos de salud estatales patrocinan campañas con recursos disponibles para el público.

El personal de Head Start puede usar materiales de estas y otras fuentes en las aulas y durante la socialización, las visitas al hogar, las reuniones de padres y otros eventos para enfatizar la importancia de la salud oral.



Este documento cuenta con el apoyo de la Administración para Niños y Familias (ACF, sigla en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, sigla en inglés) de los Estados Unidos (EE. UU.) como parte de una adjudicación de ayuda financiera por un total de \$7,582,500 con el 97 % financiado por la ACF y el 3 % por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA, sigla en inglés) del HHS de los EE.UU. El contenido pertenece al/los autor(es) y no refleja necesariamente las opiniones oficiales ni implica un respaldo de la ACF/el HHS ni del Gobierno de los Estados Unidos. Este recurso puede ser reproducido para usos no comerciales sin permiso.



ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES



National Center on
Health, Behavioral Health, and Safety