



**Fecha**: martes 1ª de Junio del 2021

**Tema**: *Salud bucal*

**Higiene bucal para niños**

A medida que los niños crecen, los hábitos de higiene bucal tienen que evolucionar con ellos. A los 3 años de edad los niños ya tienen todos sus dientes de leche. Estos dientes también se conocen como dientes primarios. Alrededor de los 6 años empiezan a caerse los dientes de leche y empiezan a salir los dientes permanentes, o de adulto. Los espacios entre los dientes de leche son normales, dejan espacio para los dientes permanentes. Alrededor de los 13 años ya han aparecido la mayoría de los dientes permanentes.

**Establecer los mejores hábitos de higiene bucal para los niños**

A continuación, indicamos algunos consejos que le ayudarán a mantener unos dientes sanos y fuertes a partir de los 3 años:

* \*Utilice la cantidad del tamaño de un guisante de pasta dentífrica con flúor y asegúrese de que su hijo la escupe después del cepillado
* Asegúrese de que sus hijos se cepillan durante al menos dos minutos dos veces al día.
* Empiece a utilizar el hilo dental en cuanto los dientes se toquen entre ellos, o incluso antes, para crear buenos hábitos.
* Ayude a sus hijos a cepillarse y usar el hilo dental y recuérdeles que deben prestar atención a los molares.
* Vaya al dentista cada 6 meses.

**Explicación para niños:** Apoyo de video interactivo

[**https://www.youtube.com/watch?v=gEqx1nzo9aU**](https://www.youtube.com/watch?v=gEqx1nzo9aU)

**Bibliografía:** Dentalcare. (S/A). HIGIENE DENTAL PARA NIÑOS. Recuperado de https://bit.ly/2TD7iiB

**Fecha**: viernes 04 de Junio del 2021

**Tema**:

***Consejos y acciones para cuidar el medioambiente en casa***

Te proponemos varios consejos sencillos y acciones para cuidar el [medio ambiente](https://eacnur.org/blog/dia-mundial-del-medio-ambiente-2019-tc_alt45664n_o_pstn_o_pst/) en casa y transmitir valores positivos en ese sentido a tus hijos:

* **Separa la basura.** Desde pequeños es bueno que los niños aprendan a separar los residuos para que se puedan [reciclar](https://eacnur.org/blog/se-recicla-consejos-practicos-reciclar-tc_alt45664n_o_pstn_o_pst/). Enséñales qué se tira en cada cubo y por qué se debe hacer así.
* **Usa productos que puedan reutilizarse.** Hay muchos productos que se pueden usar varias veces para proteger la naturaleza. Por ejemplo, utiliza servilletas de tela en lugar de servilletas de papel.
* **Apaga las luces.**Parece obvio, pero no nos damos cuenta de la cantidad de veces que encendemos la luz de una habitación que no ocupamos. Acostumbra a tus hijos a apagar la luz y cuando te marches de casa comprueba que todo está apagado.
* **Consume frutas y verduras ecológicas.** Los productos ecológicos cuidan el medio ambiente porque en su producción no se utilizan fertilizantes ni otros productos contaminantes.
* **Evita dejar los aparatos enchufados.** Recuerda que los aparatos que están apagados, pero siguen enchufados consumen energía, por lo que es importante desenchufarlos.
* **Cierra los grifos correctamente.**Cuando no utilices el agua, cierra el grifo y controla que no existan fugas.
* **Utiliza el termostato.** Tanto para la calefacción como para el aire acondicionado es necesario utilizar un termostato. El consumo de energía de la calefacción baja cuando reduces en un solo grado la temperatura, y lo mismo ocurre si aumentas la temperatura un grado en el aire acondicionado.
* **Muévete en transporte público.**La contaminación en las grandes ciudades proviene en gran medida de los coches; utiliza el transporte público para desplazarte y ayudarás a cuidar la naturaleza.
* **Lleva tus propias bolsas al supermercado.** Cada vez son más los supermercados que venden las bolsas de plástico para evitar su uso y fomentar el reciclado. Llévate tus propias bolsas al supermercado y podrás utilizarlas varias veces.
* **Aprovecha la luz natural.**Para reducir el consumo de luz eléctrica, abre las ventanas y sube las persianas para que entre la luz del sol en tu casa.
* **Cambia las bombillas de tu casa.** Las bombillas de bajo consumo se calientan menos, consumen menos energía, alumbran igual y duran más.
* **Recicla todo lo que puedas.**Antes de tirar ropa, libros o juguetes, piensa si puedes darles una segunda oportunidad para evitar gastar y comprar todo nuevo. Ahorrarás dinero y protegerás la naturaleza.
* **Planta árboles.** Los árboles producen oxígeno y son esenciales para la naturaleza, así que planta un árbol en tu casa o en la comunidad donde vives.

Como ves, son acciones pequeñas que facilitan el ahorro de energía, el reciclaje y el cuidado de los recursos naturales.

**Explicación para niños:** Abordaje en la clase virtual con apoyo de imágenes.

**Bibliografía:** UNHCR ACNUR. (2017). Acciones para cuidar el medioambiente en casa.