

# Conviértete en un Cepipótamo

Actividades de Salud Bucal para Programas de Prekínder



Colgate®



## Apreciado docente,

Bienvenido al programa de educación en salud oral de **Sonrisas Brillantes, Futuros Brillantes® de Colgate**. Este kit para el salón de clase está diseñado para respaldar los conocimientos en salud, comprometer a las familias y contribuir a la preparación para la escuela de los niños que están en el Programa Social Comunitario y sus familias.

Lleve a su clase en un viaje de salud oral con el amigable Dr. Muelitas, y su amigo Cepilín, el Cepipótamo. Las sonrisas que compartan durarán toda una vida. También puede visitar [www.colgate.com/es-co/futurosbrillantes](http://www.colgate.com/es-co/futurosbrillantes) para obtener juegos, pósters y más actividades.

Gracias por difundir el mensaje de un buen cuidado oral en su salón de clase.

Sinceramente,

**Marsha Butler, DDS**  
Colgate Palmolive Compañía

### Agradecimientos especiales a

**Alice M. Horowitz, PhD**  
Profesor Asociado de Investigación  
Universidad de Maryland, Facultad de Salud Pública

**Francisco Ramos-Gomez, D.D.S, M.S., M.P.H.**  
Director del Centro Infantil de Salud Bucal de UCLA  
Facultad de Odontología UCLA



CELEBRANDO  
QUE LLEGAMOS  
A MIL MILLONES  
DE NIÑOS

1

**Bienvenido**

©2019 Colgate Palmolive Compañía. Todos los Derechos Reservados. Una Iniciativa Global de Salud Bucal.



## Qué hay adentro

Dentro de este Kit

2

Actividad 1

Cepíllate como Cepilín

3

Actividad 2

Móntate en el Tobogán del Flúor

4

Actividad 3

Llega al Callejón de los Alimentos Saludables

5

Actividad 4

Visita al Dr. Muelitas

6

## Resultados en Guarderías

Las actividades en esta guía han sido desarrolladas de acuerdo con las áreas de destrezas y resultados en el marco del programa establecido para los niños del Programa Social Comunitario. Cada actividad está diseñada para un tiempo aproximado de 15-20 minutos.

<p><b>Actividad 1</b> <b>Cepíllate como Cepilín.</b></p>	<p>Desarrollo perceptivo, motor y físico Salud, seguridad y nutrición Meta P-PMP 4. El niño demuestra destrezas de higiene personal y autocuidado.</p>
<p><b>Actividad 2</b> <b>Móntate en el Tobogán del Flúor.</b></p>	<p>Razonamiento científico Indagación científica Meta P-SCI 1. El niño observa y describe fenómenos observables (objetos, materiales, organismos y eventos).</p>
<p><b>Actividad 3</b> <b>Llega al Callejón de los Alimentos Saludables.</b></p>	<p>Desarrollo perceptivo, motor y físico Salud, seguridad y nutrición Meta P-PMP 5. El niño desarrolla conocimientos y destrezas que le ayudan a promover elecciones de alimentos nutritivos y hábitos alimenticios.</p>
<p><b>Actividad 4</b> <b>Visita al Dr. Muelitas</b></p>	<p>Alfabetización Comprensión y estructura de texto Meta P-LIT 4. El niño demuestra comprensión de la estructura narrativa a través de la narración y de volver a contar cuentos.</p>

## Dentro de este Kit

Mejore el aprendizaje en clase y la participación de la familia con



Guía de actividades  
Conviértete en un  
Cepipótamo



Cuento El Dr.  
Muelitas Conoce a un  
Cepipótamo\*



Folleto hagamos  
que las Sonrisas  
Duren Toda la Vida



Esta es Mi Sonrisa  
Brillante  
Lector Emergente\*\*



Póster  
Cómo Tener una  
Sonrisa Brillante



Paquete  
familiar

\*Para leer durante actividad de grupo, luego revisar usando vínculos con el cuento en cada actividad

\*\*Para usar durante las rotaciones para construir habilidades de prelectura mientras se refuerzan los hábitos saludables.

Qué hay adentro

©2019 Colgate Palmolive Compañía. Todos los Derechos Reservados. Una Iniciativa Global de Salud Bucal.

2

# Actividad 1: Cepíllate como Cepilín

## Instrucciones

1. Muestre a su clase el póster **Cómo Tener una Sonrisa Brillante**.
2. Dígale a los estudiantes que Cepilín, un Cepipótamo al que le gusta mucho cepillarse, quiere mostrarles cómo cepillar sus dientes.
3. Siguiendo las instrucciones del póster, enseñe a los niños cómo cepillar sus dientes.
4. Pregúntele a sus alumnos

### ¿Cuándo debes cepillarte los dientes en casa?

Respuesta: Después del desayuno y antes de irse a dormir.

### ¿Por cuánto tiempo debes cepillar tus dientes?

Respuesta: Dos minutos en cada cepillado.

### ¿Qué tipo de crema dental debes usar?

Respuesta: Crema dental con flúor.

### ¿Por qué debes cepillarte con crema dental con flúor?

Respuesta: Porque el flúor previene la caries.



Cuando los niños ven a Cepilín, deje que pretendan que se cepillan como él imitando las técnicas de cepillado que acababan de aprender.

### Usted necesita



### El póster Cómo Tener una Sonrisa Brillante

### Cepilín dice

Cepilla tus dientes durante dos minutos, dos veces al día con crema dental con flúor, especialmente después del desayuno y antes de irte a dormir



Cuelgue el póster **Cómo Tener una Sonrisa Brillante** donde los niños puedan verlo en la rotación del cepillado



## Actividad 2: Móntate en el Tobogán del Flúor

### Instrucciones

1. Explíquelo a su clase que les va a mostrar lo que el azúcar le puede causar a sus dientes.
2. Divida levadura en los contenedores de vidrio. Dígale a su clase que los contenedores son como las bocas y que la levadura es como la placa, una sustancia con gérmenes que vive en nuestras bocas.
3. Agregue el azúcar al contenedor marcado "Azúcar". Explique que cuando comemos alimentos o bebidas azucarados, los gérmenes de la placa se comen también estos alimentos azucarados... y algo pasa.
4. Agregue agua tibia en ambos contenedores. Mientras espera una reacción (8 a 10 minutos), pregunte a los estudiantes qué creen que pasaría cuando la placa se coma el azúcar.
5. Cuando comience la reacción, pida a los estudiantes que describan lo que ven.
6. Explique que ataques de la placa como éste, pueden ocurrir hasta 30 minutos después de comer alimentos azucarados. Pero, cepillar los dientes con crema dental con flúor hace que los dientes estén más fuertes y los protege de los ataques del azúcar y la placa.

### Usted va a necesitar



2 vasos transparentes de vidrio, uno que esté marcado con "Azúcar"

1 Cucharada (paquete) de azúcar

1 paquete de 7g (14 oz) de levadura

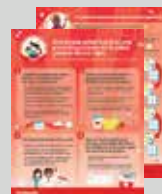
1 taza de agua tibia

### Cepílm dice

Cepíllate con crema dental con flúor para prevenir los ataques de la placa



Deje que los niños, con las manos en el aire, pretendan que se deslizan por el Súper Tobogán del Flúor de la página 9.



Mande un paquete familiar a la casa con cada estudiante para que compartan sus conocimientos sobre el flúor.

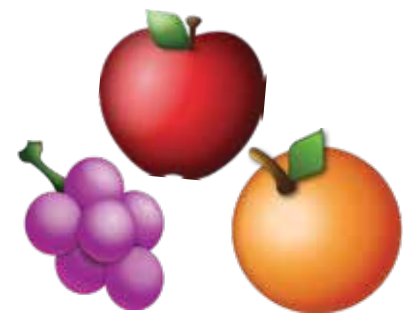


## Actividad 3: Llega al Callejón de los Alimentos Saludables

### Instrucciones

1. Juegue Yo Espío los Alimentos Saludables usando los alimentos de la clase. Por ejemplo, diga “Yo espío una fruta roja y redonda”. El primer niño que conteste “Manzana” tiene la oportunidad de describirla. Permita que los niños se turnen.
2. Pida a los estudiantes que nombren los alimentos saludables que les guste comer. Explique a la clase que todos los estudiantes van a probar unos deliciosos alimentos saludables.
3. Deje que los estudiantes prueben el primer alimento. Pídeles que compartan lo que les gusta de él usando palabras como verde, crujiente, delicioso.
4. Pruebe dos o tres alimentos al día con su clase por varios días. Recuerde a los estudiantes que probar alimentos saludables es una forma de mantener los dientes sanos.

#### Usted va a necesitar



Alimentos saludables

### Cepilín dice

Come alimentos saludables en lugar de alimentos dulces o pegajosos



Juegue Yo Espío los Alimentos Saludables con las ilustraciones de las páginas 6-9.



Deje que los niños hagan listas de mercado dibujando sus alimentos saludables preferidos. Mande los dibujos a casa con otra información clave para las familias.



## Actividad 4: Visita al Dr. Muelitas

### Instrucciones

1. ¡Es hora de ponerse las orejas de conejo! Represente al Dr. Muelitas mientras que simulan la visita de Cepilín al odontólogo.
2. Escoja un muñeco de peluche para que represente a Cepilín. Deje que los niños representen a la mamá de Cepilín y a la higienista oral.
3. En clase, hagan el juego de roles de la visita de Cepilín al consultorio del Dr. Muelitas: la llegada, la estadía en la sala de espera, aprender cómo cepillarse los dientes, hacer el examen de los dientes y agendar la siguiente cita de Cepilín.
4. Pregunte a los niños cómo se sentirían si fueran Cepilín.
5. Deje que la clase le haga al Dr. Muelitas (usted) las preguntas sobre las visitas al odontólogo y el cuidado bucal.

#### Usted va a necesitar



*Muñeco de peluche*

*Opcional: espejo dental,  
guantes, tapabocas,  
gafas y orejas de conejo.*

### Cepilín dice

Visita al odontólogo mínimo dos veces al año



Pida a los niños que nombren lo que ven en el consultorio del Dr. Muelitas en las páginas 10-11.



Pida a los niños que hagan pósters acerca de por qué les gusta cuidar sus dientes. Úselos como individuales durante la rotación de cepillado.

