Mouth Wise

Grados 6-8



NORTH CAROLINA DENTAL SOCIETY | ADA | DELTA DENTAL

Desarrollado por McMillen Health

Mouth Wise

Grados 6-8

Índice

Lección 1: Tipos de enfermedades 3
Lección 2: Respuesta ante lesiones 6
Lección 3: Elección de bebidas saludables 8
Lección 4: Tu plan de nutrición personal 10
Lección 5: Consecuencias del tabaco 12
Lección 6: El poder de los mensajes 14

Apéndice

Guía de estudio: Una bebida mejor 17
Guía de estudio: Evita el vapeo 18
Guía de estudio: Mejor nutrición, mejor salud 19
Plantilla: Mejor sin tabaco 20
Guía de estudio: Primeros auxilios ante emergencias dentales 21
Plantilla de debate: Buena opción, la mejor opción 22
Plantilla: Yo prometo…. 23
Guía de estudio: Disminuye el riesgo 24
Plantilla: Plan nutricional 25
Guía de estudio: Enviemos un mensaje 26
Plantilla: Preguntas de trivia 27

LECCIÓN 1:
Tipos de enfermedades

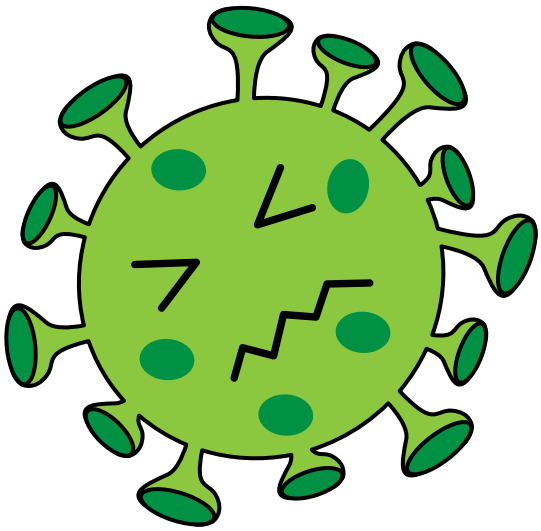
Objetivos

Los estudiantes podrán

- Diferenciar entre enfermedades transmisibles y crónicas

Materiales necesarios

- Video “Disminuye el riesgo”
- Plantilla: Preguntas de trivia, página 27, 1 copia para usted
- Guía de estudio: Disminuye el riesgo, página 24, 1 copia para cada estudiante
- 2 pizarras pequeñas
- 2 marcadores para pizarra



Introducción

Empiece hablando con los estudiantes de que las enfermedades pueden clasificarse en diferentes tipos. Las enfermedades transmisibles son contagiosas. Pueden pasar de una persona a la otra. Las enfermedades crónicas, a veces llamadas no transmisibles, duran mucho más. Son causadas por la genética, el entorno o las decisiones con respecto a la salud.

Debate en clase

- Las **enfermedades transmisibles** son enfermedades contagiosas que se propagan cuando entramos en contacto con la bacteria o el virus. Se propagan por el aire, las superficies, con el contacto con una persona infectada, por medio de animales o insectos, o en el agua o la comida contaminadas.
- Las enfermedades transmisibles comienzan con una bacteria o un virus que nos enferma. En general, tienen un inicio repentino. Esto significa que los síntomas se presentan de repente, pero no duran mucho tiempo. Es posible que nos sintamos mal durante algunos

días o, incluso, algunas semanas, pero la peor parte de los síntomas no dura demasiado. El cuerpo lucha contra la enfermedad y, luego, nos sentimos mejor.



- ¿Sabían que, cuando compartimos cucharas o popotes con otra persona, exponemos los dientes y las encías a bacterias? Las bacterias que causan caries dental y enfermedades periodontales pueden propagarse de una persona a la otra. Es por eso que la caries dental y las enfermedades periodontales son enfermedades transmisibles.
- ¿Pueden nombrar alguna enfermedad transmisible? *(Gripe, resfriado, varicela, sarampión, conjuntivitis, salmonela, COVID-19, caries dental).*
- ¿De qué maneras podemos evitar propagar enfermedades transmisibles? *(Lavándonos las manos, desinfectando superficies, preparando comida de forma segura, tosiendo o estornudando en el pliegue del codo, evitando compartir objetos personales, como utensilios y bebidas, usando repelente de insectos o insecticidas, vacunándonos).*
- Las **enfermedades crónicas** duran mucho más tiempo que las transmisibles, y los síntomas tienden a empeorar con el paso del tiempo. Estas enfermedades son causadas por la genética o por decisiones poco saludables, como una mala alimentación, la falta de ejercicio o el consumo de tabaco. Las enfermedades crónicas no son contagiosas como las transmisibles.
- ¿Pueden nombrar alguna enfermedad crónica? *(Diabetes, cáncer, enfermedad del corazón, artritis, demencia).*
- También hay enfermedades crónicas que afectan la boca y los dientes. Las enfermedades periodontales, las caries dental y los cánceres orales son enfermedades crónicas.
- ¿Cómo podemos prevenir las enfermedades crónicas? *(Comiendo alimentos saludables, haciendo ejercicio, durmiendo lo suficiente, evitando consumir productos con tabaco, lavándonos los dientes, usando hilo dental y visitando al dentista con frecuencia).*

Actividad

Reproduzca el **Video "Disminuye el riesgo"** para mostrarles a los estudiantes más información sobre cómo reducir el riesgo de padecer enfermedades transmisibles y crónicas.

- Después del video, use la **Plantilla: Preguntas de trivia**, página 27, para la actividad.
- Divida la clase en dos equipos.
- Explique las reglas de la trivia:
  - Cuando el docente haga una pregunta, cada uno trabajará con su equipo para elegir una respuesta.

- El equipo escribirá su respuesta final en la pizarra.
- Después de 30 segundos, el docente pedirá a los equipos que compartan la respuesta que escribieron en la pizarra.
- Cada respuesta correcta vale 1 punto.
- Habrá 10 preguntas en total.
- El equipo con más puntos gana.
- Si hay empate entre los dos equipos, haga la pregunta adicional, y el primer equipo que responda correctamente ganará.

- Al final de la actividad, reparta copias del **Guía de estudio: Disminuye el riesgo** a los estudiantes para que las lleven a sus hogares.

Alternativas/extensiones

- Pídales a los estudiantes que piensen sus propias preguntas sobre enfermedades transmisibles y crónicas, y que luego investiguen las respuestas. En grupos pequeños, los estudiantes compartirán las preguntas y las respuestas que encontraron, y conversarán sobre ellas.



Si los estudiantes tienen clases en forma remota, divida a los equipos en salas individuales para que conversen sobre las respuestas a las preguntas. Un estudiante de cada equipo será el vocero y brindará la respuesta de su equipo a la pregunta de la trivia cuando vuelvan a la sala principal.

LECCIÓN 2:
Respuesta ante lesiones

Objetivos

Los estudiantes podrán

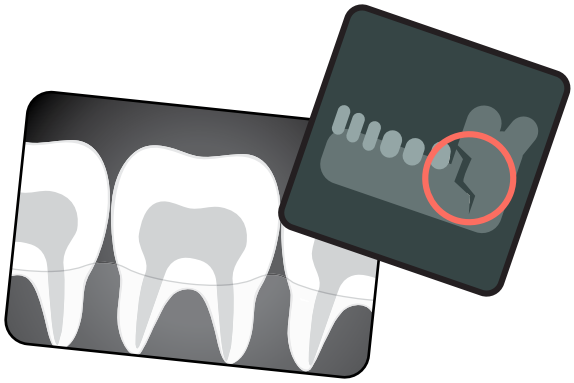
- Demostrar técnicas de primeros auxilios y procedimientos básicos para tratar lesiones y emergencias
- Explicar los procedimientos para la evaluación de salud, los chequeos médicos y otras medidas de detección oportuna, con respecto a los beneficios relacionados con la salud

Materiales necesarios

- Video “Examen por radiografía”

Materiales opcionales:

- Guía de estudio: Primeros auxilios ante emergencias dentales, página 21, 1 copia para cada estudiante



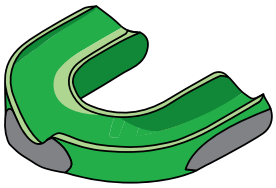
Introducción

Empiece hablando con los estudiantes sobre la importancia de proteger los dientes y la boca. Todos los días, tomamos decisiones que pueden afectar la salud de los dientes a corto y a largo plazo. Cepillarnos los dientes dos veces por día con pasta dental con flúor y usar hilo dental todos los días puede mantener los dientes sanos y limpios. Pero también debemos saber qué actividades pueden ser peligrosas para los dientes y qué podemos hacer en caso de emergencia si nos lastimamos los dientes o la boca.

Debate en clase

- Necesitamos cuidar nuestros dientes todos los días, pero también debemos realizar chequeos dentales con frecuencia para detectar problemas antes de que empeoren.
- ¿Cuántas veces al año deberíamos visitar al dentista? *(Dos veces al año).*
- Cuando llegamos a la escuela intermedia, por lo general, ya perdimos todos los dientes temporales (o dientes de leche), y ya solemos tener la mayoría de nuestros dientes permanentes. El dentista monitoreará este progreso y el crecimiento de las muelas de juicio. Es probable que el dentista también deba hacer una remisión a un ortodoncista.

- Hablemos sobre maneras comunes en que podemos lastimarnos los dientes o la boca. ¿Alguien puede compartir una manera común de lastimarse la boca o los dientes? *(Lesiones por hacer deportes, por los frenos, por vapeo, uso de los dientes como herramientas).*
  - **Lesiones por hacer deporte**
    - Se pueden producir lesiones en la boca y los dientes por hacer cualquier deporte, no solo deportes de contacto.
    - Para prevenir lesiones, usen un protector bucal para todas las actividades deportivas. El dentista puede fabricarles un protector bucal. Si tienen frenos, el ortodoncista también puede hacerles un protector bucal especial.



  - **Lesiones por el uso de frenos**
    - Las ortodoncias y los alambres de los frenos pueden lastimar el interior de la boca. Si alguien se lastima en la boca mientras usa frenos, es posible que tenga más daño en el tejido blando de la boca.
    - Para prevenir las lesiones, no hay que faltar a las citas con el ortodoncista. Es importante que él monitoree constantemente los frenos. Comuníquense con el ortodoncista inmediatamente si sienten dolor o tienen algún problema con los frenos.
  - **Uso de dientes como herramienta**
    - Si usan los dientes como herramienta, corren el riesgo de que se rompan o se agrieten. Abrir paquetes, sostener objetos con los dientes o masticar objetos que no sean alimentos ponen los dientes en riesgo. Este comportamiento puede provocar cortes en los labios o las encías y causar infecciones.



  - **Lesiones por vapeo**
    - Se registraron miles de casos de vaporizadores y cigarrillos electrónicos que explotaron o que quemaron a los usuarios. Las explosiones pueden quebrar la mandíbula, romper los dientes y causar quemaduras graves.

Actividad

Reproduzca el **Video "Examen por radiografía"** para los estudiantes.

- En el video, los estudiantes verán radiografías de diferentes lesiones relacionadas con la boca.
- Durante la reproducción, pause el video y deles tiempo a los estudiantes para que respondan las preguntas del video.

Si los estudiantes tienen clases en forma remota, pueden mirar el **video "Examen por radiografía"** individualmente y escribir las respuestas a las preguntas.

Alternativas/extensiones

- Entréguele a cada estudiante una copia del **Guía de estudio: Primeros auxilios ante emergencias dentales**. Pídales que lean sobre cómo responder ante lesiones en los dientes y la boca.

LECCIÓN 3:
Elección de bebidas saludables

Objetivos

Los estudiantes podrán

- Diferenciar los efectos sobre la salud entre las bebidas ricas en nutrientes y aquellas ricas en azúcar y calorías

Materiales necesarios

- Video “Buena opción, la mejor opción”
- Plantilla de debate: Buena opción, la mejor opción, página 22, 1 copia para usted
- Guía de estudio: Una bebida mejor, página 17, 1 copia para cada estudiante

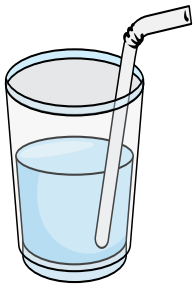
Introducción

Empiece recordándoles a los estudiantes que todos los días tienen el poder de tomar decisiones saludables. Hay decisiones simples, como qué bebidas tomar, que pueden impactar en la salud del cuerpo y de los dientes. Si cambiamos las bebidas azucaradas, calóricas y ácidas por agua o bebidas ricas en nutrientes, estaremos cuidando de nuestros dientes y nuestro cuerpo.

Debate en clase







- A medida que crezcan, sus padres tomarán cada vez menos decisiones por ustedes, como qué comen y qué beben. Ahora que la decisión depende de ustedes, es mejor que tomen decisiones saludables para el cuerpo y los dientes. El agua y las bebidas ricas en nutrientes son la mejor opción para el cuerpo. Las bebidas ricas en nutrientes tienen muchas vitaminas y minerales.
- ¿Pueden nombrar algunas bebidas saludables y ricas en nutrientes? *(Aguas saborizadas naturalmente, leche, leche vegetal sin endulzantes, tés de hierbas).*
- Además de las bebidas ricas en nutrientes, también es recomendable beber mucha agua para mantenernos hidratados. Debemos intentar tomar entre 6 y 8 vasos por día.

- ¿Qué bebidas no son saludables? *(Refrescos, bebidas energizantes, bebidas azucaradas, café blend/saborizado).*
- Estas bebidas tienen muchas calorías y mucha cantidad de azúcar. Las bebidas azucaradas contribuyen al aumento de peso y a las enfermedades crónicas, como la diabetes de tipo 2 y las enfermedades del corazón.
- Si eliges tomar una bebida azucarada, lo mejor es que la bebas de una vez, por ejemplo, durante una sola comida. Beber de a poco durante todo el día implica que los dientes estarán expuestos mucho tiempo al azúcar.



- Los tés negros y los cafés negros son elecciones con muy pocas calorías, pero pueden manchar los dientes.
- Las bebidas azucaradas también causan caries dental. Las bacterias de la boca se alimentan de azúcar, y esto crea un ácido que causa la caries dental.
- Los refrescos son particularmente malos para los dientes porque contienen azúcar y ácido, lo cual favorece la aparición de caries.
- Algunas bebidas parecen ricas en nutrientes porque tienen vitaminas y minerales agregados. Las bebidas energéticas o deportivas, las aguas con agregado de vitaminas y el jugo se promocionan como saludables, pero, al mirar la etiqueta, se observa una gran cantidad de azúcar y calorías.

Actividad

Reproduzca el **Video "Buena opción, la mejor opción"**.

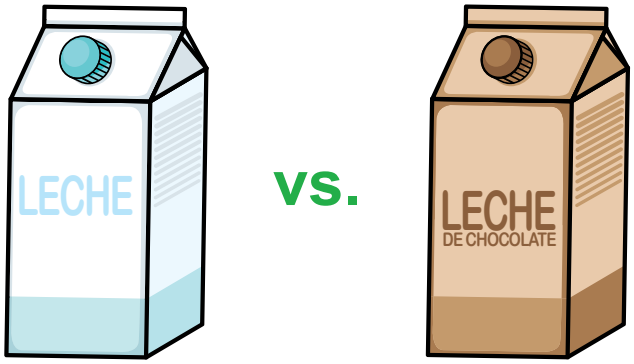
- Pause el video cuando se indique que deben conversar sobre las preguntas en grupo. En el video, se mostrarán tres escenarios para que los estudiantes debatan.
- Use la **Plantilla de debate: Buena opción, la mejor opción**, página 22, para guiar a los estudiantes mientras estos debaten sobre los escenarios del video.
- Los estudiantes escribirán sus respuestas a las preguntas del video en el **Guía de estudio: Una bebida mejor**, página 17.
- Al final del video, completarán una actividad escrita en el manual.

Si los estudiantes tienen clases en forma remota, pídales que completen el **Guía de estudio: Una bebida mejor**, página 17, virtualmente.

Alternativas/extensiones

- Pídales a los estudiantes que reflexionen sobre lo que suelen beber y que luego escriban un párrafo para evaluar la cantidad de azúcar, calorías y nutrientes de las bebidas que eligen.

LECCIÓN 4:
Tu plan de nutrición personal



Objetivos

Los estudiantes podrán

- Desarrollar un plan de nutrición personal

Materiales necesarios

- Video "Los alimentos importan"
- Plantilla: Plan nutricional, página 25, 1 copia para cada estudiante
- Guía de estudio: Mejor nutrición, mejor salud, página 19, 1 copia para cada estudiante

Introducción

Empiece hablando con los estudiantes sobre cómo las bebidas que escogemos pueden afectar nuestra salud. Necesitamos saber si una bebida tiene muchos nutrientes, azúcar o calorías para determinar si es saludable. El agua y la leche son las mejores opciones para nuestro cuerpo y nuestros dientes. Se puede consumir bebidas con mucha cantidad de azúcar en ciertas ocasiones, pero no son saludables para nuestros cuerpos ni nuestros dientes.

Debate en clase

- Tomar decisiones saludables a la hora de comer no significa que tengamos que tomar decisiones perfectas todo el tiempo. Saber qué comidas son nutritivas y por qué debemos elegirlas es una buena guía para tomar decisiones.
- ¿Por qué deberíamos elegir alimentos saludables? *(Salud dental, parte de la prevención de las enfermedades crónicas, vitaminas y minerales, mejor fuente de energía, fibra para la digestión).*
- Los alimentos que consumimos afectan nuestros cuerpos y nuestros dientes. Los alimentos azucarados contribuyen a la aparición de enfermedades crónicas. Los alimentos azucarados también alimentan las bacterias de nuestros dientes, lo cual causa más ácido, y esto, a su vez, genera caries dental.
- Mantenerse hidratados también debería ser parte del plan de nutrición. Cuando se bebe mucha agua, el cuerpo funciona de la mejor manera. Debemos tomar entre 6 y 8 vasos por día.

- ¿Cómo deciden qué comer hoy en día? *(Comen lo que los padres eligen, lo que la escuela ofrece, llevan almuerzos preparados, ayudan a hacer la lista de la compra).*
- A medida que crezcan, comenzarán a tener más responsabilidad sobre lo que coman. Deberían comenzar a tomar decisiones saludables sobre las comidas y bebidas hoy mismo para que esas elecciones se conviertan en un hábito.

Actividad

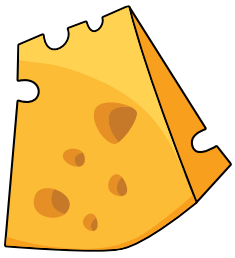
Reproduzca el **Video "Los alimentos importan"**.

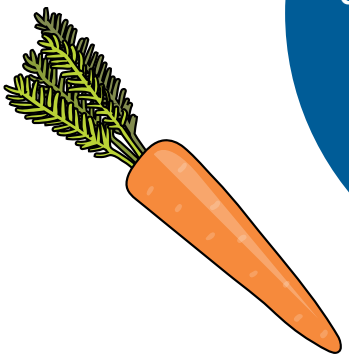
- Entregue la **Plantilla: Plan nutricional**, una copia a cada estudiante.
- Entregue el **Guía de estudio: Mejor nutrición, mejor salud**, una copia a cada estudiante.
- Deles tiempo a los estudiantes para que completen un plan de nutrición de una semana usando el **Folleto "Mejor nutrición, mejor salud"** como recurso.

Alternativas/extensiones

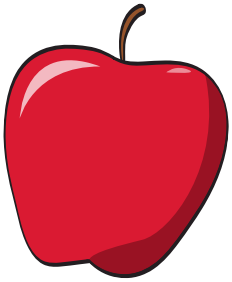
- Pídales a los estudiantes que incluyan comportamientos saludables adicionales en sus planes de nutrición.
  - Por ejemplo:
    - Beberé un vaso de agua con cada comida.
    - Usaré hilo dental todos los días.
    - No miraré televisión ni videos mientras como.
    - Ayudaré a mis padres a crear una lista de compra.
    - Saldré a caminar después de cenar.







Si los estudiantes tienen clases en forma remota, pueden completar la **Plantilla: Plan nutricional** digitalmente, usando el **Guía de estudio: Mejor nutrición, mejor salud** como recurso.



LECCIÓN 5:
Consecuencias del consumo de tabaco

Objetivos

Los estudiantes podrán

- Explicar las consecuencias sociales y físicas inmediatas del consumo de tabaco, incluido el tabaco masticable.

Materiales necesarios

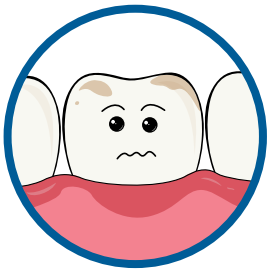
- Video “Siéntete mejor sin tabaco”
- Plantilla: Mejor sin tabaco, página 20, 1 copia para cada estudiante
- Plantilla: Yo prometo…, página 23, 1 copia para cada estudiante
- Guía de estudio: Evita el vapeo, página 18, 1 copia para cada estudiante



Introducción

Empiece hablando con los estudiantes sobre las consecuencias del consumo de tabaco. Explique por qué el consumo de tabaco es peligroso. Cuanto más tiempo se consume tabaco, más graves serán los riesgos para la salud. Consumir tabaco, incluso cigarrillos electrónicos, vaporizadores y tabaco masticable, también tiene consecuencias inmediatas.

Debate en clase



- Sabemos que consumir tabaco tiene consecuencias peligrosas para la salud. Si consumen tabaco durante mucho tiempo, pueden desarrollar enfermedades crónicas que pueden causar la muerte. Estas incluyen cáncer, enfermedades pulmonares y enfermedades del corazón.
- ¿Cuáles son algunas consecuencias a corto plazo del consumo de tabaco? *(Tos crónica, manchas en los dientes, llagas en la boca, disminución del gusto o el olfato, boca seca que favorece el crecimiento de bacterias).*
- También existen consecuencias que se producen inmediatamente después de fumar tabaco. Estas incluyen la disminución del flujo sanguíneo, dolor de cabeza, náuseas, tos y mal aliento.

- El consumo de tabaco masticable, también llamado tabaco sin humo o tabaco de mascar, tiene consecuencias inmediatas, como mal aliento, mareos, náuseas e irritación en los labios, los dientes y las encías.
- La adicción a la nicotina del tabaco se genera muy rápidamente. La nicotina puede comenzar a afectar el cerebro después de haber consumido tabaco solo una vez. Solo se necesitan 10 segundos para que la nicotina viaje por la sangre desde la boca hasta al cerebro.
- El tabaco no es seguro, ni siquiera solo para "probar". Por su salud, siempre deben decir que no.

Actividad 1

Reproduzca el **Video "Siéntete mejor sin tabaco"** para mostrarles a los estudiantes las consecuencias inmediatas, a corto plazo y a largo plazo, del consumo de tabaco.

- Entréguele a cada estudiante una copia de la **Plantilla: Mejor sin tabaco**.
- Pídales a los estudiantes que armen grupos pequeños para conversar sobre las preguntas y que escriban sus respuestas en el espacio provisto en la plantilla.
- Invite a los estudiantes a compartir lo que hayan conversado.
- Entréguele a cada estudiante una copia del **Guía de estudio: Evita el vapeo** y pídales que revisen las diferentes maneras de rechazar una invitación a consumir tabaco.



Actividad 2

- Entregue la **Plantilla: Yo prometo…**, una a cada estudiante.
- Lea los ejemplos de la plantilla. Motive a los estudiantes para que completen el resto de la plantilla con sus ideas.
- Deles tiempo a los estudiantes para que completen la actividad.

Alternativas/extensiones

- Los estudiantes pueden trabajar en pares y compartir 2 ideas de la **Plantilla: Yo prometo…** que completaron.

Si los estudiantes tienen clases en forma remota, pueden completar las actividades virtualmente mirando el video y debatiendo en línea en grupos pequeños. Los estudiantes pueden completar la **Plantilla: Mejor sin tabaco** y la **Plantilla: Yo prometo…** digitalmente.

LECCIÓN 6:
El poder de los mensajes



Objetivos

Los estudiantes podrán

- Analizar las políticas y las leyes relacionadas con la venta y el consumo de productos con tabaco en cuanto a sus objetivos y beneficios.
- Predecir el posible efecto de los mensajes antitabaco en el consumo de tabaco por parte de jóvenes y adultos.
- Identificar posibles alternativas al consumo de alcohol y drogas.
- Usar herramientas de concientización para promover que otras personas eviten consumir alcohol, tabaco y drogas.

Materiales necesarios

- Video "Mejores opciones"
- Guía de estudio: Enviemos un mensaje, página 26, 1 copia para cada estudiante

Introducción

Empiece hablando con los estudiantes sobre políticas, leyes y mensajes que pueden impactar en nuestras elecciones de salud. Las políticas como la de "no fumar" previenen que las personas fumen en espacios cerrados o, incluso, abiertos, en ciertos edificios. Las leyes previenen que las compañías de tabaco hagan publicidad dirigida directamente a los niños. En las redes sociales, también vemos mensajes que influirán en las elecciones que hacemos por nuestra salud.

Debate en clase

- ¿Sabían que, desde 2019, la edad mínima a nivel federal para comprar productos con tabaco se cambió a 21 años? ¿Por qué creen que se hizo este cambio? (Prácticamente todas las personas que consumen tabaco comienzan a hacerlo cuando son jóvenes. La ley cambió debido a la gran cantidad de estudiantes de escuelas intermedias y preparatorias que probaban los cigarrillos electrónicos).
- Se han realizado investigaciones sobre qué hace que el tabaco sea tan popular. Los legisladores usan esta información como ayuda para crear nuevas leyes y políticas que reduzcan el consumo de tabaco.
- Por ejemplo, el Departamento de Vivienda y Desarrollo de los EE. UU. creó una "política sin tabaco" para las viviendas públicas. ¿Cómo creen que afectará la popularidad del cigarrillo?
- La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) creó una campaña con mensajes antitabaco en las redes sociales, en comerciales, en anuncios en baños escolares y en

sitios web populares entre niños y adolescentes. ¿Creen que esto puede ser efectivo? ¿Por qué?

- Las compañías de cigarrillos electrónicos usan la publicidad para convencer a las personas de que compren sus productos. Uno de los mensajes de las publicidades de cigarrillos electrónicos es que el vapor puede ser una alternativa saludable a los cigarrillos. Sabemos que eso no es verdad. Los cigarrillos electrónicos pueden ser muy peligrosos para la salud de los dientes, la boca y los pulmones.



  - Los cigarrillos electrónicos pueden causar quemaduras e incluso explotar en la boca. El vapeo también causa sequedad en la boca, lo cual aumenta el riesgo de caries dental y enfermedades periodontales. La saliva reduce el crecimiento de bacterias, neutraliza el ácido y limpia los restos de alimento. El vapeo evita que la boca produzca suficiente saliva. La nicotina en los cigarrillos electrónicos restringe el flujo sanguíneo, lo cual previene que los nutrientes de la sangre lleguen a los dientes y las encías. Esto aumenta el riesgo de infección.
  - Los cigarrillos electrónicos también son perjudiciales para la salud en general. La nicotina daña las partes del cerebro que controlan la atención, el estado de ánimo, el control de los impulsos y el aprendizaje. El líquido utilizado en los cigarrillos electrónicos es nocivo para los pulmones y puede ser tóxico si, accidentalmente, lo tragamos, lo respiramos o lo absorbemos por la piel o los ojos.

Reproduzca el **Video "Mejores opciones"** para mostrarles a los estudiantes alternativas saludables al consumo del tabaco, las drogas y el alcohol.

Actividad

- Explíqueles la actividad a los estudiantes:
  - Los estudiantes planificarán un proyecto multimedia, como un póster, un PowerPoint corto, un video, una publicación para las redes sociales o una entrada de blog, para compartir un mensaje antitabaco.
  - Los estudiantes planificarán el diseño de su proyecto creando esquemas, guiones, borradores o una lista de grabación para video, según el tipo de proyecto que elijan hacer.
  - El mensaje debe dirigirse a estudiantes de escuelas intermedias.
  - Motive a los estudiantes a que incluyan, al menos, una razón por la que los productos con tabaco son nocivos para la salud oral.
  - Los estudiantes compartirán sus planes y describirán por qué eligieron ciertos mensajes.
- Destine tiempo para que completen el **Guía de estudio: Enviemos un mensaje**, página 26.
- Invite a los estudiantes a compartir sus planes de proyecto.

Si los estudiantes tienen clases en forma remota, pueden hacer la actividad virtualmente mirando el video y completando la versión digital del **Guía de estudio: Enviemos un mensaje**

Alternativas/extensiones

- Se puede destinar tiempo durante las dos semanas siguientes para que los estudiantes lleven adelante un proyecto audiovisual usando las planificaciones de la actividad.

Mouth Wise

De 6 a 8 grado

Apéndice

Guía de estudio: Una bebida mejor 17
Guía de estudio: Evita el vapeo 18
Guía de estudio: Mejor nutrición, mejor salud 19
Plantilla: Mejor sin tabaco 20
Guía de estudio: Primeros auxilios ante emergencias dentales 21
Plantilla de debate: Buena opción, la mejor opción 22
Plantilla: Yo prometo…. 23
Guía de estudio: Disminuye el riesgo 24
Plantilla: Plan nutricional 25
Guía de estudio: Enviemos un mensaje 26
Plantilla: Preguntas de trivia 27

Nombre _____

Una bebida mejor



Escenario 1: Betty puede pedir un frappuccino francés de vainilla con crema batida, jugo de frutas normal o un té helado de hierbas. ¿Cuál es la mejor opción y por qué?

_____

_____

_____

_____

Escenario 2: ¿Qué bebidas saludables podría elegir Michael? ¿Cuál sería la mejor opción?

_____

_____

_____

_____

Escenario 3: Jaden puede elegir entre leche sola, leche con chocolate y jugo de naranja. ¿Qué bebida sería la mejor opción y por qué?

_____

_____

_____

_____

Consejo para el hogar: Llena botellas con agua y guárdalas en el refrigerador. Así, las tendrás siempre a mano.

Escribe un párrafo corto que resuma la manera en que el grupo eligió una bebida en cada escenario. Comparte lo que piensas sobre cómo elegir bebidas saludables.

_____

_____

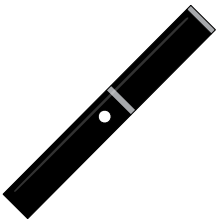
_____

_____

_____

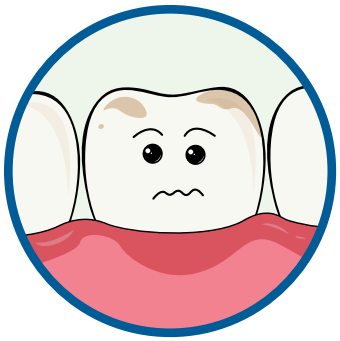
Evita el vapeo

El 99 % de los líquidos usados en los cigarrillos electrónicos contienen nicotina, el químico adictivo que se encuentra en los cigarrillos. El cerebro de los adolescentes aún está en crecimiento, y es más probable que se torne adicto a la nicotina.



Los cigarrillos electrónicos no son una alternativa saludable a fumar cigarrillos. El líquido contiene lo siguiente:

- Carcinógenos (químicos que causan cáncer).
- Metales pesados.
- Acroleína (un herbicida que se usa para matar malezas).
- Dietilenglicol (usado para fabricar anticongelante).
- Diacetilo (químico en el saborizante que puede causar una enfermedad pulmonar crónica llamada bronquiolitis obliterante).
- Muchos otros químicos tóxicos.



Los cigarrillos electrónicos dañan tus dientes y tus encías:

- Los cigarrillos electrónicos pueden causar quemaduras e incluso explotar en la boca.
- El vapeo seca la boca, y esto permite que crezcan bacterias que dañan los dientes y las encías.
- La nicotina en los líquidos del cigarrillo electrónico restringe el flujo de sangre a los dientes.
- Es más probable que los usuarios de cigarrillos electrónicos comiencen a fumar cigarrillos convencionales.

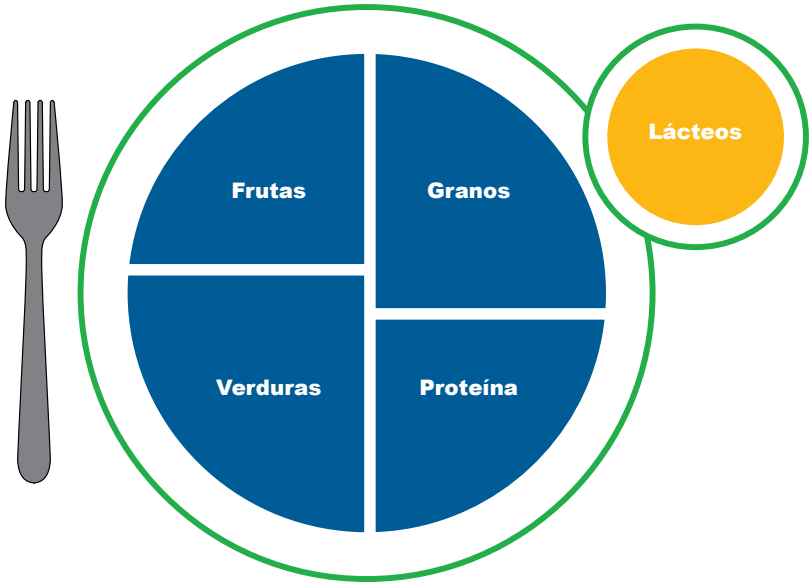
¿Cómo responderías si te ofrecieran un cigarrillo electrónico?

- “No me interesa”.
- “No, gracias”.
- Puedes cambiar de tema
- Puedes hacer un chiste
- Puedes retirarte
- _____
  (agrega tu propia respuesta)
- _____
  (agrega tu propia respuesta)

Consejo para el hogar: Si alguien en tu hogar fuma o vapea, pídele que no lo haga en la casa ni en el automóvil.

Nombre _____

Mejor nutrición, mejor salud



Llena con frutas y vegetales

Llena la mitad de tu plato con frutas y vegetales en todas las comidas.

Comienza a consumir granos integrales

Elige pan o arroz integral en lugar de pan y arroz blanco.

Evita las comidas y bebidas azucaradas

Protege tus dientes: consume comidas y bebidas azucaradas solo de forma ocasional.

Comprométete a probar nuevas comidas

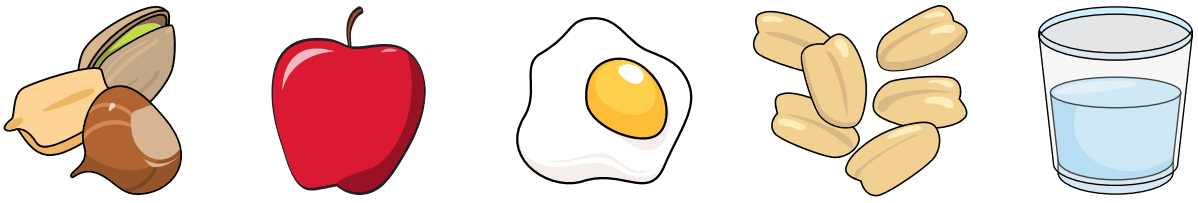
Un vegetal que nunca probé: _____.

Una fruta que nunca probé: _____.

Una proteína que nunca probé: _____.

Un grano que nunca probé: _____.

Consejo para el hogar: Busca videos en línea sobre cómo limpiar, preparar y cocinar alimentos nuevos.



Nombre _____

Mejor sin tabaco



Pregunta de debate 1: A pesar de todas las consecuencias que tiene el consumo de tabaco, ¿por qué crees que los niños eligen probarlo?

_____

_____

_____

_____

_____

Pregunta de debate 2: ¿Cuáles son algunas alternativas saludables al consumo de tabaco?

_____

_____

_____

Pregunta de debate 3: ¿Qué preguntas o pensamientos te surgen después del video y el debate?

_____

_____

_____

_____

_____

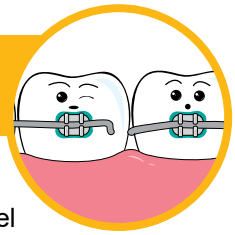
_____

_____

Primeros auxilios ante emergencias dentales

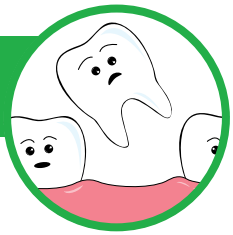
Recuerda en todos los casos **mantener la calma** y calmar a la persona; **usar guantes** si hay sangre o saliva; y no usar analgésicos **a menos que la persona dé su consentimiento**.

Frenos y alambres rotos



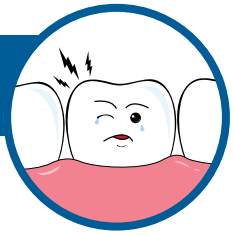
- Cubre los alambres rotos con cera o gasa hasta que el niño pueda consultar con un ortodoncista.
- No quites el alambre incrustado en la mejilla, la lengua o las encías.
- **El niño debe consultar con su ortodoncista inmediatamente.**

Pérdida de un diente permanente



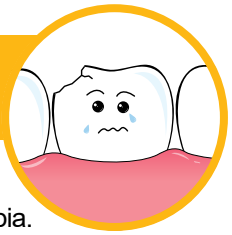
- Encuentra el diente. Sostén el diente desde la parte de arriba, no desde la raíz.
- Vuelve a colocar con suavidad el diente en la cavidad y sostén el diente en su lugar.
- Si el diente no se puede volver a insertar en la cavidad, colócalo en un vaso con leche fresca. No pongas el diente en agua del grifo.
- **Visita a un dentista de inmediato.** Un diente que se vuelve a implantar rápidamente tiene buenas posibilidades de salvarse.

Dolores de dientes o abscesos



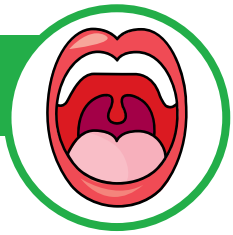
- Enjuaga bien la boca con agua tibia con sal para quitar los restos de comida.
- No coloques aspirina en el lugar del dolor porque puede causar quemaduras.
- Si la cara está hinchada, coloca una compresa fría en la parte externa de la mejilla.
- **Visita a un dentista lo más pronto posible.**

Diente roto



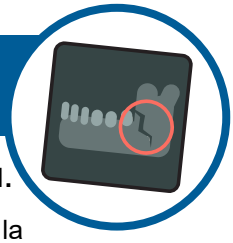
- Límpiate cualquier suciedad del área lastimada con agua tibia.
- Coloca una compresa fría en el rostro sobre el área lastimada.
- Busca y guarda cualquier fragmento del diente roto, si es posible.
- **Visita a un dentista de inmediato.**

Lengua, labio o mejilla cortados o mordidos



- Limpia el área con un paño limpio y húmedo.
- Aplica presión con el paño para detener el sangrado.
- Aplica hielo sobre las áreas inflamadas o con moretones.
- **Si el sangrado no se detiene después de 15 minutos ni con presión, el niño debe visitar a un dentista o un médico.**

Posible quebradura de mandíbula



- **Llama inmediatamente al 911.**
- La línea de la mandíbula de la persona puede lucir deformada.
- Mantén a la persona quieta y calmada. Asegúrate de que pueda respirar.

Consejo para el hogar: Guarda una captura de pantalla o toma una foto de esta guía. También puedes dejar una copia en la puerta del refrigerador.

Debate: Buena opción, la mejor opción

Escenario 1:

Pregunta para debate: *Betty puede pedir un frappuccino francés de vainilla con crema batida, jugo de frutas normal o un té helado de hierbas. ¿Cuál es la mejor opción y por qué?*



- Preguntas para que consideren los estudiantes:
  - ¿Qué cantidad de azúcar contiene cada bebida?
    - *(Información disponible en las etiquetas de información nutricional del video).*
  - ¿Qué notaste sobre la cantidad de calorías en cada bebida?
    - *(El frappuccino francés de vainilla es el más calórico, el té helado de hierbas no tiene calorías).*

Escenario 2:

Pregunta para debate: *¿Qué bebidas saludables podría elegir Michael? ¿Cuál sería la mejor opción?*

- Preguntas para que consideren los estudiantes:
  - ¿Qué información podemos usar para tomar nuestra decisión?
    - *(Calorías, cantidad de azúcar, densidad nutricional).*
  - ¿Dónde podríamos encontrar esa información?
    - *(Se puede consultar la etiqueta de información nutricional).*

Escenario 3:

Pregunta para debate: *Jaden puede elegir entre leche sola, leche con chocolate y jugo de naranja. ¿Qué bebida sería la mejor opción y por qué?*

- Preguntas para que consideren los estudiantes:
  - ¿Qué cantidad de azúcar contiene cada bebida?
    - *(Información disponible en las etiquetas de información nutricional del video).*
  - ¿Cómo afecta el cuerpo y los dientes una bebida azucarada?
    - *(El azúcar contribuye a la aparición de enfermedades crónicas; las bebidas azucaradas aumentan el ácido en los dientes, lo cual puede causar caries dental).*



Nombre _____

Yo prometo…

Reflexiona sobre tus metas para tu salud y escríbelas.

Ejemplo:

- Yo prometo… dormir lo suficiente.
- Yo prometo… respirar hondo cuando sienta frustración.
- Yo prometo… caminar todos los días después de la escuela.

Completa todos los "Yo prometo…" de la página.

1. *Yo prometo*_____

   _____

   _____.

2. *Yo prometo*_____

   _____

   _____.

3. *Yo prometo*_____

   _____

   _____.

4. *Yo prometo*_____

   _____

   _____.

5. *Yo prometo*_____

   _____

   _____.

Nombre _____

Disminuye el riesgo

Recuerda: ¡tienes control sobre tu salud!

Si tomas decisiones saludables en todas estas áreas, puedes disminuir el riesgo de padecer una enfermedad crónica:

- Nutrición: come de manera saludable y equilibrada
- Sueño: duerme de 8 a 10 horas por noche
- Ejercicios: haz 60 minutos de actividad física cada día
- Manejo del estrés: habla con alguien de tu confianza si sientes estrés
- Revisiones periódicas con tu médico y tu dentista
- No consumas tabaco ni alcohol

¿En cuáles te va bien? _____

_____

¿Cuáles podrías mejorar? _____

_____

¿Cómo? _____

_____

Lavarse los dientes con pasta dental con flúor dos veces por día y usar hilo dental todos los días son hábitos saludables que cuidan los dientes y también evitan que te enfermes. Las bacterias de la boca pueden llegar al torrente sanguíneo por las caries dental. Una vez que llegan al torrente sanguíneo, estas bacterias pueden causar infecciones en otras partes del cuerpo. Esto se denomina infección secundaria.

Visita a un dentista dos veces por año para hacer revisiones periódicas. El dentista se asegurará de que no tengas caries dental. Si te duelen los dientes, comunícate inmediatamente con tu dentista.

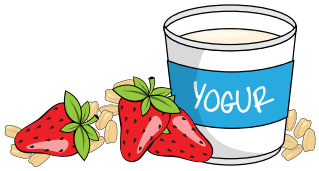
Consejos para el hogar: Prevén la transmisión

- Lávate las manos durante 20 segundos
  - después de usar el baño
  - antes y después de comer o preparar comida
  - después de sonarte la nariz, toser o estornudar
- Tose o estornuda en un pañuelo o sobre el pliegue del codo
- Quédate en casa si te sientes mal
- No compartas objetos personales, como tenedores o popotes



Nombre _____

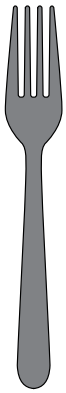
Plan nutricional

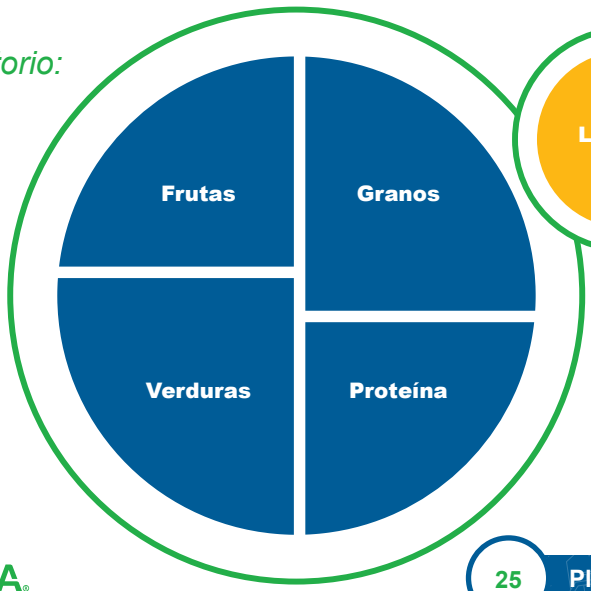


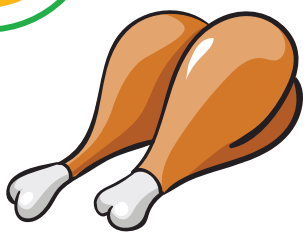
	Desayuno	Almuerzo	Cena	Refrigerios
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				



Recordatorio:







Nombre _____

Enviemos un mensaje

¿Cuál es el mensaje principal del proyecto? _____

_____

_____

¿Cuáles son los 3 detalles que respaldan tu mensaje principal?

1. _____

   _____

   _____

2. _____

   _____

   _____

3. _____

   _____

   _____

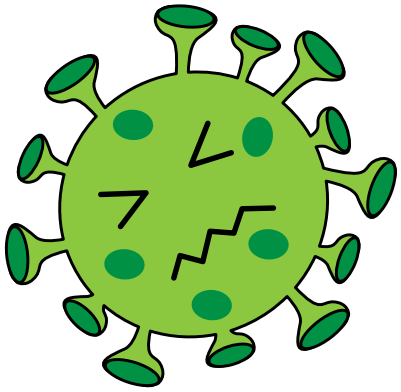
¿Qué tipo de recurso multimedia usarás? Elige uno (video, PowerPoint, póster, publicación en redes sociales o entrada de blog). _____

Usa el espacio a continuación para planificar el esquema o el diseño de tu proyecto multimedia.

Consejo para el hogar: Habla con tus padres sobre tu proyecto. Comparte lo que has aprendido sobre leyes y el impacto de los medios en nuestras elecciones de salud. ¡Esto podría darte más ideas para tu proyecto!

Preguntas de trivia

- Nombra tres maneras de prevenir enfermedades transmisibles.
  - *Lavándonos las manos, desinfectando superficies, preparando comida de forma segura, tosiendo o estornudando en el pliegue del codo, evitando compartir objetos personales, como utensilios y bebidas, usando repelente de insectos o insecticidas, vacunándonos.*
- Nombra 2 enfermedades crónicas.
  - *Diabetes, cáncer, enfermedad del corazón, artritis, demencia.*



- La diabetes es una enfermedad no transmisible. ¿Verdadero o falso?
  - *Verdadero.*
- Las enfermedades crónicas tienden a empeorar con el paso del tiempo. ¿Verdadero o falso?
  - *Verdadero.*
- Nombra 2 enfermedades transmisibles.
  - *Gripe, resfriado, varicela, sarampión, conjuntivitis, salmonela, COVID-19, caries dental.*
- Nombra 1 manera de reducir el riesgo de padecer una enfermedad crónica.
  - *Comiendo alimentos saludables, haciendo ejercicio, durmiendo lo suficiente, evitando consumir productos con tabaco, lavándonos los dientes, usando hilo dental y visitando al dentista con frecuencia.*
- El tabaco es un factor de riesgo para las enfermedades crónicas. ¿Verdadero o falso?
  - *Verdadero.*
- Las enfermedades transmitidas por los alimentos, como la salmonela, son ejemplos de enfermedades transmisibles. ¿Verdadero o falso?
  - *Verdadero.*
- ¿Qué tipo de enfermedades se pueden prevenir si no se comparten elementos personales: transmisibles o crónicas?
  - *Transmisibles*
- Una enfermedad aguda tiene un comienzo repentino. ¿Verdadero o falso?
  - *Verdadero.*
- (PREGUNTA ADICIONAL) Nombra 5 enfermedades transmisibles.
  - *Gripe, resfriado, varicela, sarampión, conjuntivitis, salmonela, COVID-19, caries dental.*

NORTH CAROLINA DENTAL SOCIETY® | ADA®

www.ncdental.org/for-the-public/oral-health-education

Financiado por

DELTA DENTAL®

Desarrollado por

McMillenHealth
EDUCATION • CURRICULUM • MEDIA

mcmillenhealth.org