

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CEPILLARSE LOS DIENTES Y USAR HILO DENTAL?



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.1.3.1 Identificar la relación entre los comportamientos saludables y la salud personal.

HE.1.3.4 Describir formas de prevenir lesiones y problemas de salud comunes en la infancia.

HE.1.3.5 Identificar por qué es importante buscar atención médica.

HE.5.3.1 Reconocer situaciones relacionadas con la salud que podrían requerir una decisión.

HE.5.3.2 Reconocer cuándo se necesita ayuda para tomar una decisión relacionada con la salud.

HE.5.3.3 Reconocer una opción saludable a la hora de tomar una decisión.



Coordinación de lenguaje y alfabetización del estado de Oregón

3.W.4 Con guía y apoyo, producir escritos en los que el desarrollo y la organización son apropiados para la tarea y el propósito.

3.SL.1 Participar efectivamente en una variedad de formatos de discusiones colaborativas (uno-a-uno, en grupos, y dirigidas por el maestro) con compañeros diversos, sobre temas y textos del grado 3, construyendo sobre las ideas de los demás y expresando las propias claramente.

3.SL.1c Hacer preguntas para comprobar la comprensión de la información presentada, para mantenerse dentro del mismo tema y relacionar sus comentarios con las observaciones de los demás.

3.SL.1d Explicar sus propias ideas y comprensión sobre la discusión.



Vocabulario útil

dientes
cepillado
uso del hilo dental
caries
daño de dientes
gingivitis
placa
decisión
decisión meditada
decisión rápida



Lenguaje de alfabetización en la salud

Una decisión meditada es _____.

Una decisión rápida es _____.

La diferencia entre una decisión meditada y una decisión rápida es _____.

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



Pregunta(s) principal(es)

¿Cuáles son las ventajas de cepillarse los dientes y usar hilo dental a diario?

¿Cuál es la decisión más saludable que podría tomar en relación con mis dientes?

Objetivos para estudiantes

Estudiantes podrán:

- Explicar los beneficios de un correcto cepillado y uso del hilo dental para nuestra salud en general;
- Discutir las situaciones que pueden influir en si o no nos cepillamos los dientes o utilizamos el hilo dental;
- Identificar cómo afecta nuestra salud general la decisión de cepillarnos los dientes o usar hilo dental; y
- Reconocer los resultados de un cepillado y un uso del hilo dental adecuados y de uso inadecuados o inconsistentes.

Materiales y preparación

- Presentación (Nota: las preguntas y respuestas se pueden mostrar utilizando aplicaciones como Kahoot o Menti.com, etc.)
- Organizador gráfico (1 por grupo)
- **Repaso:**
 - [Estrategia Didáctica del Salvamanteles](#)
 - Conocimientos previos sobre salud e higiene oral.

Esquema de la lección y actividades para el aprendizaje

Muestre la **diapositiva 1** y pida a estudiantes que escriban o digan en voz alta sus respuestas.

Pase a **diapositiva 2**.

Diga: “La respuesta es ‘A- Tendrás unos dientes más limpios y una sonrisa más brillante”.

Diga: “Todos los días la placa se acumula en nuestros dientes y puede producir sarro y manchas. Pero el cepillado y el uso del hilo dental pueden eliminar la placa antes de que se endurezca y se convierta en sarro. Cepillarse los dientes y usar el hilo dental correctamente todos los días puede ayudar a mantener tu sonrisa sana y brillante.”

Pase a **diapositiva 3** y explique que hay otras razones por las que es importante cepillarse los dientes y usar hilo dental.

Diga: “El aliento fresco también es una razón. A nadie le gusta el mal aliento (“halitosis”). Hay bacterias en nuestra boca que pueden producir un olor que puede ser embarazoso y poco saludable. Cepillarse los dientes y usar hilo dental puede eliminar las bacterias que causan la halitosis y la caries, ¡y ayuda a que nuestro aliento huelga bien y fresco!”

Diga: “El cepillado limpia los dientes, las encías y las zonas donde se juntan. El hilo dental llega a zonas de la boca que el cepillo no puede. El hilo dental limpia entre los dientes y por debajo de la superficie de los dientes y las encías. El cepillado y el hilo dental son importantes para mantener las encías sanas. Unas encías poco sanas pueden causar enfermedades de las encías, lo que puede provocar otros problemas graves de salud en la boca y el cuerpo.”



Diga: "Por último, cepillarse los dientes y usar hilo dental a diario ayuda a reducir las caries, que es cuando los dientes se llenan de agujeritos, y previene que las encías se enfermen y así mantener sano el corazón."

MITAD DE LA LECCIÓN

Diga: "Acabamos de hablar de porqué son tan importantes el hilo dental y el cepillado".

Pregunte a la clase y compruebe si alguien conoce las respuestas. Si no es así, comparta las respuestas utilizando las respuestas deseadas.

Pregunta: "¿Qué cosas podrían interferir o prevenir a alguien a que se cepille los dientes y use hilo dental?".

Respuesta deseada: "El cansancio; que se olvidaron; se quedaron dormidos; no les gusta el sabor; no encuentran su hilo dental; se les acabó la crema de dientes; no tienen cepillo de dientes".

Diga: "Todos estos ejemplos tienen que ver con tomar la decisión de cepillarse los dientes y usar el hilo dental, o no hacerlo."

Diga: "Todos los días tenemos que tomar muchas decisiones por diferentes motivos. Las decisiones que tomamos varían por muchas razones; como por ejemplo la experiencia, las cosas que hacemos, el conocimiento, lo que sabemos, y las emociones, cómo nos sentimos."

Pregunte a la clase la siguiente pregunta y pídeles que levanten la mano si están de acuerdo con esta afirmación:

Pregunta: "Tomé una decisión y después deseé no haberlo hecho".

Muestre la *diapositiva 4*.

Diga: "A veces tomamos decisiones que desearíamos no haber tomado porque no tuvimos el tiempo para pensar "¿cuál es la decisión más saludable que podría escoger relacionada con mis dientes?" y "¿qué pasará si tomo esa decisión?".

Diga: "Las decisiones importantes deben tomarse de forma reflexiva, lo que significa que tenemos que pensar un momento, identificar las posibles decisiones que podríamos tomar y lo que puede ocurrir una vez que las tomemos. Entre más practiquemos esta habilidad, más capaces seremos de tomar decisiones sanas con rapidez. Algunas decisiones pueden incluso tener que tomarse antes de que nos encontremos en una situación específica. Cuanto más preparados o listos estemos antes de meternos en una situación, más probabilidades tendremos de tomar una decisión sana y segura."

Aquí hay algunos ejemplos de decisiones (puede compartir estos ejemplos o pedirles que inventen algunos):

- Cepillarse los dientes dos veces al día.
- Usar hilo dental todos los días.
- No masticar bolígrafos ni cosas que no sean comida.
- No morderme las uñas.
- Pedir a uno de mis padres o adulto que me lleve al dentista dos veces al año.
- Llevar un protector bucal cuando practique algunos deportes.

Diga: "Hoy vamos a hablar y a escucharnos sobre las decisiones que podemos tomar sobre el cepillado correcto y el uso del hilo dental".



Organice a estudiantes en grupos de 3 a 4 y distribuya un organizador gráfico a cada grupo.

Diga: “Una persona del grupo empieza primero dibujando o escribiendo su decisión saludable en un recuadro. Luego, cada siguiente persona tiene su turno de completar un recuadro”.

Pídale a la clase que escriban en silencio ideas o que dibujen imágenes relacionadas con la pregunta en su área personal del organizador gráfico. Predetermine un tiempo específico para el turno de cada persona. Cada estudiante escribirá o dibujará imágenes en su propio recuadro. Una vez que hayan terminado, pídeles que comenten sobre los recuadros de los demás.

Supervise a los grupos para asegurarse de que se esté entendiendo la información que se enseña, y que los pasos se estén siguiendo correctamente. Proporcione comentarios a estudiantes según sea necesario.

Cuando todos los grupos hayan terminado, pregúnteles si había un patrón o respuestas similares. Si hay tiempo, pregunte si algún grupo quiere compartir su organizador gráfico. Evalúe la comprensión escuchando las respuestas de la clase. Utilice la información obtenida a lo largo de la actividad para tomar decisiones pedagógicas. Pida a los grupos que coloquen los gráficos en la pared o tablero para compartir con la clase las ideas de cada grupo.

FINAL DE LA LECCIÓN

Diga: “Ahora que conocemos los beneficios de decidir cepillarnos los dientes y usar hilo dental con regularidad, vamos a discutir qué puede ocurrir cuando tomamos la decisión de no hacerlo.”

Pregúnteles a estudiantes la pregunta que figura a continuación y compruebe si alguien conoce la respuesta. Si no es así, comparta las respuestas utilizando las respuestas deseadas.

Pregunta: “¿Cuáles fueron algunos de los ejemplos de los beneficios de cepillarse los dientes y usar hilo dental correctamente?”

Respuesta deseada: “Reduce las caries; reduce el riesgo de enfermedades de las encías; refresca nuestro aliento; elimina la placa”.

Diga: “Cuando no nos cepillamos los dientes y no utilizamos el hilo dental correctamente pueden producirse varios problemas de salud como deterioro de los dientes, caries, gingivitis y acumulación de placa. La placa contiene bichos y bacterias que cubren los dientes cuando dormimos y durante todo el día. Si no utilizamos el cepillo y la crema dental para eliminarla, puede provocar caries y enfermedades de las encías. Un signo de enfermedad de las encías puede ser el sangrado al cepillarse los dientes y usar el hilo dental, por lo que es importante estar atento a eso mientras nos cepillamos los dientes y usamos el hilo dental. No sólo debemos cepillarnos los dientes y usar hilo dental correctamente, sino que también debemos hacerlo con regularidad. Esto significa que debemos tomar la decisión de cepillarnos los dientes todos los días, dos veces al día, y utilizar el hilo dental al menos una vez al día. Cuando no lo hacemos, puede afectar a nuestra salud en general. En la próxima lección hablaremos de cómo un cepillado adecuado y el uso del hilo dental ayudan a disminuir o reducir el riesgo de enfermedades infecciosas y cómo también comunicar o compartir esos riesgos con los demás.”



Ampliaciones y adaptaciones

Enriquecimiento y modificaciones para estudiantes con habilidades varias	Muro de palabras con vocabulario e imágenes. Recuadro con la frase: 1. Una decisión meditada es _____ . 2. Una decisión rápida es _____ .
Integración de la tecnología en la educación	Estudiantes pueden investigar sobre decisiones importantes que ayudarán a mantener o mejorar nuestra salud general.
Ampliación	Pídale a estudiantes que diferencien entre decisiones meditadas y rápidas y que elaboren una lista con cada una de ellas.



TOMANDO DECISIONES SALUDABLES SOBRE EL CEPILLADO DE MIS DIENTES Y EL USO DEL HILO DENTAL

✓ 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.1.3.1 Identificar la relación entre los comportamientos saludables y la salud personal.

HE.1.3.4 Describir formas de prevenir lesiones y problemas de salud comunes en la infancia.

HE.1.3.5 Identificar por qué es importante buscar atención médica.

HE.5.3.1 Reconocer situaciones relacionadas con la salud que podrían requerir una decisión.

HE.5.3.2 Reconocer cuándo se necesita ayuda para tomar una decisión relacionada con la salud.

HE.5.3.3 Reconocer una opción saludable a la hora de tomar una decisión.

✓ Coordinación de lenguaje y alfabetización del estado de Oregón

3.RF. 4a Leer textos de nivel de grado con propósito y comprensión.

3.RL.3 Describir personajes en una historia y explicar cómo sus acciones contribuyen a la secuencia de eventos.

3.W.4 Con guía y apoyo, producir escritos en los cuales el desarrollo y la organización son apropiados para la tarea y el propósito.

3.SL.1 Participar eficazmente en una serie de discusiones colaborativas con diversos compañeros sobre temas y textos del grado 3, basándose en las ideas de los demás y expresando las propias con claridad.

3.SL.1d Explicar sus propias ideas y comprensión durante discusión en grupo.

3.SL.6 Hablar con oraciones completas cuando sea apropiado para la tarea y la situación con el fin de proporcionar detalles o aclaraciones solicitadas.

💬 Vocabulario útil

dientes
cepillado
uso del hilo dental
caries
gingivitis

enfermedad periodontal
placa
opción
resultado
positivo

negativo
analizar
consecuencias





Lenguaje de alfabetización en la salud

Una opción es _____ .
 Alguien podría decidir, _____ , o _____ .
 Algunas opciones son _____ .
 Necesito ayuda para decidir _____
 porque _____ .
 _____ no me parece sano/seguro
 porque _____ . Necesito ayuda.

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



Pregunta(s) principal(es)

¿Cómo nos ayuda el escuchar varias opciones para tomar decisiones importantes?
 ¿Cuándo puede alguien necesitar ayuda para tomar una decisión?
 ¿Qué adulto responsable puede ayudarte a tomar decisiones importantes?



Objetivos para estudiantes

Estudiantes podrán:

- Identificar cómo un cepillado correcto y el uso del hilo dental ayudan a disminuir el riesgo de enfermedades infecciosas;
- Identificar las enfermedades infecciosas que pueden derivarse de un cepillado y un uso del hilo dental inadecuados;
- Discutir formas de disminuir el riesgo de enfermedades infecciosas a través de tomar decisiones ; y
- Reconocer formas de comunicar a los demás cómo disminuir el riesgo.



Materiales y preparación

- Folleto de escenarios y preguntas para la toma de decisiones (1 por pareja o grupo)
- **Repaso:**
 - Escenarios y preguntas para la toma de decisiones
 - Conocimientos previos sobre salud oral o bucodental.
 - Preguntar en la enfermería del colegio si tienen crema/cepillos de dientes por si estudiantes no tienen acceso a ellos.

Esquema de la lección y actividades para el aprendizaje

INICIO DE LA LECCIÓN

Diga: “Anoche tenía antojo de chocolate, así que decidí comprar una bolsa grande de caramelos. Sin darme cuenta, ¡me comí toda la bolsa!”.

Diga: “¿Cómo creen que me sentí después de comerme toda la bolsa de caramelos?”. Pida a estudiantes que levanten la mano si alguien tiene una respuesta. Si no es así, comparta las respuestas utilizando las respuestas deseadas.

Respuesta deseada: “Enfermo del estómago; asqueroso; te dolía la cabeza”.



Diga: “¡No me sentí nada bien! ¿Qué debería haber hecho en lugar de comerme toda la bolsa?”.

Pídales que levanten la mano si alguien sabe la respuesta. Si no es así, comparta las respuestas utilizando las respuestas deseadas.

Respuesta deseada: “Debería haberme comido sólo 1-2 trozos, no haberme comido ningún caramelo”.

Diga: “Podría haber decidido comer sólo un caramelo, compartir mis caramelos con alguien para no comérmelos todos, o no comer ningún caramelo. Tomando una de esas decisiones, no me habría sentido mal”.

Diga: “En nuestra lección anterior hablamos de cómo nuestras decisiones tienen un impacto o un efecto en nuestra salud en general. Al igual que comer una bolsa entera de caramelos, decidir no cepillarse los dientes y usar hilo dental correctamente también puede impactar o afectar nuestra salud en general.”

MITAD DE LA LECCIÓN

Pregunte a la clase las dos preguntas a continuación. Pídales que levanten la mano si alguien sabe la respuesta. Si no es así, comparta las respuestas utilizando las respuestas deseadas.

Pregunte: “¿Cuáles son algunas de las razones por las que podemos decidir no cepillarnos los dientes ni usar hilo dental?”.

Respuesta deseada: “Se me olvidó; No tenía ganas; Estaba cansado; Ya estaba en la cama; Me levanté tarde”

Pregunte: “¿Cuáles son algunas consecuencias o cosas perjudiciales que pueden ocurrir por no cepillarse los dientes?”

Respuesta deseada: “Caries; enfermedad de las encías; mal aliento”

Diga: “Hay diferentes tipos de enfermedades infecciosas que podemos contraer cuando no nos cepillamos los dientes y no utilizamos el hilo dental correctamente. Una enfermedad infecciosa puede estar causada por bacterias que entran en el cuerpo y pueden hacer que nos sintamos mal. En la boca tenemos bacterias a las que les encanta alimentarse de alimentos y bebidas azucarados y pegajosos, y de comida pegada entre los dientes que puede provocar caries y gingivitis. Las caries son una de las infecciones bucales más comunes en nuestra boca y pueden causar dolor. La gingivitis también es una infección oral/bucal común en nuestra boca y se desarrolla cuando las bacterias viven en las encías causando enrojecimiento e inflamación en las encías. También causa dolor. Por eso es tan importante cepillarse los dientes dos veces al día y usar hilo dental al menos una vez al día y tomar decisiones que nos apoyen cepillarnos los dientes y a usar el hilo dental correctamente. Cuando hacemos eso, disminuimos o reducimos el número de bacterias que hay en nuestra boca”.

Distribuya el folleto Escenarios y preguntas para la toma de decisiones.

Diga: “Aquí tienen un folleto con 3 situaciones o historias. En grupo o en pareja leerán los tres escenarios, analizarán o estudiarán las situaciones y predecirán o imaginarán opciones que ayuden a un cepillado y uso del hilo dental adecuados. Piensen en tres opciones y completen el recuadro de frases para cada escenario. Después eligen una de las opciones y predicen o imaginan un resultado o final positivo por haber tomado esa decisión. Luego, completan el recuadro de frases e identifican el resultado o final positivo de cada situación. Recuerden lo que aprendimos en la última lección: ¿cuál es la decisión más saludable que se puede tomar?”.

Supervise a la clase para asegurarse de que estudiantes están proporcionando las opciones y resultados correctos, y si no, puede utilizar las respuestas deseadas. Además, proporcionar comentarios a estudiantes según sea necesario.



Respuestas deseadas:

Escenario 1: Jayden

Opciones de Jayden: "Usar un hilo dental; usar un WaterPik; que un adulto les ayude a usar el hilo dental"

Resultados positivos de Jayden: "Disminuye las caries, la gingivitis, la placa, el mal aliento y mejora su sonrisa y salud bucal/oral".

Escenario 2: Juanita

Opciones de Juanita: "Crear una lista de cosas para hacer por la mañana y por la noche; poner un recordatorio en el espejo del baño; que un adulto se lo recuerde por la mañana y por la noche"

Resultados positivos de Juanita: "Disminuye las caries, la gingivitis, la placa, el mal aliento y o mejora su sonrisa y salud bucal/oral".

Escenario 3: Pax

Opciones de Pax: "Levantarse más temprano; cepillarse los dientes en la escuela; que un adulto los despierte".

Resultados positivos de Pax: "Disminuye el riesgo de caries, gingivitis, placa, mal aliento y/o mejora su sonrisa y salud bucal/oral".

Pídale a la clase si alguien quiere compartir un ejemplo de un escenario leyendo sus recuadros de frases.

Explique a estudiantes la importancia de predecir o pensar en los posibles resultados antes de tomar una decisión. Cuando podemos predecir un resultado, es menos probable que tomemos una decisión poco saludable.

Pregunte: "¿Quién mencionó obtener ayuda de un adulto como una de las opciones?". Pídale a la clase que levanten la mano o chasqueen las personas que dieron esta respuesta.

Explique a la clase que tomar decisiones importantes puede ser difícil a veces y puede requerir la ayuda de un adulto. Ser capaz de reconocer o identificar cuándo se necesita la ayuda de un adulto es una habilidad importante que puede ayudarnos a tomar decisiones sanas y seguras durante toda nuestra vida.

Diga: "Si le hubiera preguntado a otro adulto si le parecía bien que me comiera toda la bolsa de caramelos, ¿qué creen que me habría dicho?". Pídales que levanten la mano si alguien sabe la respuesta. Si no es así, comparta las respuestas utilizando las respuestas deseadas.

Respuestas deseadas: "Te habrían dicho que no, porque te va a sentir mal; son demasiados caramelos".

Diga: "¿Cuál podría ser otra situación en la que alguien necesite pedir ayuda a un adulto para cepillarse los dientes y usar hilo dental?". Pídales que levanten la mano si alguien sabe la respuesta. Si no, comparta las respuestas utilizando las respuestas deseadas.

Respuestas deseadas: "Cuando no tienen cepillo de dientes, crema de dientes o hilo dental, necesitan ayuda para cepillarse, usar el hilo dental".

Informe a estudiantes que, si lo necesitan, pueden acudir a la enfermería del colegio y acceder a productos de higiene bucodental u oral en la escuela.



FIN DE LA LECCIÓN

Diga: "En la próxima lección, identificaremos cuándo alguien puede necesitar cuidados de salud oral o bucodental, hablaremos de los diferentes tipos de cuidados de salud oral o bucodental y de las formas de comunicar los diferentes tipos a los demás."

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:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Una opción es _____ . 2. Alguien podría decidir, _____ , o _____ . 3. Algunas opciones son _____ .
Integración de la tecnología en la educación	<p>Invite a estudiantes que analicen situaciones en los medios de comunicación y predigan los resultados de comportamientos específicos.</p>
Ampliación	<p>Pídales a estudiantes que analicen sus prácticas de salud en general y respondan a una o a todas las preguntas siguientes:</p> <p>"¿Qué tan saludables son mis hábitos?".</p> <p>"¿Qué hábitos necesito cambiar?".</p> <p>" _____ no me hace sentir sano/seguro porque _____ . Necesito ayuda".</p>



COMUNICANDO DECISIONES SOBRE EL CUIDADO DE NUESTRA SALUD ORAL

✓ 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.1.3.1 Identificar la relación entre los comportamientos saludables y la salud personal.

HE.1.3.4 Describir formas de prevenir lesiones y problemas de salud comunes en la infancia.

HE.1.3.5 Identificar por qué es importante buscar atención médica.

HE.5.3.1 Reconocer situaciones relacionadas con la salud que podrían requerir una decisión.

HE.5.3.2 Reconocer cuándo se necesita ayuda para tomar una decisión relacionada con la salud.

HE.5.3.3 Reconocer una opción saludable a la hora de tomar una decisión.

🛡️ Coordinación de lenguaje y alfabetización del estado de Oregón

3.W.1b Dar argumentos que apoyen las opiniones.

3.W.1 Escribir artículos de opinión sobre temas o textos, apoyando un punto de vista con argumentos.

3.W.4 Producir escritos en los que el desarrollo y la organización son apropiados para la tarea y el propósito, con orientación y apoyo de adulto.

3.SL.6 Hablar con oraciones completas cuando sea apropiado para la tarea y la situación con el fin de proporcionar detalles o aclaraciones solicitadas.

💬 Vocabulario útil

dientes
cepillado
uso del hilo dental
caries
gingivitis
placa
empaste o
sellador
prevención
tratamiento

😊 Lenguaje de alfabetización en la salud

He decidido _____.

He tomado esta decisión porque _____.

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



Preguntas principal(es)

¿Cómo puede ayudarnos el saber la diferencia entre prevención y tratamiento, a decidir qué tipo de atención médica necesitamos?

¿Cómo puede ayudarnos el saber los diferentes tipos de atención de salud dental, a decidir qué tipo de atención médica necesitamos?

Objetivos para estudiantes

Estudiantes podrán:

- Identificar cuándo alguien puede necesitar atención médica;
- Identificar los diferentes tipos de atención médica;
- Demostrar cómo comunicarse sobre los distintos tipos de asistencia médica.
- Identificar cómo elegir el tipo adecuado de atención médica que se necesita, utilizando el proceso de toma de decisiones.

Materiales y preparación

- Folleto de Juego de rol de toma de decisiones (1 por pareja o grupo)
- Folleto de Preguntas de reflexión (1 por pareja o grupo)
- Vídeo [Seal Out Tooth Decay](#) (1:46)
- Vídeo [Selladores o sellantes: todo lo que necesitas saber](#) (3:07) (en español)
- **Repaso:**
 - Vídeo [Seal Out Tooth Decay](#) (1:46) (en inglés)
 - Vídeo [Selladores o sellantes: todo lo que necesitas saber](#) (3:07) (en español)
- Conocimientos previos sobre salud oral o bucodental.
- **Preparación:**
 - Dibuje un diagrama en T en la pizarra o en un rotafolio. Escriba PREVENCIÓN a la izquierda y NECESITA TRATAMIENTO a la derecha.
 - Haga copias del folleto de Juego de rol de toma de decisiones (1 por pareja o grupo)
 - Haga copias del folleto de Preguntas de reflexión (1 por pareja o grupo)
 - Aliste la tecnología para ver el vídeo (televisión, computador, proyector. Etc.)

Esquema de la lección y actividades para el aprendizaje

INICIO DE LA LECCIÓN

Diga: “En la lección anterior hablamos del proceso de toma de decisiones y de las enfermedades infecciosas que pueden ser causadas por un cepillado y un uso del hilo dental inadecuados o incorrectos.”

Diga: “¿Alguien puede compartir las dos enfermedades de las que hablamos?”. Pídeles que levanten la mano si alguien sabe la respuesta. Si no, comparta las respuestas utilizando las respuestas deseadas.

Respuestas deseadas: “Caries; gingivitis”

Diga: “Estas dos enfermedades requieren algún tipo de tratamiento o cuidado. Hoy vamos a hablar sobre cuándo alguien puede necesitar atención dental, los tipos de atención dental y cómo



comunicar o hablar con alguien sobre los tipos adecuados o correctos de atención médica cuando sea necesario.”

MITAD DE LA LECCIÓN

Diga: “Hay dos tipos diferentes de cuidado de la salud dental: la prevención y el tratamiento. Cuando montamos en bicicleta, llevamos un casco para proteger nuestra cabeza y cerebro en caso de caída. El casco protege nuestro cerebro y ayuda a prevenir una lesión cerebral. Cepillarse los dientes y usar hilo dental correctamente pueden ayudar a prevenir enfermedades en nuestra boca.”

Diga: “¿Qué otras cosas hacemos para ayudar a prevenir el dolor, las lesiones o las enfermedades?”.

Respuestas deseadas: “Comer bien para reducir el cáncer; usar el cinturón de seguridad para mantenernos seguros en los coches; mirar a ambos lados para cruzar la calle para que no nos atropellen.”

Diga: “¿Alguien puede compartir otras formas en que podemos prevenir las enfermedades bucales (enfermedades en nuestra boca)?”. Pídales que levanten la mano si alguien sabe la respuesta. Si no, comparta las respuestas utilizando las respuestas deseadas.

Respuestas deseadas: “Ir al dentista; cepillarnos los dientes; usar hilo dental; empastar las caries”.

Escriba las respuestas en el lado izquierdo del T-Chart bajo PREVENCIÓN en la pizarra/rotafolio.

Diga: “Ir al dentista y hacerse una limpieza dental también ayuda a prevenir enfermedades, ya que elimina la placa acumulada en los dientes. El flúor puede ayudar a prevenir las caries, pero es importante utilizarlo correctamente. Un uso inadecuado puede ser peligroso. El flúor se puede obtener de muchas formas, como por ejemplo en la crema de dientes, en el agua que bebemos (no en el agua embotellada), si no lo tienes en el agua, puedes conseguir pastillas o gotas en tu dentista, o te lo puedes cepillar durante tu visita al dentista.”

Diga: “¿Alguien tiene selladores o sellantes en los dientes de atrás?”. Pídales que levanten la mano o asientan con la cabeza si alguien los tiene.

Diga: “Los selladores o sellantes son finas capas de plástico que se colocan en las superficies de masticación de los dientes, también ayudan a proteger nuestros dientes adultos contra las caries. Igual que usamos un pincel para pintar cuadros, el dentista usa un pincel para pintar selladores transparentes en nuestros dientes.”

Muestra el vídeo [Vídeo Seal Out Tooth Decay](#) (1:46) (en inglés) o [Selladores o sellantes: todo lo que necesitas saber](#) (3:07) (en español)

Añada en la gráfica de la pizarra o rotafolio “ponerse selladores es una forma de prevención”.

Diga: “El segundo tipo de cuidado de la salud bucal es el tratamiento”.

Diga: “¿Alguien ha tenido una infección de oído?”. Pídales que levanten la mano o asientan con la cabeza si alguien la ha tenido.

Diga: “Cuando nos duele algo, como una infección de oído, necesitamos tratamiento para que desaparezca el dolor. Cuando necesitamos tratamiento, tenemos que ir al médico. Cuando nos duele la boca, necesitamos un tratamiento para que el dolor desaparezca. Cuando necesitamos tratamiento, vamos al dentista”.

Diga: “¿Cuáles son algunos ejemplos de lesiones que pueden necesitar tratamiento?”.

Respuestas deseadas: “Un corte profundo puede necesitar puntos; una astilla necesita ser retirada”.



Diga: “¿Qué cosas nos pueden causar dolor en la boca y podrían necesitar tratamiento?”. Pídales que levanten la mano si alguien sabe la respuesta. Si no es así, comparte las respuestas utilizando las respuestas deseadas.

Respuestas deseadas: “Caries; gingivitis; dolor dental; diente roto”.

Escriba las respuestas en el lado derecho de la gráfica, debajo de NECESITA TRATAMIENTO en la pizarra o rotafolio.

Diga: “Ustedes van a tener la oportunidad de practicar la toma de decisiones. Con un compañero o en grupo van a completar una tira cómica, comunicando o hablando sobre decisiones en torno al cuidado adecuado de la salud dental. Identificarán la decisión que debería tomar la persona del escenario y explicarán por qué eligió la opción que eligió. Cuando terminen de completar la tira cómica, con sus compañeros completarán las preguntas de reflexión”.

Distribuya a cada pareja o grupo el folleto Juego de rol de toma de decisiones y las preguntas de reflexión. Puede dividir los escenarios de las viñetas y hacer que cada pareja complete uno de los escenarios, o que cada pareja complete los tres dependiendo del tiempo asignado.

Supervise a las parejas/grupos para asegurarse de que estén trabajando con la información correcta y proporciónales comentarios cuando sea necesario.

Pida a la clase que compartan las tiras cómicas con todos. Colóquelas por toda el salón de clases para reforzar lo aprendido.

FINAL DE LA LECCIÓN

Diga: “Uno de los pasos más importantes en el proceso de toma de decisiones es de verdad tomar una decisión y llevarla a cabo. Hoy ha sido un día importante para demostrar o mostrar cómo tomar una decisión saludable sobre el cuidado de la salud bucodental y comunicar o hablar de nuestra decisión a los demás. Ser capaces de reflexionar sobre nuestras decisiones y preguntarnos “¿lo volvería a hacer o no?” y “¿por qué?” es otra habilidad que nos ayudará a tomar mejores decisiones cuando tengamos que tomar decisiones importantes en la vida, no sólo sobre el cuidado de la salud bucodental”.

Ampliaciones y adaptaciones

Enriquecimiento y modificaciones para estudiantes con habilidades varias	Muro de palabras con vocabulario e imágenes. Recuadro con frases: 1. He decidido _____. 2. He tomado esta decisión porque _____. 3. Yo tomaría/no tomaría la misma decisión porque _____.
Integración de la tecnología en la educación	Invite a estudiantes que investiguen sobre los beneficios del flúor y los sellantes.
Ampliación	Pídales a estudiantes que completen la tira cómica creando sus propias frases y respuestas.



Nombre: _____



Folleto de escenarios y preguntas para la toma de decisiones

Analiza o revisa los escenarios que aparecen a continuación y haz una lluvia de ideas o piensa en opciones o decisiones que podrían ayudar a la persona a cepillarse los dientes y a utilizar el hilo dental correctamente. **Completa las preguntas siguientes.**

Jayden se cepilla los dientes dos veces al día, pero no usa hilo dental. Sabe que es importante, pero le cuesta llegar a la parte de atrás, así que piensa que para qué molestarse.

Ayuda a Jayden a hacer una lluvia de ideas o a pensar en opciones que puedan ayudarlo a usar el hilo dental al menos una vez al día.

Jayden podría decidir _____ ,
_____, o
_____ .

Si Jayden sigue tu consejo, predice o imagina cuál será el resultado positivo por haber tomado esa decisión.

Si Jayden decide _____ ,
entonces _____ (va o podría suceder).

Nombre: _____



Folleto de escenarios y preguntas para la toma de decisiones

Analiza o revisa los escenarios que aparecen a continuación y haz una lluvia de ideas o piensa en opciones o decisiones que podrían ayudar a la persona a cepillarse los dientes y a utilizar el hilo dental correctamente. **Completa las preguntas siguientes.**

Juanita se cepilla los dientes cuando se acuerda, que no es muy a menudo. La mayoría de las veces no se acuerda de cepillarse los dientes o usar hilo dental hasta que ya se ha ido a la escuela o a dormir.

Ayuda a Juanita a hacer una lluvia de ideas o a pensar en opciones que podrían ayudarle a cepillarse los dientes dos veces al día y a utilizar el hilo dental al menos una vez al día.

Juanita podría decidir _____ ,
_____, o
_____ .

Si Juanita sigue tu consejo, predice o imagina cuál será el resultado positivo por haber tomado esa decisión.

Si Juanita decide _____ ,
entonces _____ (va o podría suceder).

Nombre: _____



Folleto de escenarios y preguntas para la toma de decisiones

Analiza o revisa los escenarios que aparecen a continuación y haz una lluvia de ideas o piensa en opciones o decisiones que podrían ayudar a la persona a cepillarse los dientes y a utilizar el hilo dental correctamente. **Completa las preguntas siguientes.**

Pax se levanta tarde para ir a la escuela todas las mañanas. Por eso sólo se cepilla los dientes una vez al día.

Ayúdale a pensar en opciones que le puedan ayudar a Pax a cepillarse los dientes dos veces al día y a utilizar el hilo dental al menos una vez al día.

Pax podría decidir _____ ,

_____ , o

_____ .

Si Pax sigue tu consejo, predice o imagina cuál será el resultado positivo por haber tomado esa decisión.

Si Pax decide _____ ,

entonces _____ (va o podría suceder).



Organizador Gráfico

Nombre: _____

La decisión más saludable que podría tomar sobre mis dientes es:

Nombre: _____

La decisión más saludable que podría tomar sobre mis dientes es:

Nombre: _____

La decisión más saludable que podría tomar sobre mis dientes es:

Nombre: _____

La decisión más saludable que podría tomar sobre mis dientes es:



Juego de rol de toma de decisiones

Oye Jayden, me enteré que te rompiste un diente. ¿Qué piensas hacer?



He decidido que _____



Esa es una idea interesante. ¿Por qué decidiste hacer eso?



Tomé esa decisión porque _____



¿Y decidirías hacer lo mismo en el futuro?



Yo sí/no tomaría la misma decisión porque _____





Juego de rol de toma de decisiones

Oye Pax, me enteré que te rompiste un diente. ¿Qué piensas hacer?



He decidido que _____



Esa es una idea interesante. ¿Por qué decidiste hacer eso?



Tomé esa decisión porque _____



¿Y decidirías hacer lo mismo en el futuro?



Yo sí/no tomaría la misma decisión porque _____





Juego de rol de toma de decisiones

Oye Juanita, me enteré que te rompiste un diente. ¿Qué piensas hacer?



He decidido que _____



Esa es una idea interesante. ¿Por qué decidiste hacer eso?



Tomé esa decisión porque _____



¿Y decidirías hacer lo mismo en el futuro?



Yo sí/no tomaría la misma decisión porque _____





Preguntas de Reflexión

Nombre(s): _____

Nosotros escogemos a _____ (¿quién?) para
ayudarlo a tomar una decisión.

Nosotros escogemos _____ (prevención o
tratamiento) porque _____ .

**¿Qué debemos recordar para tomar la misma
decisión en el futuro?**