



Propuesta de actividades didácticas.

Cada cepillado,
un pasito a la salud.



Propuesta de actividades didácticas

Edición 2025

Título:

Cepillín, Cepillán.

Propuesta de actividades didácticas / Edición 2025.

Coordinación institucional:

Juan Manuel Méndez Pérez

Jefe de Servicio de Promoción de la Salud.

Dirección General de Salud Pública del Servicio Canario de la Salud.

Área de Salud Escolar y Estilos de Vida Saludable.

Dirección General de Ordenación de las Enseñanzas,
Inclusión e Innovación de la Consejería de Educación,
Formación Profesional, Actividad Física y Deportes.

Coordinación técnica:

Gladys Gómez Santos.

Técnica del Servicio de Promoción de la Salud.

Dirección General de Salud Pública del Servicio Canario de la Salud.

Autoría:

Gladys Gómez Santos

Médica especialista en Estomatología.

Técnica del Servicio de Promoción de la Salud.

Dirección General de Salud Pública del Servicio Canario de la Salud.

María Siverio Delgado

Trabajadora social.

Técnica del Servicio de Promoción de la Salud.

Dirección General de Salud Pública del Servicio Canario de la Salud.

Jésica Amaya González

Maestra de Educación Infantil. CEO Guajara (Fasnía).

Consejería de Educación, Formación Profesional,
Actividad Física y Deportes.

Edita

Dirección General de Salud Pública del Servicio Canario de la Salud. Consejería de Sanidad.
Gobierno de Canarias.

Edición: 2025.

Diseño y Maquetación: Inventia Plus.

Financiación: Dirección General de Salud Pública del Servicio Canario de la Salud.

N.º ISBN 978-84-16878-94-9

Depósito Legal TF 520-2025

Introducción

La adquisición de hábitos saludables desde edades tempranas es fundamental para el desarrollo integral de los y las menores. Entre estos hábitos, la higiene oral ocupa un lugar esencial, ya que influye directamente en la salud general, el bienestar y la calidad de vida de la infancia. En este sentido, la etapa de Educación Infantil, y en particular el segundo ciclo, constituye un momento clave para introducir de forma lúdica y significativa rutinas de cuidado oral que puedan mantenerse a lo largo del tiempo.

De acuerdo con la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica de Educación (LOMLOE), la Educación Infantil tiene como finalidad contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de niños y niñas. Esta ley subraya la importancia de la educación para la salud como parte del currículo y promueve metodologías activas, inclusivas y basadas en la experimentación y el juego como vehículo para el aprendizaje.

En este marco legal y pedagógico, la presente propuesta de actividades didácticas tiene como objetivo fomentar hábitos de higiene oral en el alumnado del segundo ciclo de Educación Infantil, a través de experiencias prácticas y adaptadas a su nivel madurativo. Las actividades están diseñadas para favorecer la autonomía, la responsabilidad personal y el cuidado del propio cuerpo, en coherencia con los principios pedagógicos establecidos por la LOMLOE.

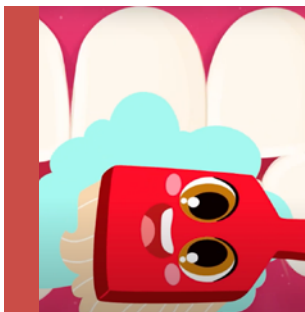
Para cualquier duda dirigirse a:
cepillin.salud@gobiernodecanarias.org



Índice de actividades



Actividad 1
pág. 7
Cuento “Inés y el
Ratoncito Pérez”



Actividad 2
pág. 12
Canción
“A cepillar”



Actividad 3
pág. 16
Obra de teatro
“La muela
Manuela”



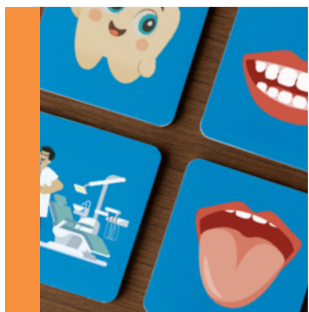
Actividad 4
pág. 19
Moldeo mi
desayuno



Actividad 5
pág. 21
Poesía



Actividad 6
pág. 23
Yo me cepillo los
dientes



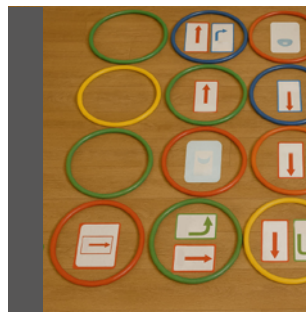
Actividad 7
pág. 26
Adivinanza



Actividad 8
pág. 30
La canasta
Pin y Pon



Actividad 9
pág. 32
Cepillando ando



Actividad 10
pág. 35
En busca de mi
dentista



Actividad 11
pág. 41
Me cepillo en
equilibrio



Actividad 12
pág. 46
Palabras
escondidas

Actividad 1

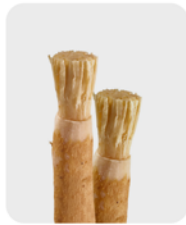
Cuento: “Inés y el Ratoncito Pérez”

1.

Antes de la lectura del cuento, la persona docente enseñará los 4 bits de inteligencia que se plantean para este cuento.



PLAYA DE ARENA
NEGRA



MISWAAK



LANZA
DE MADERA



PASTA DE
DIENTES

2.

Se leerá al alumnado el cuento de “Inés y el Ratoncito Pérez” y se realizarán las siguientes cuestiones para comprobar que este ha comprendido la historia: *(Esta actividad se puede realizar en gran grupo o en grupos pequeños fomentando el **trabajo colaborativo***)*

- ¿Quién quiere decir cómo se llamaba el barco pirata?
- ¿Quién quiere decir cómo se llamaba el Ratoncito?
- ¿Quién quiere decir cómo se llamaba la niña?
- ¿Quién quiere decir qué le daba Roe a Inés Pérez para que se hiciera fuerte y grande?
- ¿Quién quiere decir dónde se escondieron Roe e Inés cuando llegaron a tierra?
- Una vez en tierra, ¿quién quiere decir dónde se quedaron Inés y Roe?
- ¿Quién quiere decir qué era el miswaak?
- ¿Quién quiere decir por qué en la aldea se sentían felices cuando llegaba Inés a visitarles?
- ¿Quién quiere decir qué pasa, desde entonces, cuando un niño o niña pierde un diente?

3.

Propondremos al alumnado que dibuje a los personajes del cuento Roe e Inés.

* **Modalidad de respuestas grupales:** 1º Se hace la pregunta. 2º En grupo deciden qué respuesta van a dar. 3º Una persona portavoz, elegida previamente, dice en alto la respuesta del grupo.

Recortar y plastificar con la definición por detrás.

Muchas playas de Canarias tienen arena negra porque hace mucho tiempo los volcanes echaron lava caliente. Cuando la lava tocó el agua del mar, se enfrió y se rompió en pedacitos pequeñitos, formando la arena negra. ¡Es como si los volcanes hubieran pintado las playas de un color diferente!



**PLAYA DE ARENA
NEGRA**

Los y las aborígenes de Canarias, que eran las primeras personas que habitaron las Islas Canarias, usaban un palo largo y fuerte llamado “garrote” o “astia” para saltar por los barrancos y montañas. Como en las islas hay muchas montañas y caminos difíciles, estas personas usaban el palo para ayudarse a cruzar grandes huecos o bajar rápido sin caerse. Era como un súper salto con un palo, casi como si fueran canguros o incluso, superhéroes o superheroínas, brincando de un lado a otro. ¡Así podían moverse más rápido y sin peligro por su tierra!



**LANZA
DE MADERA**

Recortar y plastificar con la definición por detrás.

El miswaak es un palito especial que algunas personas del norte de África usan para limpiarse los dientes, en lugar de un cepillo de dientes. Está hecho de la rama de un árbol y, cuando lo muerdes un poquito, se pone como un cepillo suave.

Ayuda a dejar los dientes limpios y el aliento fresco, ¡como una varita mágica para la boca!



MISWAAK

Hace mucho tiempo, algunas personas usaban como pasta de dientes cosas como sal, carbón, hierbitas y tiza para limpiar sus dientes, porque no tenían pasta de dientes como la nuestra. ¡Qué diferente! ¿verdad?



CARBÓN



SAL



HIERBAS



TIZA

**PASTA DE
DIENTES**

Cuento: Inés y el Ratoncito Pérez

1/2

Hace mucho, muuuucho tiempo, cuando el mundo era diferente y los barcos piratas surcaban los mares en busca de aventuras, existía un barco llamado *La Gaviota*.

En la bodega de ese barco vivía un pequeño ratoncito llamado Roe. A Roe le encantaba buscar comida en el suelo: miguitas de pan, trocitos de queso... ¡Siempre encontraba algo rico!

Un día, Roe descubrió algo sorprendente: ¡una niña estaba escondida entre las cajas del barco! Era pequeñita y parecía cansada. Roe se asustó un poco, pero luego pensó: *“Si la ayudo a comer bien, se pondrá fuerte y grande, como las personas adultas”*.

Desde ese día, cada mañana, Roe le llevaba un trozo de pan, queso, una naranja y una escudilla de leche. Para que le fuera más fácil comer, mojaba el pan en la leche. Poco a poco, la niña empezó a sonreír y a sentirse mejor.

Una noche, cuando el mar estaba tranquilo, la niña habló por primera vez:

—Me llamo Inés Pérez. ¡Gracias por ayudarme!

Roe sonrió y le contestó:

—Yo me llamo Roe. Quiero ser Roe Pérez.

Desde ese momento, fueron como hermano y

hermana y nunca más sintieron soledad. Una mañana, un marinero gritó desde lo alto del barco:

—¡Tierra a la vista!

Habían llegado a una isla de **arena negra*** y mucha vegetación. La capitana del barco, dio la orden:

—¡Tripulación a tierra!

Roe e Inés se escondieron dentro de un barril medio vacío. Sintieron cómo el barril se movía hasta tocar tierra firme. Cuando todo estuvo en calma, salieron corriendo y se adentraron en la vegetación.

Caminaron hasta encontrar una aldea donde la gente vivía en cuevas, cultivaba huertos y cuidaba cabritas. Una mujer les ofreció leche y les invitó a quedarse. También vieron a niños y niñas jugando y saltando con **largas lanzas de madera**** de un lado a otro.

—¡Qué divertido! —dijo Inés asombrada.

Inés y Roe aprendieron muchas cosas nuevas en la aldea y como habían viajado mucho, las personas de la aldea les pidieron que les contaran lo que sabían.

Inés les explicó cómo Roe la había cuidado dándole aquel desayuno tan bueno con leche, fruta y pan cada día. Entonces, la aldea decidió



Cuento:

Inés y el Ratoncito Pérez

2/2

hacer de ese desayuno una tradición para sus habitantes.

También contaron que, en uno de sus viajes en barco, conocieron a personas que limpiaban sus dientes con un palito especial llamado **miswaak*****. La aldea pensó que eso era una gran idea y empezaron a hacerlo también. ¡Desde entonces sus habitantes, en su totalidad, lucían sonrisas blancas y bonitas!

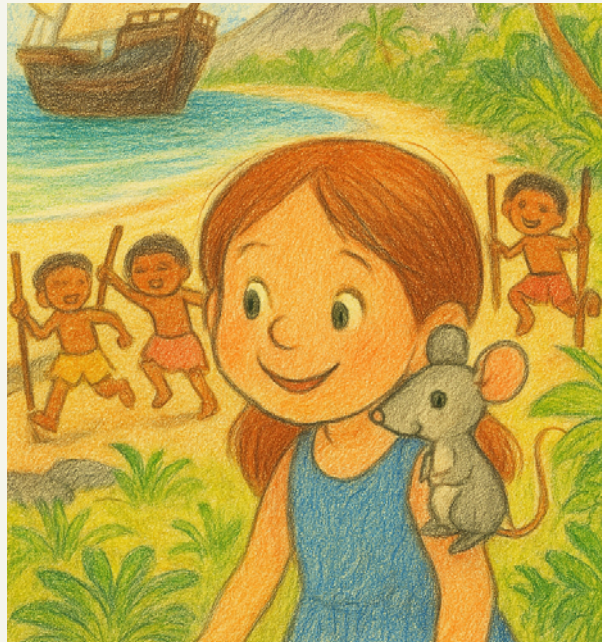
Pasaron los años y Roe se quedó a vivir en la aldea y formó una gran familia que llevó el apellido Pérez e Inés creció y se convirtió en una gran exploradora, uniéndose a la tripulación de un barco que viajaba por todo el mundo para aprender aún más cosas. Cada vez que su barco llegaba a la isla, Inés pasaba unos días en la aldea. Se reunía con la asamblea y les contaba los nuevos descubrimientos que había hecho en sus viajes: alimentos desconocidos, **cosas nuevas para limpiar los dientes******, maneras diferentes de construir casas, juegos infantiles y muchas historias de tierras lejanas.

Todas las personas en la aldea esperaban con emoción su regreso, porque siempre traía algo nuevo que les ayudaba a vivir mejor y a conocer el mundo sin salir de su isla.

Desde entonces, cada vez que un niño o una niña pierde un diente, un ratoncito,

descendiente de Roe, le deja un regalito sorpresa junto a su cama y mientras duermen, escuchan en sueños la voz alegre de Inés, quien les canta una canción sobre cómo cuidar su boca para mantenerla sana y feliz.

FIN



**Muchas playas de Canarias tienen arena negra porque hace mucho tiempo los volcanes echaron lava caliente. Cuando la lava tocó el agua del mar, se enfrió y se rompió en pedacitos pequeños, formando la arena negra. ¡Es como si los volcanes hubieran pintado las playas de un color diferente!*

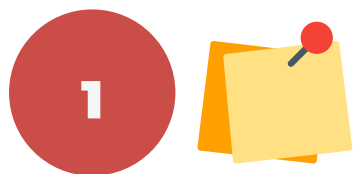
***Los y las aborígenes de Canarias, que fueron las primeras personas que habitaron las Islas Canarias, usaban un palo largo y fuerte llamado “garrote” o “astia” para saltar por los barrancos y montañas. Como en las islas hay muchas montañas y caminos difíciles, estas personas usaban el palo para ayudarse a cruzar grandes huecos o bajar rápido sin caerse. Era como un súper salto con un palo, casi como si fueran canguros brincando de un lado a otro. ¡Así podían moverse más rápido y sin peligro por su tierra!*

****El miswaak es un palito especial que algunas personas usan para limpiarse los dientes, en lugar de un cepillo de dientes. Está hecho de la rama de un árbol y, cuando lo muerdes un poquito, se pone como un cepillo suave. Ayuda a dejar los dientes limpios y el aliento fresco, ¡como una varita mágica para la boca!*

***** Hace mucho tiempo, algunas personas usaban como pasta de dientes cosas como sal, carbón, hierbitas y tiza para limpiar sus dientes, porque no tenían pasta de dientes como la nuestra. ¡Qué diferente!, ¿verdad?*

Actividad 2

Canción “A cepillar”

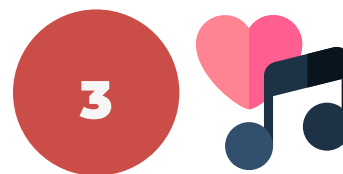


Se enviará a las familias una nota informativa hablándoles de las actividades que vamos a realizar en clase relacionadas con la higiene bucodental. Para reforzar el interés en el alumnado por el cepillado de dientes, solicitaremos a las familias que enfatizen esta acción en casa y que canten la canción “A cepillar” mientras lo realizan.

Se añade el ejemplo de nota informativa en la página 12.



La persona docente entregará a cada alumno/a un cepillo de dientes marcado con su nombre, obsequio de la Propuesta Educativa *Cepillín, Cepillán*.



Se reproducirá la canción “A cepillar” y tratarán de aprenderla.



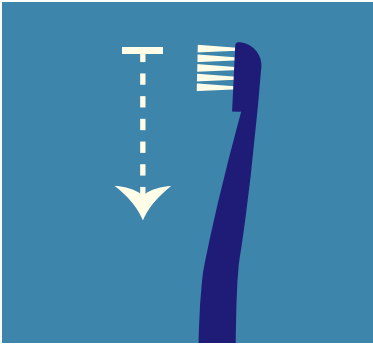
A cepillar →



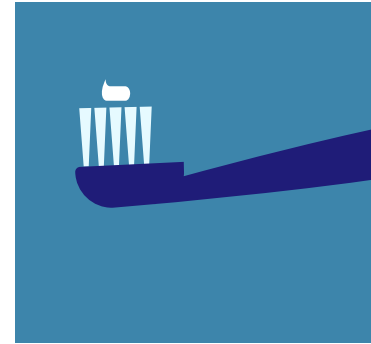
A continuación, se reproducirá la canción por segunda vez, y en esta ocasión, el alumnado simulará el cepillado de los dientes el tiempo que dure la canción.

El/la docente debe indicarle cómo hacerlo.

1. Prepara tu cepillo

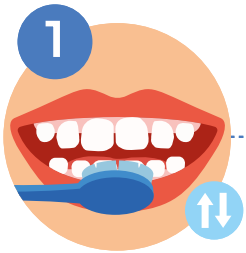


Usa un cepillo de dientes pequeño y suave.



Haz como si pusieras un poquito de pasta de dientes en el cepillo del tamaño de un guisante.

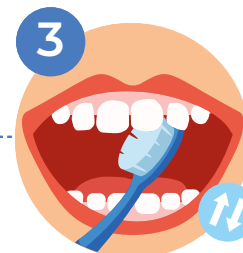
2. ¿Cómo mover el cepillo?



Colocar el cepillo inclinado de modo que las cerdas toquen la superficie externa de los dientes y moverlo de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba.



Colocar el cepillo sobre la cara interna de los dientes y cepillar suavemente desde delante hacia atrás.



Colocar el cepillo verticalmente detrás de los dientes, un poco inclinado y moverlo desde arriba hacia abajo.



Cepillar suavemente sobre la superficie masticatoria de los dientes, desde delante hacia atrás. Cepillar también la lengua de adelante hacia atrás.



Queridas familias:

El centro, a través de la Dirección General de Salud Pública y la Dirección General de Ordenación de las Enseñanzas, Inclusión e Innovación, pone en marcha La Propuesta Educativa *Cepillín, Cepillán*, sobre hábitos de salud oral.

Tanto docentes, alumnado, familias y resto del personal del centro se involucrarán con la idea de mejorar los hábitos saludables de nuestro alumnado.

A continuación, les adjuntamos las recomendaciones que debe tener dicha pasta de dientes para el alumnado de 3 a 5 años y las instrucciones de uso de revelador de placa, indicadas para toda la familia.



Recomendaciones de la pasta dental:

- Los niños y niñas de 3 a 5 años deben usar dentífricos con una concentración de Flúor de 1000 partes por millón (ppm).
- A partir de los 6 años, la pasta dental debe contener 1450 ppm de Flúor. Esta información viene siempre detallada en el envase. Los dentífricos que contienen menos de 1000 ppm no son útiles para prevenir la caries.



Queridas familias:

El centro, a través de la Dirección General de Salud Pública y la Dirección General de Ordenación de las Enseñanzas, Inclusión e Innovación, pone en marcha La Propuesta Educativa *Cepillín, Cepillán*, sobre hábitos de salud oral.

Tanto docentes, alumnado, familias y resto del personal del centro se involucrarán con la idea de mejorar los hábitos saludables de nuestro alumnado.

A continuación, les adjuntamos las recomendaciones que debe tener dicha pasta de dientes para el alumnado de 3 a 5 años y las instrucciones de uso de revelador de placa, indicadas para toda la familia.



Recomendaciones de la pasta dental:

- Los niños y niñas de 3 a 5 años deben usar dentífricos con una concentración de Flúor de 1000 partes por millón (ppm).
- A partir de los 6 años, la pasta dental debe contener 1450 ppm de Flúor. Esta información viene siempre detallada en el envase. Los dentífricos que contienen menos de 1000 ppm no son útiles para prevenir la caries.

Usar EL REVELADOR DE PLACA en casa es una excelente manera de mejorar la higiene bucal y asegurarte de que estás eliminando correctamente la placa bacteriana. Aquí te explico cómo hacerlo paso a paso:

1. Consigue un revelador de placa.

Puedes comprar tabletas o enjuagues reveladores de placa en farmacias o tiendas de productos dentales.

2. Cepíllate los dientes como de costumbre.

Realiza tu rutina normal de higiene oral, incluyendo el uso de hilo dental, si es posible.

3. Usa el revelador de placa.

Si es en tableta, másticala y mezcla la saliva con la lengua para distribuir el colorante en los dientes. Si es en líquido, haz un enjuague bucal durante unos 30 segundos y luego escúpelo.

4. Observa los dientes en el espejo.

El revelador teñirá la placa bacteriana de colores como rojo, azul o morado, indicando las zonas donde no se ha eliminado correctamente.

5. Cepilla nuevamente.

Concentrándote en las áreas teñidas, usa un cepillo de dientes con buena técnica y asegúrate de eliminar la placa restante.

6. Repite regularmente.

Usa EL REVELADOR DE PLACA una o dos veces por semana para mejorar tu técnica de cepillado y asegurarte de que estás limpiando bien tus dientes.

Si notas que siempre queda placa en los mismos lugares, es señal de que debes mejorar tu técnica de cepillado o usar hilo dental con mayor frecuencia.

Usar EL REVELADOR DE PLACA en casa es una excelente manera de mejorar la higiene bucal y asegurarte de que estás eliminando correctamente la placa bacteriana. Aquí te explico cómo hacerlo paso a paso:

1. Consigue un revelador de placa.

Puedes comprar tabletas o enjuagues reveladores de placa en farmacias o tiendas de productos dentales.

2. Cepíllate los dientes como de costumbre.

Realiza tu rutina normal de higiene oral, incluyendo el uso de hilo dental, si es posible.

3. Usa el revelador de placa.

Si es en tableta, másticala y mezcla la saliva con la lengua para distribuir el colorante en los dientes. Si es en líquido, haz un enjuague bucal durante unos 30 segundos y luego escúpelo.

4. Observa los dientes en el espejo.

El revelador teñirá la placa bacteriana de colores como rojo, azul o morado, indicando las zonas donde no se ha eliminado correctamente.

5. Cepilla nuevamente.

Concentrándote en las áreas teñidas, usa un cepillo de dientes con buena técnica y asegúrate de eliminar la placa restante.

6. Repite regularmente.

Usa EL REVELADOR DE PLACA una o dos veces por semana para mejorar tu técnica de cepillado y asegurarte de que estás limpiando bien tus dientes.

Si notas que siempre queda placa en los mismos lugares, es señal de que debes mejorar tu técnica de cepillado o usar hilo dental con mayor frecuencia.

Actividad 3

Obra de teatro “La muela Manuela”

La obra de teatro “La muela Manuela” está pensada para ser representada con títeres.

En total, la obra cuenta con 6 personajes, pero solo 4 títeres, por lo que se recomienda la participación de 6 alumnos o alumnas para su representación. Alternativamente, pueden participar 2 personas adultas que manejen 2 títeres cada una, acompañadas por una niña que interprete a Yaiza y otro/a alumno/a que se encargue de la narración.

Esta actividad requiere un ensayo previo, por lo que se recomienda que la realice alumnado de cursos superiores, el equipo docente, las familias u otros participantes. Después de la representación de la obra, se llevará a cabo una asamblea en la que el alumnado debatirá sobre el tema tratado. En sesiones posteriores, serán ellos y ellas quienes representen la obra utilizando los títeres.

Personajes

Narrador/a



Yaiza



Manuela



Cepillín



Azúcarón



Pastina



Obra de teatro:

La muela Manuela

1/2

Personajes

Narrador/a



Yaiza



Manuela



Cepillín



Azucarón



Pastina



Narrador/a: Manuela era una muela que vivía en la boca de Yaiza, una niña de 3 años. Cuando Manuela salió a la boca se sintió muy feliz, porque se encontró con muchos dientes que ya estaban allí esperándole.

Manuela: ¡Uy!, cómo me ha costado salir a la boca. Pero no importa porque voy a tener mucha compañía para divertirme.

Narrador/a: Pero Manuela no imaginaba que cerca de allí le acechaba el peligro.

Azucarón: Ja, Ja, Ja. Otra que sale en la boca y no sabe lo que le espera. Esa cara de alegría le va a cambiar en cuanto pruebe uno de mis mordiscos.

Narrador/a: Azucarón era un bicho que vivía en la boca de Yaiza y se alimentaba de los restos de azúcar que quedaban entre sus dientes. Para ello iba mordisqueando los dientes de la boca y haciéndoles agujeros hasta provocarles mucho dolor.

Azucarón: Hola Manuela. Bienvenida a la boca. Tú y yo podemos tener una bonita amistad.

Manuela: Hola, me parece muy bien.

Narrador/a: Azucarón se relamía pensando en lo gordo que se iba a poner, comiéndose a Manuela a trocitos. Al cabo de un año de

conocerse Azucarón y Manuela, esta se puso muy malita y le dolía mucho la cabeza.

Manuela: Cómo me duele todo, le dijo un día a Azucarón. Y además, tengo un agujero por aquí.

Azucarón: Eso es porque me gusta comer los restos de azúcar que llevas encima.

Narrador/a: Manuela lloraba desconsolada porque Azucarón se había reído de ella todo el tiempo y ahora sentía mucho dolor.

Manuela: ¡Buaahh!, ¡cómo me duele!, ¿qué va a ser de mí? Con este agujero tan feo, ¿quién me va a curar?

Narrador/a: No lejos de allí, en el baño de la casa de Yaiza vivían muy felices Cepillín y Pastina, un cepillo y una pasta de dientes que compartían un vaso juntos, en el cuarto de baño. Pastina y Cepillín que estaban cerca, corrieron al oír a Manuela para consolarla y Azucarón se fue corriendo muy asustado.

Cepillín y Pastina: Hola Manuela, hemos oído tus gritos y venimos para ayudarte y darte algunos consejos para que esto no te vuelva a ocurrir.

Obra de teatro: La muela Manuela

2/2

Cepillín: Primero me voy a presentar. Yo soy Cepillín y trabajo como mi amiga Pastina limpiando las bocas y exterminando a los bichos malos como Azucarón.

Pastina: Hola Manuela, yo soy Pastina y te advierto que Azucarón puede volver a molestarte si no te unes a nuestro grupo.

Manuela: ¿Y podemos hacer algo para que no venga más?

Pastina y Cepillín: Claro que sí. Tendrás que hablar con Yaiza, la dueña de la boca donde vives y pedirle que te proteja de Azucarón con nuestra ayuda.

Manuela: ¡Yaizaaaaa!

Yaiza: ¿Quién me llama? Uy, pero si el sonido viene de mi boca.

Manuela: Soy yo, la muela Manuela, que vivo en tu boca y necesito tu ayuda. Tengo un agujero y me duele mucho.

Yaiza: ¿Y cómo puedo ayudarte?

Manuela: Habla con Cepillín y Pastina. Él y ella te lo dirán. Viven en tu cuarto de baño.

Narrador/a: Yaiza se fijó en el vaso que estaba en el lavamanos y vio cómo Cepillín y Pastina

le sonreían y le hablaban.

Cepillín y Pastina: Hola Yaiza, estamos aquí porque nos ha traído tu papá, para que nos hiciéramos amigos tuyos y cuidáramos de ti. Si cuentas con nuestra ayuda beneficiarás a Manuela y al resto de tus dientes. Para ello, vamos a jugar al juego del cepillín-cepillán después de las comidas en compañía de alguien de tu familia.

Cepillín: Con este juego, yo, con mis cerdas, barro a Azucarón de tus dientes para que no los molesten.

Pastina: Yo cubro los dientes de una capa que los pone más duros y si Azucarón los intenta morder, al menos no los puede agujerear.

Yaiza: ¿Y qué puedo hacer ahora que Manuela ya tiene un agujero?

Cepillín: Pediremos ayuda a nuestra amiga la dentista para que la cure. Ya verás como después del arreglo, no se notará nada.

Narrador/a: Yaiza y la dentista se hicieron amigas. Ella le tapó su agujero y Yaiza, agradecida, le hacía cada seis meses una visita.

Además, nunca aparecieron otros agujeros sobre Manuela ni sobre sus compañeros los

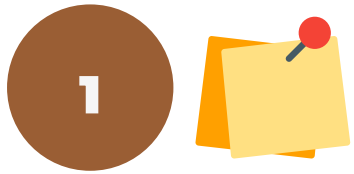
demás dientes de la boca, gracias a que dejó de tomar azúcar entre las comidas y a que, después de cada comida, Yaiza jugaba con Cepillín y Pastina a cepillarse los dientes, mientras escuchaba la canción “A cepillar”.

Toda la clase canta la canción “A cepillar”



Actividad 4

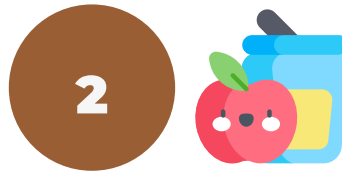
Moldeo mi desayuno



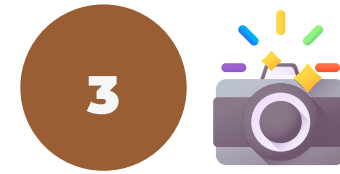
Esta actividad comenzará con una nota informativa para las familias pidiéndoles que traigan al cole un dibujo de un desayuno que contenga al menos 3 alimentos saludables diferentes.

Se añade el ejemplo de nota informativa en la página 18.

Si alguna familia no pudiera, sería conveniente tenerlo en cuenta para que no se quedara sin participar.



Ese día, el alumnado sacará su desayuno y, a continuación, se le ofrecerá plastilina de diferentes colores. Con ella, el alumnado elaborará (en tamaño más pequeño) sus alimentos sanos del desayuno.



Por último, podremos sacar foto tanto del dibujo como de las figuras en plastilina. De esta forma, su trabajo quedará reflejado en la decoración del aula y también se podrá proyectar a las familias, con el objetivo de recordar la importancia de nutrirnos mediante un desayuno saludable.



Queridas familias:

Como ya les habíamos informado con anterioridad, el centro, a través de La Dirección General de Salud Pública y la Dirección General de Ordenación de las Enseñanzas, Inclusión e Innovación participa en la Propuesta Educativa *Cepillín, Cepillán*, sobre hábitos de salud oral.

Tanto docentes, alumnado de segundo ciclo de Educación Infantil, familias y resto del personal del centro se involucrarán, con la idea de mejorar los hábitos saludables de nuestro alumnado.

Le pedimos su colaboración para solicitarles que traigan al centro el próximo: _____

un dibujo de un desayuno con al menos 3 elementos saludables. Por ejemplo: fruta, pan, yogur, etc.

Muchas gracias por su colaboración.



Queridas familias:

Como ya les habíamos informado con anterioridad, el centro, a través de La Dirección General de Salud Pública y la Dirección General de Ordenación de las Enseñanzas, Inclusión e Innovación participa en la Propuesta Educativa *Cepillín, Cepillán*, sobre hábitos de salud oral.

Tanto docentes, alumnado de segundo ciclo de Educación Infantil, familias y resto del personal del centro se involucrarán, con la idea de mejorar los hábitos saludables de nuestro alumnado.

Le pedimos su colaboración para solicitarles que traigan al centro el próximo: _____

un dibujo de un desayuno con al menos 3 elementos saludables. Por ejemplo: fruta, pan, yogur, etc.

Muchas gracias por su colaboración.

Actividad 5

Poesía

Presentaremos al alumnado la siguiente poesía.
Podemos ayudarnos de las imágenes.

**Para limpiar bien los dientes,
primero cojo un cepillo,
le pongo un poco de pasta
y frotando, saco brillo.**

**Cepillín, Cepillán,
dientes limpios quedarán,
con cariño y suavidad,
¡tu sonrisa lucirás!**



Proponemos que el alumnado se aprenda la poesía recitándola cada día en la asamblea o antes de la rutina del juego de cepillado de dientes.

1



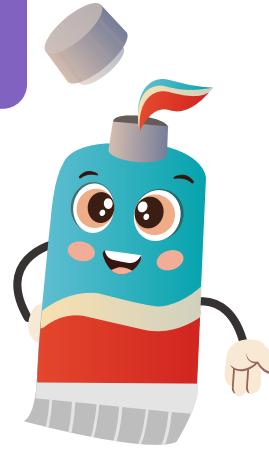
**PARA LIMPIAR
BIEN LOS DIENTES**

2



**PRIMERO
COJO UN CEPILLO**

3



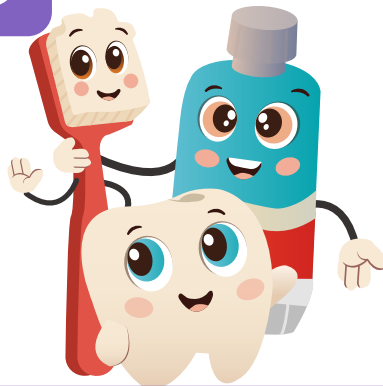
**LE PONGO UN
POCO DE PASTA**

4



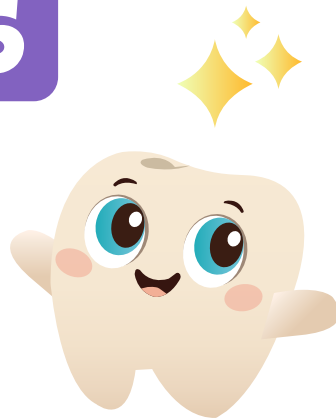
**Y FROTANDO
SACO BRILLO**

5



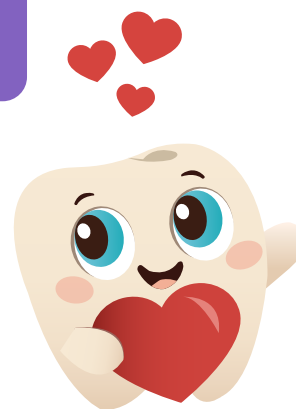
**CEPILLÍN,
CEPILLÁN**

6



**DIENTES LIMPIOS
QUEDARÁN**

7



**CON CARIÑO
Y SUAVIDAD**

8

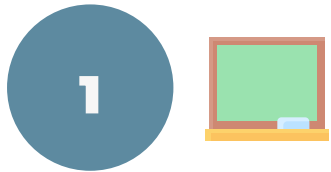


**¡TU SONRISA
LUCIRÁS!**

Actividad 6

Yo me cepillo los dientes

El alumnado es capaz de saber cómo se lavan bien los dientes y es el momento de demostrarlo y compartirlo con las familias.



En un lugar del aula se colocará un panel con una “muela sana” y, en el otro extremo, un panel con una “muela enferma”.

Se le dirá a los niños y a las niñas que irán apareciendo imágenes y/o vídeos (en la pantalla digital o mediante fotos que aporte el profesorado a cargo de esta actividad) de personas que se están lavando los dientes.

Su misión será detectar quién se está lavando bien los dientes y quién se los está lavando mal.



Cuando detecten una persona que se está lavando bien los dientes irán al lugar del aula donde está el cartel de la “muela sana”. Y cuando detecten lo contrario, irán al cartel de la “muela enferma”.

Si no se encontraran vídeos o imágenes de este tipo, el o la docente o bien un alumno o una alumna podrá realizar los movimientos de cepillado de forma adecuada e inadecuada para que los niños y niñas detecten, cada vez, cuándo se está haciendo de forma correcta o incorrecta.







Actividad 7

Adivinanza



Leeremos a nuestro alumnado las cuatro adivanzas que se presentan a continuación para que averigüen las respuestas.

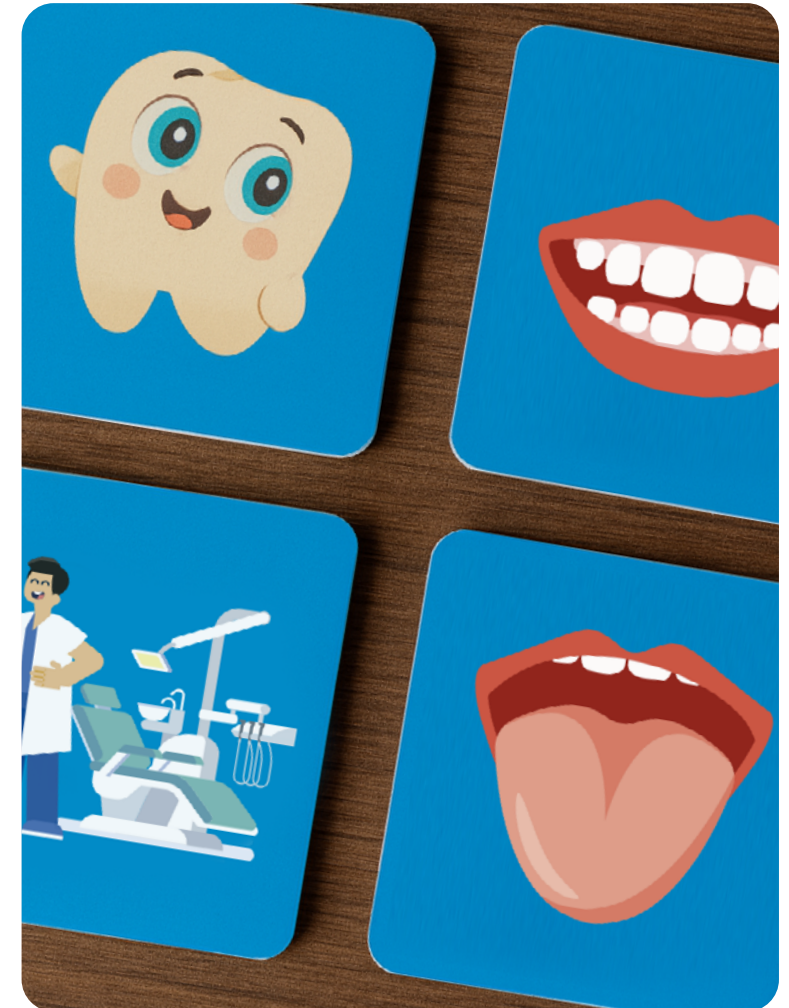


Les ofreceremos las imágenes de la página 27.



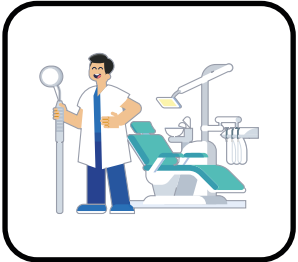
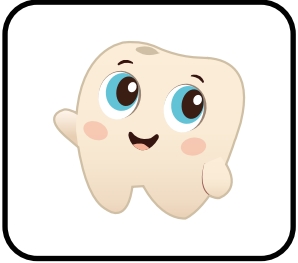
A continuación, elegiremos uno de los dos ejercicios que se ofrecen para que lo realicen.

En las próximas páginas se podrán ver dos ejemplos.



Ejercicio 1 / Une cada imagen con su solución

El profesorado leerá en voz alta cada adivinanza y, después de leerla, pedirá al alumnado que indique la imagen correspondiente señalándola con una flecha.



Uno arriba y otro abajo,
pero los dos hacen el mismo trabajo.
Muelen la comida sin descansar.
¿Sabes quiénes son? ¡Vamos a pensar!

Tiene raíces, pero no es árbol.
Es de color blanco y duele al salir.
Vive en tu boca y te ayuda a masticar.
¿Sabes quién será?

En la boca estoy metida,
me muero para hablar.
También pruebo la comida.
¿Ya me puedes adivinar?

Llevo bata blanca y uso un espejito.
Si abres la boca, te curo los dientitos,
con cuidado y precisión.
¿Sabes ya mi profesión?

Ejercicio 2 / Puntea

Recortar las poesías y pegar cada una sobre la imagen correspondiente a modo de solución.

Uno arriba y otro abajo,
pero los dos hacen el mismo trabajo.
Muelen la comida sin descansar.
¿Sabes quiénes son? ¡Vamos a pensar!

En la boca estoy metida,
me muero para hablar.
También pruebo la comida.
¿Ya me puedes adivinar?

Tiene raíces, pero no es árbol.
Es de color blanco y duele al salir.
Vive en tu boca y te ayuda a masticar.
¿Sabes quién será?

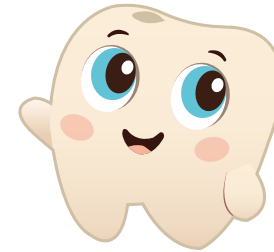
Llevo bata blanca y uso un espejito.
Si abres la boca, te curo los dientitos,
con cuidado y precisión.
¿Sabes ya mi profesión?

Ejercicio 2 / Recorta y pega en la hoja anterior

poner pegamento aqui



poner pegamento aqui



poner pegamento aqui



poner pegamento aqui



Actividad 8

La canasta Pin y Pon



En la asamblea colocaremos dos cajas. A una la llamaremos **PIN** y a la otra la llamaremos **PON**.



A continuación, ofreceremos tarjetas con imágenes positivas y negativas sobre el cuidado de la boca.

A partir de ahí, el alumnado debe colocar las tarjetas positivas en la caja PIN y las negativas en la caja PON.

El material imprimible necesario para esta actividad se encuentra en la siguiente página.





**COMER
GOLOSINAS**



**MORDERSE
LAS UÑAS**



**LAVARSE
LOS DIENTES**



**USAR
CHUPETE**



**TOMAR
BIBERÓN**



**COMER
FRUTA**



**COMER
VERDURA**



**ACUDIR A LA
CONSULTA DENTAL**



**CHUPARSE
EL DEDO**



**JUGAR DE
FORMA SEGURA**

Actividad 9

Cepillando ando

En esta actividad se trata de mejorar el cepillado de dientes de nuestro alumnado.

1

A través de las imágenes que se aportan, el alumnado debe imitarlas y jugar a cepillarse los dientes.

2

Por último, le ofreceremos un ejercicio en el que el alumnado debe recortar los 7 pasos que deben seguir y ordenarlos correctamente.



Cómo cepillar tus dientes



1



Haz como si pusieras pasta de dientes.

2



Cepillar la superficie externa con movimientos de arriba hacia abajo.

3



Cepillar las caras internas de los dientes con movimientos de arriba hacia abajo, colocando el cepillo en posición vertical.

4



Cepillar las superficies masticatorias de las muelas.

5



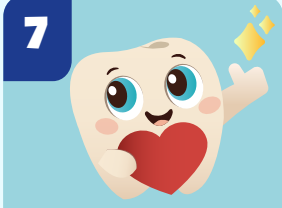
Cepillar la lengua usando movimientos de arriba a abajo. No debemos llevar el cepillo muy atrás para evitar náuseas.

6



Escupir varias veces los restos de pasta dental, pero sin enjuagarnos después.

7



¡ Buen trabajo !

Coloca en orden cómo debemos cepillarnos los dientes.

Nombre:

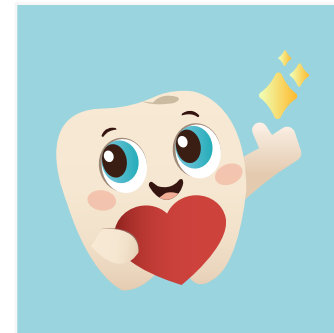
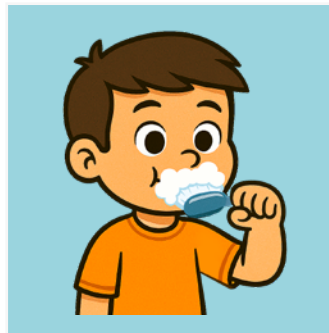
Fecha:

1	2	3	4
5	6	7	

Recortar y pegar en la página anterior.

Nombre:

Fecha:



Actividad 10

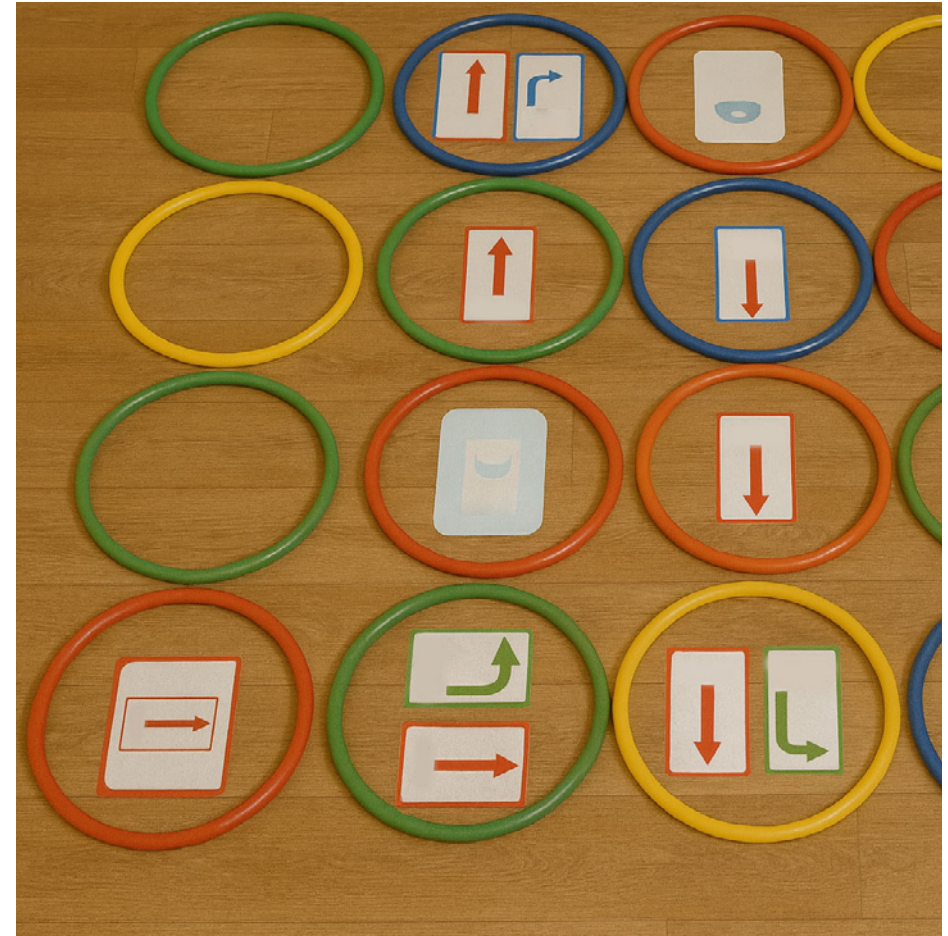
En busca de mi dentista

Se colocarán 20 aros en el suelo formando un panel de 4x5 como se puede observar en la imagen.

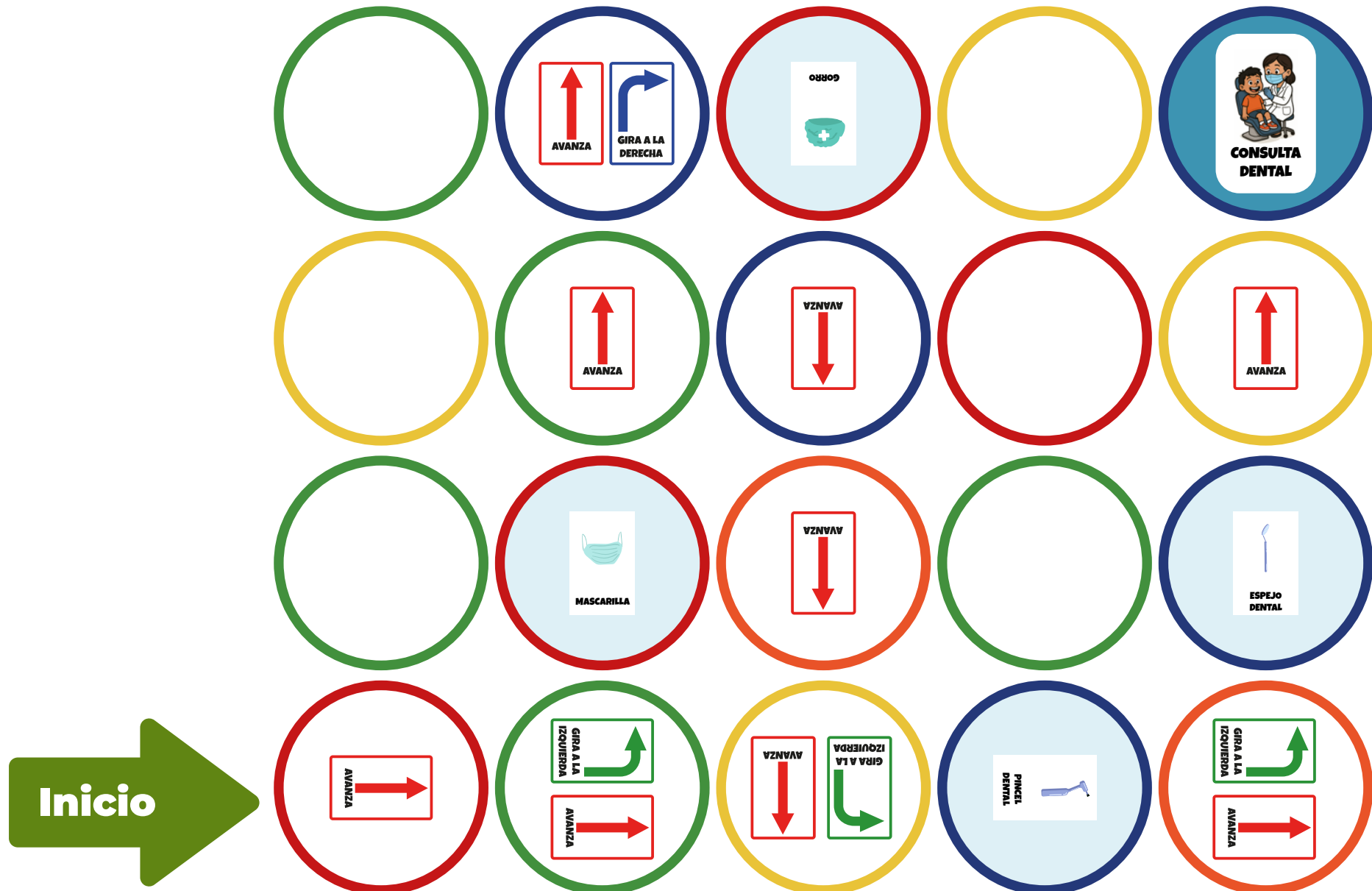
A través del lenguaje computacional trataremos de llegar a nuestro o nuestra dentista recogiendo todos los elementos necesarios para pasar una consulta. (Se adjuntas fichas de flechas y tarjetas).

El niño o la niña que juega lleva en su mano derecha un lazo azul, y en la izquierda, un lazo verde. Otro compañero o compañera le dará las indicaciones de lo que tiene que hacer, verbalizándolo.

Previamente, hemos trabajado con nuestro alumnado los elementos necesarios de un/a dentista, con el apoyo de las tarjetas de las páginas 35, 36 y 37, por ejemplo.

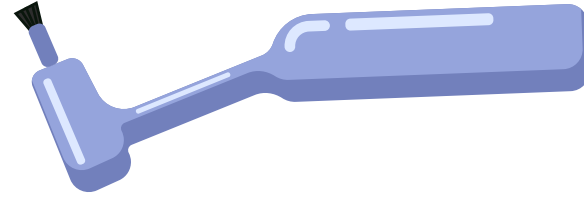


Ejemplo

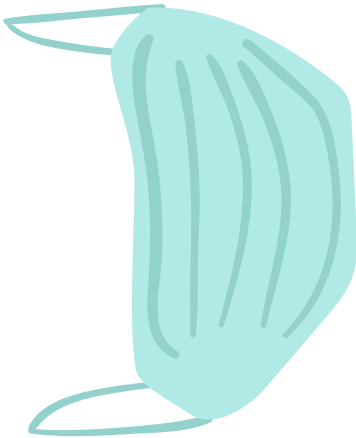




**ESPEJO
DENTAL**



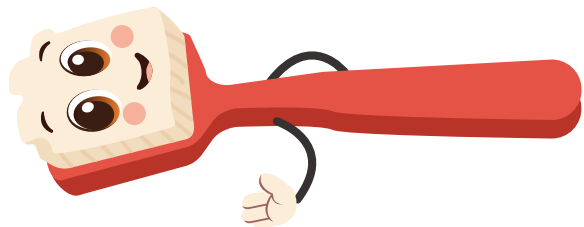
**PINCEL
DENTAL**



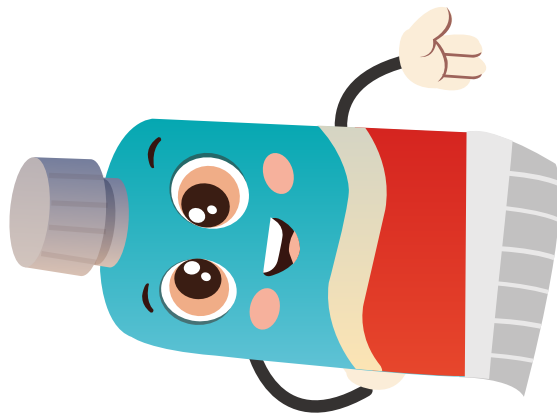
MASCARILLA



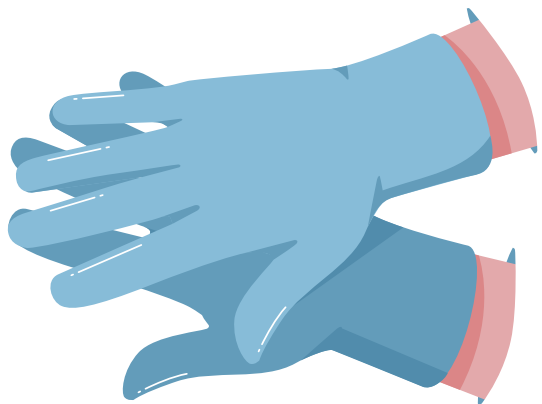
GORRO



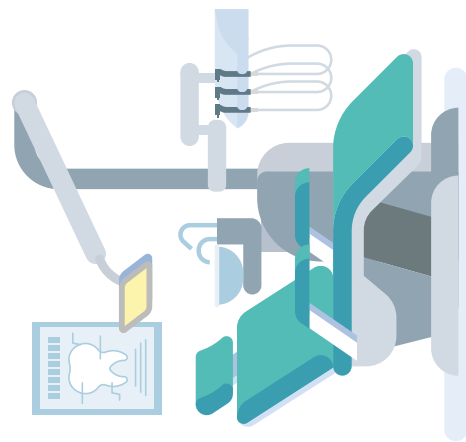
**CEPILLO DE
DIENTES**



**PASTA
DE DIENTES**



GUANTES

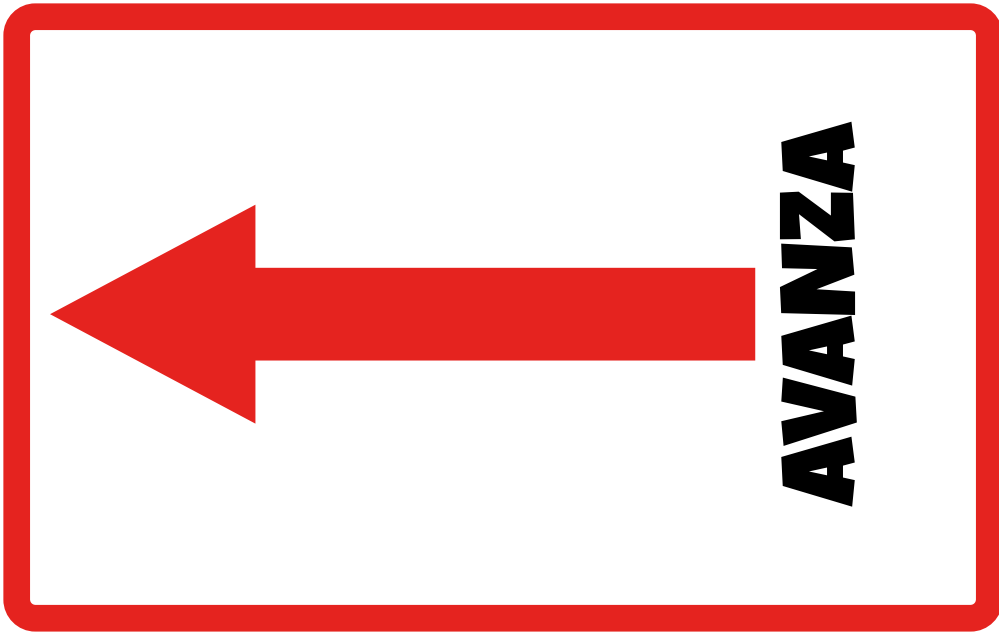
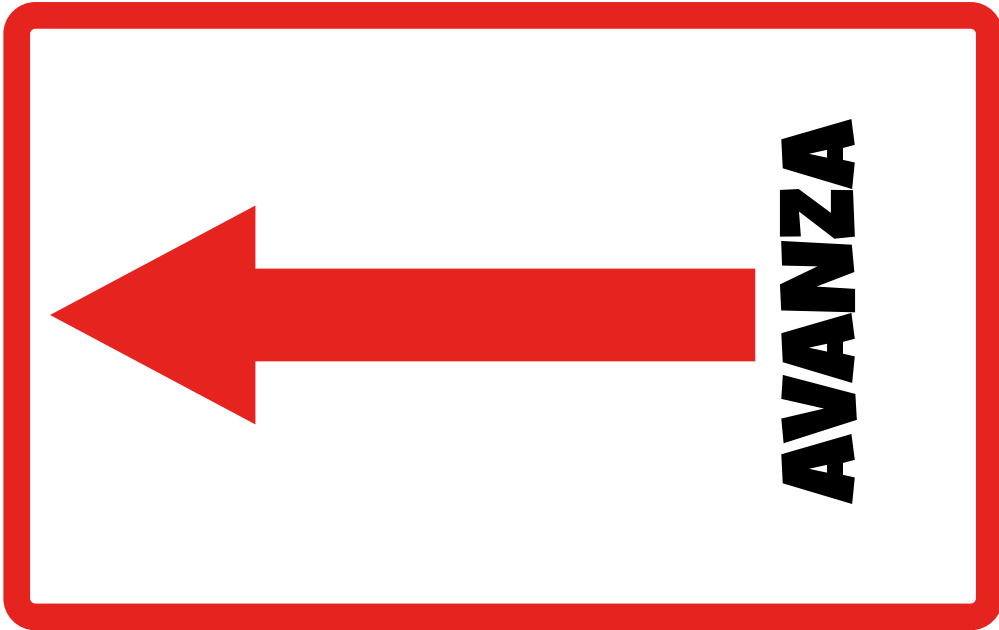


**SILLÓN
DENTAL**



CONSULTA DENTAL

Imprimir tantas veces como estimen oportuno



Actividad 11

Me cepillo en equilibrio

A continuación se ofrece un juego que servirá para que el alumnado refuerce de forma visual los distintos elementos relacionados con la higiene bucodental. Este se jugará mediante un tablero incluido en el “kit de higiene oral Cepillín, Cepillán”.



Actividad 11

Me cepillo en equilibrio

1

Cada niño/a tendrá puestas cuatro pulseras de la siguiente manera: **mano derecha, mano izquierda, pie derecho y pie izquierdo.**

El orden lo decidirá cada niño/a, tratando no coincidir entre ellos y ellas.



2

Habrán dos bolsitas separadas:

- Una con tarjetas de los 4 colores .
- Otra con las tarjetas de las imágenes del tablero.



3

El juego se desarrolla de forma similar al Twister.

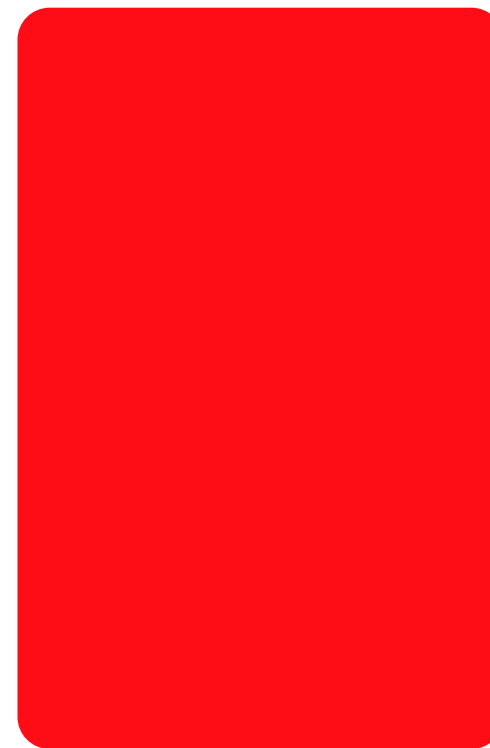
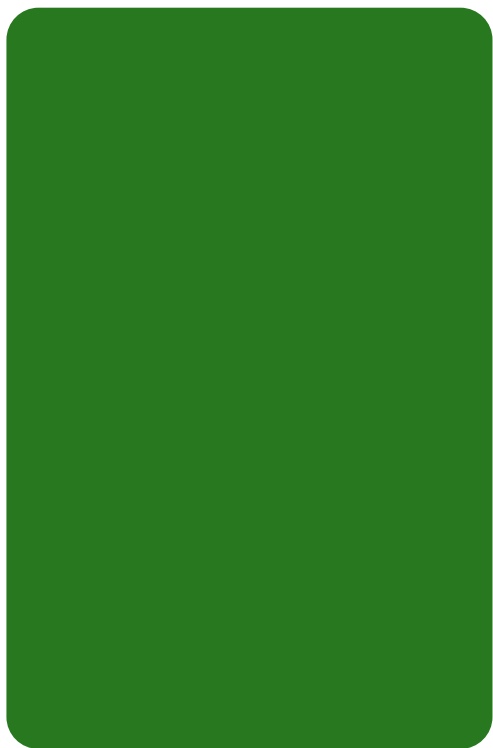
1. Cada participante se coloca en una franja del tablero.
2. Un compañero o compañera (que no esté jugando) extrae una tarjeta de color y una tarjeta de imagen.
3. El/la jugador/a deberá colocar la mano o el pie que tenga la pulsera del color indicado sobre la imagen correspondiente en el tablero.
4. Las tarjetas usadas se apartan hasta que termine la partida.

5. A medida que avanza el juego, se irán añadiendo más combinaciones, haciendo que los jugadores adopten posturas más difíciles.
6. Gana quien mantenga el equilibrio durante más tiempo sin caer ni apoyar otra parte del cuerpo.

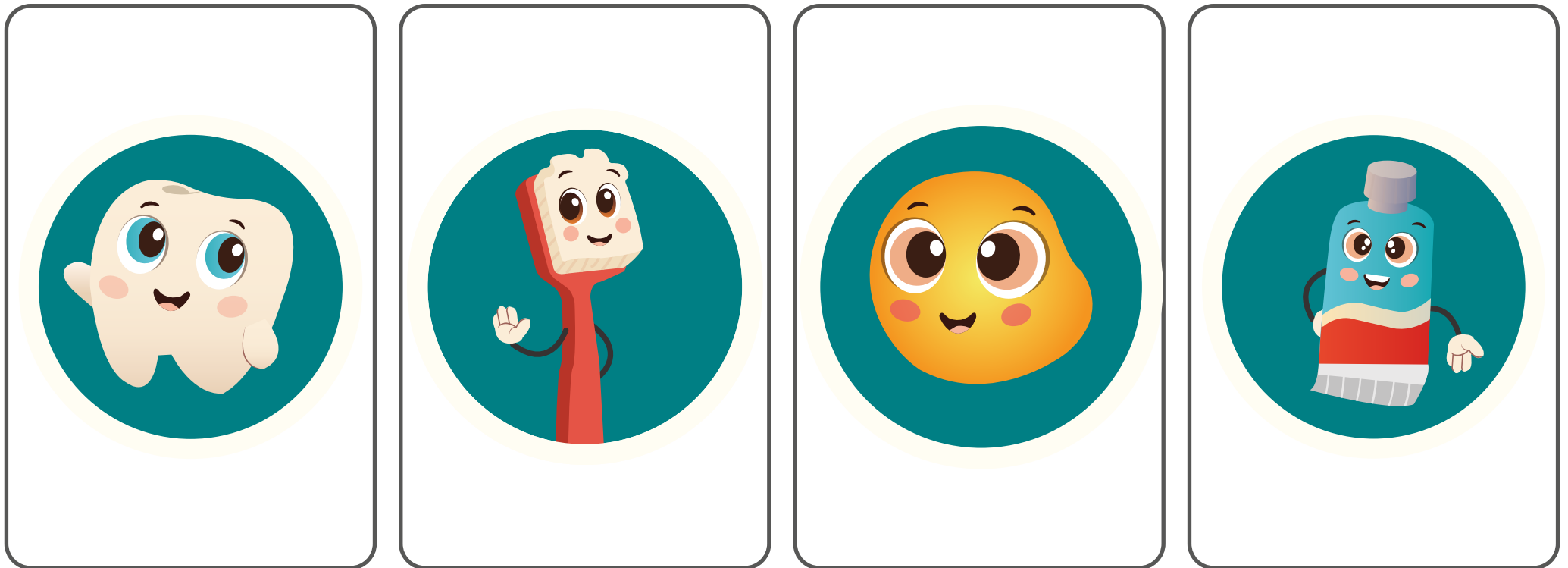
Imprimir tantas pulseras como sean necesarias.



Imprimir:
Tarjetas de colores.



Imprimir:
Tarjetas imágenes del tablero.



Actividad 12

Palabras escondidas

1

Se imprimirán y plastificarán las imágenes que se adjuntan en las siguientes páginas. En ellas se puede apreciar que los dientes tienen palabras relacionadas con la higiene bucodental.

Con rotulador de pizarra se tacharán las letras.



2

El alumnado deberá borrar la tinta con un cepillo creado previamente para ello. El cepillo se podrá crear así:



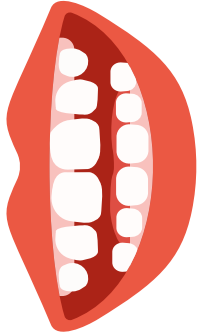
3

En cuanto descubran las letras, harán lo siguiente (como se observa en el ejemplo):

1. Construirán la palabra descubierta en “construyo”.
2. A modo de juego, realizarán una aproximación a la escritura de la palabra en “escribo”.
3. Buscarán la imagen correspondiente y la colocarán en “imagen”.



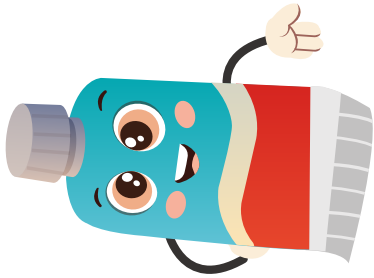
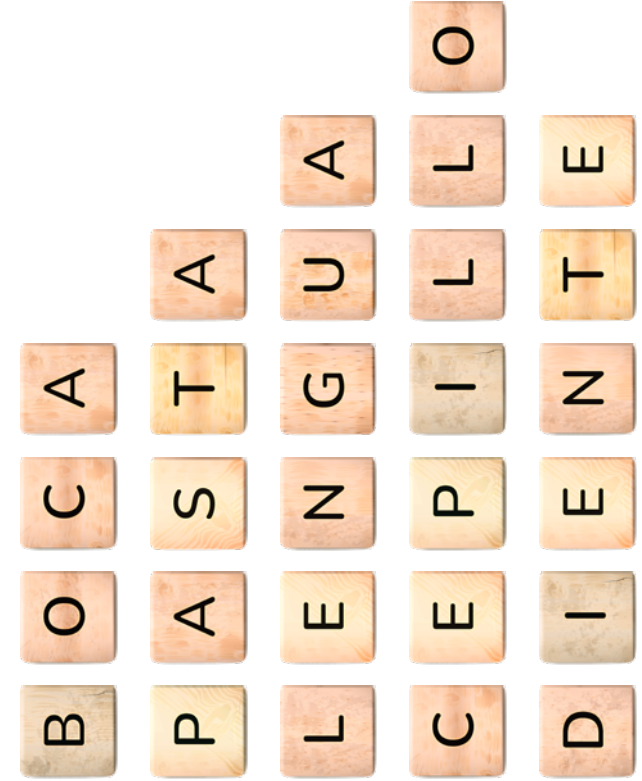
Imprimir, recortar y plastificar.



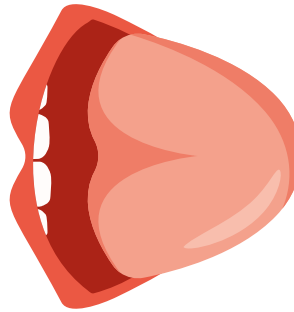
BOCA



CEPILLO



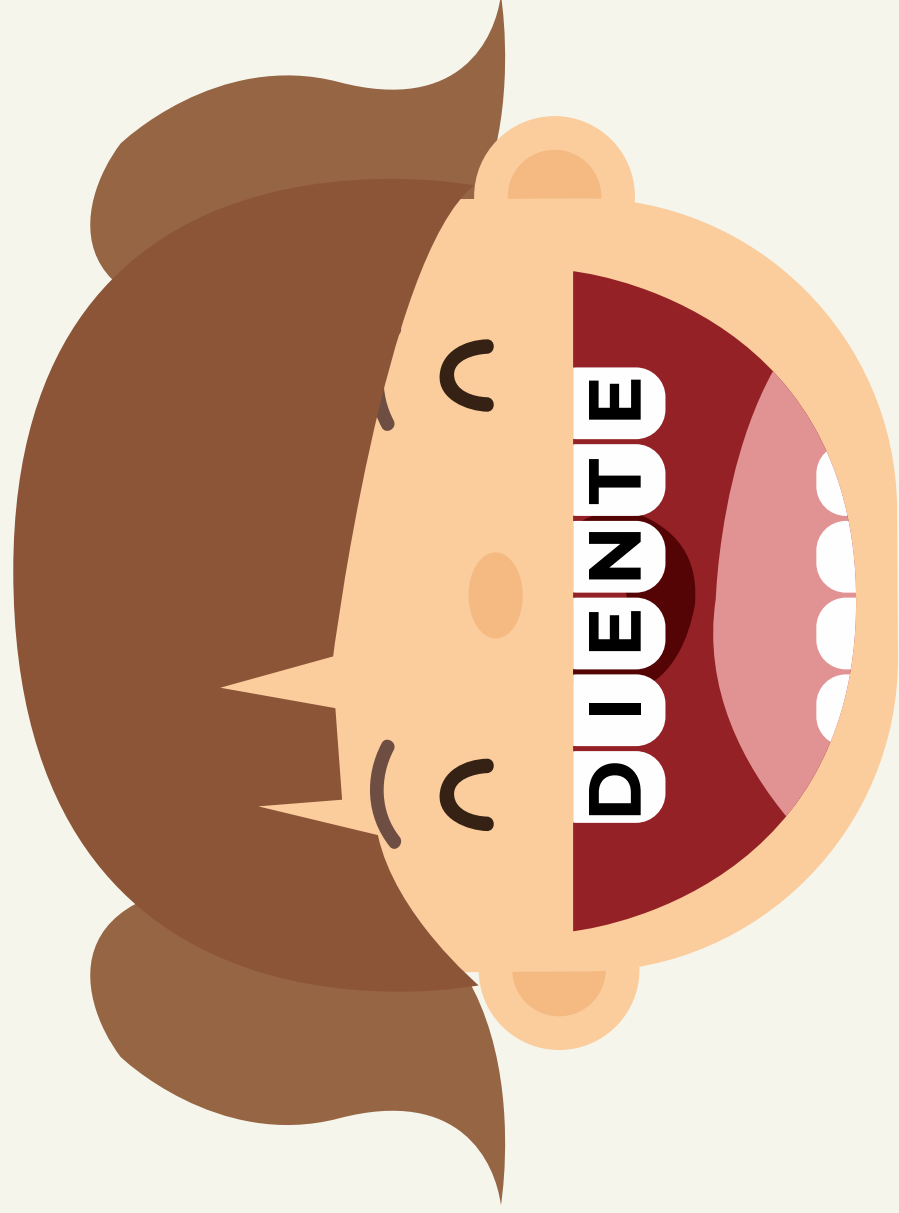
PASTA



LENGUA



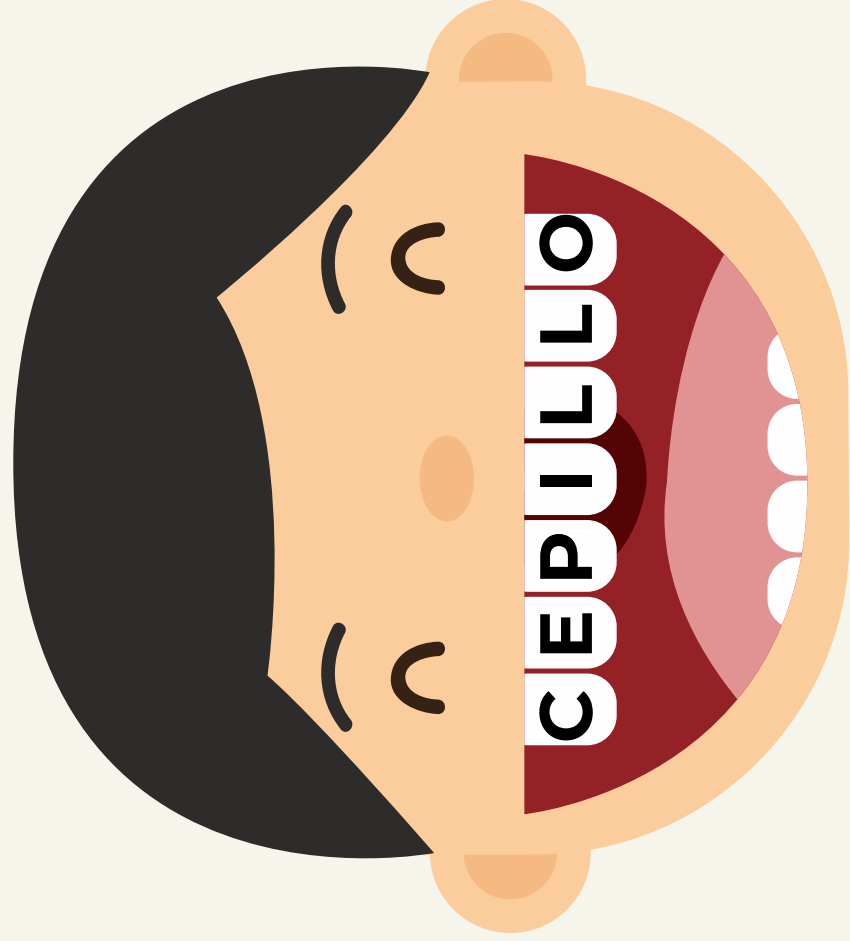
DIENTE



CONSTRUYO

IMAGEN

ESCRIBO



CONSTRUYO

IMAGEN

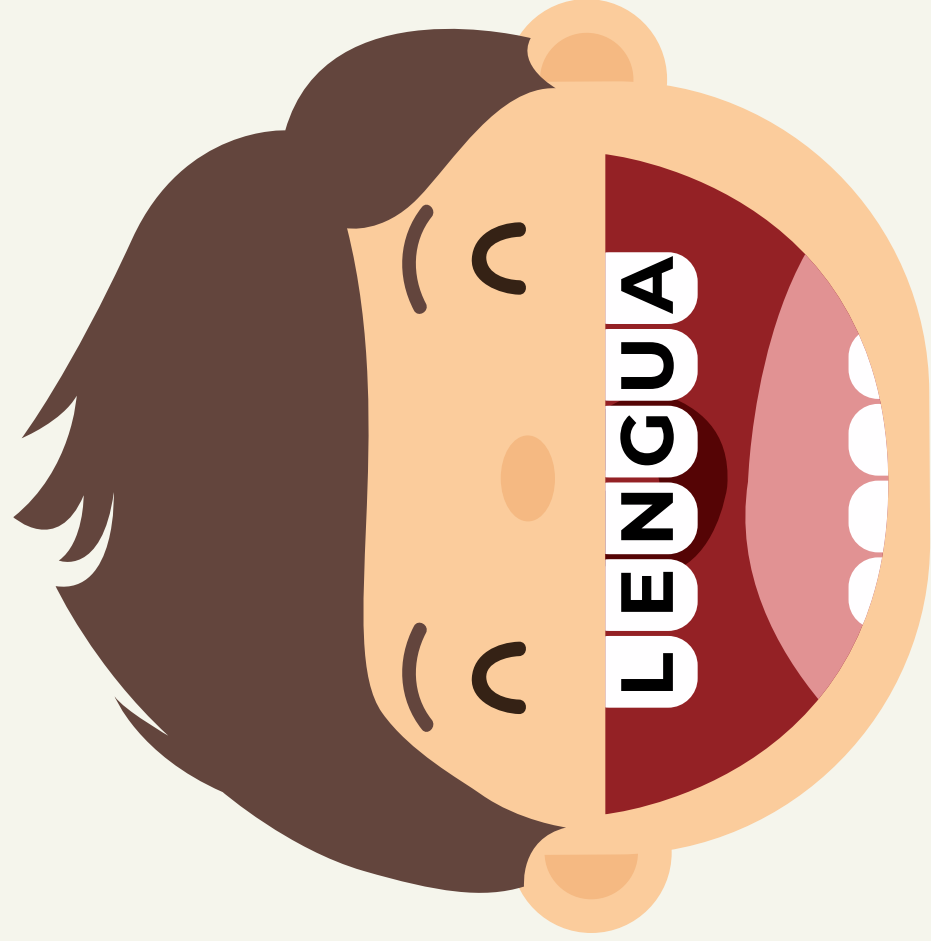
ESCRIBO



CONSTRUYO

IMAGEN

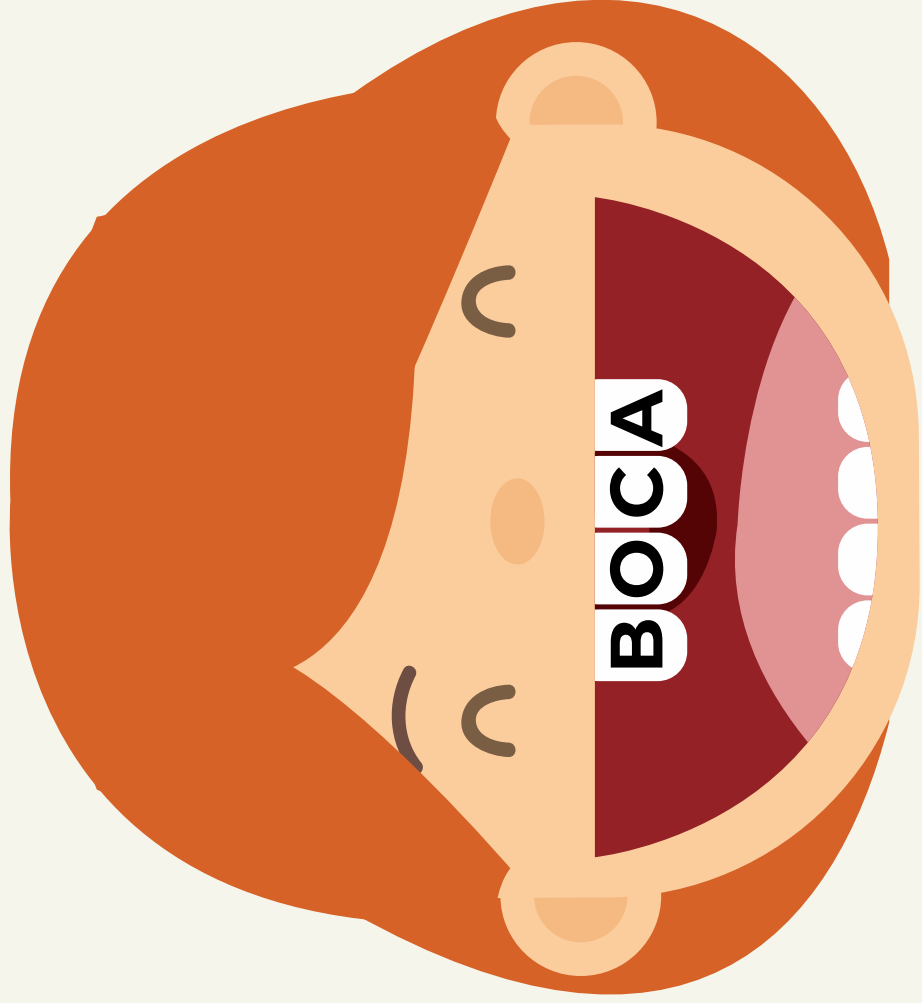
ESCRIBO



CONSTRUYO

IMAGEN

ESCRIBO



CONSTRUYO

IMAGEN

ESCRIBO



Cada cepillado, un pasito a la salud.