

BOLETÍN DE LA SALUD Y SEGURIDAD EN EL CUIDADO INFANTIL DE CAROLINA DEL NORTE

CENTRO DE RECURSOS PARA LA SALUD Y SEGURIDAD EN EL CUIDADO INFANTIL

FEBRERO DE 2003

VOLUMEN 3, NÚMERO 1

Acerca del Centro de Recursos

El Centro de Recursos de Salud y Seguridad en el Cuidado Infantil de Carolina del Norte (NC Child Care Health and Safety Resource Center) es un proyecto del Departamento de Salud Maternal e Infantil de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill (Department of Maternal and Child Health, School of Public Health, The University of North Carolina at Chapel Hill). El financiamiento del Centro de Recursos se origina en un subsidio en bloque del Título V para Salud Maternal e Infantil de la Oficina de Salud Maternal e Infantil de la Administración de Servicios y Recursos de Salud del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. (USDHHS's Health Resources and Services Administration/ Maternal and Child Health Bureau) concedido a la universidad bajo un contrato de la División de Salud Pública del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte (Division of Public Health, NCDHHS). El desarrollo, la traducción, la impresión, la presentación en la Web y el envío por correo del *Boletín de Salud y Seguridad en el Cuidado Infantil* son financiados por un subsidio en bloque de la Fundación de Desarrollo y Cuidado Infantil de la Oficina de Cuidado Infantil de la Administración de Niños y Familias del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. (Child Care and Development Fund Block Grant of the Child Care Bureau, Administration on Children and Families, USDHHS)

En este número

- 1 Salud oral
- 2 Ayuda sobre salud oral que los proveedores de cuidados pueden dar a los niños
- 2 La mejor manera de cepillarse los dientes
- 3 Sea quisquilloso con la comida
- 5 a 6 Páginas para los padres
- 7 Información sobre el corazón
- 7 Actividades para el día de San Valentín
- 7 Libros para niños
- 8 Preguntas al Centro de Recursos

Salud oral

La salud oral es un aspecto esencial de la salud general que a menudo no se toma mucho en cuenta. La comida, y los elementos nutritivos que contiene, entra por la boca y es masticada por los dientes. Los dientes y los músculos de la boca forman las palabras con que comunicamos nuestros pensamientos y nuestras necesidades a quienes nos rodean. Los dientes y las encías bien cuidados iluminan las sonrisas que nos iluminan la vida.

Desafortunadamente, el 20 por ciento de los niños entre dos y cuatro años de edad tiene caries, situación que a juicio del ministro de salud David Satcher constituye una epidemia silenciosa. Las familias de bajos ingresos son las más afectadas y hay muchos niños pobres sin atención dental. Los niños con caries que no son atendidos pueden sufrir dolor, faltar a la guardería infantil, perder peso debido a la mala nutrición y tener interacciones sociales negativas debido a su aspecto. Algunos padres carecen de información sobre la manera de mantener una buena salud oral y tampoco tienen acceso a los proveedores de salud oral.

La atención a las necesidades orales debe comenzar en la infancia. Aunque terminan por ser reemplazados, hay que cuidar los dientes de leche porque guardan el lugar para los dientes permanentes y porque sirven para establecer de por vida buenos hábitos de salud oral. Antes de que salgan los dientes de leche, hay que limpiar las encías del niño con un paño suave y húmedo después de las comidas. Continúe limpiándole las encías y los dientes aun después de que aparezca el primer diente. Cuando los dientes empiecen a tocarse, comience a pasarles el hilo dental y a usar un cepillo de dientes blando y pequeño.

El flúor es importante para combatir las caries, pero si el niño traga demasiado flúor, a los dientes de adulto les pueden salir manchas blancas. Para evitar esto, utilice una porción de pasta dentífrica no



mayor que un guisante y enseñe a los niños a escupir la pasta en vez de tragarla.

La salud de los dientes y las encías depende de que la dieta sea saludable; por lo tanto, que las comidas y los refrigerios sean nutritivos es esencial.

Los niños aprenden de los adultos que los rodean. Los padres y proveedores de cuidado pueden dar buenos ejemplos comiendo comidas saludables y cepillándose los dientes después de las comidas. Los niños pequeños necesitan la ayuda y la supervisión de un adulto hasta la edad de cuatro o cinco años para cepillarse los dientes, pues desarrollar estas destrezas y hábitos toma tiempo y práctica. Los niños deben comenzar a ir al dentista cuando aparece el primer diente y luego deben seguir yendo con regularidad. Los dientes fuertes y la boca saludable y limpia se sienten y se ven bien.

Vea la sección **Preguntas al Centro de Recursos** en la página 8 para obtener información sobre el cuidado de salud oral gratis o económico que puede haber para las familias de bajos ingresos.

Referencias:

Community Voices: HealthCare for the Underserved. 2001. *Poor Oral Health Is No Laughing Matter*. Washington, DC, Extraído el 28 de diciembre de 2002 de www.mchoral.health.org/PDFS/Learningfactsheet.pdf

National Resource Center for Health and Safety in Child Care. (1997). *University of Colorado, Health and Safety Tips: Dental Care*. Extraído el 28 de diciembre de 2002 de <http://nrc.uchsc.edu/dental.htm>



Ayuda sobre salud oral que los proveedores de cuidados pueden dar a los niños

- **Ayude a los niños a cepillarse los dientes durante el día después de las comidas.** Dé cepillos de dientes a los niños que están bajo su cuidado o pídselo a los padres. Los niños que aprenden a cepillarse los dientes y a usar el hilo dental desde pequeños establecen hábitos de salud que duran para toda la vida.
- **Enseñe a los niños a enjuagarse la boca con agua.** Si no tienen cepillo de dientes, los niños pueden enjuagarse la boca con agua después de comer. Esto quita el azúcar, el ácido y las partículas de comida que contribuyen al deterioro de los dientes.
- **Sirva comidas saludables.** Comer una variedad de comidas saludables, especialmente comidas con alto contenido de calcio (productos lácteos y verduras de hojas verdes), contribuye a fortalecer los dientes permanentes que forman las encías y la boca y las mantienen en buenas condiciones de salud.
- **Dé información sobre salud oral a los padres.** Copie y distribuya este boletín informativo a los padres, especialmente las *Páginas para los padres*. Ofrezcales información sobre el cuidado dental y sobre los seguros dentales Health Check y Health Choice.

Sugerencias para el cuidado de los cepillos de dientes

Los gérmenes que hay en la boca pasan fácilmente de una persona a otra. Siga las siguientes recomendaciones para evitar la transmisión de infecciones por gérmenes que se encuentran en la saliva y la sangre, tales como la hepatitis B y el VIH.

- Supervise siempre a los niños cuando se cepillen los dientes.
- Escriba el nombre del niño en su cepillo de dientes.
- No permita que compartan o se presten los cepillos de dientes.
- Ponga una cantidad de pasta dentífrica no mayor que un guisante sobre papel de aluminio o papel encerado y haga que el niño la recoja con el cepillo.
- Guarde los cepillos de manera que no se toquen entre sí.
- Deje secar los cepillos al aire.
- Si el niño usa el cepillo de otra persona, o si dos cepillos se tocan, no los "desinfecte". Térelos y dé a los niños cepillos nuevos.
- Notifique a los padres si un niño usa el cepillo de un niño que esté enfermo o que tenga una enfermedad transmitida por la sangre.
- Cambie los cepillos cada tres o cuatro meses si las cerdas se deforman.

Referencia: *ABC's of Safe and Healthy Child Care, NC version. 1999.*

La mejor manera de cepillarse los dientes

Antes de que salgan los dientes:

Después de cada alimentación, sea de pecho o con biberón, limpie cuidadosamente las encías del bebé con una toallita limpia o una almohadilla de gasa.

Después de que salen los dientes:

Empiece a limpiar los dientes del niño tan pronto como aparezcan. Use un cepillo de dientes de tamaño infantil. Los dentistas y los higienistas recomiendan que los padres utilicen con sus bebés un movimiento simple, suave, corto y de lado a lado para limpiarles los dientes y quitarles el sarro.



Una vez que los niños son mayores, pueden seguir los siguientes métodos dos veces al día. El cepillado más importante es el que se hace a la hora de acostarse.

1. Cepille las superficies interiores y exteriores de los dientes de arriba y de abajo.
2. Cepille las superficies de masticación. Sujete el cepillo horizontalmente y cepille hacia adentro y hacia afuera.
3. Cepille la lengua. Utilice un movimiento de barrido de adentro hacia afuera para quitar las partículas de comida y refrescar la boca del niño.
4. Cepille durante un tiempo suficiente para limpiar completamente las superficies de los dientes. El movimiento de cepillado en sí contribuye a quitar las manchas.

Referencias:

Proctor and Gamble, (1999).
"What's the best way to brush?"

www.ada.org/public/faq/diet.html,
31 de diciembre de 2002

[www.umanitoba.ca/outreach/
wisdomtooth/oral.htm](http://www.umanitoba.ca/outreach/wisdomtooth/oral.htm), 3 de enero de 2003

Buenas selecciones de comida para la buena salud oral

Frutas frescas y verduras crudas

manzanas	piñas	zanahorias
uvas	peras	pepinos
naranjas	brócoli	tomates
melones	apio	



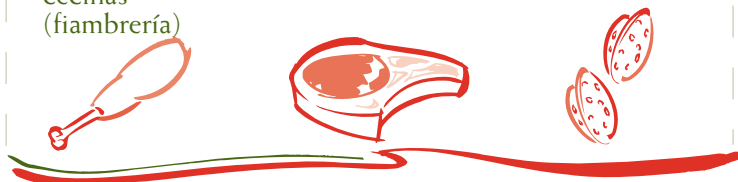
Cereales (especialmente granos enteros)

pan	rosetas de maíz	pasta
rosquillas	tortillas	galletas
cereales sin azúcar	pretzels	arroz



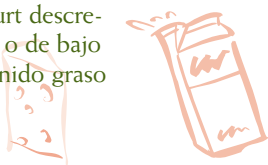
Carne, huevos, nueces y semillas

pollo	huevos	semillas
pavo	semillas de calabaza	de girasol
cecinas (fiambrería)		nueces



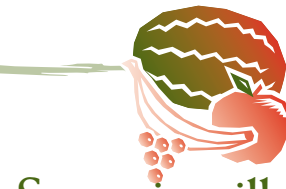
Productos lácteos y leche

leche entera para niños menores de dos años	queso descremado o de bajo contenido graso
leche descremada o de bajo contenido graso	requesón descremado o de bajo contenido graso
yoghurt descremado o de bajo contenido graso	



Comidas combinadas

pizza	guisos
tacos	sandwiches
sopas	



Sea quisquilloso con la comida

Ser quisquilloso y escoger comida nutritiva permite a los adultos ayudar a los niños a establecer patrones de alimentación que dan buena nutrición, controlan el peso y mantienen la salud cardiovascular.

- Coma comidas azucaradas con menos frecuencia
- Evite los dulces entre comidas
- Sirva una variedad de comidas sin grasa o de bajo contenido graso pertenecientes a los cuatro grupos básicos de comida

Consideraciones especiales sobre la alimentación

Cuando dé de comer a niños menores de tres años o a niños con necesidades alimenticias especiales, deles siempre comida que puedan comer fácilmente y que contribuya a fortalecer sus aptitudes de autosuficiencia. Puede ser necesario hacer puré con la comida o ablandar los alimentos crudos dándoles un hervor. Corte la comida en bocados, sírvala en cantidades pequeñas y razonables, y supervise a los niños mientras coman. Use su criterio sobre las frutas crudas y las verduras que pueden ser difíciles de comer para estos niños y con las cuales pueden atorarse. Las comidas que por lo general hacen que los niños se atoren son las frutas firmes, las zanahorias, el apio, las cerezas, las uvas, las golosinas duras, las nueces, los perros calientes, la mantequilla de maní, las rosetas de maíz y las frutas secas.

Tenga en cuenta que las alergias alimenticias pueden constituir un peligro de muerte. Los alimentos que comúnmente causan alergias alimenticias son las nueces, el trigo, la soya, los huevos, la leche y ciertos mariscos. Consulte siempre las alergias alimenticias publicadas y sirva comidas alternativas para los niños alérgicos. Sepa qué hacer si un niño tiene una reacción alérgica.

Referencia:

U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health (2000). Publicación N° 01-1680 del NIH *Snack Smart for Healthy Teeth*. Extraído el 28 de diciembre de 2002 de www.nidcr.nih.gov/health/pubs/snacksmrt/sec4.htm

Dulces pensamientos sobre el chocolate del día de San Valentín:

¿Es bueno para usted?

¿Está usted guardando su apetito para la caja de chocolates que espera recibir para el día de San Valentín? El chocolate es el alimento que más desean las mujeres en América del Norte. En el caso de los hombres, sólo la pizza supera al chocolate, de modo que es con una cierta dulce delicia que deseamos comunicarle los **beneficios de comer chocolate**.

El chocolate contiene carbohidratos, grasas, proteínas vegetales, grandes cantidades de potasio y magnesio, un tanto cuanto de calcio y sodio, y vitaminas A1, B1, B2, D y E. También contiene el aminoácido triptófano, que aumenta la producción de *serotonina*, la cual es un antidepresivo y un reductor natural de estrés. Las endorfinas



producidos por el cuerpo cuando se come chocolate pueden mejorar el estado de ánimo y reducir el dolor. Los fenoles y *catequinas* que se encuentran en el chocolate pueden disminuir el riesgo de sufrir enfermedades coronarias. Las *catequinas* son también poderosos antioxidantes que pueden reducir el riesgo de contraer ciertos cánceres.


Y como si fuera poco, considere el delicioso hecho de que las investigaciones presentadas en las sesiones científicas de la Asociación Americana del Corazón de 2002 sugerían la existencia de un vínculo entre comer chocolate con alto contenido de flavanos y una mejora en el funcionamiento de los vasos sanguíneos.

Por supuesto, comer chocolate es una decisión personal y el objetivo de este artículo NO es animar a NINGUNA PERSONA a que, de hecho, vaya y COMA CHOCOLATE. Lo importante que deseamos comunicar es simplemente que SE CEPILLE LOS DIENTES después de comer chocolate, si decide comerlo.

Referencias:

MedSci Communications & Consulting Co. (2002). *Chocolate . . . Food of the Gods?* Extraído el 28 de diciembre de 2002 de www.medscicomunications.com/just_for_fun.htm

Chocolate Information Center (2002). *Research Presented at the 2002 American Heart Association Scientific Council Sessions Suggests Potential Link between Eating Flavanol-Rich Chocolate and Improved Blood Vessel Function.* Extraído el 28 de diciembre de 2002 de www.chocolateinfo.com/ne/ne_article_04.jsp



1-800-246-6731

Centro de Recursos de Salud y Seguridad en el Cuidado Infantil de Carolina del Norte
Capacitación, Consulta y Recursos para la Comunidad de Cuidado Infantil de Carolina del Norte

Marquen sus calendarios

Conferencia del Cuidado Infantil Saludable en Carolina del Norte
11 de marzo de 2003
William and Ida Friday Center, Chapel Hill

Vea nuestro sitio Web <http://www.healthycildcarenc.org/> o marque el **1-800-CHOOSE1 [1 (800) 246-6731]** para llamar al Centro de Recursos de Salud y Seguridad en el Cuidado Infantil de Carolina del Norte (N.C. Child Care Health and Safety Resource Center) y obtener más información.



Febrero es el

Mes americano del corazón
Mes del consumidor razonable para la salud
El 6 de febrero es el Día nacional de las mujeres y las niñas en el deporte
Del 2 al 8 de febrero es la Semana de la rehabilitación cardíaca
Del 2 al 8 de febrero es la Semana nacional de la conciencia sobre las quemaduras
Del 9 al 15 de febrero es la Semana nacional de la conciencia sobre la seguridad del pasajero infantil

Marzo es el

Mes de la salvación de su visión
Mes de la conciencia sobre el retraso mental
Mes nacional de la nutrición
Mes de la Cruz Roja Americana
Del 3 al 7 de marzo es la Semana nacional del desayuno escolar
Del 10 al 16 de marzo es la Semana nacional de la conciencia sobre el cerebro
Del 16 al 22 de marzo es la Semana nacional de la prevención de los envenenamientos
El 25 de marzo es el Día americano de la alerta contra la diabetes

Abril es el

Mes nacional de la conciencia sobre el alcohol
Mes de la conciencia sobre la orientación
Mes nacional de la conciencia sobre el autismo
Mes nacional de la seguridad deportiva juvenil
Mes nacional de la prevención del abuso infantil

Página para los Padres



La salud oral afecta el aprendizaje

La pérdida prematura de los dientes causada por el deterioro dental puede causarles una serie de problemas a los niños. Los pequeños pueden sufrir una reducción del desarrollo general y del desarrollo del habla. Los escolares pueden faltar a clases en exceso, ser incapaces de concentrarse y desarrollar baja autoestima. Aproximadamente 51 millones de horas escolares al año se pierden debido a problemas dentales o enfermedades afines. La investigación indica que la mala salud oral puede producir bajo rendimiento escolar, baja calidad en las relaciones sociales y menos éxitos en el futuro. El dolor de

dientes distrae al niño y puede impedir que se concentre en el trabajo escolar.

Los niños pueden no ser capaces de verbalizar su dolor de dientes. Busque otros signos que puedan indicar problemas, tales como ansiedad, fatiga, irritabilidad, depresión o falta de participación en actividades normales. Llevar al niño desde un principio a que le hagan una evaluación y detección de problemas dentales puede conducir a evitar estas afecciones y/o a iniciar un tratamiento y eliminar un posible obstáculo para el aprendizaje.

Head Start y Early Head Start son ejemplos de programas de cuidado infantil que prestan servicios de evaluación y detección de problemas dentales y servicios de remisión de casos. Smart Start también ha financiado estos servicios, en áreas en que se ha establecido la necesidad, como parte de un esfuerzo para dar cuidado dental a todos los niños y asegurar que estén preparados para entrar a la escuela preparados para concentrarse en el aprendizaje y sin las barreras creadas por la mala salud oral.

Referencias:

Academy of General Dentistry (2002). *What Foods Cause Tooth Decay in Children?* Extraído el 27 de diciembre de 2002 de www.agd.org/consumer/topics/childrensnutrition/main.html

National Center for Education in Maternal and Child Health (NCEMCH) and Georgetown University (2001). *Oral Health and Learning: When Children's Oral Health Suffers, So Does Their Ability to Learn.* Extraído de <http://www.mchoralhealth.org/PDFs/Learningfactsheet.pdf>

Le recomendamos que copie las páginas 5 y 6 y que las distribuya a los padres

Dientes de leche y dientes permanentes

El cuidado de los dientes de leche es tan importante como el cuidado de los dientes permanentes. Si el niño pierde los dientes de leche antes de tiempo por deterioro o accidente, los dientes permanentes pueden salir prematuramente y crecer torcidos debido a la falta de espacio. De acuerdo con los ortodontistas, treinta por ciento de sus casos tienen su origen en la pérdida prematura de los dientes de leche.

Los dientes permanentes hacen que las raíces de los dientes de leche se absorban. Así, cuando éstos se aflojan, sólo los sujeta una pequeña cantidad de tejido. Los dientes de leche por lo general comienzan a caerse a los seis años de edad, que es cuando los incisivos y los caninos se aflojan. Los molares, ubicados en la parte de atrás de la boca, por lo general se caen entre los diez y los doce años. Los niños tienden a moverse los dientes flojos con la lengua o con los dedos para que se caigan. Luego esconden los dientes debajo de la almohada para que el Ratón Pérez les cambie el diente por una moneda.

Si el niño quiere que le saquen el diente flojo, agárrelo firmemente con un pedazo de papel higiénico o una gasa y quítelo con un movimiento rápido de torsión. A veces, si el diente de leche no se está aflojando lo suficiente por sí solo, el dentista puede sugerir extraerlo.

¿A quién se le cayó el diente?

*Fue ayer que se me cayó el diente
Me dejó una abertura impertinente
Hoy por portal húmedo me toca
por dentro la lengua la boca
Cuando veo el lugar del ausente, ¡qué melancolía.
Claro que no tener que cepillarlo, también es alegría*

Referencias:

American Academy of Pediatrics, (1999). *From Caring for Your School-Age Child Ages 5 – 12*, American Academy of Pediatrics, Elk Grove Village, IL. Extraído el 2 de enero de 2003 de www.medem.com, ir a library.

Creative Activities for Young Children. <http://www.angelfire.com/ma/1stGrade/pageo.html>. Extraído el 3 de enero de 2003.

Continúa en la Página 6

1.800.246.6731

El papel de los padres en la salud oral de los niños

Nunca permita que el niño se lleve el biberón a la cama. Esto puede producir "caries de biberón". Cuando permanecen en la boca del niño durante la noche, la leche o el jugo en biberón deterioran lentamente los dientes. Darle al niño un biberón de leche o jugo antes de irse a la cama (y luego limpiarle los dientes) contribuirá a que se duerma sin riesgo de deterioro de los dientes.

Limite la cantidad de bebidas gaseosas que beben los niños. Los dentistas piensan que los niños de hoy en día toman demasiadas bebidas gaseosas. Hay estudios que muestran que las bebidas gaseosas extraen el calcio de los dientes. Tomar bebidas gaseosas con regularidad puede contribuir a la erosión del esmalte dental. Dele a sus niños leche, agua o jugo de fruta.

Limite los alimentos que causan deterioro dental. Las comidas azucaradas, tales como las bebidas gaseosas y los dulces no son los únicos culpables. Las comidas con alto contenido de carbohidratos, ciertas frutas, los líquidos, la mantequilla de maní, las galletas saladas y las papitas fritas también pueden deteriorar los dientes. Estas comidas son especialmente problemáticas cuando se comen con frecuencia y el cepillado no quita las partículas de la boca.

Limite la cantidad del jugo de fruta que beben los niños. Aunque los jugos de fruta son una alternativa saludable a las bebidas gaseosas en términos de nutrición, ciertos jugos tienen un contenido de flúor demasiado elevado que puede dañar el esmalte de los dientes de los niños. Deles jugos de frutas con bajo contenido de flúor, tales como jugo de naranja, limonada, néctares de fruta y jugo de piña.



Preguntas frecuentes Respuestas de la Academia Americana de Odontología Pediátrica

P. ¿Qué problemas dentales puede tener el bebé?

R: Los problemas dentales pueden empezar desde que el niño es muy pequeño. Las caries de la infancia temprana son una gran preocupación (este problema odontológico también se conoce como *deterioro dental causado por el biberón o caries de lactancia*). El niño corre el riesgo de sufrir graves deterioros como resultado de lactar continuamente o tomar el biberón durante la siesta o durante la noche. Mientras más pronto vayan al dentista, más posibilidades tienen de evitar problemas dentales. **Los niños con dientes saludables mastican la comida fácilmente, aprenden a hablar con mayor claridad y sonríen con confianza.** Enseñe a su niño desde ya los buenos hábitos dentales que mantendrá durante toda su vida.

P. ¿Cuándo debe dejar el niño el biberón?

R: Los niños deben dejar el biberón entre los doce y catorce meses de edad.

P. ¿Debo inquietarme porque mi niño se chupa el pulgar y los dedos?

R: Esto es perfectamente normal para los bebés. La mayoría deja de hacerlo espontáneamente a los dos años. Si su niño no deja de chuparse el pulgar, indúzcalo a ello después de los cuatro años. Chuparse el pulgar durante mucho tiempo puede causar dientes amontonados o torcidos o problemas de mordida. El odontólogo pediátrico sugerirá maneras de combatir el hábito de chuparse el dedo.

P. ¿Qué se recomienda para la salida de los dientes?

R: Entre los seis meses y los tres años de edad, el niño puede tener las encías adoloridas cuando le estén saliendo los dientes. A muchos niños les gusta morder un anillo de dentición limpio, una cuchara fría o una toallita mojada fría. Algunos padres creen en los beneficios de darles un anillo enfriado. Otros padres simplemente frota la encía del bebé con el dedo limpio.

Referencia:

American Academy of Pediatric Dentistry (date). *Dental Care for Your Baby*. Extraído el 30 de diciembre de 2002 de www.aapd.org/publications/brochures/babycare.asp.

Feliz día de San Valentín

Actividades del día de San Valentín

- Anime a los niños a que salten, anden en puntillas, den saltitos con los pies juntos y corran saltando en uno y otro pie sobre una línea de corazones o el contorno de un corazón pegado con cinta en el piso o dibujado en el suelo al aire libre. Los niños se mantienen saludables y en buena forma física haciendo ejercicio y saliendo al aire libre todos los días.



- Ponga a disposición de los niños papel de trabajos manuales blanco, rosado y rojo, goma de pegar, pegatinas, pañitos de encaje, cintas y marcadores para que diseñen su propia tarjeta de San Valentín. Escriba los mensajes que desean poner en las tarjetas o haga que ellos "escriban" su propio mensaje.

Referencia:

Early Childhood: Educational Preschool and Kindergarten Teaching Activities. *Valentine's Day*. Extraído el 28 de diciembre de 2002 de http://members.tripod.com/~Patricia_F/valentine.html



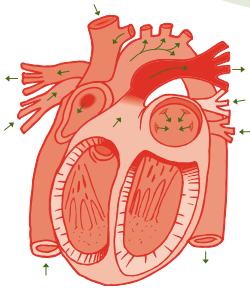
Libros para niños

- Munsch, Robert (1998). *Andrew's loose tooth*. New York: Scholastic, Incorporated.
- Rowan, Kate (1999). *I know why I brush my teeth*. New York: Scholastic, Inc.
- Weiner, Ellen (1999). *Taking food allergies to school*. Valley Park, MO: JayJo Books, LLC.
- London, Jonathan (1998). *Froggy's first kiss*. New York: Viking (Valentine's Day).
- Rey, H. A. (1998). *Curious George Goes to a Chocolate Factory*. Boston, MA: Houghton Mifflin.



Febrero es el Mes Americano del Corazón

Información sobre el corazón



El corazón es aproximadamente del tamaño de un puño. El corazón es un músculo que se contrae y se relaja aproximadamente 70 veces por minuto cuando uno está en reposo y más rápido cuando uno hace ejercicio. El corazón bombea sangre a todas partes del cuerpo a través de un impresionante sistema de vasos sanguíneos.

- El cuerpo de un adulto contiene más de 60,000 millas de vasos sanguíneos.
- El corazón de un adulto bombea aproximadamente 4,000 galones de sangre por día.
- El corazón late aproximadamente 30 millones de veces al año.
- El niño normal de tres años de edad tiene un litro de sangre en el cuerpo; el adulto tiene por lo menos cinco veces esa cantidad.
- Un "latido de corazón" es en realidad el sonido de las válvulas del corazón cuando se cierran para mantener la sangre fluyendo en la dirección correcta.

Actividades sobre conocimientos del corazón

- Haga que los niños miren una foto de un corazón real y que luego construyan uno de plastilina. Pueden usar pitillos de colores como vasos sanguíneos.
- Haga que los niños se escuchen el corazón con un estetoscopio. El corazón saludable suena "pum pum" con cada latido. Este sonido es producido por las válvulas que se cierran en el corazón.
- Haga que los niños sientan el corazón latiendo en su pecho antes y después de hacer ejercicio. Pídales que describan la diferencia entre los latidos. Pregúnteles lo que hace que los músculos de sus brazos se fortalezcan. Luego pregúnteles lo que hace que el músculo que es su corazón se fortalezca. Hágales saber que los músculos se fortalecen en la medida en que se usan.
- Dígalos a los niños que el corazón es un músculo muy importante que trabaja todo el tiempo para bombear la sangre a través el cuerpo. Demuestre esto apretando una botella transparente vacía de detergente de platos. Distribuya varias botellas plásticas como ésta y deje que los niños sientan cómo sale el aire de la botella cuando la aprietan. Así es como el corazón bombea la sangre por el cuerpo.

Referencias:

Discovery Communications, Inc. (2000). *Cardiovascular System*. Extraído el 28 de diciembre de 2002 de <http://yucky.kids.discovery.com/noflash/body/gp000131.html>
Kids Health. *All About the Heart*. Extraído el 3 de enero de 2003 de www.kidshealth.org

Be Active Kids: A Kit for Teaching Healthful Eating and Physical Activity to Preschoolers. Blue Cross and Blue Shield of North Carolina Foundation, páginas 37 a 38.

Preguntas al Centro de Recursos

Uno de los niños pequeños de nuestro centro de cuidado infantil tiene los incisivos gravemente deteriorados. La familia tiene recursos financieros limitados. ¿Hay programas para ayudar a esta familia a obtener el cuidado dental necesario para su niño?

Este niño necesita ir al dentista. De cinco a diez por ciento de los niños desarrollan caries cuando son pequeños. Las caries sin tratar pueden causar dolor que dificulta comer. Esto a su vez puede conducir a que el niño no tenga una nutrición adecuada y no aumente de peso normalmente.

Afortunadamente hay cuidado de salud oral para las familias que necesiten cuidado dental. Health Check, el componente infantil de Medicaid, hace dos veces por año limpiezas de rutina, tratamientos de flúor y tapadura de caries, si es necesario, a niños que tengan derecho a ello. También hace extracciones, tratamientos de conducto, radiografías y aplicación de selladores. A los niños que tienen caries, o que han perdido dientes debido a deterioro o accidente, se les ponen coronas de acero inoxidable y espaciadores.

Health Choice es un programa de seguro de bajo costo para familias necesitadas que tengan derecho a ello. Los servicios de salud oral que presta Health Choice son similares a los que presta Health Check, aunque hay algunas diferencias. Para obtener más información sobre Health Check y Health Choice, los padres pueden llamar al 1-800-367-2229 por la línea de recursos de salud familiar o llamar al departamento de servicios sociales local.

BOLETÍN DE SALUD

VOL. 3 NÚMERO 1

EDITORA:

Janet McGinnis

COLABORADORES:

Jonathan Kotch, Lucretia Dickson, Jacqueline Quirk, Jeannie Reardon, Judy Sowerby

Esta publicación es producida por el Centro de Recursos de Salud y Seguridad en el Cuidado Infantil de Carolina del Norte y distribuida a establecimientos de cuidado infantil con licencia, agencias CCR&R, asociaciones Smart Start, consultores de cuidado infantil de la DCD y consultores de salud en el cuidado infantil en Carolina del Norte.

Usted puede transferir una copia de esta publicación desde nuestro sitio Web: www.healthychildcarenc.org

Los artículos se pueden imprimir sin permiso si se menciona al boletín y el material no se reproduce con propósitos comerciales.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

o si desea enviar comentarios

ESCRIBA A:

NC Child Care Health & Safety Resource Center
1100 Wake Forest Road, Suite 100
Raleigh, NC 27604

O LLAME AL:

1-800-246-6731

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES
HRSA
Health Resources & Services Administration
Maternal & Child Health Bureau

Se imprimieron 10.000 copias de este documento a un precio de 46 centavos por copia.

8 • BOLETÍN DE SALUD Y SEGURIDAD • FEBRERO DE 2003

NC Child Care Health & Safety Resource Center
1100 Wake Forest Road, Suite 100
Raleigh, NC 27604

