



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 13 – DICIEMBRE DE 2008

## “HÁBITOS BUCODENTALES EN LA INFANCIA”

AUTORÍA MARÍA DOLORES DEL BARCO GONZÁLEZ
TEMÁTICA EDUCACIÓN PARA LA SALUD
ETAPA EI

### Resumen

La Educación Infantil debe contribuir al desarrollo en los niños y niñas de esta etapa educativa (0 a 6 años) de las capacidades cognitivas, afectivas, sociales, emocionales, físicas y morales. Los profesionales tenemos un gran reto en la sociedad actual, ya que pasamos gran parte del día con los niños y niñas y vamos a incidir de manera significativa en su desarrollo; por ello, es fundamental que incidamos en la adquisición de hábitos que van a tener una gran influencia en su salud.

### Palabras clave

Hábitos, higiene bucodental, juegos.

### HÁBITOS BUCODENTALES EN LA INFANCIA

Estos juegos, experiencias y actividades tratan de potenciar o modificar hábitos y actitudes relacionadas con la higiene dental en la infancia ya que, tanto desde la familia como desde la escuela, padres y madres, maestros y maestras, debemos contribuir al desarrollo integral y completo de los pequeños y pequeñas en todas sus áreas, capacidades, habilidades, actitudes... por ello debemos ayudarles a que sean ellos mismos capaces de tomar, de manera razonada, decisiones que van a tener consecuencias claras sobre su salud y la de los que los rodean”.

En la nueva legislación educativa vigente: Ley Orgánica de Educación, 2/2006, de 3 de Mayo y en Andalucía, la Ley 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación de Andalucía, recogen las finalidades de la Educación Infantil:

- Contribuir al desarrollo físico, afectivo, social y cognitivo.
- Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 13 – DICIEMBRE DE 2008

- Desarrollar las pautas elementales de convivencia y relación social.
- Ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos. Respeto a la diversidad.
- El descubrimiento de las características físicas y sociales del medio en el que viven.
- Adquirir autonomía personal y elaborar una imagen positiva y equilibrada de sí mismos.

Queda justificado la importancia y necesidad de potenciar desde la escuela, y en colaboración con las familias, experiencias que contribuyan a la adquisición de hábitos saludables para la salud de los niños y niñas, así que, dialogaremos con los niños/ as sobre el consumo de golosinas, chocolates, dulces; la importancia y necesidad de tomar frutas, verduras, leche, pescado; la necesidad de limpiarse los dientes después de las comidas y evitar la aparición de caries...

En la educación integral del alumno es muy importante la preparación del material y su adecuación a las finalidades que perseguimos. Recordando que los materiales utilizados en educación infantil tienen que ser adecuados, seguros, lavables, no tóxicos, polivalentes... En estos juegos y experiencias utilizaremos, a parte de los habituales, los siguientes:

- Cepillo de dientes por alumno (lo traerán de sus casas).
- Pasta de dientes.
- Dentadura grande con dientes de gomaespuma (Sanos y picados).
- Cepillo de dientes grande.
- Plastilina, ceras, rotuladores, papeles de colores, tijeras, lápices y gomas, tijeras...
- Pelotas

El aula de EI debe ser un espacio que estimule y facilite la comunicación y el aprendizaje. De ahí que se deba crear un ambiente agradable y ordenado. Al organizar el espacio hay que tener en cuenta las necesidades del niño: movimiento, autonomía, socialización, lúdica,... Y al planificar el tiempo debemos atender a las necesidades de los pequeños en cuanto a actividad, juego, descanso, aseo, relajación, alimentación, individualidad...

En cuanto a la necesidad e importancia del carácter lúdico de todas las experiencias llevadas a cabo en Educación Infantil quiero añadir lo siguiente: El juego es la única actividad que permite simultáneamente el desarrollo de los valores humanos como la solidaridad, el compañerismo, el respeto por el otro, la tolerancia, la escucha atenta..., las conductas resistentes como la autoestima, el humor, el desafío, la pasión, los vínculos afectivos, el manejo de la libertad y el despliegue integral de las inteligencias múltiples: la musical, la lingüística, la lógico-matemática, la interpersonal, la intrapersonal, la corporal y la espacial. Este concepto de desarrollo infantil integral se da a partir de la actividad lúdica espontánea del niño que tiene la capacidad y necesidad de jugar libremente en búsqueda de sus aprendizajes vitales, en busca del desarrollo de su capacidad creadora que es aquella que le permitirá crecer y adaptarse con éxito a la complejidad de la realidad que hoy vivimos.



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 13 – DICIEMBRE DE 2008

Schiller dice que “el hombre es completamente hombre sólo cuando juega”. El juego coordina aspectos fundamentales para el desarrollo del niño porque satisface sus necesidades vitales de acción y le permite percibir los rasgos de su entorno social.

Los juegos, actividades y experiencias propuestas a continuación tienen las siguientes características:

- Motivadoras para captar la atención del niño/ a.
- Parten de la más cercano para el niño/ a relacionado con la realidad.
- Procuran que sean participativas, para conseguir que se produzca un desarrollo de la educación social.
- Preparadas y adaptadas al nivel de los alumnos/ as, para que haya una buena incorporación de la información nueva a las ya existentes.
- Son comprensibles para el niño/ a mediante las explicaciones.
- Son significativas y no quedan como algo aislado, como un juego más de patio o de la clase.
- Son lúdicas ya que es la mejor manera de aprender y de conseguir la atención y motivación de los niños/ as.

En el desarrollo de estos juegos seguiré una metodología donde el alumno sea el protagonista del proceso enseñanza-aprendizaje y el maestro, como guía y orientador de este proceso.

En la metodología se pueden destacar algunos principios o puntos importantes los cuales tomaré como punto de referencia:

- La socialización y comunicación; ligados al desarrollo de la afectividad del niño/ a.
  - Globalización: Acercando al niño/ a al conocimiento de la realidad con una intención socializadora.
  - Cuidar ante todo que los aprendizajes sean significativos, relacionando lo que sabe el niño/ a con el nuevo conocimiento que se va a incorporar a su esquema mental.
  - La metodología debe estar basada en el juego, por tanto debe de ser lúdica, ya que es el medio más eficaz para el aprendizaje del niño/ a.
  - Haciendo hincapié en el tratamiento de la diversidad considerando al niño/ a como un ser distinto y a la vez parte de un colectivo. Respetando su ritmo personal.
- 
- En resumen será una metodología activa, dinámica, significativa y participativa por parte del docente.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 13 – DICIEMBRE DE 2008

Antes de iniciar esta experiencia para la adquisición de hábitos bucodentales, intentaré conocer los conocimientos y hábitos de higiene que los niños/ as poseen, para partir de ellos. Haré preguntas como las siguientes:

- ¿Que os gusta comer?
- ¿Qué no os gusta comer?
- ¿Qué os traéis para desayunar al colegio?
- ¿Qué aportan las vitaminas de las frutas a nuestro cuerpo?
- ¿Os laváis los dientes? ¿Está mamá o papá con vosotros cuando os lo laváis?
- ¿Habéis visitado alguna vez al dentista?
- Etc.

A continuación expongo los juegos y actividades:

a) ACTIVIDADES DE COMUNICACIÓN.

- Comentar una presentación de diapositivas sobre las normas de la higiene dental y de la caries.
- A la hora del desayuno explicaré la importancia de lavarse las manos antes de comer, sentarnos correctamente y no hablar con la boca llena.
- Presentación del cepillo de dientes Mr Clear y su mandíbula. Comentaré que ese cepillo tan grande no es para una boca como la nuestra, sino para una más grande, más concretamente es el cepillo de esa mandíbula. Recordaremos entre todos cómo se lavaban los dientes. Los juguetes se quedarán en la clase para que los manipulen, exploren...

b) ACTIVIDADES DE LENGUAJE ORAL.

- Memorizar las siguientes poesías y señalar las partes del cuerpo a medida que se vayan recitando:

*Mi cuerpo y mi cuidado*

Con mucho interés

Mi cara me lavo



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 13 – DICIEMBRE DE 2008

Y lavo mis pies  
Me ducho y me baño  
¡Mejor al revés!  
Me ducho y me baño  
Y me peino después  
Cepillo mis dientes  
Después de comer  
Y siempre mis manos  
Procuro tener  
Limpias y aseadas  
¡Antes y después!

Juana de Ibarbouru

### Los sentidos

Con estos ojitos  
Veo los colores,  
Con esta nariz  
Huelo las flores,  
Con las orejitas  
Oigo las canciones  
Y con esta boca  
Yo como melones  
Con una manita  
Puedo yo tocar  
Y con las dos juntas  
Voy a saludar.

- Adivinanzas:

Una cajita

C/ Recogidas Nº 45 - 6ºA 18005 Granada [csifrevistad@gmail.com](mailto:csifrevistad@gmail.com)



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 13 – DICIEMBRE DE 2008

Que se abre y se cierra  
Y tiene guardada  
Dentro la lengua.  
(La boca)

Con agua y jabón  
En ella me lavo yo.  
(La bañera)

Un montón de sillas blancas  
En un viejo comedor  
Y una vieja parlanchina  
Que las pisa sin temor.  
(La boca)

Blanca por dentro,  
Verde por fuera.  
Si quieres que te lo diga,  
Espera.  
(La pera)

Lo mismo sirve para comer  
Que para tocar,  
Para llamar a una persona  
Que para aplaudir a un artista.  
(La mano)

Cinco lobitos son,  
Se inician con el más pequeño  
Y terminan con el gordinflón.



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 13 – DICIEMBRE DE 2008

(Los dedos de la mano)

- Retahílas:

Cerezas comí,  
Cerezas cené,  
Y de tanto comer cerezas  
Me encerecé

Bien dicho  
Plátano hecho  
Cruza la calle  
Y sigue derecho,  
Pega la nariz al techo.

- Canciones:

*Todo el mundo en esta fiesta*

Todo el mundo en esta fiesta  
Se tiene que divertir.  
Todo aquello que yo haga  
Lo tenéis que repetir.  
A peinar, a peinar...  
A lavarse, a lavarse...  
A vestirse, a vestirse...

c)    ACTIVIADES PSICOMOTRICES.



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 13 – DICIEMBRE DE 2008

Para las sesiones de psicomotricidad dividiré la misma (treinta minutos aproximadamente) en tres partes: inicio, desarrollo y relajación. Serán necesarias una pelota por cada niño/ a en ambas sesiones.

### **Primera sesión.**

- INICIO: Caminarán en fila india a la vez que toque el pandero; si aumento la intensidad, andarán deprisa y si disminuyo, andarán más despacio.
- En cada golpe de pandero darán un salto; si doy dos, tocarán el suelo.
  
- DESARROLLO: Se colocan por parejas en una línea del patio y tendrán que ir hasta la que indique llevando la pelota con la parte del cuerpo que se diga:
  1. Con la espalda.
  2. Con la frente.
  3. Con las orejas.
  4. Con las manos.
  5. Con la nariz.
  6. Con los hombros.
  7. Etc.
  
- Carreras de relevos: Dividiremos la clase en cuatro grupos. Al dar el relevo lo harán con una pelota. Irán:
  1. Andando deprisa.
  2. Corriendo.
  3. A la pata coja.
  4. En cuclillas.
  5. De espaldas.
  6. Con la mano derecha levantada y con la izquierda en la espalda.





ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 13 – DICIEMBRE DE 2008

- RELAJACIÓN: Ponerse de puntillas todo lo que puedan, con los brazos en alto. Inspiración. Volver lentamente a la posición inicial. Espiración.
- Llevar los brazos hacia atrás todo lo que puedan. Inspiración. Lentamente volver a la posición inicial. Espiración.
- De rodillas, inclinar el cuerpo hacia delante con los brazos estirados hasta llegar al suelo. Inspirar e ir recuperando lentamente la posición inicial. Espirar.

### **Segunda sesión.**

- INICIO: Andar libremente por el patio, cuando dé una palmada andarán más despacio y cuando dé dos, andarán deprisa.
- Igual pero moviendo también los brazos.
  
- DESARROLLO: Se colocan en fila y jugarán a pasarse la pelota. Cada niño/ a tocará con la pelota la cabeza del que tiene delante y se la pasará al que tiene detrás. Primero a un ritmo normal, después lento y por último rápido.
  
- Hacer filas de tres niños/ as. El que esté en medio realizará las acciones que vaya diciendo:
  1. Tocar el pie derecho al que está delante y la barriga al que está detrás.
  2. Abrazar al que está delante y hacer cosquillas al que está detrás.
  3. Dar un beso al que está delante y la mano al que está detrás.
  4. Etc
  
- Representa haciendo mímica las actividades que realizamos desde que nos levantamos de la cama hasta ir a la escuela:
  1. Despertarse y levantarse de la cama.
  2. Desayunar.
  3. Ir al lavabo, lavarse la cara y peinarse.
  4. Vestirse
  5. Lavarse los dientes.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 13 – DICIEMBRE DE 2008

6. Salir de la casa y caminar hacia la escuela...

- “Sonidos del cuerpo”: Realizarán las acciones que puedan hacer con la parte del cuerpo que indique:
  1. Con la boca: Reír, llorar, toser, suspirar...
  2. Con las manos: Dar palmadas, con las manos huecas, con el puño, con los dedos...
  3. Pies: Pisadas fuertes, suaves, andar de puntillas, de tacones...
  4. Piernas: Golpear con las manos rítmicamente sobre las pantorrillas, muslos, primero con las manos y después con los dedos...
- RELAJACIÓN: Ponerse de puntillas todo lo que puedan, con los brazos en alto. Inspiración. Volver lentamente a la posición inicial. Espiración.
- Llevar los brazos hacia atrás todo lo que puedan. Inspiración. Lentamente volver a la posición inicial. Espiración.
- Nos sentamos en el banco del patio y les vamos dando las siguientes instrucciones: “Estamos muy cansados, así que cerramos los ojos, estiramos las piernas, relajamos los brazos y los dejamos colgando. Escuchamos los sonidos de nuestro alrededor...”

#### d) ACTIVIDADES DE EXPRESIÓN CORPORAL.

Iré narrando el proceso desde que se recogen las ciruelas (ellos/ as serán las ciruelas) hasta que compramos la mermelada en las tiendas: El agricultor recoge las ciruelas del árbol y las ponen en unos recipientes. Estos recipientes se llevan a un camión que los trasladará a una fábrica.

El camión transporta las ciruelas hasta la fábrica. Allí se pelan las frutas, se trocean y se ponen al fuego con el azúcar. Ya está hecha la mermelada. Se mete en botes de cristal, se tapa muy bien y el transportista los llevará a las tiendas donde se venden. Allí el vendedor venderá los botes de mermelada.

#### e) ACTIVIDADES LÓGICO-MATEMÁTICAS.

“Juego de compradores y vendedores”: Cada niño/ a realizará un fruta y una verdura y después las unirán todas: Naranjas, plátanos, cerezas, manzanas, fresas, tomates, pepinos, cebollas... También realizarán monedas de uno y dos euros. En cada equipo habrá un a



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 13 – DICIEMBRE DE 2008

supuesta frutería y por turnos serán compradores y vendedores responsables. Estar atento al modo en el que realizan las operaciones matemáticas necesarias.

f) CEPILLADO DE DIENTES.

Dentro de nuestras diferentes rutinas (asamblea, trabajo individual, juego por rincones, desayuno...), una de ellas será el cepillado de dientes. Irán por equipos a lavarse los dientes y las manos después del desayuno en el aula. Está rutina se mantendrá a lo largo del curso.

En cuanto a la implicación con las familias, en la reunión del trimestre acordaré con ellas la importancia de una alimentación sana y equilibrada, como primer paso en la prevención de caries y, por supuesto, la necesidad de la adquisición de hábitos saludables en la alimentación de los niños y niñas desde la infancia. Para ello, se utilizará el calendario de “*Mi dieta en el aula*”, horario semanal en el que se especifica cada día lo que deben traer para desayunar, evitando el consumo de dulces, bollerías, etc., y potenciando las frutas, lácteos...

## BIBLIOGRAFÍA

- PÉREZ LÓPEZ, L. (1999). *500 Actividades para la Educación Infantil*. Madrid: Narcea.
- Gervilla Castillo, A. y Coord. (2003). *Creatividad aplicada: una apuesta de futuro*, Madrid: Dykinson.
- MARSHALL, M y Otros. (2001). *Psicología Infantil*. Madrid: Ariel psicología.
- IBÁÑEZ SANDÍN (2006): “*El proyecto de Educación Infantil y su práctica en el aula*”. Madrid: La Muralla.
- MUÑOZ RAMIREZ, A. (2006): “*La Puerta de mi Escuela*”. Madrid: CEPE.

## Autoría

- Nombre y Apellidos: MARÍA DOLORES DEL BARCO GONZÁLEZ
- Centro, localidad, provincia: CEIP “BENITO PÉREZ GALDÓS”
- E-mail: dbarcog82@hotmail.com

C/ Recogidas Nº 45 - 6ºA 18005 Granada [csifrevistad@gmail.com](mailto:csifrevistad@gmail.com)