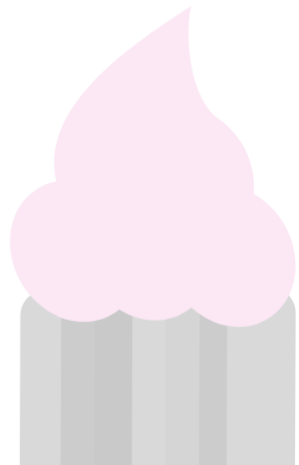




UNIVERSIDAD  
SAN SEBASTIAN

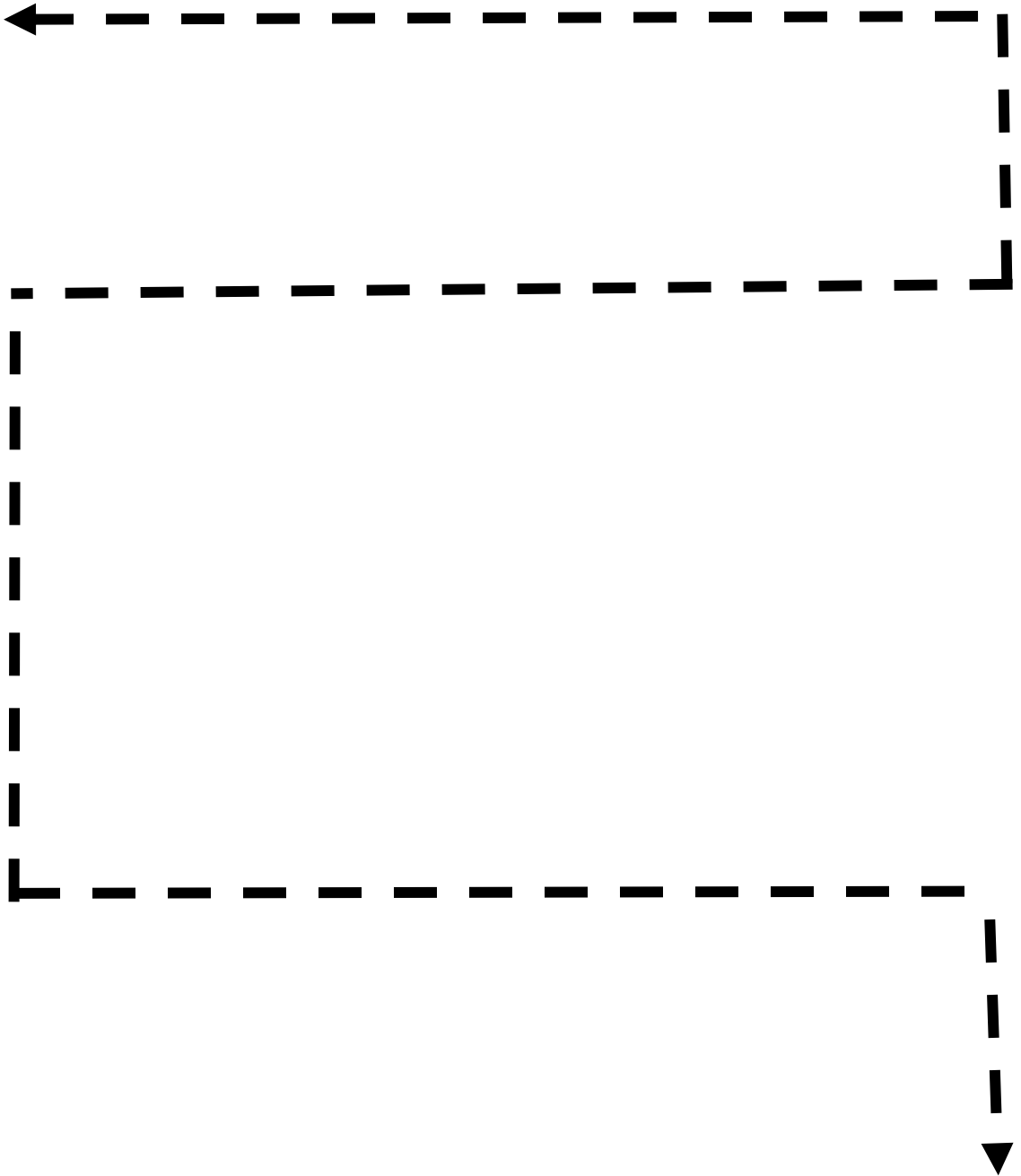
*Cuadernillo de  
actividades  
"Cuidemos nuestros  
dientes"*

*Nombre:*



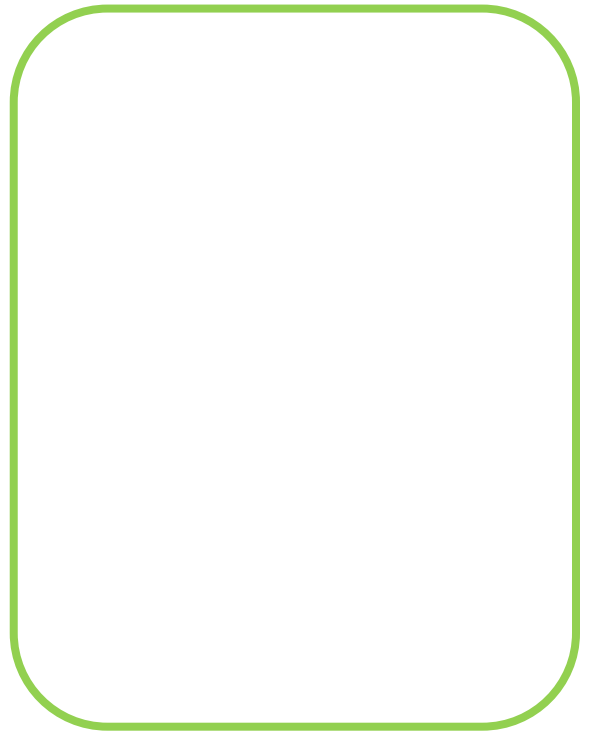
1) Papás y mamás, en esta actividad los niños y niñas deberán, utilizando un lápiz o, en el caso que no puedan imprimir, su dedito, unir al cepillo de dientes con la pasta dental. Es importante que usted le indique que ambos deben ir siempre juntos porque, en conjunto, los ayudarán a que sus dientes sigan blancos y fuertes.

- Instrucción sugerida para padres y madres hacia sus hijos: (Nombre del niño/a) ahora debemos unir, con la ayuda de un lápiz (o su dedo), al señor cepillo de dientes con su amiga pasta dental. Ellos siempre van juntos a todas partes, y ahora se perdieron, así que, ayudémoslos a estar juntos nuevamente.



2) Papás y mamás, para realizar la siguiente actividad, necesitaremos de su ayuda para guiar a su hijo/a en el proceso. Hay alimentos que son buenos y otros que pueden resultar dañinos para los dientes, en esta actividad su hijo/a, con la ayuda de usted, deberá intentar identificar aquellos alimentos que tienen efectos positivos en su salud bucal o los que tienen efectos negativos. Ayúdelo recortando las imágenes de los alimentos y guíelo para que él/ella los pegue en los recuadros que corresponden. Si no puede imprimir, que su hijo/a indique los alimentos y usted dibújelos sencillamente.

- Instrucción sugerida para padres y madres hacia su hijo/a: (Nombre del su hijo/a), en el mundo, hay alimentos que pueden hacernos muy bien y otros que nos pueden hacer daño, nosotros tenemos que cuidar nuestros dientes comiendo cosas saludables y lavándolos después de cada comida y antes de dormir. ¿Cuáles crees tú que son los alimentos que nos dañan los dientes? Aquí hay fotos de muchos alimentos, ayúdame a separarlos entre los que son buenos y los que son dañinos para nuestros dientes.



3) Papás y mamás esta actividad consiste en que cada niño y niña dibuje los dientes en la boca de este niño de la imagen. Le pedimos su apoyo en el proceso posicionando un espejo frente a los niños para que, antes, durante y posterior al dibujo, vayan viendo sus propios dientes y se puedan guiar y autoconocer de mejor forma.

Instrucción sugerida para padres y madres hacia sus hijos: (Nombre) ¡Mira! A este niño se le perdieron sus dientes, así que vamos a ayudarlo a que vuelva a tenerlos. Con este lápiz (le muestra el lápiz, ojalá de cera o marcador grueso) vamos a dibujarle los dientes en su boquita, primero te vas a mirar acá y vamos a ir juntos dibujando cada diente.



4) Papás y mamás, en esta actividad se trabajará la importancia de recordar el lavado de dientes después de cada comida y antes de acostarse. A medida que su hijo/a va realizando las actividades, recuerde reforzar positivamente cada una de sus acciones e ir guiando, sin dar respuestas, el proceso de cada uno.

- Instrucción sugerida para padres y madres hacia sus hijos: (Nombre de su hijo/a) mira, aquí hay unas imágenes y en esta fila hay otras imágenes (muestre las imágenes e indique qué es lo que aparece en cada una). Tenemos que unirlos, recuerda que siempre que comemos, después tenemos que lavarnos los dientes, y antes de acostarse también, porque así nuestros dientes estarán blancos y muy fuertes. Ayúdame a unirlos, yo sé que tú puedes.

Si antes hago esto...

¿Qué debo hacer después?



5) Papás y mamás, en esta actividad les dejamos el dibujo de una boca con cada diente. Le pedimos por favor imprimir y recortarla, si no puede imprimir, intentar replicarla sobre una hoja o cartón. El objetivo es recalcar la forma correcta de cepillarse los dientes. Usted, con este material, podrá ir indicando a su hijo/a sobre cómo realizar un correcto cepillado y así él/ella se sentirá aún más seguro y confiado de realizar este procedimiento cada vez con mayor independencia.

Instrucciones sugeridas para padres y madres hacia sus hijos:

(Nombre de su hijo/a) mira, acá tenemos una boca muy grande. Yo te voy a mostrar cómo cepillar estos dientes y tú lo vas a hacer con los tuyos, ¿ya? Partimos poniéndole un poco de pasta a nuestro cepillo, y comenzamos a cepillar como una escobita, de arriba hacia abajo nuestros dientes de arriba, por dentro, por fuera y en su guatita. Después, cepillamos nuestros dientes de abajo, de abajo hacia arriba, por dentro y por fuera y en las guatitas de los dientes. Para terminar, nos lavamos la lengua, que tiene muchos bichitos así que no podemos olvidarnos de ella. Nos enjuagamos la boquita y ¡Mira qué hermosos quedaron tus dientes!

