



Propuesta de Actividades en el Aula



Las diferentes actividades que se proponen en esta Guía para trabajar en el aula son "actividades tipo" que cada centro escolar podrá adaptar, modificar, ampliar, ... o bien diseñar otras nuevas, favoreciendo la propia iniciativa y creatividad de los equipos educativos.

Índice de las Actividades



Este símbolo
identificará las
actividades
para el alumnado de
EDUCACIÓN INFANTIL



Este símbolo
identificará las
actividades para el
alumnado de
EDUCACIÓN PRIMARIA



iHola familias! Pag 37

Seguimiento en familia Pag 45

¿Qué sé/qué sabemos? Pag 51

iA desayunar bien! Pag 75

iNutritivo y delicioso! Pag 91

Cepillándome los dientes... Pag 113

El dentista/ la dentista... Pag 131

Actividades complementarias Pag 143

Rincón del arte Pag 145

Se abre el telón y... actúo Pag 155

Se abre el telón y... recito/canto Pag 163

Medios de comunicación Pag 169

iA jugar...! Pag 175



¡Hola familias !

SE FUNDAMENTA EN :

La importancia de implicar a padres y madres en el fomento y adquisición de hábitos saludables en sus hijos e hijas tanto colaborando en las actividades del centro educativo como asumiendo la responsabilidad de la formación de hábitos en casa.

COMPETENCIAS :

- Competencia social y ciudadana.
- Autonomía e iniciativa personal.

OBJETIVOS :

Implicar a las familias en la adquisición y mantenimiento de hábitos saludables por parte de sus hijos e hijas.

Conseguir una línea de trabajo común entre centro educativo y familia.

DESARROLLO :

Al inicio de cada curso escolar se informará a las familias sobre las actividades que relacionadas con el Programa se van a realizar a lo largo del mismo, así como las visitas programadas fuera del centro, por ejemplo: a una panadería, a un mercado, o a la consulta de un dentista.

En esta primera reunión se podrán concretar los alimentos saludables que deberían tomar los niños y las niñas en los recreos cada día de la semana, los cuales se podrán revisar trimestralmente.

Así mismo se entregará a las familias la encuesta de evaluación inicial y final y los registros semanales de cepillado dental y hábitos saludables para que los niños y las niñas puedan cumplimentarlos diariamente en casa.



Por último se les informará que se pedirá su colaboración para el desarrollo de algunas de las actividades propuestas como por ejemplo para "el día de la fruta", "cumpleaños feliz", "distingo sabores", etc.

RECURSOS :

Modelos de encuestas, fichas de registro semanal de cepillado dental, de hábitos saludables, notas informativas puntuales, folletos, boletín semanal del comedor...





Encuesta a Padres y Madres sobre Salud Bucodental



[Evaluación inicial y final]
(táchese lo que no proceda)

A los padres y las madres:

Esta encuesta tiene como objeto conocer los hábitos de alimentación e higiene bucodental de sus hijos/as, dada la importancia para su salud, y contribuir en la medida de lo posible a su mejora.

Código*

1. Alimentos que toma en el desayuno:

- | | | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Leche | <input type="checkbox"/> Yogur | <input type="checkbox"/> Zumo | <input type="checkbox"/> Batido | <input type="checkbox"/> Queso |
| <input type="checkbox"/> Tostadas | <input type="checkbox"/> Cereales | <input type="checkbox"/> Galletas | <input type="checkbox"/> Bocadillos | <input type="checkbox"/> Dulces |
| <input type="checkbox"/> Fruta | <input type="checkbox"/> Mantequilla | <input type="checkbox"/> Aceite | <input type="checkbox"/> Embutido | <input type="checkbox"/> Chocolate |

2. ¿Cómo considera el desayuno de su hijo/a?:

- Bueno Suficiente Insuficiente

3. ¿Se levanta con tiempo suficiente para el desayuno?

- Si No

4. Características de la alimentación de su hijo/a?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Le gusta todo | <input type="checkbox"/> Es delicado/a y caprichoso/a |
| <input type="checkbox"/> Come demasiado | <input type="checkbox"/> Come muy poco |

5. ¿Qué cubiertos maneja?

- Tenedor Cuchara Cuchillo

6. ¿Se lava las manos antes y después de comer?

- Nunca A veces Siempre

7. ¿Cuándo se cepilla los dientes?

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Nunca | <input type="checkbox"/> A veces | <input type="checkbox"/> Siempre |
| <input type="checkbox"/> Después del desayuno | <input type="checkbox"/> Después del almuerzo | <input type="checkbox"/> Después de la cena |

8. ¿Cómo se los cepilla?

- Solo Supervisándolo Hay que recordárselo

9. ¿Toma golosinas y/o refrescos?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Nunca | <input type="checkbox"/> En ocasiones concretas |
| <input type="checkbox"/> Los fines de semana | <input type="checkbox"/> Todos los días |

* Esta encuesta es anónima. El código consiste en las 3 últimas cifras del DNI y la letra. La finalidad es permitir la comparación de las respuestas al principio y al final del curso, pero sin identificar a las personas.

¡Muchas gracias!





Encuesta a Padres y Madres sobre Salud Bucodental



[Evaluación inicial y final]
(táchese lo que no proceda)

Actividad dirigida a las familias sobre hábitos y actitudes I

Piense en lo que Vd. y su familia hacen en relación con la alimentación y la higiene bucodental de su hijo o hija menor de 12 años.

Por favor, marque con una cruz la casilla que mejor responda al enunciado de las preguntas.

Código*

Mi hijo o hija tiene _____ años	Nunca	A veces	A menudo	Siempre
Bebe zumo envasado o refrescos entre comidas.				
Bebe zumo envasado o refrescos en las comidas.				
Come fruta natural triturada a diario.				
Come fruta entera a diario.				
Toma leche, zumos o refrescos durante el día.				
Toma leche o zumo antes de ir a dormir.				
Toma leche o zumo durante la noche.				
Se cepilla o limpia los dientes solo.				
Se cepilla o limpia los dientes con ayuda.				
Come caramelos, bombones, chokolatinas o "chuches".				

* Esta encuesta es anónima. El código consiste en las 3 últimas cifras del DNI y la letra. La finalidad es permitir la comparación de las respuestas al principio y al final del curso, pero sin identificar a las personas.

¡Muchas gracias!





Encuesta a Padres y Madres sobre Salud Bucodental

[Evaluación inicial y final]
(táchese lo que no proceda)

Actividad dirigida a las familias sobre hábitos y actitudes II

Ahora, piense qué probabilidades ve Vd. para que se realicen las siguientes actividades en relación al cuidado de la salud bucodental de su hijo o hija menor de 12 años.

Código*

	complicado	Lo podría hacer a veces	Lo podría hacer la mayoría de las veces	Fácil
Cambiar el zumo envasado o refresco que toma entre comidas por agua.				
Cambiar el zumo envasado o refresco que toma en las comidas por agua.				
Ofrecer fruta entre las comidas.				
Ofrecer fruta de postre.				
Cambiar las chucherías por fruta.				
Limitar las chucherías que toma.				
Convencer a los familiares (u otras personas) para que no le den dulces o golosinas.				
Qué se cepille los dientes después del desayuno y de cada comida.				
Qué se cepille los dientes, al menos, antes de ir a dormir.				

Si alguna de estas actividades la considera Vd. "Fácil" está en buen camino

* Esta encuesta es anónima. El código consiste en las 3 últimas cifras del DNI y la letra. La finalidad es permitir la comparación de las respuestas al principio y al final del curso, pero sin identificar a las personas.

¡Muchas gracias!

¡ PASE A LA ACCIÓN !





Encuesta a Padres y Madres sobre Salud Bucodental



Reunión formativa dirigida a las familias Encuesta de evaluación y satisfacción

Marque del 1 al 4 los siguientes elementos teniendo en cuenta que el 4 es la mejor puntuación.	
El horario.	1 2 3 4
La organización general.	1 2 3 4
La claridad de la exposición en general.	1 2 3 4
El tema de las caries.	1 2 3 4
El tema de la alimentación saludable y no cariogénica.	1 2 3 4
El tema de la higiene dental.	1 2 3 4
El material gráfico y audiovisual empleado.	1 2 3 4
La utilidad de la información recibida.	1 2 3 4
Las aportaciones de otras personas asistentes.	1 2 3 4

Además, y con el fin de ir mejorando en sucesivas ediciones, nos gustaría conocer su opinión sobre otros aspectos:

¿Qué es lo que más le ha gustado?
¿Qué es lo que menos le ha gustado?
¿Algún aspecto de los temas explicados le ha parecido sorprendente? ¿Cuál?
¿Le hubiera gustado que se profundizara más en alguno de los temas expuestos?
Otras sugerencias





Nota para Mamá y Papá

Esta es la nota que os entregará vuestro hijo o hija cuando tengamos que ponernos en contacto con vosotros para solicitar vuestra autorización en una actividad que implique la salida del centro, para pedir os vuestra colaboración en actividades concretas o para citar os a las reuniones.

IMPORTANTE

Queridos Mamá y Papá ...

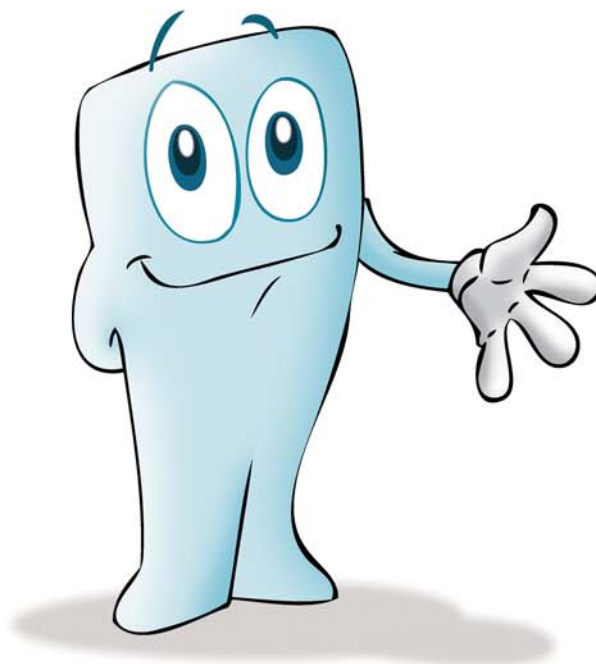
Seguimos trabajando los hábitos de salud, higiene y alimentación en nuestro colegio. Y nuevamente, debo pedir os vuestra ayuda.

Tengo que llevar al cole, los alimentos que se indican a continuación.

Os pido que aunque a veces os resulte molesto, me ayudéis a llevarlos cuando corresponda.

Debo llevar: _____

El día: _____





Seguimiento en Familia

SE FUNDAMENTA EN :

La formación y adquisición de hábitos saludables a partir de la implementación de la educación para la salud en el Proyecto Educativo de Centro.

COMPETENCIAS :

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Competencia social y ciudadana.
- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa personal.

OBJETIVOS :

- Adquirir destrezas personales en la práctica de hábitos saludables.
- Favorecer actitudes positivas en los alumnos y las alumnas hacia el mantenimiento y mejora de su salud y en concreto de la salud bucodental.

DESARROLLO :

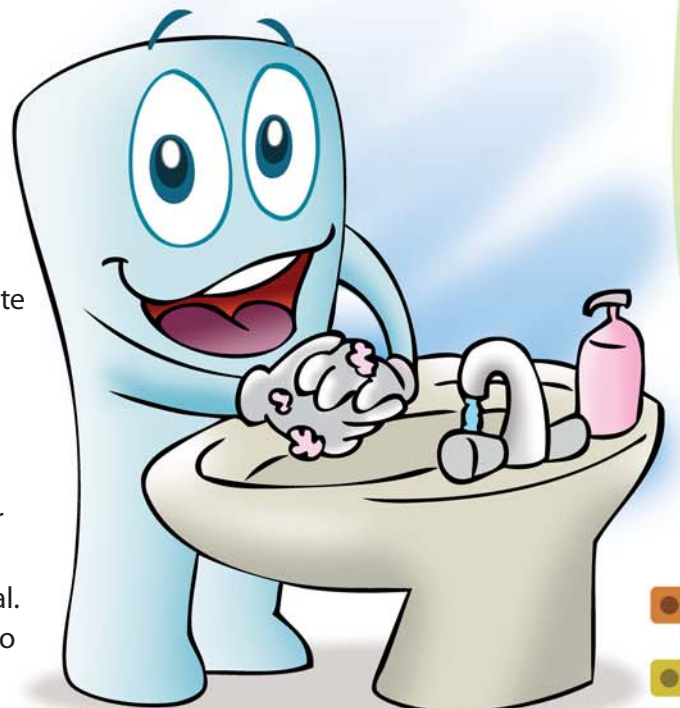
Se elabora por parte del niño o la niña una ficha de registro o bien se les facilitan algunas ya diseñadas y adecuadas a su edad, para que anoten diariamente diversos hábitos relacionados con la salud.

RECURSOS :

Con objeto de favorecer y fomentar en los niños y las niñas actitudes positivas y la adquisición de destrezas de hábitos relacionados con la salud se proponen unos registros semanales de cepillado dental y hábitos saludables para que en casa, con ayuda y supervisión de la familia, anoten diariamente sus hábitos saludables.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN :

- Es cada vez más autónomo en el mantenimiento de hábitos saludables, en particular los relacionados con salud bucodental.
- Valora y realiza los cuidados y aseo personal.
- La técnica del cepillado la realiza acorde a lo esperado para su edad.







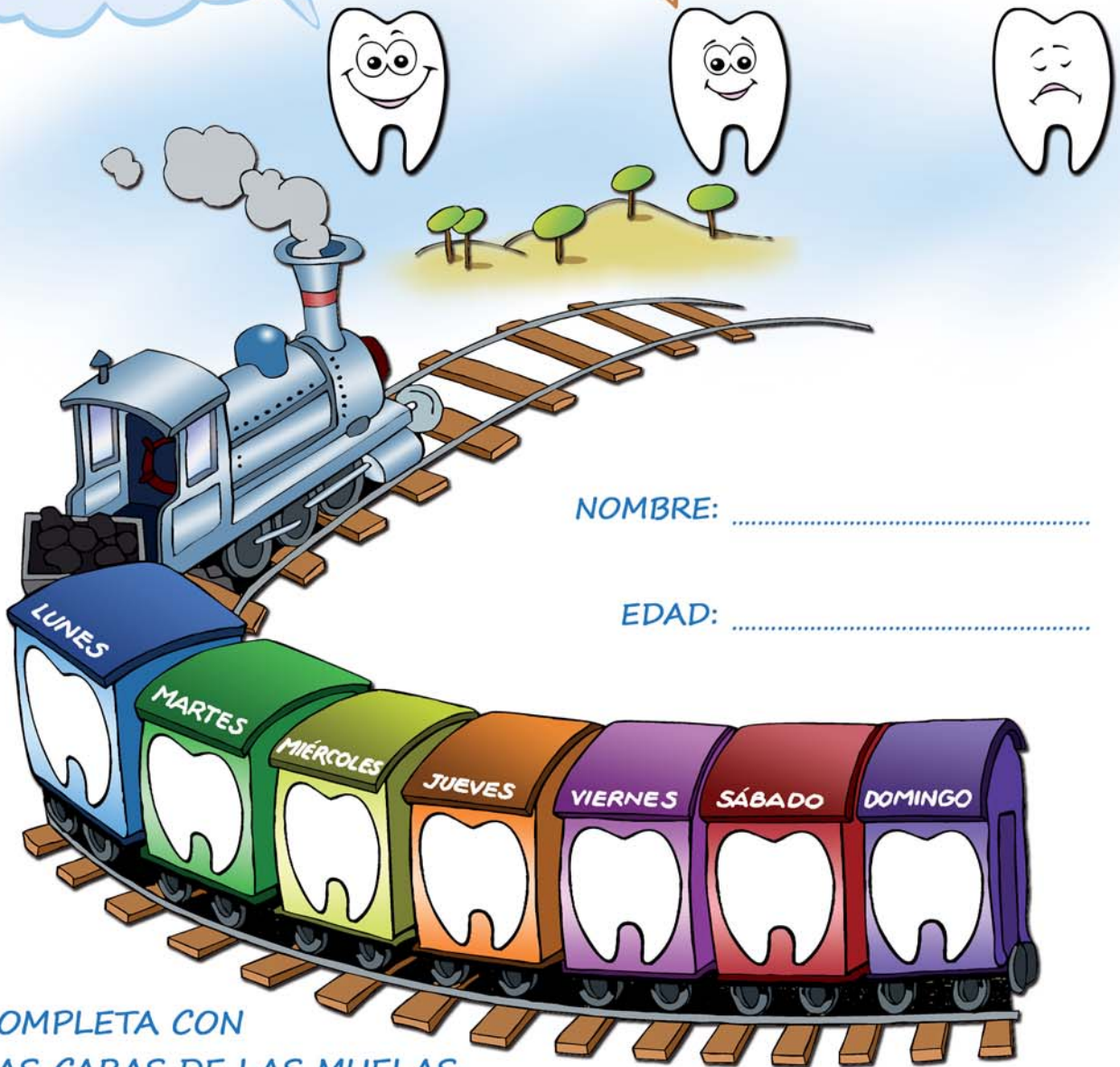
Mis dientes siempre limpios

Registro para el seguimiento en familia de cepillado de dientes infantil

ME HE LAVADO LOS DIENTES DESPUÉS DE DESAYUNAR, DE COMER Y DE CENAR.

HOY SÓLO ME HE ACORDADO DE LAVARME UNA VEZ.

YO NO ME HE ACORDADO NINGUNA VEZ.



NOMBRE:

EDAD:

COMPLETA CON LAS CARAS DE LAS MUELAS, CADA UNO DE LOS DÍAS QUE APARECEN EN LOS VAGONES DEL TREN, SEGÚN HAYAS REALIZADO EL CEPILLADO DE TUS DIENTES: TODAS, UNA, O NINGUNA VEZ A LO LARGO DE ESE DÍA.

¡ÁNIMO!





Mis dientes siempre limpios (II)

Registro para el seguimiento en familia de cepillado de dientes en primaria



¿Cepillo mis dientes todos los días?

Señala según te hayas cepillado después del desayuno, almuerzo y cena.

MES: -----	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana								
Lunes												
Martes												
Miércoles												
Jueves												
Viernes												
Sábado												
Domingo												

NOMBRE:

EDAD:





Control semanal

Mis hábitos saludables






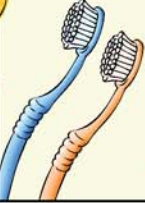



Registro para el seguimiento en familia de hábitos saludables en primaria

Señala aquellos hábitos saludables que realizas cada día.



NOMBRE:

EDAD:

MES <input type="text"/>	Lavado de manos antes de comer 	Ducha diaria 	Ejercicio físico 	Cepillado de dientes 	Comida sana 	Uso los cubiertos 	Acostarse temprano 
Lunes							
Martes							
Miércoles							
Jueves							
Viernes							
Sábado							
Domingo							





¿Qué sé / qué sabemos ?

(Evaluación Inicial y Final)

SE FUNDAMENTA EN :

Su potencial para conocer aspectos relacionados con los hábitos saludables del alumnado, sus ideas previas y el desarrollo de técnicas de investigación.

COMPETENCIAS :

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Competencia social y ciudadana.
- Autonomía e iniciativa personal.
- Tratamiento de la información y competencia digital.

OBJETIVOS :

- Conocer y poner en práctica procesos de investigación y análisis de resultados.
- Conocer el estado de la salud, especialmente bucodental en la población escolar.
- Abordar contenidos procedimentales del currículo.

DESARROLLO :

Se diseña conjuntamente con los alumnos y alumnas el procedimiento a seguir. La secuencia es: encuesta (propia mente dicha), análisis de resultados y difusión de los mismos.

Se extraen las conclusiones del estudio y se analizan en gran grupo.

Se reflexiona sobre la necesidad de modificar determinados hábitos poco saludables.

RECURSOS :

Lápiz, papel, modelos de encuestas adecuados para cada etapa y nivel...

CRITERIOS DE EVALUACIÓN :

- Conoce aspectos relacionados con los hábitos de alimentación e higiene bucodental.
- Desarrolla técnicas de investigación.
- Reflexiona sobre la necesidad de cambiar hábitos adquiridos perjudiciales para su salud.
- Es autónomo en la realización de las encuestas.







..... **Evaluación inicial**
para alumnado infantil



DIBUJA LO QUE HAS DESAYUNADO EN CASA.

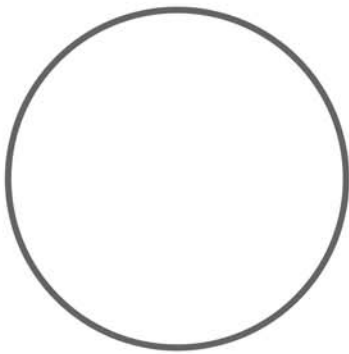




Evaluación inicial

para alumnado infantil

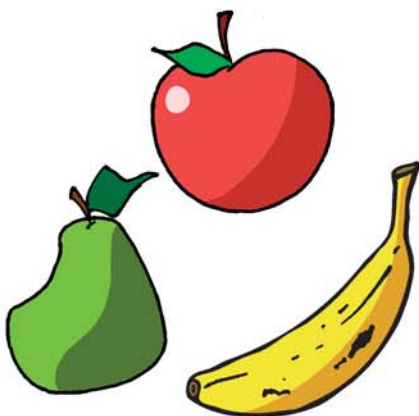
2 SEÑALA LO QUE TOMAS EN LA MERIENDA.



NADA



ZUMO BOCADILLO



FRUTA



GALLETAS



BOLLERÍA



LECHE





Evaluación inicial

para alumnado infantil

3

¿TOMAS GOLOSINAS O CHUCHERÍAS?



SÍ



NO



A VECES





Evaluación inicial

para alumnado infantil

4 ¿Y REFRESCOS?



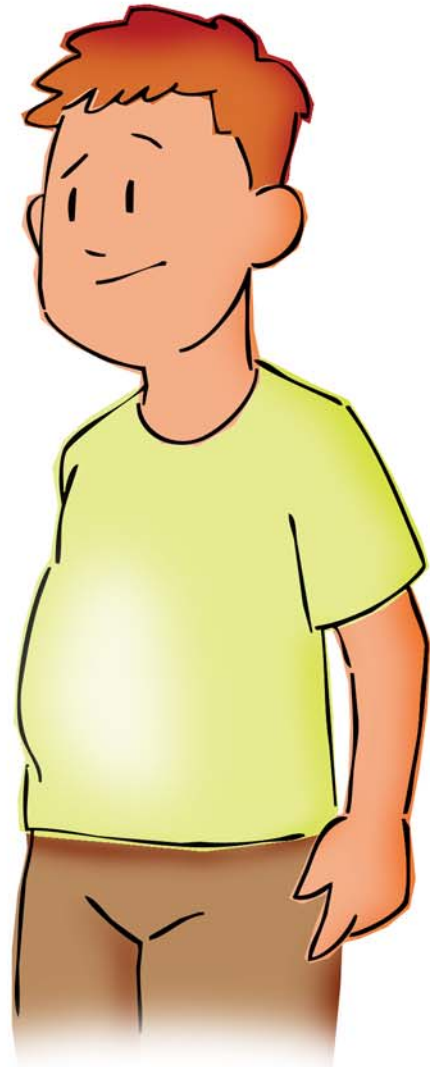
SÍ



NO



A VECES





Evaluación inicial

para alumnado infantil

5

SEÑALA LOS PRODUCTOS QUE HACEN DAÑO A LOS DIENTES.



FRUTAS



BOLLERÍA



REFRESCOS



CHUCHERÍAS



AZÚCAR



PAN





..... **Evaluación inicial**
para alumnado infantil



DIBUJA TÚ CEPILLO DE DIENTES.

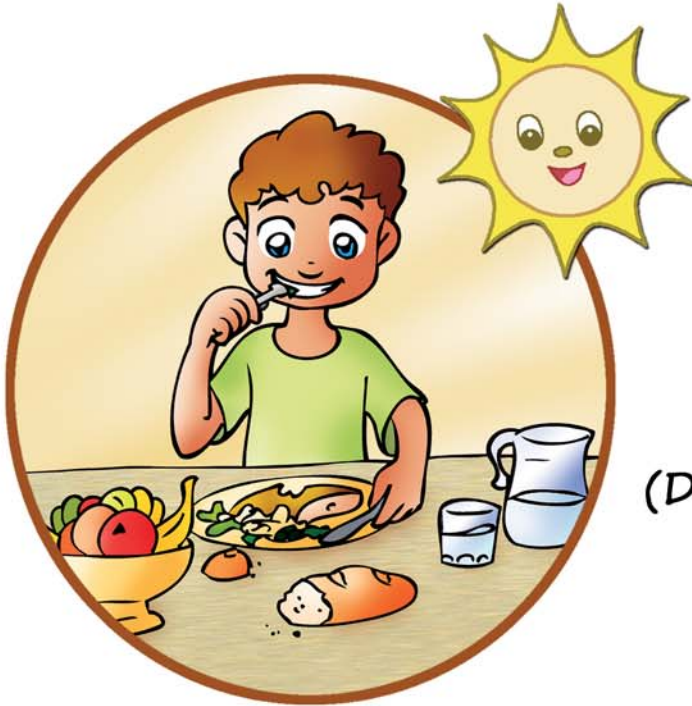




..... **Evaluación inicial**
para alumnado infantil

7

¿CÚANDO TE CEPILLAS LOS DIENTES?



DE DÍA
(DESPUÉS DE COMER)



DE NOCHE
(ANTES DE ACOSTARTE)





..... **Evaluación inicial**
para alumnado infantil

8

¿VAS AL DENTISTA?



SI

NO





Evaluación inicial

para alumnado infantil

9

¿TIENES PICADURAS EN MUELAS O DIENTES?



NO



SÍ



¡NO LO SÉ!





Evaluación inicial

para alumnado de primaria

1 HÁBITOS ALIMENTICIOS.

¿Desayunas todos los días? Sí No

¿Qué sueles desayunar?.....
.....
.....

¿Meriendas habitualmente? Sí No

¿Qué tomas?.....
.....
.....

¿Sueles comer fruta habitualmente? Sí No

¿Cuántas veces al día? 1 2 3 +3

¿Tomas dulces o bollería habitualmente?

Ninguna Una vez a la semana Varios días a la semana
 Todos los días Varias veces al día

¿Consumes golosinas o chucherías habitualmente?

Ninguna Una vez a la semana Varios días a la semana
 Todos los días Varias veces al día





Evaluación inicial

para alumnado de primaria

¿Bebes refrescos o bebidas azucaradas habitualmente?

- Ninguna Una vez a la semana Varios días a la semana
 Todos los días Varias veces al día

¿Conoces algunos alimentos que producen caries?..... Escríbelos:

¿Conoces algunos alimentos que son buenos para tu salud?..... Escríbelos:





Evaluación inicial

para alumnado de primaria

2 CEPILLADO DE DIENTES:

¿Tienes cepillo de dientes en casa? Si No

¿Y en casa de tus abuelos o de algún familiar? Si No

¿Cuándo te cepillas los dientes?

Nunca

Algún día

Todos los días, después de:

Desayunar

Almorzar

Cenar

¿Qué utensilios conoces para la limpieza de los dientes?

3 EL/LA DENTISTA:

¿Has visitado alguna vez al o la dentista? Si No

¿Cuántas veces?

Una

Alguna vez

Una vez al año

Cuando es necesario

¿Has tenido alguna vez dolor de muelas? Si No

¿Qué hiciste?

¿Tienes alguna picadura en dientes o muelas? Si No





¿Qué hemos aprendido?

[evaluación final infantil]

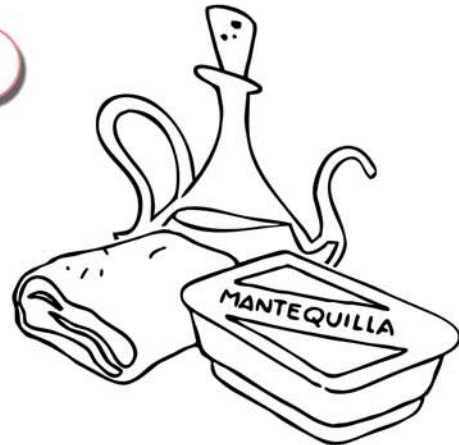
CON AYUDA DE TU PROFESOR O PROFESORA LEE LAS FRASES Y PINTA EL CÍRCULO QUE HAY JUNTO A CADA DIBUJO, O BIEN PON UNA PEGATINA DE COLOR VERDE CUANDO LA FRASE SEA VERDADERA Y DE COLOR ROJO CUANDO SEA FALSA.

PREGUNTA A TU PROFESOR PROFESORA CUANDO TENGAS ALGUNA DUDA.

¿VERDADERO O FALSO?



LOS HIDRATOS DE CARBONO SON ALIMENTOS ENERGÉTICOS.



LAS GRASAS SON ALIMENTOS ENERGÉTICOS.



COMER MUCHAS GRASAS E HIDRATOS DE CARBONO PRODUCE OBESIDAD.

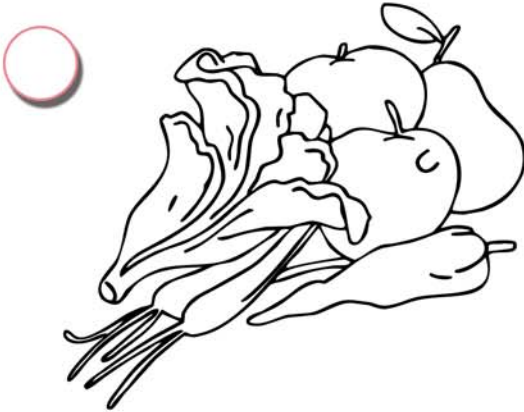


LAS VITAMINAS ESTÁN EN LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS PRINCIPALMENTE.





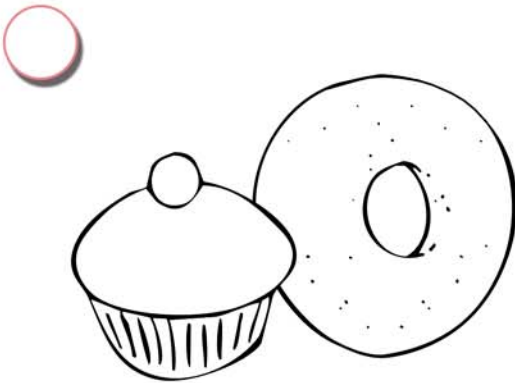
¿VERDADERO O FALSO?



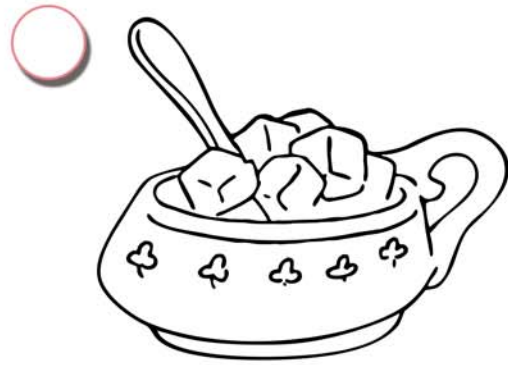
LAS VITAMINAS SON ALIMENTOS
REGULADORES.



ALGUNOS ALIMENTOS COMO LAS
LEGUMBRES SON MUY COMPLETOS.



PODEMOS COMER ALGUNOS DULCES A
LAS HORAS DE LAS COMIDAS.



DEMASIADA AZÚCAR PUEDE DAÑAR
LA SALUD Y ESTROPEAR LOS DIENTES.



COMER BIEN ES COMER MUCHO.



LAS PROTEÍNAS SON ALIMENTOS
CONSTRUCTORES Y REPARADORES.



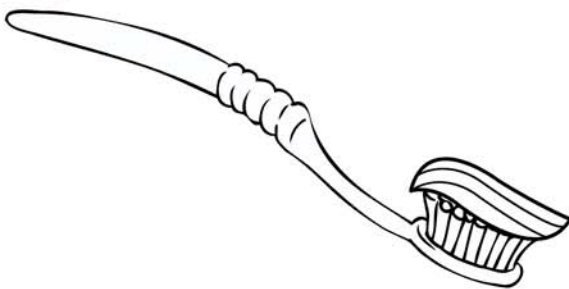
¿VERDADERO O FALSO?



LOS DIENTES SON MUY DUROS Y CON ELLOS PODEMOS CASCAR NUECES Y ABRIR BOTELLAS.



LOS ALIMENTOS CONSTRUCTORES (LAS PROTEINAS) SON BUENOS PARA CRECER.



SIEMPRE HAY QUE PONER MUCHA PASTA EN EL CEPILLO.



LA PASTA CON FLÚOR AYUDA A QUE NO TENGAS CARIES.



ES IMPORTANTE LAVARSE LOS DIENTES TRES VECES AL DÍA.



HAY QUE CEPILLARSE LOS DIENTES MUY FUERTE PARA QUE ESTÉN MÁS LIMPIOS.





¿Qué hemos aprendido?

[evaluación final en primaria]



SOBRE HÁBITOS ALIMENTICIOS.

1. Los hidratos de carbono son alimentos

- Energéticos Reguladores Plásticos

2. Las vitaminas son alimentos

- Energéticos Reguladores Plásticos

3. Las grasas son alimentos

- Energéticos Reguladores Plásticos

4. Algunos alimentos como las legumbres son muy

- Energéticos Reguladores Plásticos

5. Un desayuno completo y saludable debe estar compuesto por

- Leche y fruta Leche y bollería Leche o derivados lácteos,
cereales y fruta

6. Las vitaminas están principalmente en

- Huevos Pescado Frutas y verduras

7. Las proteínas son alimentos

- Energéticos Reguladores Constructores
y reparadores

8. Comer bien es comer mucho

- Sí No A veces

9. Es conveniente comer algunos dulces antes de la comida

- Sí No A veces





¿Qué hemos aprendido?

[evaluación final en primaria]

SOBRE EL CEPILLADO DE DIENTES.

1. Es importante lavarse los dientes

- Tres veces al día Una vez al día No es importante

2. La pasta de dientes con flúor ayuda a

- No tener caries Estar delgados Crecer

3. Hay que cepillarse los dientes durante

- 1 minuto 2 ó 3 minutos 5 minutos

4. Cada cuanto tiempo hay que cambiar el cepillo de dientes

- 3 meses 1 mes 6 meses

5. Los caninos sirven para

- Cortar Desgarrar Triturar

6. Los incisivos sirven para

- Cortar Desgarrar Triturar

7. Las muelas sirven para

- Cortar Desgarrar Triturar

8. Los dientes son muy duros porque con ellos podemos cascar nueces y abrir botellas

- Sí No A veces

9. Hay que poner mucha pasta en el cepillo

- Sí No Depende del sabor





¿Qué hemos aprendido?

[evaluación final en primaria]

SOBRE SALUD BUCODENTAL.

1. Es importante visitar al dentista al menos

- Una vez al año Cada tres meses No es necesario

2. La caries puede ocasionar

- La pérdida del pelo La pérdida de los dientes La pérdida del apetito

3. La caries es una enfermedad infecciosa producida por

- Virus Bacterias Hongos

4. La caries es la enfermedad infecciosa

- Más frecuente Menos frecuente Más dolorosa

5. La gingivitis es una inflamación de

- La garganta La encía La nariz

6. Demasiada azúcar puede dañar la salud y estropear los dientes

- Sí No A veces

7. La enfermedad periodontal está producida por la placa bacteriana

- Sí No A veces

8. Los refrescos azucarados y las chuches protegen de la caries

- Sí No A veces

9. Empastar un diente significa

- Ponerle mucha pasta Limpiar y tapan una caries Poner el diente más blanco





PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD BUCODENTAL

aprende a sonreír

Diploma

Este diploma se concede a:



*En reconocimiento a la participación y
aprovechamiento del alumno/a en el
Programa de Promoción de la Salud Bucodental
“Aprende a Sonreír”*



JUNTA DE ANDALUCÍA

CONSEJERÍA DE IGUALDAD, SALUD Y POLÍTICAS SOCIALES
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE





PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD BUCODENTAL

aprende a sonreír

Diploma

Este diploma se concede a:

En reconocimiento a la participación y aprovechamiento del alumno/a en el Programa de Promoción de la Salud Bucodental "Aprende a Sonreír"



En _____ a _____ de _____ de _____

El Responsable del Programa:



JUNTA DE ANDALUCÍA

CONSEJERÍA DE IGUALDAD, SALUD Y POLÍTICAS SOCIALES
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE

