

LOS DIENTES Y LA SONRISA

✓ Estándares de educación en la salud

- ✓ Conceptos de salud
- Análisis de factores de influencia
- Acceso a recursos válidos y confiables
- Comunicación interpersonal
- Toma de decisiones
- Capacidad para establecer metas
- Autogestión
- Apoyo

🎯 Indicador de desempeño en la educación en salud para el estado de Oregón

HE. 1.1.2. Discutir comportamientos saludables y formas de reducir el riesgo de lesiones infantiles comunes.

HE. 1.1.3. Identificar cuando sea necesario buscar asistencia sanitaria.

🛡️ Coordinación de lenguaje y alfabetización del estado de Oregón

1.L. 5a. Clasificar las palabras en categorías para comprender los conceptos que representan las categorías.

1.SL.1. Participar en conversaciones colaborativas con grupos diversos sobre temas del grado 1 y sobre textos con estudiantes y personas adultas, tanto en grupos pequeños como grandes.

1.SL.5. Añadir dibujos o representaciones visuales a las descripciones cuando sea apropiado para aclarar ideas, pensamientos y sentimientos.

💬 Vocabulario útil

Los dientes
Cepillarse los dientes
Usar el hilo dental
La caries
La placa
El crecimiento
Los objetivos

😊 Lenguaje de alfabetización en la salud

Creo que estoy haciendo un buen trabajo con...

Creo que soy bueno o buena para...

Creo que podría mejorar en...

Lenguaje de alfabetización en la salud adaptado de Health Skills Materials con permiso de RMC Health.

❓ Pregunta(s) principal(es)

¿Cómo saber cuándo debo crear un objetivo?

¿Qué aspectos de mi salud pueden mejorar?





Objetivos para estudiantes

Estudiantes podrán:

- Explicar por qué las personas tienen dientes;
- Explicar las ventajas de cepillarse los dientes y usar el hilo dental correctamente para mejorar o mantener los dientes y la sonrisa;
- Explicar cómo establecer objetivos puede ayudarles a mejorar o mantener sus prácticas personales de cuidado de la salud, como cepillarse los dientes y usar el hilo dental.



Materiales y preparación

- Carteles “Cómo cepillarse los dientes y el uso del hilo dental” (imprimir y poner en el salón)
- Etiquetas adhesivas divertidas (por ejemplo, de frutas y verduras, de dientes o cepillos de dientes, de sonrisas).
- Folleto “Cómo cepillarse los dientes y el uso del hilo dental” (1 por estudiante).
- Rotuladores y lápices de colores.

Esquema de la lección y actividades para el aprendizaje

INICIO DE LA LECCIÓN

Diga: “Hoy vamos a aprender sobre la importancia de tener dientes y los beneficios de cepillarse los dientes y usar el hilo dental correctamente”.

Pregunte a los estudiantes lo siguiente. Pida que levanten la mano para responder. Y comparta las respuestas.

Diga: “¿Quién sabe por qué tenemos dientes?”

Respuestas apropiadas: “Para masticar la comida; para morder cosas; nos ayudan a hablar”.

Diga: “¿Cuáles son los beneficios de cepillarse y usar el hilo dental correctamente?”

Respuestas apropiadas: “Los beneficios incluyen eliminar la placa, prevenir enfermedades de las encías; refrescar el aliento; disminuir el riesgo de caries; mejorar y mantener su sonrisa”.

MITAD DE LA LECCIÓN

Diga: “Hay muchas maneras de mejorar o de mantener la salud física. Una forma de mejorar la salud física es considerando nuestros hábitos diarios e identificando las áreas en las que podemos mejorar. Ahora vamos a analizar qué tal son nuestros hábitos de cepillarnos los dientes y usar el hilo dental diariamente y luego nos clasificaremos”.

Diga: “En la pared hay dos carteles. Uno titulado ‘Cepillarse los dientes’ y el otro, ‘Usar el hilo dental’. Hay tres categorías en cada cartel. Ustedes van a clasificarse de acuerdo con sus hábitos de cepillarse los dientes y usar el hilo dental en las siguientes categorías: ‘Excelente’. ‘Bien’. ‘Podría mejorar’”.

Distribuya las etiquetas adhesivas a estudiantes.

Diga: “Empecemos con el cartel de cepillarse los dientes. Si crees que haces un excelente trabajo cepillándote los dientes, pon tu etiqueta adhesiva en la categoría ‘Excelente’. Si crees que haces un



buen trabajo cepillándote los dientes, pon tu etiqueta adhesiva en la categoría 'Bien'. Si crees que podrías cepillarte los dientes mejor, pon tu etiqueta adhesiva en la categoría 'Podría mejorar'".

Cuando todos los estudiantes han puesto sus etiquetas adhesivas en una categoría, comparte las siguientes preguntas. Pida que levanten la mano para compartir.

Diga: "¿Cómo creen que podemos clasificarnos como clase cuando hablamos de cepillarnos los dientes?"

Respuestas apropiadas: 'Excelente'. 'Bien'. 'Podría ser mejor'.

Diga: "¿Por qué piensan eso?"

Respuesta apropiada: "Ahí están la mayoría de las etiquetas adhesivas".

Diga: "¿Cuál podría ser la razón por la cual la etiqueta adhesiva de una persona podría estar en la categoría 'Bien' o 'Podría ser mejor' cuando se trata de cepillarse los dientes?"

Respuesta apropiada: "No se cepillan con la frecuencia necesaria; no se cepillan correctamente".

Diga: "Pasemos al cartel del hilo dental. Si crees que haces un excelente trabajo usando el hilo dental, pon tu etiqueta adhesiva en la categoría 'Excelente'. Si crees que haces un buen trabajo usando el hilo dental, pon tu etiqueta adhesiva en la categoría 'Bien'. Si crees que podrías mejorar tu uso del hilo dental, pon tu etiqueta adhesiva en la categoría 'Podría mejorar'".

Cuando todos los estudiantes han puesto sus etiquetas adhesivas en una categoría, comparte las siguientes preguntas. Pida que levanten la mano para compartir.

Diga: "¿Cómo creen que podemos clasificarnos como clase cuando hablamos de usar el hilo dental?"

Respuestas apropiadas: "Excelente'. 'Bien'. 'Podría ser mejor'".

Diga: "¿Por qué piensan eso?"

Respuesta apropiada: "Ahí están la mayoría de las etiquetas adhesivas".

Diga: "¿Cuál podría ser la razón por la cual la etiqueta adhesiva de una persona podría estar en la categoría 'Bien' o 'Podría ser mejor' cuando se trata de usar el hilo dental?"

Respuesta apropiada: "No utilizan el hilo dental con la frecuencia necesaria; no utilizan el hilo dental correctamente".

Diga: "Voy a repartir a cada persona un folleto de cepillarse los dientes y usar el hilo dental. En este folleto hay dos categorías: cepillarse los dientes y usar el hilo dental. Si crees que haces un excelente trabajo cepillándote los dientes, colorea los pulgares hacia arriba. Si todavía estás aprendiendo a cepillarte mejor, colorea la manzana. La manzana es el símbolo de la escuela. La escuela es un lugar donde aprendemos y logramos mejorar en algunas cosas. Si crees que haces un excelente trabajo usando el hilo dental, colorea los pulgares hacia arriba. Si crees que todavía estás aprendiendo a usar el hilo dental, colorea la manzana. Puedes responder de manera sincera porque todas las personas podemos mejorar en algunas cosas. Cuando termines de colorear los dibujos, responde a las frases que aparecen en la parte inferior de la hoja".

'Hago un excelente trabajo cepillándome los dientes o usando el hilo dental porque _____.'

o

'Puedo mejorar en los hábitos de cepillarme los dientes o de usar el hilo dental porque _____.'

Nota: esto permite que estudiantes que clasifiquen sus hábitos como 'excelente', puedan explicar por qué creen que hacen un excelente trabajo. También permite que las personas que no se califican como 'excelente', expresen por qué quieren mejorar en esta área.



Una vez que todos los estudiantes han completado las frases, pida que se pongan en parejas y que compartan sus frases.

FINAL DE LA LECCIÓN

Diga: “Es importante que seamos capaces de identificar cuáles son nuestras áreas de crecimiento para mejorar o mantener nuestra salud en general. No sólo es importante identificar las áreas de crecimiento (como cepillarnos los dientes o usar el hilo dental) sino que necesitamos tener habilidades que nos ayuden a mejorar o mantener nuestra salud general durante toda nuestra vida. En la siguiente lección vamos a aprender la habilidad de fijar objetivos. Establecer objetivos puede ayudarnos a identificar los puntos fuertes y débiles que podemos tener, y a crear un plan para mejorar en las áreas que necesitamos mejorar”.

Diga: “Levanta la mano si haces un buen trabajo cepillándote los dientes o si lo podrías hacer mejor”.

Diga: “Levanta la mano si usas bien el hilo dental o si podrías mejorar”.

Diga: “Gracias por tu sinceridad. En la próxima lección nos pondremos la meta de hacer un excelente trabajo cepillándonos los dientes y usando el hilo dental”.

Ampliaciones y adaptaciones

Enriquecimiento y modificaciones para estudiantes con habilidades varias	<p>Muro de palabras con vocabulario e imágenes.</p> <p>Recuadros con frases:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Quiero aprender/mejorar en _____. 2. Quiero aprender/mejorar porque _____. 3. Un área de la salud en la que quiero mejorar es _____.
Integración de la tecnología en la educación	<p>Pida que los estudiantes investiguen diferentes tipos de objetivos y los momentos en que alguien podría fijarse un objetivo.</p>
Ampliación	<p>Pida que los estudiantes hagan una lista de otras áreas de su vida relacionadas con la salud. Pídale que clasifiquen su habilidad en esas áreas de acuerdo con las categorías: ‘Excelente’. ‘Bien’. ‘Podría mejorar’”.</p>



LOS DIENTES Y LA SONRISA

✓ Estándares de educación en la salud

- ✓ Conceptos de salud
- Análisis de factores de influencia
- Acceso a recursos válidos y confiables
- Comunicación interpersonal
- Toma de decisiones
- ✓ Capacidad para establecer metas
- Autogestión
- Apoyo

📍 Indicador de desempeño en la educación en salud para el estado de Oregón

HE. 1.1.2. Discutir comportamientos saludables y formas de reducir el riesgo de lesiones infantiles comunes.

HE. 1.1.3. Identificar cuando sea necesario buscar asistencia sanitaria.

HE.6.1.1. Describir una meta de salud a corto plazo y tomar medidas para alcanzarla.

HE.6.1.2. Describir recursos para lograr las metas relacionadas a la salud.

🛡️ Coordinación de los estándares de lenguaje y alfabetización del estado de Oregon

1.SL.1. Participar en conversaciones colaborativas con grupos diversos sobre temas del grado 1 y sobre textos con estudiantes y personas adultas, tanto en grupos pequeños como grandes.

1.SL.1b. Construir conocimiento a partir de los aportes de otras personas, respondiendo a los comentarios a través de intercambios múltiples.

1.SL.4. Describir personas, lugares, cosas y eventos con detalles relevantes, expresando sus ideas y sentimientos de manera clara.

1.SL.5. Añadir dibujos o representaciones visuales a las descripciones cuando sea apropiado para aclarar ideas, pensamientos y sentimientos.

1.SL.6. Producir frases completas cuando sea apropiado para la tarea y la situación.

💬 Vocabulario útil

Los dientes

Cepillarse los dientes

Usar el hilo dental

La caries

La placa

El crecimiento

La meta





Lenguaje de alfabetización en la salud

Una meta es...

Las metas son importantes porque...

Lenguaje de alfabetización en la salud adaptado de Health Skills Materials con permiso de RMC Health.



Pregunta(s) principal(es)

¿Por qué es importante establecer metas?

¿Qué hace que una meta sea útil para mi crecimiento?

¿Cómo puedo crear una meta que tenga sentido?

¿Quién puede ayudarme a alcanzar mis metas?

¿Cómo puedo hacer un seguimiento de mis metas?



Objetivos para estudiantes

Estudiantes podrán:

- Identificar metas a corto plazo para una salud adecuada;
- Establecer una meta a corto plazo para mejorar o mantener los dientes y la sonrisa;
- Identificar personas adultas de confianza que puedan ayudar a una persona a alcanzar su meta.



Materiales y preparación

- Presentación del poema "Creo que puedo"
 - Preparar la tecnología para presentar el poema "Creo que puedo".
- Folleto "Cómo establecer metas" (imprimir 1 copia por grupo).

Esquema de la lección y actividades para el aprendizaje

INICIO DE LA LECCIÓN

Pregunte lo siguiente y pida que los estudiantes respondan asentando con la cabeza o levantando la mano.

"¿Quién ha escuchado la palabra meta?"

"¿Quién sabe lo que es una meta?"

"¿Quién ha establecido una meta alguna vez?"

Diga: "Una meta es algo que intentas establecer o conseguir"

Diga: "Voy a compartir un poema que se llama, 'Creo que puedo'. Mientras leo el poema, quiero que sigan las palabras que aparecen en la pantalla. Escuchen las palabras y piensen qué meta se está fijando la persona, o qué está tratando de hacer, y qué hace para alcanzar su meta"

Lea el poema de principio a fin.

A continuación, lea el poema una segunda vez. Mientras lee el poema, separe cada párrafo y comente su relación con establecer metas.



Diga: “¿Cuál es la meta de esta persona en el primer párrafo?”

Respuesta apropiada: “Terminar una tarea”.

Diga: “En el segundo párrafo, ¿cuáles son 2 cosas que hace esta persona para alcanzar su meta?”

Respuesta apropiada: “Adaptarse y pedir ayuda”.

Diga: “En el tercer párrafo, ¿qué hace esta persona si no consigue alcanzar su meta?”

Respuesta apropiada: “Lo intenta de nuevo”.

Diga: “Una meta es algo que quieres alcanzar y que pones en acción con un plan. Una meta es algo que intentas hacer como la persona en el poema. Hoy vamos a aprender la habilidad para establecer metas que nos ayuden a mantener o mejorar nuestra salud general, especialmente en lo que se refiere a cepillarse los dientes y usar el hilo dental adecuadamente”.

Pregunte lo siguiente y pida que los estudiantes levanten la mano si saben la respuesta. Si no es así, comparta las respuestas utilizando las respuestas apropiadas.

Pregunta: “¿Cuáles son algunos ejemplos de metas a corto plazo de tu propia vida?”

Respuestas apropiadas: “Limpiar mi habitación; lavarme las manos antes de comer; cepillarme los dientes; usar el hilo dental; hacer ejercicio”.

MITAD DE LA LECCIÓN

Diga: “Van a trabajar en grupos de cuatro personas para crear una meta sobre cepillarse los dientes y usar el hilo dental correctamente”. Pida que los estudiantes anoten su meta utilizando las frases en el recuadro, “Esta semana/Hoy, voy a... para mejorar o mantener la salud de mis dientes y mi sonrisa” que aparece en el folleto de Establecimiento de metas, usando palabras o dibujos.

Diga: “Es posible que algunas personas no tengan hilo dental en casa; no pasa nada. Si no tienen hilo dental en casa, establezcan la meta de cepillarte los dientes correctamente dos veces al día”. Haga que cada estudiante presente su meta a la clase. Ponga las metas de los estudiantes en un lugar visible para todas las personas. Pida que los estudiantes elijan uno de las metas presentadas para practicar en casa los hábitos de cepillarse los dientes y usar el hilo dental correctamente.

FINAL DE LA LECCIÓN

Diga: “A veces es difícil establecer metas y alcanzarlas. En la próxima lección hablaremos sobre los obstáculos que pueden interponerse para alcanzar una meta. Algo que facilita alcanzar metas es tener a alguien que nos ayude”.

Diga: “¿Alguien conoce a una persona adulta de confianza que pueda ayudarnos a alcanzar nuestras metas?” Pida que levanten la mano si tienen una respuesta. Si no, comparta las respuestas apropiadas.

Respuestas apropiadas: “Madre/Padre/Tutor; miembro de la familia; vecinos; proveedores de cuidado infantil”.

Comparta con la clase que está bien practicar una meta con una persona adulta de confianza para cepillarse los dientes y usar el hilo dental correctamente esa noche.

Comparta con la clase que en la próxima lección hablarán sobre quién ha alcanzado su meta. También discutiremos por qué las personas pueden o no alcanzar una meta y maneras para alcanzar el éxito.



Ampliaciones y adaptaciones

Enriquecimiento y modificaciones para estudiantes con habilidades varias	<p>Muro de palabras con vocabulario e imágenes.</p> <p>Recuadro con la frase: "Esta semana/Hoy, voy a _____ para mejorar o mantener la salud de mis dientes o mi sonrisa".</p>
Integración de la tecnología en la educación	<p>Pedir que los estudiantes escriban la meta de su grupo en una diapositiva de Google y que compartan la diapositiva con la clase.</p>
Ampliación	<p>Pedir que los estudiantes establezcan otras metas sobre otras prácticas sanitarias.</p>



LOS DIENTES Y LA SONRISA

Estándares de educación en la salud

- Conceptos de salud
- Análisis de factores de influencia
- Acceso a recursos válidos y confiables
- Comunicación interpersonal
- Toma de decisiones
- Capacidad para establecer metas
- Autogestión
- Apoyo

Indicador de desempeño en la educación en salud para el estado de Oregón

HE. 1.1.2. Discutir comportamientos saludables y formas de reducir el riesgo de lesiones infantiles comunes.

HE. 1.1.3. Identificar cuando sea necesario buscar asistencia sanitaria.

HE.6.1.1. Describir una meta de salud a corto plazo y tomar medidas para alcanzarla.

HE.6.1.2. Describir recursos para lograr las metas relacionadas a la salud.

Coordinación de los estándares de lenguaje y alfabetización del estado de Oregon

1.SL.1. Participar en conversaciones colaborativas con grupos diversos sobre temas del grado 1 y sobre textos con estudiantes y personas adultas, tanto en grupos pequeños como grandes.

1.SL.1b. Construir conocimiento a partir de los aportes de otras personas, respondiendo a los comentarios a través de intercambios múltiples.

1.SL.4. Describir personas, lugares, cosas y eventos con detalles relevantes, expresando sus ideas y sentimientos de manera clara.

1.SL.5. Añadir dibujos o representaciones visuales a las descripciones cuando sea apropiado para aclarar ideas, pensamientos y sentimientos.

1.SL.6. Producir frases completas cuando sea apropiado para la tarea y la situación.

Vocabulario útil

Los dientes

Cepillarse los dientes

Usar el hilo dental

La caries

La placa

El crecimiento

La meta





Lenguaje de alfabetización en la salud

He alcanzado mi meta porque _____ me ayudó a alcanzar mi meta.

No alcancé mi meta porque _____ se interpuso en mi camino.

_____ hizo difícil que yo alcanzara mi meta.

Lenguaje de alfabetización en la salud adaptado de Health Skills Materials con permiso de RMC Health.



Pregunta(s) principal(es)

¿Cómo podemos pedir ayuda mientras trabajamos para alcanzar un objetivo?

¿Qué podría ayudar o interferir en la realización de mis metas?

¿Qué podría cambiar la próxima vez?



Objetivos para estudiantes

Estudiantes podrán:

- Conversar sobre quiénes lograron alcanzar su meta;
- Examinar las razones por las cuales las personas no pueden o no alcanzan su meta;
- Compartir diferentes formas de alcanzar una meta para futuras prácticas sanitarias.



Materiales y preparación

- Presentación "Los dientes y la sonrisa".
- Tabla "Establecer metas" (1 meta por estudiante).
- Rotuladores y crayolas
- **Preparación:**
 - Poner delante de la clase el recuadro con la frase: "Hoy voy a _____ para mejorar o mantener mis dientes o mi sonrisa".

Esquema de la lección y actividades para el aprendizaje

INICIO DE LA LECCIÓN

Diga: "En la última lección establecimos metas de la clase para cepillarnos los dientes y usar el hilo dental correctamente". Haga referencia a los objetivos que están pegados en la pared. Use la **Diapositiva 1** de la presentación "Los dientes y la sonrisa".

Comparta la Diapositiva 2.

Comparta las dos preguntas y pida que los estudiantes respondan asentando con la cabeza o levantando la mano.

"Pude lograr mi meta".

"No pude lograr mi meta".

"Pedí ayuda para alcanzar mi meta".

Diga: "Establecer y alcanzar una meta puede ser difícil a veces. Aprender a establecer metas puede ser parecido a aprender las matemáticas. Practicamos problemas matemáticos todos los días porque las matemáticas pueden ser difíciles, pero cuanto más practicamos mejor se nos dan las matemáticas y más fáciles nos parecen. Lo mismo pasa con el hecho de establecer una meta. Cuanto más aprendamos y practiquemos, más fácil será alcanzar esas metas".



Comparta la Diapositiva 3.

Pregunte lo siguiente y pida que los estudiantes levanten la mano.

Pregunta: “¿Qué cosas pueden hacer difícil que una persona alcance su meta?”

Respuestas apropiadas: “Si no tengo a nadie que me ayude, no tengo los instrumentos adecuados para cepillarme los dientes o para usar el hilo dental en casa; se me olvida, no soy bueno/buena para...”

Pregunta: “¿Qué puede interferir para que alguien alcance sus metas?”

Respuestas apropiadas: “Me distraje haciendo_____. No tenía a nadie que me ayudara. No puede alcanzar mi cepillo de dientes o hilo dental. No tengo un cepillo de dientes o hilo dental en casa”.

Diga: “Escribir tu meta y tener algo que te lo recuerde puede ayudarte a alcanzarla. Hoy vamos a escribir una meta relacionada con cepillarse los dientes y usar el hilo dental todos los días”.

Distribuir una tabla de metas para cada estudiante. Explique que en el recuadro amarillo establecerán una meta para cepillarse los dientes y usar el hilo dental para mejorar la salud de los dientes y la sonrisa.

Comparta la Diapositiva 4

Diga: “Vamos a establecer una meta para cepillarnos los dientes y usar el hilo dental correctamente. Completaremos juntos la frase en el recuadro: ‘Hoy, _____ para mejorar o mantener mis dientes o mi sonrisa’”.

Pida que los estudiantes levanten la mano y den ejemplos de palabras que podrían utilizar para completar la frase. Si los alumnos no comparten o utilizan ejemplos inexactos, utilice las respuestas apropiadas.

Respuestas apropiadas: “Hoy... me cepillaré los dientes, usaré el hilo dental”.

Pida que los estudiantes completen las palabras en su tabla de metas. Supervise el progreso y pase al siguiente paso cuando los estudiantes completen las tablas con frases.

Diga: “Vamos a leer juntos las instrucciones del recuadro azul. Haz un dibujo de cada paso necesario para conseguir tus metas. Cada vez que completes este paso, pon una marca de verificación (una palomita) en el recuadro junto al ‘dibujo’”.

Diga: “En cada recuadro ustedes van a hacer un dibujo del paso necesario para alcanzar la meta”. Pida que los estudiantes no hagan dibujos en el recuadro de color violeta. “Estos son los recuadros en los que pueden poner una marca de verificación (una palomita), cada vez que completen ese paso”.

Supervise el progreso y continúe con la siguiente actividad cuando todos los estudiantes hayan completado los pasos de cada recuadro.

Diga: “Vamos a leer juntos las instrucciones del recuadro morado. Dibuja cómo te vas a sentir cuando alcances esa meta”.

Nota para profesores: si tienen estudiantes que no tienen acceso al hilo dental, la diapositiva 5 también puede utilizarse como ejemplo.

Profesores:

- Monitorean la información y los pasos correctos.
- Proporcionan retroalimentación según sea necesario.
- Revisan la colocación correcta de las imágenes.

Diga: “¿Hay alguien que quiera compartir su tabla de metas?” Anime a que los estudiantes levanten la mano y compartan con la clase.



FINAL DE LA LECCIÓN

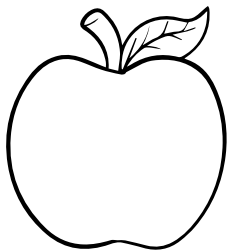
Diga a los estudiantes que se llevarán a casa esta tabla de metas y que la utilizarán cada mañana y cada noche cuando se cepillen los dientes. Recuerde a los estudiantes que deben marcar en la tabla cada vez que completen su meta. Explique que reflexionar y considerar cómo alcanzaron su meta es un proceso que nos ayudará a crear metas sólidas en el futuro.

Ampliaciones y adaptaciones

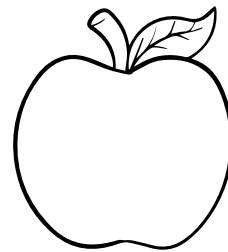
Enriquecimiento y modificaciones para estudiantes con habilidades varias	Muro de palabras con vocabulario e imágenes. Recuadros con frases: 1. "Hoy voy a _____ para mejorar o mantener mis dientes o mi sonrisa".
Ampliación	Pida que los estudiantes establezcan metas adicionales sobre una práctica para mejorar su salud.



Cepillarse los dientes



Usar el hilo dental



Hago un excelente trabajo cepillándome los dientes o usando el hilo dental...

○

Puedo mejorar los hábitos de cepillarme los dientes o usar hilo dental porque...

Nombre: _____

“Esta semana/Hoy, voy a

para mejorar o mantener la salud de mis dientes o mi sonrisa”.

Creo que puedo

Puedo seguir trabajando
hasta terminar una tarea.
Y disfruto con orgullo
de todo lo que hago.

Puedo adaptarme cuando las cosas
no salen como lo planeaba
y puedo pedir ayuda
cuando no entiendo.

Puedo hacer casi todo
si creo que puedo.
Y si al principio no lo consigo,
lo intentaré y lo volveré a intentar.

Puedo, puedo, creo que puedo
puedo, puedo, puedo.
Puedo, puedo, creo que puedo
puedo, puedo, puedo.



















Tabla "Establecer metas"

Hoy voy a _____ para mejorar o mantener mis dientes o mi sonrisa.

Haz un dibujo de cada paso necesario para conseguir tus metas. Cada vez que completes este paso, pon una marca de verificación (una palomita) en el recuadro junto al dibujo.

Dibuja cómo te vas a sentir cuando alcances esa meta.



Cepillarse los dientes

Excelente

Bien

**Podría
mejorar**



Usar el hilo dental

Excelente	
Bien	
Podría mejorar	