

¡NECESITO AYUDA!

✓ 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.1.5.1 Analizar la relación entre los comportamientos saludables y la salud personal.

HE.1.5.4 Demostrar formas de prevenir lesiones y problemas de salud comunes en la infancia.

✓ Coordinación de los estándares de lenguaje y alfabetización del estado de Oregón

CCSS.ELA-ALFABETIZACIÓN. SL.5.1 Participar efectivamente en varias discusiones (en parejas, en grupos y dirigidas por profesores) sobre temas y textos del grado 5, basándose en las ideas de los demás y expresando las propias con claridad.

💬 Vocabulario útil

problema
necesita
identificar
protector bucal
aparatos de ortodoncia

😊 Lenguaje de alfabetización en la salud

Tengo problemas con _____.

Para ayudarme con _____, necesito _____.

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

❓ Pregunta(s) principal(es)

¿Cómo puedo abogar por unos dientes sanos y seguros, en mí y en las personas que me rodean?





Objetivos para estudiantes

Estudiantes podrán:

- Explicar cómo se pueden prevenir las lesiones bucodentales provocadas por deportes o actividades.
- Explicar por qué los dientes no deben utilizarse como herramientas.
- Describir los beneficios de las prácticas de cuidado personal que promueven la salud bucodental.
- Identificar cuándo alguien tiene un problema de salud dental.



Materiales y preparación

- ¡Necesito ayuda! folleto (para cada estudiante)
- Presentación ¡Necesito ayuda!
- Tarjetas de escenarios
- Tarjetas de escenarios - Respuestas deseadas
- Computadoras para uso de los estudiantes (si es necesario)

Esquema de la lección y actividades para el aprendizaje

INICIO DE LA LECCIÓN

Pregunte a estudiantes "¿Quién puede compartir lo que significa la palabra "Auto-Abogacía"?"

Respuestas deseadas: Apoyar; promover.

Diga: "Hoy vamos a aprender sobre cómo "Abogar por uno mismo" para encontrar formas de mantener los dientes y la boca sanos y formas de prevenir lesiones bucales y dentales en los deportes y las actividades diarias."

Muestre las diapositivas 1-2 para comenzar la lección.

Pregunte a estudiantes: "¿Quién puede compartir un ejemplo de un problema que haya tenido que afrontar o en el que haya necesitado ayuda de otra persona?"

Respuestas deseadas: Olvidé mi almuerzo, me desperté tarde para ir a la escuela, no entendía mis problemas de matemáticas, estaba enfermo y necesitaba medicamentos.

Pregunte a estudiantes: "¿A quién podrías pedir ayuda para resolver estos problemas?"

Respuestas deseadas: A un familiar, a un profesor, a un hermano.

Diga: "Cuando pides ayuda para resolver un problema, estás "abogando por ti mismo". Es importante aprender a auto-abogar porque no siempre podemos resolver los problemas por nosotros mismos. Hoy vamos a aprender a "abogar por nosotros mismos", y a pedir ayuda cuando necesitemos resolver problemas para mantener nuestros dientes y boca sanos y prevenir lesiones bucales y dentales por deportes y actividades diarias."

Muestre la diapositiva 3

Informe a estudiantes de lo que serán capaces de hacer como resultado de esta lección (enunciados "Puedo...").

"Puedo explicar cómo proteger mis dientes de las lesiones".

"Puedo describir cómo cuidar mi boca y mis dientes".

"Puedo identificar cuándo alguien tiene un problema de salud dental".



Diga: “Aunque a medida que te haces mayor, te vuelves más independiente y empiezas a manejar más cosas por ti mismo, algunas veces necesitarás la ayuda de otros para mantenerte sano (incluso siendo adolescente y adulto).”

Pregunte: “¿Quién puede compartir formas de evitar lesiones en nuestra boca y dientes durante la práctica de deportes o actividades cotidianas?”

Respuesta deseada: Utilizar un protector bucal, llevar casco o usar casco para la cabeza, hacer una revisión antes de hacer deporte para comprobar si hay algo que pueda lesionar los dientes, como aparatos sueltos o dientes astillados, y llevar una careta protectora.

Pregunte: “¿Quién puede compartir qué hacer si se lesiona un diente al hacer deporte o actividades cotidianas?”

Respuesta deseada: Aplicar una bolsa de hielo o una compresa fría, acudir al dentista lo antes posible, es posible que tengan que extraer o sustituir el diente.

Pregunte: ¿Cuáles son algunos de los síntomas que alguien puede experimentar si tiene un problema de salud dental?

Respuesta deseada: Dolor de muelas, dientes flojos, encías que sangran o que se inflaman, dientes astillados o agrietados, sensibilidad a los alimentos o bebidas frías o calientes.

Diga: “Es importante ser capaz de reconocer cuándo podemos estar experimentando un problema de salud dental, pero también es importante que aprendamos a abogar por nosotros mismos, para que podamos obtener la ayuda que necesitamos, de aquellas personas que más pueden ayudarnos”.

MITAD DE LA LECCIÓN

Diga: “Van a leer escenarios de estudiantes de 5º grado que necesitan ayuda para resolver un problema de salud dental. Su tarea consiste en identificar cuál es el problema para el que se necesita ayuda. Una vez que hayan identificado el problema, tendrán que decidir “¿Puedo resolver este problema por mi cuenta o necesito abogar por mí mismo para buscar apoyo de otros? “Trabajaremos juntos en este ejemplo y luego ustedes trabajarán con un grupo pequeño en un escenario diferente.”

Distribuya el folleto ¡Necesito ayuda! a cada estudiante. *Muestre las Diapositivas 4-7* y lea el escenario de ejemplo:

Escenario 1:

Diga: “Mi hermano y yo compartimos dormitorio y la mayor parte del tiempo está muy bien. Nos gustan las mismas cosas y nos llevamos bien. Como soy mayor, tiendo a quedarme despierto hasta un poco más tarde que él; él suele estar dormido cuando intento dormir. Desafortunadamente, mi hermano rechina los dientes. Es tan molesto y ruidoso que no me deja dormir. A veces, el ruido incluso me despierta en mitad de la noche”.

Pida a estudiantes que escriban su respuesta a la Pregunta 1.

Pregunta 1 - “¿Cuál es el problema?”

Nota: Esta pregunta se formula desde la perspectiva del personaje. Permita que estudiantes compartan sus respuestas y, a continuación, avance por el conjunto de diapositivas y aparecerá la respuesta preparada “El problema es que mi hermano rechina los dientes”.

Pida a estudiantes que escriban su respuesta a la Pregunta 2.

Pregunta 2 - “¿Puedo resolver este problema por mí mismo o necesito utilizar la auto-abogacía para buscar el apoyo de los demás?”



Nota: Esta pregunta se formula desde la perspectiva del personaje. Permita que los estudiantes compartan sus respuestas y, a continuación, avance por el conjunto de diapositivas y aparecerá la respuesta preparada *“Necesito ayuda con esto porque el ruido no me deja dormir y quizá rechinar los dientes no sea bueno para su dentadura”*.

Pida a los estudiantes que escriban su respuesta a la Pregunta 3.

Pregunta 3 - “¿Cómo puede este comportamiento causar lesiones orales o dentales?”

Nota: Esta pregunta se hace a toda la clase -lo que saben- más que desde la perspectiva del personaje. Permita que compartan sus respuestas y, a continuación, avance la diapositiva y la respuesta preparada *“Muchas personas rechinan los dientes. No suele ser un problema, pero puede doler. Algunas personas necesitan un protector bucal si rechinan los dientes”*.

Nota: Es posible que los estudiantes no sepan nada sobre el rechinar de dientes. Aproveche esta oportunidad para expandir sus conocimientos.

Muestre la diapositiva 5.

Divida la clase en pequeños grupos de 2-3 y entregue a cada grupo una tarjeta de escenario. Indique a los estudiantes que lean juntos el escenario y que después colaboren para responder a las tres preguntas de la ficha del estudiante. Circule para apoyar y guiar las interacciones/conversaciones de los grupos.

Invite a los grupos a compartir su escenario y sus respuestas. Cuando los grupos hablen sobre los protectores bucales, **muestre la diapositiva 9**, que muestra la diferencia entre los protectores bucales deportivos y los protectores dentales que se usan para dormir.

Muestre la pregunta de **la diapositiva 10**.

Pregunte: “¿Quién puede explicar a la clase qué es abogar por ti mismo?”

Diga: “Identificar cuándo necesitas ayuda es la primera parte de abogar por ti mismo. ¿Cuáles son algunas de las formas en que puedes abogar por ti mismo cuando tienes un problema?”

Permita que los estudiantes compartan las respuestas y luego avance a la siguiente diapositiva para mostrar la respuesta.

Respuesta deseada: *“La auto-abogacía o el abogar por ti mismo consiste en pedir apoyo para resolver un problema al que nos enfrentamos”*. Permita que estudiantes reescriban sus respuestas actualizadas, si es necesario.

Diga: “Abogar por ti mismo es una parte importante de ser una persona saludable”.

FINAL DE LA LECCIÓN

Muestre la Diapositiva 12.

Diga: “Ahora sabemos qué problemas podemos enfrentar relacionados con nuestros dientes y que a veces necesitaremos ayuda para manejar estos problemas. Durante nuestra próxima lección sobre salud dental, trabajaremos para responder a las preguntas: “¿Quién puede ayudar en estos escenarios?; ¿Cómo pueden ayudar?; y ¿Cómo podemos pedir eficazmente la ayuda que necesitamos?”

Mostrar diapositiva 13.

Pregunte a estudiantes que muestren lo que saben basándose en esta lección. Esta es la forma de pregunta de las afirmaciones “Puedo...” del principio de la lección.

Diga: “Sabemos que cepillarse los dientes y usar hilo dental es saludable y necesario todos los días. ¿De qué otra forma puedes mantener tus dientes sanos y seguros?”



Respuestas deseadas:

"Usando protectores bucales durante las actividades deportivas".

"No utilizando los dientes como herramientas para abrir cosas".

"No masticar lápices".

"Evitar morderse las uñas".

"Usar las manos para llevar cosas - no los dientes".

Revise las respuestas de los estudiantes a estas preguntas para evaluar si han alcanzado los objetivos.

En función de los resultados de esta lección, debe planificarse una nueva lección. Las respuestas pueden compartirse con la clase, si el tiempo lo permite o si lo considera oportuno.

Ampliaciones y adaptaciones

| | |
|---|---|
| Enriquecimiento y modificaciones para estudiantes con habilidades varias | <p>Muro de palabras con vocabulario e imágenes.</p> <p>Cuando los estudiantes escriban, pídale que utilicen un marco de Afirmación-Evidencia-Razonamiento. Por ejemplo, con la actividad de introducción:</p> <p>Pregunta: Describe a time when you needed help from someone else (like a parent, a teacher, a friend, a doctor) to help you stay healthy.</p> <p>Afirmación: "Necesité ayuda cuando...".</p> <p>Evidencia: "Necesitaba ayuda porque _____."</p> <p>Nota: esta evidencia procede de la vida del estudiante, no es una prueba textual.</p> <p>Razonamiento: "¿Qué ayuda necesitas o de quién?".</p> <p>Colabore con el/la profesor/a de inglés como nueva lengua (ENL) para traducir los materiales de esta lección a la lengua materna de los estudiantes. El/la profesor/a de ENL también puede apoyar a los estudiantes de inglés durante la sesión de clase.</p> |
| Integración de la tecnología en la educación | <p>Presentar diapositivas utilizando Google Slides.</p> |
| Ampliación | <p>Invite a dentistas, ortodoncistas o higienistas dentales para que expliquen cómo mantener los dientes sanos y salvos.</p> <p>Invite a un/una entrenadora o profesora de Educación Física para que hable y muestre el equipo de seguridad que se utiliza en los deportes para proteger los dientes y la boca.</p> |



¿QUIÉN PUEDE AYUDAR?

✓ 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.1.5.1 Analizar la relación entre los comportamientos saludables y la salud personal.

HE.1.5.4 Demostrar formas de prevenir lesiones y problemas de salud comunes en la infancia.

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

CCSS.ELA-ALFABETIZACIÓN. SL.5.1 Participar efectivamente en varias discusiones (en parejas, en grupos y dirigidas por profesores) sobre temas y textos del grado 5, basándose en las ideas de los demás y expresando las propias con claridad.

💬 Vocabulario útil

auto-abogacía
abogar por si mismo
ayuda
adulto de confianza
claro
directo

😊 Lenguaje de alfabetización en la salud

_____ es una persona que me ayuda cuando _____.
_____ podría ayudarme con _____.
Me gustaría recibir atención de _____.

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

❓ Pregunta(s) principal(es)

¿Cómo puedo abogar por unos dientes sanos y seguros, en mí y en las personas que me rodean?





Objetivos para estudiantes

Estudiantes podrán:

- Identificar quién puede ayudar en problemas relacionados con la salud dental.
- Demostrar cómo obtener la ayuda necesaria para problemas de salud y seguridad dental.



Materiales y preparación

- ¿Quién puede ayudar? Folleto (1 por alumno)
- ¿Quién puede ayudar? Presentación
- Quién puede ayudarnos con la atención dental y las lesiones dentales
- Tarjetas de escenarios

Esquema de la lección y actividades para el aprendizaje

INICIO DE LA LECCIÓN

Muestre las diapositivas 1-2 para comenzar la lección. Informe a la clase de lo que podrán hacer como resultado de esta lección (enunciados "Puedo...").

"Puedo nombrar a las personas que me ayudarán con los problemas de dientes/boca".
"Puedo pedir la ayuda que necesito".

Muestre la Diapositiva 3.

Diga: "Durante nuestra última lección identificamos problemas que podemos enfrentar y que podrían resultar en lesiones bucales o dentales. Hoy exploraremos las personas que pueden ayudarnos a superar problemas que no podemos resolver por nuestra cuenta, y la mejor manera de pedir ayuda cuando la necesitamos".

Distribuya la hoja de trabajo ¿Quién puede ayudar? para que los estudiantes completen esta actividad.

Diga: "En parejas analizarán un escenario y completarán las frases identificando un problema".

Escenario: "Me duele la boca alrededor de algunos dientes y a veces también me sangran las encías cerca de ese lugar".

Imagina que eres la persona que ha dicho esto. Termina esta frase:
"Necesito ayuda con _____ porque _____."

Y luego escribe en el espacio en blanco:
Identificar cuándo necesitas ayuda es el primer paso para _____ por ti mismo.

Invite a la clase a compartir las respuestas. Una vez que estudiantes hayan compartido sus respuestas, refuerce la respuesta correcta: "Necesito ayuda con mis dientes y encías porque me duelen y a veces sangran. Identificar cuándo necesitas ayuda es el primer paso para abogar por tí mismo".

MITAD DE LA LECCIÓN

Diga: "En la lección anterior, tu trabajo consistió en identificar un problema y si el problema podía ser resuelto por ti mismo o si necesitas el apoyo de otros. Hoy pasaremos al siguiente paso de abogar por ti mismo. Durante la lección de hoy procesarán "A quién debo pedir ayuda cuando tengo un problema que no puedo resolver por mí mismo, y cuál es la mejor manera de pedir lo que necesito". A veces, cuando necesitamos ayuda, somos reacios o tímidos a pedirla, pero como sabemos, es importante



pedir ayuda cuando se trata de preocupaciones, especialmente en torno a nuestra salud dental.”

Diga: “Hay muchas personas en la escuela, en casa y en nuestra comunidad que pueden ayudarnos a resolver problemas. En un pequeño grupo trabajarán juntos para identificar a las personas que pueden ayudarnos cuando tenemos un problema o necesitamos ayuda con la salud dental. Haremos una lluvia de ideas con tantos ejemplos como sea posible de personas que puedan ayudarnos a resolver problemas en nuestra casa, en nuestra escuela y en nuestra comunidad en torno a la salud dental.”

Distribuya el folleto “Quién puede ayudarnos con la atención dental y las lesiones dentales”. Pida que hagan una lluvia de ideas con tantos ejemplos como sea posible.

Pregunte “¿Quién puede compartir ejemplos de personas que pueden ayudarnos con el cuidado dental y las lesiones dentales en casa?”.

Respuestas deseadas: “Padre, familiar, vecino”.

Pregunte “¿Quién puede compartir ejemplos de personas que pueden ayudarnos con el cuidado dental y las lesiones dentales en la escuela?”

Respuestas deseadas: “Profesor, enfermera del colegio, orientador”.

Pregunte “¿Quién puede compartir ejemplos de personas que pueden ayudarnos con el cuidado dental y las lesiones dentales en nuestra comunidad?”

Respuestas deseadas: “Dentista, médico, hospital, centro de salud comunitario, grupos de scouts”.

Diga: “Ahora que hemos identificado a varias personas que pueden ayudarnos a resolver problemas de atención dental o lesiones dentales, vamos a hablar de estrategias o formas de conseguir su ayuda o apoyo.”

Muestre la diapositiva 4

Lee “Estrategias para pedir ayuda”.

Muestre las diapositivas 5-8

Diga: “En grupos pequeños, leerán uno de los escenarios de nuestra última lección. Decidirán a “quién” van a pedir ayuda, qué “estrategia” utilizarán para obtener su ayuda y qué dirán para pedir apoyo. He aquí un ejemplo:

“Cuando llego a casa del colegio, llevo mi mochila, mi bolsa del almuerzo, a veces mi botella de agua y a veces mi abrigo - son muchas cosas. Como soy la primera persona en llegar del colegio, también tengo que recoger el correo y abrir la casa. Utilizo todas las partes del cuerpo posibles para sostener todas mis cosas... ¡incluidos los dientes!”

La persona a la que pediré ayuda: mi vecino.

La estrategia que utilizaré para pedir ayuda es: la comunicación no verbal agitando las manos.

Pediré ayuda diciendo: “¿puedes ayudarme a abrir la puerta para que no tenga que usar los dientes para sostener mis cosas?”.

Distribuya tarjetas de escenarios.

Pregunte: “¿Quién puede compartir un ejemplo de su tarjeta de escenario?”.

Diga: “Abogar por ti mismo significa que puedes reconocer cuándo necesitas ayuda y luego pedir ayuda cuando la necesitas”. Hoy han trabajado con éxito esta habilidad con escenarios de salud dental; sin embargo, esto es válido para cualquier tema de salud. Si necesitas ayuda, tienes que pedirla. Abogar por ti mismo es una parte importante de ser una persona sana”.



FINAL DE LA LECCIÓN

Muestre la diapositiva 9.

Diga: “Durante nuestra próxima lección sobre salud dental, trabajaremos en abogar por la salud de los demás”.

Muestre la diapositiva 10.

Pida que muestren lo que saben basándose en esta lección. Éstas son las formas de pregunta de los enunciados “Yo puedo...” del principio de la lección.

¿**A quién** pedirías ayuda si necesitas ayuda para mantener tus dientes sanos?

¿**Por qué** se lo pedirías?

¿**Cómo** se lo pedirías?

Revise las respuestas a estas preguntas para evaluar si han alcanzado los objetivos. Si es necesario, se debe planificar una nueva enseñanza basada en los resultados de esta lección. Las respuestas pueden compartirse con la clase o no, según convenga.

Ampliaciones y adaptaciones

| | |
|---|--|
| Enriquecimiento y modificaciones para estudiantes con habilidades varias | <p>Muro de palabras con vocabulario e imágenes.</p> <p>Mezcle los grupos para que estudiantes trabajen con diferentes personas en escenarios distintos.</p> <p>Colabore con el/la profesor/a de inglés como nueva lengua (ENL) para traducir los materiales de esta lección a la lengua materna de los estudiantes. El/la profesor/a de ENL también puede apoyar a los estudiantes de inglés durante la sesión de clase.</p> |
| Integración de la tecnología en la educación | <p>Presentar diapositivas utilizando Google Slides.</p> |
| Ampliación | <p>Los grupos de estudiantes pueden representar sus escenarios, incluido el solicitar ayuda.</p> |



¡PODEMOS AYUDAR!

✓ 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.8.5.2 Animar a los demás a tomar decisiones positivas en materia de salud.

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

CCSS.ELA-ALFABETIZACIÓN. SL.5.1 Participar efectivamente en varias discusiones (en parejas, en grupos y dirigidas por profesores) sobre temas y textos del grado 5, basándose en las ideas de los demás y expresando las propias con claridad.

💬 Vocabulario útil

entre pares
defensa entre pares
acción
ayuda
solución
útil
problema

😊 Lenguaje de alfabetización en la salud

He visto que tienes un problema con _____.

¿Puedo ayudarle con _____?

No puedo ayudar con _____, pero puedo ayudar _____.

Voy a _____ para ayudar.

Necesito _____ para ayudar con este problema.

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

❓ Pregunta(s) principal(es)

¿Cómo puedo abogar por unos dientes sanos y seguros, en mí y en las personas que me rodean?



**Objetivos para estudiantes****Estudiantes podrán:**

- Identificar formas de animar a otros a promover la salud y la seguridad bucodental entre sus pares.
- Proporcionar información objetiva para mejorar la salud bucodental y el bienestar de los demás.
- Abogar por que las personas tomen decisiones positivas en materia de salud bucodental.

**Materiales y preparación**

- ¡Podemos ayudar! Presentación
- ¡Podemos ayudar! Folleto
- Cepillos de dientes de papel (9 cepillos de dientes para una actividad o, si es posible, uno por alumno) O imprime 9 imágenes de cepillos de dientes
- Tarjetas de escenarios problemáticos (1 juego de tarjetas)
- Niño Presidente [video](#) (5 min). Configurar los subtítulos en español en el video.

Esquema de la lección y actividades para el aprendizaje

INICIO DE LA LECCIÓN

Muestre las diapositivas 1-2 para comenzar la lección e informe a la clase de lo que harán como resultado de esta lección (afirmaciones Puedo...).

Puedo... Animar y apoyar a otras personas para que tomen decisiones saludables.

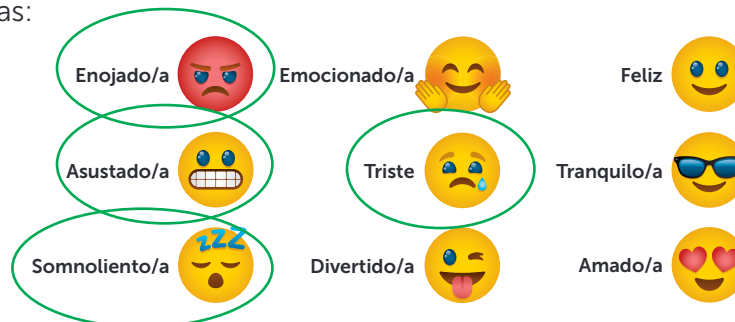
Muestre la Diapositiva 3: Recuerde a la clase que no se trata de una actividad que va a ser calificada, sino más bien de una oportunidad para que animen a abogar por sus pares.

Distribuya el folleto ¡Podemos ayudar! para que completen esta actividad.

¿Qué caras muestran a una persona que podría necesitar ayuda con algo? Encerrarlas en un círculo.



Invite a la clase a compartir sus respuestas. Una vez que hayan compartido sus respuestas, refuerce las respuestas correctas:



Diga: “Las personas suelen mostrar sus emociones en la cara y cuando alguien muestra en su rostro que está enfadado, asustado, triste o somnoliento, es posible que necesite ayuda. Todas las personas, incluso los menores, pueden ayudar a las personas cuando lo necesitan”.

A continuación, explique el propósito de la lección de hoy: “En nuestra última lección, exploramos el abogar por sí mismo en relación con la salud dental. Hoy exploraremos cómo abogar por los demás para mantener sus dientes y bocas sanos y seguros. Cuando abogamos por nosotros mismos, estamos siendo auto-abogados; cuando abogamos e intentamos ayudar a otros, se llama abogacía entre pares. De eso trata la lección de hoy”.

MITAD DE LA LECCIÓN

Actividad de aprendizaje 1:

Diga: “Puede que no siempre sepamos a qué problema se enfrenta alguien y si realmente necesita ayuda. A menudo podemos saber por el lenguaje corporal y las expresiones de alguien que está disgustado, pero puede que no seamos capaces de ver el problema al que se enfrenta o si realmente necesita nuestra ayuda. Es natural querer ayudar a los demás porque cuando ayudamos a los demás, creamos una comunidad mejor y más fuerte. Dar a los demás tiene muchos beneficios; también debemos ser conscientes de los límites de los demás cuando ofrecemos apoyo.”

Muestre el vídeo de la *diapositiva 5*. Este vídeo del Niño Presidente explica la importancia de dar a los demás. Configurar los subtítulos en español en el vídeo.

Después del vídeo, de un tiempo para que estudiantes respondan de forma independiente a las siguientes preguntas del folleto para estudiantes. Utilice las *diapositivas 6-9* como ayuda visual para el debate. A continuación, **facilite** un debate con estudiantes sobre sus respuestas. Las respuestas pueden variar considerablemente; a continuación se sugieren algunas respuestas.

- ¿Cómo te sientes cuando ofreces ayuda a alguien? *contento, confiado, servicial, satisfecho*
- ¿Cómo puede fortalecer a la comunidad el hecho de ayudar a los demás? *Las personas dan lo que reciben, así que cuando las personas se ayudan mutuamente, se suele devolver la ayuda, lo que hace que la comunidad sea más sana y feliz.*
- ¿Hay algún momento en el que no deberías ofrecer ayuda? *si ayudar te pone en riesgo de salir herido o meterte en problemas*
- ¿Está bien que alguien diga que no necesita tu ayuda? *Sí; también está bien volver a ofrecer ayuda más adelante si crees que todavía puede necesitarla/quererla.*

Actividad didáctica 2:

Diga: “El Niño Presidente habló sobre las formas en que podemos retribuir y ayudar a nuestra comunidad. También podemos ayudar de pequeñas maneras cuando reconocemos que alguien puede necesitarlo. Para esta actividad, les daré a algunos de ustedes una tarjeta con un escenario”.

Reparta las tarjetas de escenarios a estudiantes seleccionados, anotando mentalmente quién recibió la tarjeta sobre la fiesta de pijamas. Usted llamará primero a esta persona.

Diga: “Cuando te llame, por favor acércate y cuéntanos a toda la clase cuál es tu problema. Me ofreceré a ayudarte y espero que aceptes mi ayuda”.

Llame al estudiante que irá a la fiesta de pijamas y, después de que cuente su problema, ofrece ayudarlo. El estudiante aceptará la oferta de ayuda y entonces le dará un cepillo de dientes. No dude en exagerar el ofrecimiento de ayuda con frases como: “¡Estoy encantado de ayudarte! ¡Seguro que puedo ayudarte! Aquí tienes un cepillo de dientes”. A continuación, llame uno a uno al resto de los estudiantes con tarjetas de escenarios y siga el mismo proceso.



Nota: A medida que avance la actividad, estudiantes se sentirán muy confusos. Se preguntarán por qué está dando a cada estudiante un cepillo de dientes cuando eso no es lo que necesitan. Ése es el objetivo de la actividad. Aproveche su confusión para que participen en la actividad. La actividad se desarrollará en breve.

Problemas:

- Estoy en una fiesta de pijamas y he olvidado el cepillo de dientes
- Necesito un protector bucal para jugar el partido
- No puedo abrir mi bebida deportiva
- Me he quedado sin crema dental
- Muerdo el lápiz porque estoy nervioso
- Me he hecho daño en un dedo
- Me he olvidado los deberes en casa
- No me encuentro bien
- Tengo que lavarme los dientes antes de ir al ortodoncista

Procese esta actividad con los estudiantes utilizando las siguientes preguntas:

- ¿Cómo he averiguado si los niños querían mi ayuda? *Les has preguntado si querían ayuda.*
- ¿Querían mi ayuda? *Sí*
- ¿Proporcione la ayuda que cada persona necesitaba? *Sólo 2 personas (fiesta de pijamas y ortodoncista) recibieron algo que realmente les sirvió; los demás recibieron algo, pero no les sirvió.*

Comparta con los estudiantes el siguiente mensaje: “¡Es importante que nos aseguremos de que proporcionamos la ayuda que la gente realmente necesita! No des por sentado que puedes solucionar el problema con los recursos de que dispones. Puede que tengas que pedir ayuda a otras personas y puedes utilizar tus habilidades de abogacía para ayudarlo a alguien y puedes animarlo a que abogue por sí mismo/a. En esta actividad, lo único que tenía para ayudar a las personas eran cepillos de dientes, pero los estudiantes que no se sentían bien no necesitaban un cepillo de dientes. ¿Qué debería haber hecho en su lugar? *Debería haber dicho: “No puedo ayudarte yo, pero puedo acompañarte a la enfermería”.* ¿Qué debería haberle dicho a los estudiantes que necesitaban un protector bucal para jugar al fútbol? *Debería haberle dicho: “Compré mi protector bucal en Target, en la sección de deportes, y funciona muy bien. Quizá puedas pedir a tus padres que te lleven allí este fin de semana”.* Ofrecerse a ayudar a alguien que lo necesita es muy amable y a veces puedes ayudar tú mismo a la persona; recuerda que está bien ayudarles a conseguir la ayuda que necesitan en lugar de ayudarles tú; puede que no tengas la solución a su problema.”

Muestre la diapositiva 9 y diga: “¡Ahora te toca a ti! A la izquierda de la diapositiva están los pasos que damos para apoyar a alguien”.

1. Ofrece ayuda
2. Determinar cómo ayudar
3. Pasar a la acción

“En el lado derecho hay una escenario en la que podrías abogar por una persona. Utilizando estos pasos para guiarte y recordando lo que acabas de ver y lo que acabamos de hablar, describe cómo abogarías por una persona en este escenario.” Estudiantes pueden completar la información en el folleto o en la diapositiva PearDeck. Esto se puede hacer de forma independiente, en parejas o en tríos.



Las respuestas de los estudiantes variarán; respuesta prevista:

1. Ofrece ayuda: *Di: "He visto ese choque y veo que estás sangrando. ¿Puedo ayudarte?"*
2. Determinar cómo ayudar. *Sería bueno darle a mi amigo un vaso de agua y llevarlo a ver al profesor de educación física o a la enfermera del colegio. Podría decir: "¿Quieres beber agua? ¿O quieres que te lleve a ver a un adulto?"*
3. Pasar a la acción *Di: "Voy a buscar al profesor de educación física para que ayude". Haré cualquier otra cosa que mi amigo necesite, siempre que sea seguro y correcto.*

Si el tiempo lo permite, estudiantes pueden compartir las respuestas con la clase.

Si ha repartido cepillos de dientes reales durante esta actividad, asegúrese de que cada estudiante recibe uno ahora; repártalos durante este tiempo de trabajo independiente.

FINAL DE LA LECCIÓN

Para concluir las lecciones sobre abogacía y salud dental, **comparta:** "Durante estas lecciones sobre salud dental, han aprendido mucho más que a mantener sus dientes a salvo. También han explorado y practicado el abogar por sus derechos. Recuerden que es importante abogar por sí mismos y por sus pares".

Muestre las diapositivas 11-12 y pida a estudiantes que muestren lo que saben basándose en todas las lecciones de esta secuencia. Esta es la pregunta principal que ha guiado estas lecciones. Tenga en cuenta que estas preguntas se centran en la habilidad de abogacía. Si utiliza PearDeck, cambie al modo "ritmo de los estudiantes" para estas diapositivas.

¿Cómo puedes abogar por tu propia salud dental?

¿Cómo puedes abogar por la salud y el bienestar de otras personas?

Respuestas previstas:

Auto-abogacía o abogar por sí mismo: reconocer cuándo surge un problema, pedir ayuda cuando sea necesario

Abogacía entre pares: ofrécete a ayudar cuando veas a alguien necesitado, proporciona ayuda o información a otras personas

Revise las respuestas de estudiantes a estas preguntas para evaluar su rendimiento. Si es necesario, se debe planificar una nueva enseñanza basada en los resultados de esta evaluación. Las respuestas pueden compartirse con la clase o no, según convenga.



Ampliaciones y adaptaciones

| | |
|---|--|
| Enriquecimiento y modificaciones para estudiantes con habilidades varias | <p>Muro de palabras con vocabulario e imágenes.</p> <p>Mezcle los grupos para que estudiantes trabajen con diferentes personas en escenarios distintos.</p> <p>Los grupos pueden trabajar en más de una tarjeta de escenario.</p> <p>Colabore con el/la profesor/a de inglés como nueva lengua (ENL) para traducir los materiales de esta lección a la lengua materna de los estudiantes. El/la profesor/a de ENL también puede apoyar a los estudiantes de inglés durante la sesión de clase.</p> |
| Integración de la tecnología en la educación | <p>Presentar diapositivas utilizando Google Slides.</p> |
| Ampliación | <p>Los grupos de estudiantes pueden representar sus escenarios, incluido el pedir ayuda.</p> <p>Los grupos de estudiantes pueden intercambiar tarjetas y evaluar el trabajo de los demás, aportando comentarios sobre las respuestas adecuadas y sugerencias para mejorar.</p> |





¡Necesito ayuda! Folleto

Ejemplo:

“Mi hermano y yo compartimos dormitorio y la mayor parte del tiempo está muy bien. Nos gustan las mismas cosas y nos llevamos bien. Como soy mayor, tiendo a quedarme despierto hasta un poco más tarde que él; él suele estar dormido cuando intento dormirme. Desafortunadamente, mi hermano rechina los dientes. Es tan molesto y ruidoso que no me deja dormir. A veces, el ruido incluso me despierta en mitad de la noche”.

| 1 ¿Cuál es el problema? | 2. ¿Puedo resolver este problema o necesito abogar por mí mismo para buscar el apoyo de los demás? | 3. ¿Cómo puede este comportamiento causar lesiones orales o dentales? |
|-------------------------|--|---|
| | | |

La situación de mi grupo:

| 1 ¿Cuál es el problema? | 2. ¿Puedo resolver este problema o necesito abogar por mí mismo para buscar el apoyo de los demás? | 3. ¿Cómo puede este comportamiento causar lesiones orales o dentales? |
|--------------------------|--|--|
| <i>El problema es...</i> | <i>¿Puedo resolver este problema o necesito abogar por mí mismo para buscar el apoyo de los demás? porque...</i> | <i>Sabemos que este comportamiento puede causar lesiones orales o dentales porque...</i> |

La auto-abogacía o abogar por sí mismo es: _____



Tarjetas de escenarios

Preparación de profesores: A continuación se presentan las tarjetas de escenarios que se entregarán a cada grupo de estudiantes. Imprima y recorte cada tarjeta de escenario antes de la clase. Durante la clase, distribuya una tarjeta a cada grupo.

ESCENARIO 1:

"Cuando llego a casa del colegio, llevo mi mochila, mi bolsa del almuerzo, a veces mi botella de agua y a veces mi abrigo - son muchas cosas. Como soy la primera persona en llegar del colegio, también tengo que recoger el correo y abrir la casa. Utilizo todas las partes del cuerpo posibles para sostener todas mis cosas... ¡incluidos los dientes!".

ESCENARIO 2:

"Tengo pensado empezar a jugar al fútbol pronto. Muchos de mis amigos y amigas juegan y estoy super alegre. El equipo me dará algunas cosas que necesito: uniforme, protecciones y casco. Me dicen que tengo que comprarme mi propio protector bucal y mis propios botines. Si no los tengo, no puedo jugar. Tengo zapatos que uso en otros deportes, pero nunca he usado un protector bucal".

ESCENARIO 3:

"Me acaban de poner aparatos de ortodoncia y, aunque no me encantan, sé que van a ser muy buenos para mis dientes. Me gusta que puedo elegir los colores, pero no me gusta cómo me rayan en el interior de la boca."

ESCENARIO 4:

"Me acaban de poner aparatos de ortodoncia y, aunque no me gustan, sé que van a ser muy buenos para mis dientes". Nuestra clase estaba jugando en Educación Física y me golpearon en la cara con una pelota... o tal vez con un brazo... ¡no se muy bien! Sea lo que sea, se me soltó uno de los aparatos dentales y parece que se me está cayendo el diente."

ESCENARIO 5:

"Casi todos los días almuerzo lo mismo... un sándwich, una caja de leche, pretzels, palitos de zanahoria y alguna golosina. Es muy fácil prepararme la comida porque mi familia compra paquetes individuales de casi todo; lo único que tengo que hacer es cogerlo y meterlo en la bolsa. Es fácil preparar mi almuerzo, pero NO es fácil abrir esos paquetes. A veces no puedo hacer pasar la pajita a través de la lámina de la caja de leche, así que la muerdo para abrir un agujero. Otros días, no puedo abrir la bolsa de pretzels, zanahorias o mi postre, así que muerdo, agarro fuerte y rompo. A veces funciona, a veces no y acabo golpeándome las manos y la comida contra el escritorio... y me duelen los dientes".



Tarjetas de escenarios

ESCENARIO 6:

"Después del entrenamiento de educación física, me repongo con alguna bebida deportiva. Esas botellas son imposibles de abrir. Todas las personas en el equipo tienen problemas y la mayoría de nuestros padres no nos ayudan porque quieren que logremos hacerlo.. La mayoría de las veces, acabamos usando los dientes para abrirlas".

ESCENARIO 7:

"Este año me siento al lado de uno de mis mejores amigos del colegio. Nos va muy bien: no hablamos (demasiado) cuando se supone que no debemos hacerlo y podemos trabajar juntos en las tareas a menudo. Formamos un buen equipo. Obviamente no podemos trabajar juntos en los exámenes, pero sí noto algo en mi mejor amigo durante los exámenes. Siempre está mordiendo el lápiz cuando hace un examen. Creo que está nervioso".

ESCENARIO 8:

"No tengo uñas. Bueno, sí tengo, pero no muchas. Me las muerdo constantemente. No sé por qué lo hago... quizá por que me aburro. Quizá por nervios. Tal vez es sólo un hábito. Tal vez lo hago porque mi hermana mayor y mi padre lo hacen. A veces me muerdo tanto las uñas que me sangran".



Tarjetas de escenarios – Respuestas deseadas

A continuación se presentan las tarjetas de escenarios junto con las respuestas deseadas y los temas de conversación para referencia de profesores.

ESCENARIO 1:

“Cuando llego a casa del colegio, llevo mi mochila, mi bolsa del almuerzo, a veces mi botella de agua y a veces mi abrigo - son muchas cosas. Como soy la primera persona en llegar del colegio, también tengo que recoger el correo y abrir la casa. Utilizo todas las partes del cuerpo posibles para sostener todas mis cosas... ¡incluidos los dientes!”.

| ¿Cuál es el problema? | ¿Puedo resolver este problema o necesito abogar por mí mismo para buscar el apoyo de los demás? | ¿Cómo puede este comportamiento causar lesiones orales o dentales? |
|--|---|---|
| <p><i>“Necesito ayuda para entrar todas esas cosas a la casa después del colegio”.</i></p> | <p><i>“Necesito ayuda con esto porque llevo cosas con los dientes”.</i></p> | <p>Nota: Las respuestas de los alumnos variarán en función de sus conocimientos y experiencias previas.</p> <p>Aunque la boca de muchos animales está hecha para transportar objetos, los dientes humanos no lo están.</p> <p>Transportar objetos con los dientes puede dañar los dientes o hacer que entren gérmenes en el cuerpo.</p> |

ESCENARIO 2:

“Tengo pensado empezar a jugar al fútbol pronto. Muchos de mis amigos y amigas juegan y estoy super alegre. El equipo me dará algunas cosas que necesito: uniforme, protecciones y casco. Me dicen que tengo que comprarme mi propio protector bucal y mis propios botines. Si no los tengo, no puedo jugar. Tengo zapatos que usó en otros deportes, pero nunca he usado un protector bucal”.

| ¿Cuál es el problema? ¿Para qué necesito ayuda? | ¿Puedo resolver este problema o necesito abogar por mí mismo para buscar el apoyo de los demás? | ¿Cómo puede este comportamiento causar lesiones orales o dentales? |
|--|---|--|
| <p><i>“Necesito ayuda para conseguir un protector bucal para el fútbol”.</i></p> | <p><i>“Necesito ayuda con esto porque se requiere un protector bucal para el fútbol”.</i></p> | <p>Nota: Las respuestas de los alumnos variarán en función de sus conocimientos previos y su experiencia.</p> <p>Los protectores bucales protegen los dientes durante la práctica deportiva.</p> <p>Los protectores bucales son obligatorios en el fútbol, el hockey sobre hielo, el lacrosse y el hockey sobre hierba. Se recomiendan en baloncesto y béisbol, así como en ciclismo, fútbol, monopatín, lucha libre y voleibol.</p> |



Tarjetas de escenarios – Respuestas deseadas

ESCENARIO 3:

“Me acaban de poner aparatos de ortodoncia y, aunque no me encantan, sé que van a ser muy buenos para mis dientes. Me gusta que puedo elegir los colores, pero no me gusta cómo me rayan en el interior de la boca.”

| ¿Cuál es el problema? ¿Para qué necesito ayuda? | ¿Puedo resolver este problema o necesito abogar por mí mismo para buscar el apoyo de los demás? | ¿Cómo puede este comportamiento causar lesiones orales o dentales? |
|--|---|--|
| <p><i>“Necesito ayuda con mi aparato de ortodoncia”.</i></p> | <p><i>“Necesito esta ayuda porque me hacen daño en el interior de la boca”.</i></p> | <p>Nota: Las respuestas de los alumnos variarán en función de sus conocimientos y experiencia previos.</p> <p>¿Por qué se necesita ortodoncia? Los aparatos ayudan a enderezar los dientes. A lo largo de tu infancia, tus dientes de leche se caen uno a uno y se sustituyen por dientes permanentes de adulto. En algunas personas, los dientes adultos crecen en el ángulo y con la separación adecuados. Pero los dientes de muchas personas no lo hacen. Pueden crecer torcidos, apiñados o superpuestos.</p> <p>Una persona también puede tener el maxilar superior y la mandíbula de distinto tamaño. Cuando la mitad inferior de la mandíbula es demasiado pequeña, hace que la mandíbula superior cuelgue cuando la mandíbula está cerrada. Esto se denomina sobremordida. Cuando ocurre lo contrario (la mitad inferior de la mandíbula es mayor que la superior), se habla de prognatismo.</p> <p>Cuando los dientes no están alineados como deberían, esto puede interferir en la masticación. Los dientes que no están alineados correctamente también pueden ser más difíciles de cepillar y mantener limpios, lo que puede provocar caries y enfermedades de las encías. Por último, a muchas personas simplemente no les gusta tener los dientes torcidos. Los aparatos dentales pueden ayudarles a sentirse más a gusto.</p> <p>KidsHealth.org</p> |



Tarjetas de escenarios – Respuestas deseadas

ESCENARIO 4:

“Me acaban de poner aparatos de ortodoncia y, aunque no me gustan, sé que van a ser muy buenos para mis dientes”. Nuestra clase estaba jugando en Educación Física y me golpearon en la cara con una pelota... o tal vez con un brazo... ¡no se muy bien! Sea lo que sea, se me soltó uno de los aparatos dentales y parece que se me está cayendo el diente.”

| ¿Cuál es el problema? ¿Para qué necesito ayuda? | ¿Puedo resolver este problema o necesito abogar por mí mismo para buscar el apoyo de los demás? | ¿Cómo puede este comportamiento causar lesiones orales o dentales? |
|---|---|---|
| <p><i>“Necesito ayuda con mis aparatos dentales”.</i></p> | <p><i>“Necesito esta ayuda porque uno de los soportes está flojo”.</i></p> | <p>Nota: Las respuestas de los alumnos variarán en función de sus conocimientos y experiencia previos.</p> <p>¿Por qué se necesita ortodoncia? Los aparatos ayudan a enderezar los dientes. A lo largo de tu infancia, tus dientes de leche se caen uno a uno y se sustituyen por dientes permanentes de adulto. En algunas personas, los dientes adultos crecen en el ángulo y con la separación adecuados. Pero los dientes de muchas personas no lo hacen. Pueden crecer torcidos, apiñados o superpuestos.</p> <p>Una persona también puede tener el maxilar superior y la mandíbula de distinto tamaño. Cuando la mitad inferior de la mandíbula es demasiado pequeña, hace que la mandíbula superior cuelgue cuando la mandíbula está cerrada. Esto se denomina sobremordida. Cuando ocurre lo contrario (la mitad inferior de la mandíbula es mayor que la superior), se habla de prognatismo.</p> <p>Cuando los dientes no están alineados como deberían, esto puede interferir en la masticación. Los dientes que no están alineados correctamente también pueden ser más difíciles de cepillar y mantener limpios, lo que puede provocar caries y enfermedades de las encías. Por último, a muchas personas simplemente no les gusta tener los dientes torcidos. Los aparatos dentales pueden ayudarles a sentirse más a gusto.</p> <p>KidsHealth.org</p> |



Tarjetas de escenarios – Respuestas deseadas

ESCENARIO 5:

“Casi todos los días almuerzo lo mismo... un sándwich, una caja de leche, pretzels, palitos de zanahoria y alguna golosina. Es muy fácil prepararme la comida porque mi familia compra paquetes individuales de casi todo; lo único que tengo que hacer es cogerlo y meterlo en la bolsa. Es fácil preparar mi almuerzo, pero NO es fácil abrir esos paquetes. A veces no puedo hacer pasar la pajita a través de la lámina de la caja de leche, así que la muerdo para abrir un agujero. Otros días, no puedo abrir la bolsa de pretzels, zanahorias o mi postre, así que muerdo, agarro fuerte y rompo. A veces funciona, a veces no y acabo golpeándome las manos y la comida contra el escritorio... y me duelen los dientes”.

| ¿Cuál es el problema? ¿Para qué necesito ayuda? | ¿Puedo resolver este problema o necesito abogar por mí mismo para buscar el apoyo de los demás? | ¿Cómo puede este comportamiento causar lesiones orales o dentales? |
|---|--|---|
| <p><i>“Necesito ayuda para abrir algunas cosas de mi almuerzo”.</i></p> | <p><i>“Necesito ayuda con esto porque abro algunos paquetes de mi almuerzo con los dientes”.</i></p> | <p>Nota: Las respuestas de los alumnos variarán en función de sus conocimientos y experiencia previos.</p> <p>Los dientes son para masticar, no para utilizarlos como herramientas. Utilizar los dientes como herramientas puede dañar los dientes, las encías y/o los labios.</p> <p>*Este escenario es una gran oportunidad para recordar al grupo que es bueno enjuagarse la boca con agua después de comer o merendar en el colegio. Esto es bueno para la salud dental y ayuda a reducir las caries.</p> |

ESCENARIO 6:

“Después del entrenamiento de educación física, me repongo con alguna bebida deportiva. Esas botellas son imposibles de abrir. Todas las personas en el equipo tienen problemas y la mayoría de nuestros padres no nos ayudan porque quieren que logremos hacerlo. La mayoría de las veces, acabamos usando los dientes para abrirlas”.

| ¿Cuál es el problema? ¿Para qué necesito ayuda? | ¿Puedo resolver este problema o necesito abogar por mí mismo para buscar el apoyo de los demás? | ¿Cómo puede este comportamiento causar lesiones orales o dentales? |
|--|---|--|
| <p><i>“Necesito ayuda para abrir mi bebida deportiva”.</i></p> | <p><i>“Necesito ayuda con esto porque estoy abriendo mi bebida deportiva con los dientes”.</i></p> <p><i>Alternativamente: “Necesito ayuda con esto porque estoy bebiendo una bebida alta en azúcar”.</i></p> | <p>Nota: Las respuestas de los alumnos variarán en función de sus conocimientos y experiencia previos.</p> <p>Los dientes son para masticar, no para utilizarlos como herramientas. Utilizar los dientes como herramientas puede dañar los dientes, las encías y/o los labios.</p> <p>*Este escenario es una gran oportunidad para recordar a los alumnos que deben beber agua y tomar un bocadillo para reponer fuerzas. Esto es bueno para la salud dental y ayuda a reducir las caries.</p> |



Tarjetas de escenarios – Respuestas deseadas

ESCENARIO 7:

“Este año me siento al lado de uno de mis mejores amigos del colegio. Nos va muy bien: no hablamos (demasiado) cuando se supone que no debemos hacerlo y podemos trabajar juntos en las tareas a menudo. Formamos un buen equipo. Obviamente no podemos trabajar juntos en los exámenes, pero sí noto algo en mi mejor amigo durante los exámenes. Siempre está mordiendo el lápiz cuando hace un examen. Creo que está nervioso”.

| ¿Cuál es el problema? ¿Para qué necesito ayuda? | ¿Puedo resolver este problema o necesito abogar por mí mismo para buscar el apoyo de los demás? | ¿Cómo puede este comportamiento causar lesiones orales o dentales? |
|--|---|---|
| <p><i>“Necesito ayuda con mi amigo que mastica los lápices”.</i></p> | <p><i>“Necesito ayuda con esto porque está nervioso y morder lápices no es saludable”.</i></p> | <p>Nota: Las respuestas de los alumnos variarán en función de sus conocimientos y experiencia previos.</p> <p>Masticar lápices puede propagar gérmenes y dañar los dientes.</p> |

ESCENARIO 8:

“No tengo uñas. Bueno, sí tengo, pero no muchas. Me las muerdo constantemente. No sé por qué lo hago... quizá por que me aburro. Quizá por nervios. Tal vez es sólo un hábito. Tal vez lo hago porque mi hermana mayor y mi padre lo hacen. A veces me muerdo tanto las uñas que me sangran”.

| ¿Cuál es el problema? ¿Para qué necesito ayuda? | ¿Puedo resolver este problema o necesito abogar por mí mismo para buscar el apoyo de los demás? | ¿Cómo puede este comportamiento causar lesiones orales o dentales? |
|--|---|--|
| <p><i>“Necesito ayuda con el hábito de mordirme las uñas”.</i></p> | <p><i>Necesito ayuda con esto porque mordirse las uñas no es saludable”.</i></p> | <p>Nota: Las respuestas de los alumnos variarán en función de sus conocimientos y experiencia previos.</p> <p>Mordirse las uñas puede propagar fácilmente gérmenes y dañar los dientes.</p> <p>Mordirse las uñas es un hábito muy común.</p> |



Tarjetas de escenarios

ESCENARIO 1:

“Cuando llego a casa del colegio, llevo mi mochila, mi bolsa del almuerzo, a veces mi botella de agua y a veces mi abrigo - son muchas cosas. Como soy la primera persona en llegar del colegio, también tengo que recoger el correo y abrir la casa. Utilizo todas las partes del cuerpo posibles para cargar todas mis cosas... ¡incluidos los dientes!”

| La persona a la que pediré ayuda es: | La estrategia que utilizaré para pedir ayuda es: | Pediré ayuda:(¿Cómo?) |
|--------------------------------------|--|-----------------------|
| | | |

ESCENARIO 2:

“Tengo pensado empezar a jugar al fútbol pronto. Muchos de mis amigos y amigas juegan y estoy super alegre. El equipo me dará algunas cosas que necesito: uniforme, protecciones y casco. Me dicen que tengo que comprarme mi propio protector bucal y mis propios botines. Si no los tengo, no puedo jugar. Tengo zapatos que usó en otros deportes, pero nunca he usado un protector bucal”.

| La persona a la que pediré ayuda es: | La estrategia que utilizaré para pedir ayuda es: | Pediré ayuda:(¿Cómo?) |
|--------------------------------------|--|-----------------------|
| | | |



Tarjetas de escenarios

ESCENARIO 3:

"Me acaban de poner aparatos de ortodoncia y, aunque no me encantan, sé que van a ser muy buenos para mis dientes. Me gusta que puedo elegir los colores, pero no me gusta cómo me rayan en el interior de la boca."

| La persona a la que pediré ayuda es: | La estrategia que utilizaré para pedir ayuda es: | Pediré ayuda:(¿Cómo?) |
|--------------------------------------|--|-----------------------|
| | | |

ESCENARIO 4:

"Me acaban de poner aparatos de ortodoncia y, aunque no me gustan, sé que van a ser muy buenos para mis dientes". Nuestra clase estaba jugando en Educación Física y me golpearon en la cara con una pelota... o tal vez con un brazo... ¡no se muy bien! Sea lo que sea, se me soltó uno de los aparatos dentales y parece que se me está cayendo el diente."

| La persona a la que pediré ayuda es: | La estrategia que utilizaré para pedir ayuda es: | Pediré ayuda:(¿Cómo?) |
|--------------------------------------|--|-----------------------|
| | | |



Tarjetas de escenarios

ESCENARIO 5:

“Casi todos los días almuerzo lo mismo... un sándwich, una caja de leche, pretzels, palitos de zanahoria y alguna golosina. Es muy fácil prepararme la comida porque mi familia compra paquetes individuales de casi todo; lo único que tengo que hacer es cogerlo y meterlo en la bolsa. Es fácil preparar mi almuerzo, pero NO es fácil abrir esos paquetes. A veces no puedo hacer pasar la pajita a través de la lámina de la caja de leche, así que la muerdo para abrir un agujero. Otros días, no puedo abrir la bolsa de pretzels, zanahorias o mi postre, así que muerdo, agarro fuerte y rompo. A veces funciona, a veces no y acabo golpeándome las manos y la comida contra el escritorio... y me duelen los dientes”.

| La persona a la que pediré ayuda es: | La estrategia que utilizaré para pedir ayuda es: | Pediré ayuda:(¿Cómo?) |
|--------------------------------------|--|-----------------------|
| | | |

ESCENARIO 6:

“Después del entrenamiento de educación física, me repongo con alguna bebida deportiva. Esas botellas son imposibles de abrir. Todas las personas en el equipo tienen problemas y la mayoría de nuestros padres no nos ayudan porque quieren que logremos hacerlo.. La mayoría de las veces, acabamos usando los dientes para abrirlas”.

| La persona a la que pediré ayuda es: | La estrategia que utilizaré para pedir ayuda es: | Pediré ayuda:(¿Cómo?) |
|--------------------------------------|--|-----------------------|
| | | |



Tarjetas de escenarios

ESCENARIO 7:

“Este año me siento al lado de uno de mis mejores amigos del colegio. Nos va muy bien: no hablamos (demasiado) cuando se supone que no debemos hacerlo y podemos trabajar juntos en las tareas a menudo. Formamos un buen equipo. Obviamente no podemos trabajar juntos en los exámenes, pero sí noto algo en mi mejor amigo durante los exámenes. Siempre está mordiendo el lápiz cuando hace un examen. Creo que está nervioso”.

| La persona a la que pediré ayuda es: | La estrategia que utilizaré para pedir ayuda es: | Pediré ayuda:(¿Cómo?) |
|--------------------------------------|--|-----------------------|
| | | |

ESCENARIO 8:

“No tengo uñas. Bueno, sí tengo, pero no muchas. Me las muerdo constantemente. No sé por qué lo hago... quizá por que me aburro. Quizá por nervios. Tal vez es sólo un hábito. Tal vez lo hago porque mi hermana mayor y mi padre lo hacen. A veces me muerdo tanto las uñas que me sangran”.

| La persona a la que pediré ayuda es: | La estrategia que utilizaré para pedir ayuda es: | Pediré ayuda:(¿Cómo?) |
|--------------------------------------|--|-----------------------|
| | | |



¿Quién puede ayudar? Folleto

Situación: “Me duele la boca alrededor de algunos dientes y a veces también me sangran las encías cerca de ese lugar”.

Imagina que eres la persona que ha dicho esto. Termina esta frase:

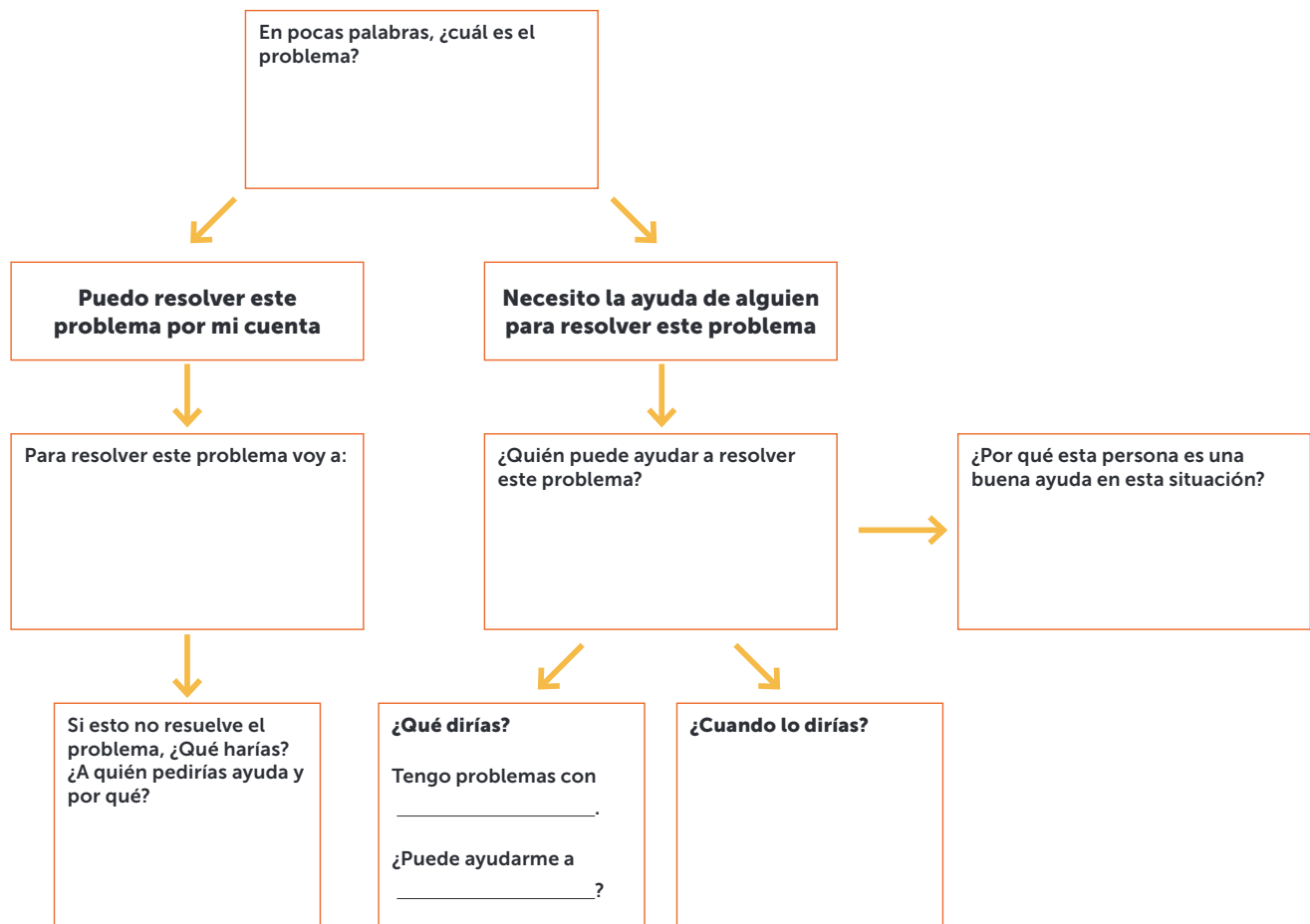
Necesito ayuda en _____ porque _____.

Y luego escribe en el espacio en blanco:

- Identifica cuándo necesitar ayuda es el primer paso para _____ por tí mismo.

Ejemplo de clase:

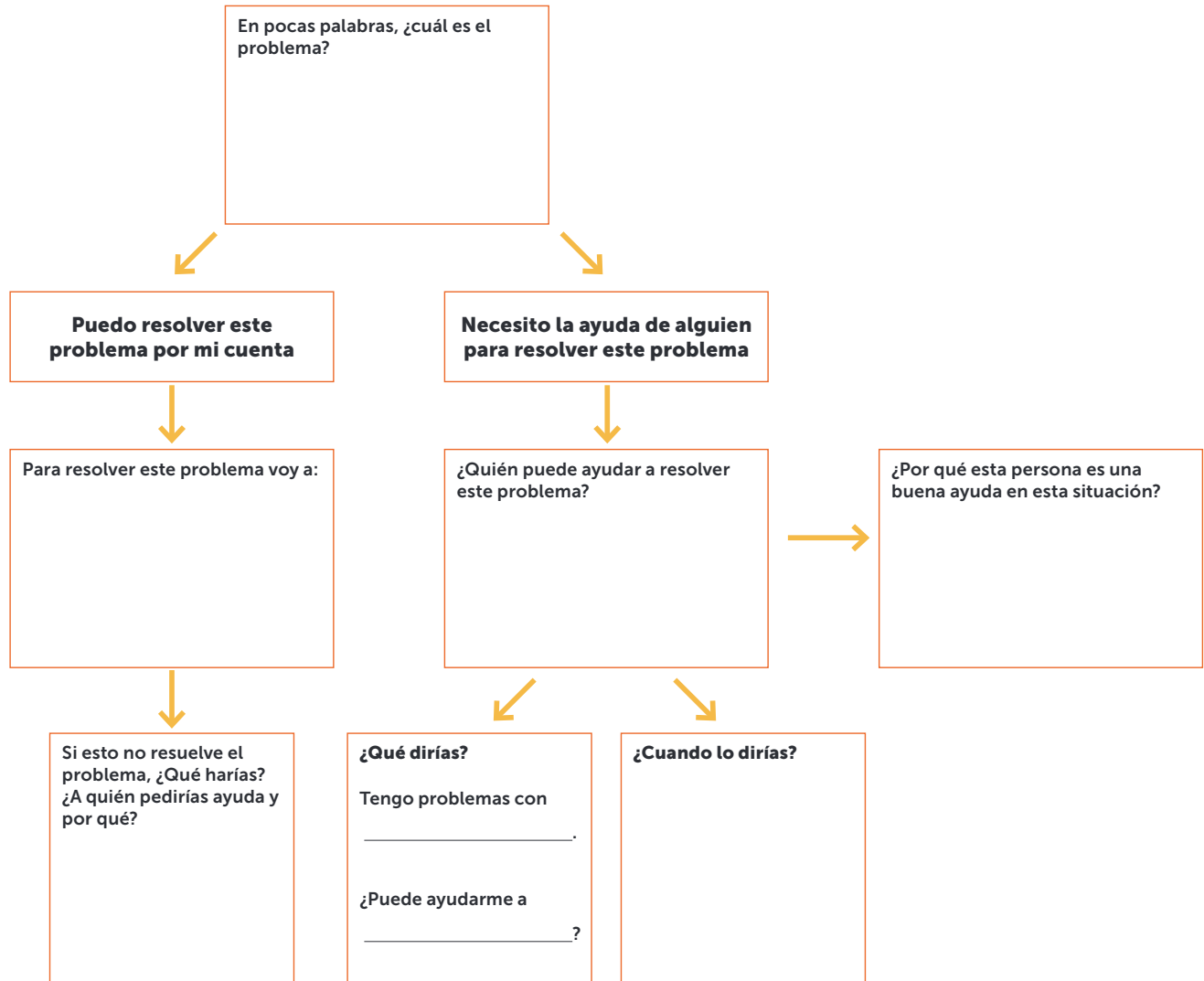
“Mi hermano y yo compartimos dormitorio y la mayor parte del tiempo está muy bien. Nos gustan las mismas cosas y nos llevamos bien. Como soy mayor, tiendo a quedarme despierto hasta un poco más tarde que él; él suele estar dormido cuando intento dormirme. Desafortunadamente, mi hermano rechina los dientes. Es tan molesto y ruidoso que no me deja dormir. A veces, el ruido incluso me despierta en mitad de la noche”.





¿Quién puede ayudar? Folleto

Las respuestas de tu grupo para la situación asignada.





¿Quién puede ayudar? Folleto

HOJA DE TRABAJO

¿Qué caras muestran a una persona que podría necesitar ayuda con algo? Encierralas con un círculo.

Enojado/a



Emocionado/a



Feliz



Asustado/a



Triste



Tranquilo/al



Somnoliento/a



Divertido/a



Amado/a



Preguntas del vídeo del Niño Presidente - Retribuir

- ¿Cómo te sientes cuando ofreces ayuda a alguien?
- ¿Cómo puede fortalecer la comunidad el hecho de ayudar a los demás?
- ¿Hay momentos en los que no deberías ofrecer ayuda?
- ¿Está bien que alguien diga que no necesita tu ayuda?



¿Quién puede ayudar? Folleto

HOJA DE TRABAJO

Abogar por los demás

1. Ofrecer ayuda

2. Determinar cómo ayudar

3. Pasar a la acción

Imagina que a tu amiga le sangra y le duele un diente después de chocar con otra compañera durante la clase de educación física. ¿Qué le dirías y qué harías para abogar por ella?

1.

2.

3.





Tarjetas de escenarios:

profesores prepararán un juego de tarjetas.

Estoy en una fiesta de pijamas y olvidé mi cepillo de dientes

Necesito un protector bucal para jugar el partido

No puedo abrir mi bebida deportiva

Me he quedado sin crema dental

Muerdo el lápiz porque estoy nervioso

Me he hecho daño en un dedo

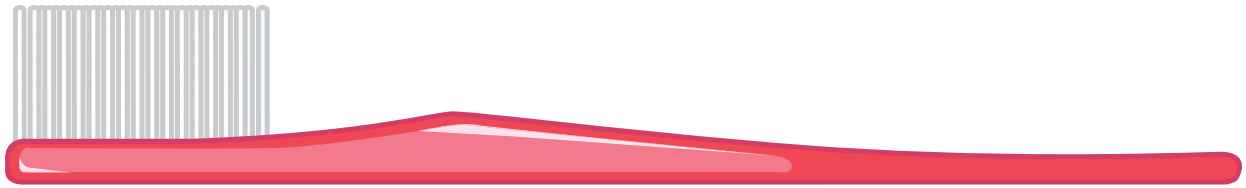
Me he olvidado los deberes en casa

No me encuentro bien

Tengo que lavarme los dientes antes de ir al ortodoncista



Nota para profesores: Hacer 9 copias de este cepillo de dientes si no tienen cepillos de dientes reales.





¿Quién puede ayudarnos con la atención dental y las lesiones dentales?



En casa



En la escuela



En la comunidad