

Jugá conmigo en San Juan

#4



MIS SEGUNDOS
1000 DÍAS
EN SAN JUAN

 GOBIERNO DE
SAN JUAN

MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA

EDITORIAL

Cuando hablamos de la incorporación de hábitos en los pequeños de la casa, el gran desafío es cómo lograrlo. Hoy lo ponemos en práctica.

Sabemos que todo aprendizaje se da con sus particularidades en cada uno y a su tiempo, pero también sabemos que las acciones de los adultos que cuidan de la crianza son las más importantes en la vida de los niños.

Nos ayuda conocer sobre las neuronas espejo, que favorecen el aprendizaje de hábitos, por ejemplo el cepillado de dientes.

Las neuronas espejo son células que están en el cerebro y que se activan y generan impulsos eléctricos cuando se realiza una acción o cuando observa esa misma actividad ejecutada por otro.

Podríamos decir que nuestro cerebro es un radar, especializado en absorber todo lo que vivimos a nuestro alrededor.

Además sirven para aprender, empatizar, comunicar, predecir el comportamiento del otro e imitar.

Tras cada acción que están viendo que hace el otro, él también está conectado a ese acto, ese pensamiento o ese sentimiento.

Esto es lo que llamamos imitación y es la base de las relaciones humanas, ya que nos permite ponernos en el lugar del otro y entender a los otros.

Debido a las neuronas espejo, la risa y el bostezo son contagiosos.

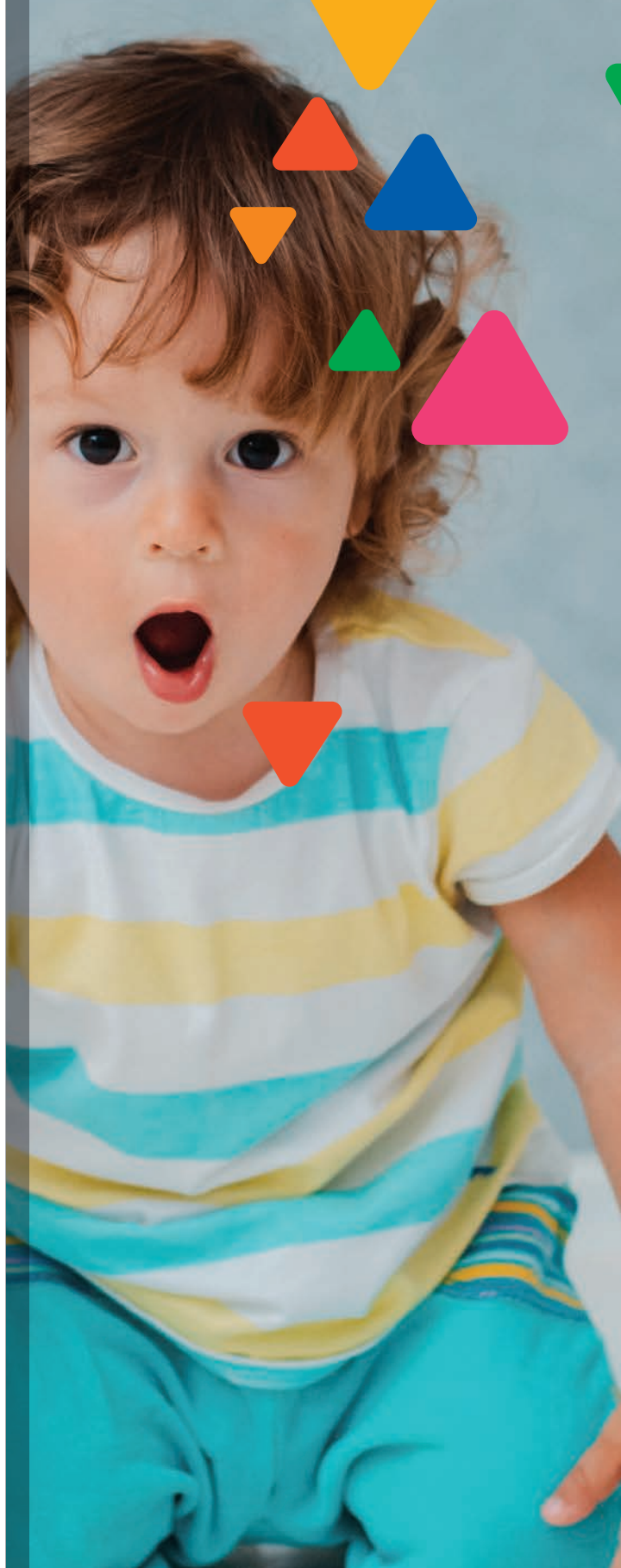
Los niños lo imitan todo, por eso es importante conocer sobre las neuronas espejo. Por eso cuando queremos modificar hábitos para que perduren en el tiempo, ser los adultos los primeros en cambiar hábitos ayuda a que los pequeños de la casa lo puedan lograr.

Es importante ser buenos influencers de nuestros hijos. Que nos imiten a nosotros y no a los que ven en una pantalla.

Pasar tiempo con nuestros hijos y que ellos aprendan de nosotros es lo mejor que podemos brindarles.

Bienvenidos a este mundo fascinante de aprendizaje de grandes y chicos.

**Equipo de la Dirección
de Materno Infancia**
Jugá Conmigo en San Juan



Revista del Programa Mis Segundos Mil Días en San Juan. Propiedad del Ministerio de Salud Pública del Gobierno de la Provincia de San Juan.
ENTREGA GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA.



CUIDADO DE LA SALUD BUCAL EN LOS SEGUNDOS MIL DÍAS

A los 2 años y medio aproximadamente, los niños ya tienen sus 20 dientes temporarios (de leche) en boca.

Una buena digestión y por ende alimentación, comienza con la masticación; los dientes de leche ayudan a masticar (triturar) sus alimentos, además de ser un buen ejercicio para fortalecer toda la boca y poder pronunciar bien las palabras.



Los dientes de leche permiten la coordinación entre la lengua y los labios, para poder hablar en forma correcta, de lo contrario se requerirá tratamiento con un fonoaudiólogo. El uso prolongado de chupete y mamadera, como el mal hábito de succión de dedo, lleva a una deformación de los maxilares (hueso donde están los dientes). A partir de los 2 años se recomienda que beban en vaso o taza, al principio puede ser con un sorbete.

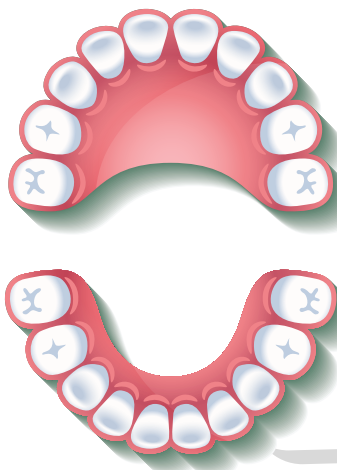
Cuando al niño les faltan algunos dientes, o tiene caries y dolor no podrá masticar correctamente sus alimentos y el hueso se desarrollará y crecerá con dificultad (entre los 2 y los 5 años se produce el mayor crecimiento). Cuando se mastican los alimentos, se estimula el crecimiento de los maxilares, incluso los bebés tienen instintivamente esta función aún antes de que le salgan los primeros dientes, cuando muerden sus juguetes.

Por todo esto, si no son cuidados, los dientes temporarios pueden producir tratamientos de costo elevado, problemas en el crecimiento y desarrollo de los huesos maxilares, dificultades en la comunicación y el habla, pérdida dentaria prematura con dificultades masticatorias, disminución de autoestima.

Al cuidar los dientes del niño, los padres contribuyen a la salud integral de su pequeño.

Odontóloga Silvia Rosas

Jefe de Servicio de Odontología Escolar.



Es importante mantener la **dentición temporaria** en estado saludable, para eso la importancia de introducir el hábito del cepillado en toda tu familia. Para que haya aprendizaje tiene que haber participación y práctica diaria. Acompañando al niño a realizar la higiene dental, haciendo de ese momento un juego, con una canción. Creando una rutina que se transforma paulatinamente en un hábito saludable para toda la vida.

Una buena salud general comienza con una boca sana.

¿Sabes que los dientes de tu hijo pueden enfermarse de caries aunque sean temporarios (de leche)?

Si no limpias los dientes con el cepillo todos los días, se acumulan bacterias que junto con los azúcares de algunos alimentos no saludables, forman ácidos que desmineralizan el esmalte del diente y producen la caries dental.

¿Cómo hacer para cuidar los dientes de tu hijo y de toda la familia?

Cepillar los dientes 3 veces por día después de cada comida con pasta fluorada, siendo el cepillado más importante el de antes de ir a dormir. Debes ayudar a tu hijo durante esa actividad y hacerlo conjuntamente, porque ellos todavía no manejan bien los movimientos de la mano, para que vean que vos también lo haces y te imiten.

Revisa la boca de tu hijo una vez al mes para descubrir a tiempo problemas dentales cuando son más fáciles de tratar.



La caries comienza a verse primero como una mancha blanca.



Las caries más avanzadas se ven como manchas oscuras e inclusive al diente le podría faltar alguna parte

- ▶ Usar un cepillo pequeño con mango recto y poner poca cantidad de pasta dental, del tamaño de una lenteja.
- ▶ Disminuir el consumo de azúcares en la alimentación de tus hijos.
- ▶ Si comes varias veces al día alimentos poco saludables, tenés mayor posibilidad de que los ácidos ataquen tus dientes y se formen las caries.
- ▶ Las golosinas, jugos (naturales, artificiales o de soja) y gaseosas consumirlas sólo en ocasiones especiales como cumpleaños, no abusar y no olvidar cepillar los dientes posteriormente.
- ▶ La bebida recomendada es el agua.
- ▶ Visitar al odontólogo con tu hijo 1 vez al año aunque no tenga dolor será una buena oportunidad de conocer a su odontólogo e irse habituando al consultorio odontológico.

EL NIÑO TIENE DERECHO A LA SALUD BUCAL E INTEGRAL. ES COMPROMISO DE LOS PADRES.

JUGANDO AL DENTISTA

ESTA ACTIVIDAD ESTIMULA LA MOTRICIDAD FINA, QUE ES LA RELACIÓN DE LOS MÚSCULOS DE MANOS, DEDOS Y OJOS PARA QUE LOS MOVIMIENTOS SEAN CADA VEZ MÁS PRECISOS. LOGRANDO ASÍ UNA MAYOR DESTREZA MANUAL Y COORDINACIÓN VISOMOTORA (OJO-MANO), LO QUE SE REFLEJA POSITIVAMENTE EN SUS ACTIVIDADES COTIDIANAS.

- 1 Recortamos la imagen de la boca.
- 2 La plastificamos con cinta adhesiva transparente o la colocamos dentro de un folio.
- 3 Con una fibra o crayón pintamos encima de los dientes como si estuvieran sucios.
- 4 Con un cepillo de dientes, limpian lo que se ensució.
- 5 Misión cumplida, dientes limpios, dientes sanos.





MIS SEGUNDOS
1000DÍAS
EN SAN JUAN



MIS SEGUNDOS
1000DÍAS
EN SAN JUAN

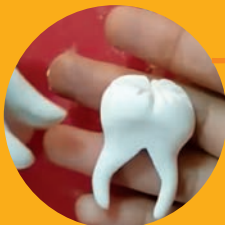


LOTERÍA DE DIENTES

EL JUEGO DE LOTERÍA ESTIMULA EL APRENDIZAJE DE LAS OPERACIONES MATEMÁTICAS, EL LENGUAJE, ENTRE OTRAS. FOMENTA LA IMAGINACIÓN, LA CREATIVIDAD. AYUDA A LOS JUGADORES A SU COORDINACIÓN MOTORA Y SENSORIAL. Y SOBRE TODO ES UN HERMOSO MOMENTO PARA COMPARTIR EN FAMILIA.

ACTIVIDADES PARA
3 AÑOS

- 1 Realizamos dientes con plastilina blanca, o con masa de sal y los colocamos en un recipiente.
- 2 Armamos el dado.
- 3 Recortamos 2 bocas para jugar con 2 jugadores, o realizar más bocas si son más jugadores. La boca tiene espacio para 20 dientes.
- 4 Tiramos el dado por turnos, y el jugador retira del recipiente la cantidad de dientes que le indica el dado.
- 5 El jugador que completa primero su boca con los 20 dientes, gana.



Fíjate cómo
hacerlos!



NUTRICIÓN FAMILIAR SALUDABLE

EN ESTA SECCIÓN TE ACOMPAÑAREMOS CON IDEAS PARA QUE TODA LA FAMILIA PUEDA COMER RICO Y SALUDABLE.



El niño y el consumo de azúcares

Los hidratos de carbono conocidos comúnmente como azúcares, representan un papel fundamental en la dieta humana, constituyendo la principal fuente de energía para la mayoría de la población. La misma la encontramos en las frutas, verduras; ambas en la medida que lo permitan y se pueda es preferible consumirlas con cáscara ya que tiene propiedades ricas en fibra y sirven de barrido para evitar las caries dentales.

Un niño saludable será en un adulto saludable. Por tanto, aunque los azúcares añadidos consumidos en pequeñas cantidades pueden ser saludables en esta etapa de crecimiento y desarrollo, un abuso durante la infancia es particularmente dañino y conviene evitarse.

La barrita de cereales es rica en fibras, ideal para revertir el tránsito lento. Es un gran suplemento dietario. Al ser un producto con alto contenido de fibras, brinda saciedad y evita el "picoteo" no saludable.



Barritas de cereales:

Se trata de una línea de barritas fortificadas a base de arroz, avena y semillas pensada para complementar la alimentación de la población infantil. Se entregan 30 barritas por mes.

LA HORA DEL CUENTO

LEE LOS CUENTOS, UNA Y OTRA VEZ, CUANTAS VECES TE LO PIDA TU HIJO. PREGÚNTALE POR EL PERSONAJE DEL CUENTO Y QUE ÉL TE LO REPITA. TODO CONTRIBUYE A QUE SE FORTALEZCAN LAS CONEXIONES NEURONALES.



Escaneá este código con tu celu y escuchá el audiocuento!

Teo tiene dolor de dientes

Lili y Teo tienen 3 años, son muy amigos, van juntos al jardín y les encanta jugar.

Un día Teo y Lili merendaron en el patio para estar al aire libre, frente a los juegos.

Lili llevó sándwiches de queso, ensalada de frutas con manzana, pera, banana, naranja, y para tomar, una botellita con agua fresca. Teo llevó chizitos, galletas de chocolate, chupetín y juguito.

Teo al ver lo que trajo su amiguita le dijo: —Yo traje algo más rico, ¿querés que te convide?

—No, gracias —dijo Lili— me gustan, pero sólo como en los cumpleaños. En mi casa, siempre comemos comida saludable para crecer bien y que nuestros dientes no tengan caries.

Teo y Lili estaban muy contentos comiendo, pero cuando Teo fue a probar una galletita le saltaron las lágrimas de dolor.

—ay! Mordí la galleta con mi muela rota.

—Vas a tener que ir al odontólogo —le dijo Lili— cuando yo fui me dijo que tengo la boca sana y me felicitó porque mis dientes estaban bien cepillados, gracias a la ayuda de mis padres que me cepillan y también me pasan el hilo dental.

Teo se puso colorado y recordó que sus papás siempre lo retan porque él no come saludable y no deja que le cepillen los dientes, hace berrinches.

Al día siguiente, cuando su mamá lo fue a buscar a la escuela le dijo:

—Teo, ahora voy a llevarte al odontólogo de niños, prométeme que vas a dejar que te cepille los dientes después de cada comida.

Teo fue al turno con la odontóloga, le arregló su muelita y nunca más le dolió.

Desde ese día Teo empezó a comer comida saludable y se cepilla los dientes 3 veces al día después de cada comida, como le dijo su odontóloga.

¡Qué bueno tener amigos como Lili que te cuidan!

Ese día Teo aprendió algo muy importante para su salud.



TESTIMONIOS Y CONSULTAS

“

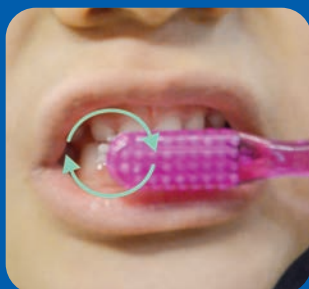
Mi hija Martina de 3 años tenía dolor de una muelita, la lleve al Centro de Salud que queda cerca de mi casa. En la primera consulta Martina tenía mucho miedo, pero la odontóloga la recibió con afecto, la convenció de sentarse en el sillón y le regalo un cepillo de dientes, por lo que se puso muy contenta. La odontóloga nos enseñó a mí y a mi hija la forma correcta para cepillarnos los dientes, 3 veces al día después de cada comida y que debíamos hacerlo juntas, como un juego con linda música para que ella me imite, siempre ayudándola porque es muy chica todavía, recién a los 8 años puede manejar bien sus movimientos. También nos explicó que no debemos consumir tantos azúcares como golosinas, gaseosas y juguitos. Cuando la odontóloga la revisó, le encontró varias caries sobre todo en los dientes anteriores y en 2 muelas por lo que debemos volver para la atención al Centro de Salud. Me advirtió que por más que la

Te invitamos a que así como Yanina lo hizo, nos envíes tu testimonio o tus preguntas.

Contacto:
jugaconmigoensanjuan@gmail.com

muelita sea de leche la va a cambiar recién a los 11 años por lo que es muy importante taparla para que no tenga infección en su boca. También me comentó que los dientes de adelante que tiene negritos son las caries del biberón y que se producen porque Marti se duerme con la mamadera y al tener la tetina toda la noche succionando se le ha deformado el maxilar por eso la mordida abierta. Yo no sabía que hay que sacarles la mamadera y el chupete a los 2 años y que no deben dormirse tomando el biberón, eso me hizo poner muy mal. La odontóloga me tranquilizó y me hizo ver que es muy positivo que haya acudido a la consulta y estar consciente de cómo está la boquita de mi hija. Ahí comprendí lo importante que es asistir a la consulta para mantener la boca sana y lograr que mi hija pueda comer, sonreír, hablar y mantener su salud.

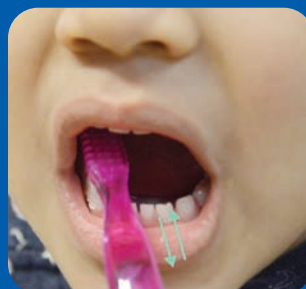
CÓMO DEBEN CEPILLARSE LOS DIENTES LOS CHICOS:



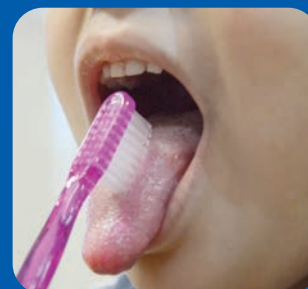
**CEPILLAR POR FUERA
EN FORMA CIRCULAR**



**CEPILLAR LAS
MUELAS POR LAS
CARAS QUE MUERDEN**



**CEPILLAR POR
DENTRO**



**CEPILLAR LA LENGUA
SUAVEMENTE**

MEMOTEST APRENDEMOS JUGANDO

- 1 Pegamos esta plantilla en una cartulina.
- 2 Recortamos cada imagen
- 3 Las damos vuelta y vamos sacando 2 por turno, buscando los pares iguales.

ACTIVIDADES PARA
4 AÑOS

EL MEMOTEST ES UN JUEGO MARAVILLOSO QUE NO SÓLO PERMITE AL NIÑO DESARROLLAR SU MEMORIA, ORIENTARSE EN EL ESPACIO, EL RECONOCIMIENTO VISUAL, ENTRE OTROS, SINO QUE ADEMÁS FACILITA LA INCORPORACIÓN DE CONOCIMIENTOS Y SABERES DE MANERA LÚDICA. Y SOBRE TODO ES UNA HERMOSA MANERA DE APRENDER EN FAMILIA.



Jugamos en familia

Aprendemos juntos esta

CANCIÓN PARA CEPILLARNOS LOS DIENTES



Jugá
conmigo
en San Juan

#4

COMUNICATE
CON NOSOTROS



WHATSAPP:
264 6301111



jugaconmigoensanjuan@gmail.com



www.mildias.sanjuan.gob.ar



TELEFONO MATERNO INFANCIA SALUD PUBLICA
4307305 / 4307308 / 4305541

SEGUINOS:



@mildiasj

¡HASTA
LA PRÓXIMA!

PODÉS ENVIARNOS
SUGERENCIAS, DUDAS Y
COMPARTIR CON NOSOTROS
FOTOS DE LAS ACTIVIDADES
QUE VAN REALIZANDO
JUNTO A TUS HIJOS.



Cada vez que veas
un código QR

acercá tu teléfono con la cámara para
poder completar actividades, tener
nuevas propuestas, bajar material,
escuchar un audiocuento, etc.

MIS SEGUNDOS
1000
DÍAS
EN SAN JUAN

