

# ¡NECESITO AYUDA!



# ¿Qué es abogar por sus propios intereses?

La auto-abogacía o abogar por sí mismo consiste en pedir apoyo para resolver un problema al que nos enfrentamos.



# Puedo...

1. Explicar cómo proteger mis dientes de lesiones;
2. Describir cómo cuidar mi boca y mis dientes.
3. Identificar cuándo alguien tiene un problema de salud dental.

# Ejemplo: “¡Necesito ayuda!”

“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”.

¿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?

# Ejemplo: “¡Necesito ayuda!”

“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”.

¿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?
<i>“Mi hermano está rechinando los dientes”.</i>		

# Ejemplo: “¡Necesito ayuda!”

“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”.

¿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?
<i>“Mi hermano está rechinando los dientes”.</i>	<i>“Necesito ayuda con esto porque el ruido no me deja dormir y quizá el rechinar de dientes no sea bueno para su dentadura”.</i>	

# Ejemplo: “¡Necesito ayuda!”

“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”.

¿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>“Mi hermano está rechinando los dientes”.</i></p>	<p><i>“Necesito ayuda con esto porque el ruido no me deja dormir y quizá el rechinar de dientes no sea bueno para su dentadura”.</i></p>	<p><i>Muchos niños rechinan los dientes.</i></p> <p><i>No suele ser un problema, pero puede doler.</i></p> <p><i>Algunos niños necesitan un protector bucal del dentista si rechinan los dientes.</i></p>

# Para la situación del grupo:

¿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?





## Protector Bucal Deportivo vs Protector Dental para Dormir

# ¿Qué es abogar por sus propios intereses?

# ¿Qué es abogar por sus propios intereses?

Abogar por sí mismo consiste en pedir apoyo para resolver un problema al que nos enfrentamos.





## En la próxima lección...

**QUIÉN** puede ayudarnos a mantener nuestros dientes sanos y salvos;

**CÓMO** pueden ayudarnos; y

**CÓMO** podemos pedir eficazmente la ayuda que necesitamos



## Demuestre lo que sabe:

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?



# ¿QUIÉN PUEDE AYUDAR?



# Yo puedo...

1. Nombrar a las personas que me ayudarán con mis problemas dentales/bucales
2. Pedir la ayuda que necesito

# ¿Qué ayuda se necesita?

**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:

- Identificar cuándo necesitas ayuda es el primer paso para \_\_\_\_\_ por tí mismo.



# Estrategias para pedir ayuda

<b>Contacto en persona</b>	Te has olvidado el teléfono y necesitas llamar a tu madre. Le pides prestado el teléfono a un amigo.
<b>Pregunta si es el momento adecuado</b>	Tu hermana está al teléfono con su jefe pero tú tienes hambre y quieres un bocadillo, dices “¿es un buen momento para hacerte una pregunta?”.
<b>Llamar</b>	Ves humo en casa de tus vecinos. Llamas al 911.
<b>Escribe una nota, un correo electrónico o un mensaje de texto</b>	Empiezas a sentirte mal en el colegio. Mandas un mensaje a un familiar para que venga a buscarte.
<b>Usar la comunicación no verbal</b>	Tu amigo se cae en el pasillo, ves a un profesor al final del pasillo pero no te oye. Mueves los brazos para llamar su atención

## 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!”

## 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 es mi vecino.

## 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 es mi vecino.

La estrategia que utilizaré para pedir ayuda es la comunicación no verbal moviendo las manos para que vean que necesito ayuda.

# 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 es mi vecino.

La estrategia que utilizaré para pedir ayuda es la comunicación no verbal moviendo las manos para que vean que necesito ayuda.

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



## En la próxima lección...

¿**CÓMO** puedo abogar por la salud de los demás?





## Demuestra lo que sabes:

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

¿POR QUÉ le pedirías ayuda a esta persona?

¿CÓMO le pedirías ayuda?

# ¡PODEMOS AYUDAR!





# Yo puedo...

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



# ¿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



# Video:



\*Ajustar los subtítulos en español en la configuración del video.

¿Cómo te sientes  
cuando ofreces ayuda  
a alguien?



¿Cómo puede fortalecer a la comunidad el hecho de dar a los demás?



¿Hay momentos en los que no se debe ofrecer ayuda?



¿Está bien que alguien diga que no necesita tu ayuda?



# Abogar por los demás

1. Ofrece 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.







## Demuestra lo que sabes #1:

¿Cómo puedes abogar por tu propia salud dental?





## Demuestra lo que sabes #2:

¿Cómo puedes abogar por la salud y el bienestar de los demás?

