

PARTE 1

INICIO

UN KIT DENTAL PARA
UNA MEJOR SALUD



SÓLO AGREGUE AGUA

ENTIENDA

LOS BENEFICIOS DEL AGUA

Las escuelas desempeñan un papel vital en la salud de los niños. Los niños pasan más de seis horas diarias en la escuela. El acceso a agua potable gratis les brinda una alternativa saludable a las bebidas azucaradas, como jugo, leches con sabor, bebidas deportivas y refrescos.

El agua potable, en especial si está fluorada, ayuda a prevenir las caries.

En Colorado, 74.9 por ciento de los residentes que cuentan con servicio de sistemas públicos de agua tienen acceso a agua fluorada. Aunque el agua fluorada de la llave es ideal por sus propiedades que previenen las caries, cualquier tipo de

agua —incluso el agua embotellada (que no suele tener flúor)— ayuda a limpiar las bacterias de los dientes.

Cuando los niños están bien hidratados, pueden aprender más debido a que su función cognitiva mejora.

Esta es una guía de cuánta agua deben beber los niños todos los días:

De 1 a 3 años
4 vasos



De 4 a 8 años
5 vasos



De 9 a 13 años
8 vasos



De 14 a 18 años
10 vasos



¹ Fuente: Centros de Control y Prevención de Enfermedades. *Increasing Access to Drinking Water in Schools*. Atlanta GA: Depto. de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos; 2014.
² Fuente: Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado, Unidad de Salud Oral.

CREE

ALIANZAS

Encabezar el cambio al nivel local es abrumador cuando uno está solo. Es importante buscar primero a otras personas que piensen como usted y que estén dispuestas a defender la salud. Por fortuna, beber más agua ha ganado tracción. Por ejemplo, los padres y educadores interesados en promover opciones más saludables a las bebidas azucaradas han unido fuerzas en las escuelas. Estos cambios positivos son excelentes, pero las comunidades de Colorado también deben unirse. Hacer partícipes a muchos socios es la clave de un cambio sustentable para una mejor salud oral.

Sugerencias para establecer contacto con su comunidad:

- Anime a sus colegas a tomar medidas en reuniones ya planeadas por su escuela y organización.
- Hable con sus amigos y vecinos.
- Hable con los padres de los amigos de sus hijos y con sus entrenadores o con el departamento de parques y recreación.

Los posibles socios incluyen:

- Proveedores de cuidado de los niños.
- Directores, secretarías y enfermeras de escuelas.
- Líderes estudiantiles.
- Participantes de Organizaciones Comunitarias de Padres y Maestros (PTCO).
- Coordinadores familiares.
- Entrenadores.
- Personal de extensión comunitaria.
- Gerentes de gestión de recursos inmobiliarios.
- Gerentes de oficinas.

Cuénteles a sus posibles socios sus ideas e inquietudes; solicite sus sugerencias y muéstrese abierto a sus opiniones. No se desanime si no puede convencer a todos de unirse a la causa; incluso con un socio apasionado basta para poner las cosas en marcha.

FORME

UN COMITÉ DE BIENESTAR

También es conveniente formar un Comité de Bienestar que reúna a padres de familia, maestros, administradores y personal. Recomendamos que hable con la administración de su escuela o edificio para ver las opciones que ya existen y la forma que debe adoptar el comité para crear el cambio. Planee desarrollar soluciones que beneficien no sólo la salud oral, sino también la salud general de su comunidad.

Una vez que cuente con un grupo pequeño de personas que crean en la causa, empiece a acercarse a otros en su escuela, iglesia u otras organizaciones para hablarles de formar un Comité de Bienestar. Si tiene buena relación con un maestro favorito, personal administrativo o cualquier otra persona dentro de la escuela u organización, aborde a esa persona. Si usted trabaja en una escuela, es buena idea incluir a maestros, padres y alumnos, si es posible.

Beneficios de un Comité de Bienestar:

- Excelente para el compromiso de los padres y para personas con inquietudes parecidas sobre la salud y bienestar general de los estudiantes.
- Reúne a maestros y personal para buscar soluciones a problemas de bienestar escolar.
- Puede apoyar campañas de recaudación de fondos y eventos saludables, redactar políticas de bienestar o brindar recomendaciones sobre temas que van desde beber más agua y mejorar la salud oral hasta la actividad física y la nutrición.
- Puede ser una extensión de un Comité Asesor de Padres, Asociación de Padres y Maestros o un comité independiente.

El trabajo del Comité de Bienestar no necesita terminar cuando haya mejor acceso al agua potable. Los comités de bienestar a menudo tratan temas como nutrición y actividad física. Para más ideas y recursos, recomendamos consultar la página de Action for Healthy Kids en:

www.actionforhealthykids.org.

Sugerencias para fortalecer a los comités:

- Reunirse por lo menos una vez al mes.
- Identificar y aprovechar las fortalezas de las personas.
- Averiguar qué le gusta hacer a la gente y lo que valoran, y después identificar proyectos en los que puedan trabajar.
- Empezar con proyectos pequeños que conduzcan a éxitos un plazo relativamente corto; son muy notorios y le darán al comité un sentido de logro.