

Mi Nombre

Mi Colegio

Mi Edad

Mi Curso

CARTILLA PEDAGÓGICA EN SALUD ORAL CICLO 1



BOCALANDIA



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.



© *Alcaldía Mayor de Bogotá*
Secretaría de Educación del Distrito

Carlos José Herrera Jaramillo
Secretario de Educación

Martha Lucía Vega Cárdenas
Subsecretaria de Acceso y Permanencia

José Miguel Villarreal Barón
Director de Bienestar Estudiantil

Julián Moreno Parra
Coordinador Distrital Salud al Colegio

Luz Alicia Villamil Barrera
Referente Salud Oral y Medicina Preventiva

Julio 2011
Bogotá, D. C. Colombia

ISBN. Tipo de obra: Independiente
978 958 8731-02-5





Con esta maravillosa cartilla podrás descubrir el poder que tiene tu boca. Hemos escrito para ti y tu familia una historia en la cual la boca es como una gran ciudad, donde hay habitantes, villanos, superamigos y superhéroes. La hemos llamado BOCALANDIA, y lo mejor es que **tú** serás el protagonista de esta historia.

Aquí encontrarás también acertijos y actividades divertidas que te enseñarán a cuidar y a usar bien la boca, para que tú y todas las personas que están cerca de ti, sean más felices, y también ayudes a cuidar el planeta, a Colombia, a Bogotá, a tu familia y a tu colegio.

Conviértete en un gran explorador, diviértete, aprende y trabaja esta cartilla con gran emoción.

HABÍA UNA VEZ...

un universo de aventura, alegría y diversión, donde todos sus habitantes vivían con gran pasión.

En este universo de ilusión está el planeta Tierra, nuestra mansión, es redondita como un balón, ¡cuidarla es nuestra misión!

En aquel balón azul y verde está America Latina que es biodiversa, rica y amena.

Dentro de él hay lindos países como Brasil, Venezuela y México... y uno muy bello que se llama Colombia, con bastante biodiversidad.

Colombia tiene ríos, montañas y animales; incluso la cordillera de los Andes... este país es de viajantes, turistas y caminantes.

Hablemos de su capital, Bogotá la hemos de llamar... que con su hospitalidad y su frío tiene enamorados a hombres, mujeres y niños.

¿Qué existe en esta ciudad? El tren de la sabana, museos y más... su centro, por ejemplo, es hermoso para ir a pasear.

En la ciudad de Bogotá están mi barrio y mi colegio. Son lugares especiales en los cuales paso mucho tiempo. En el colegio me relaciono con compañeros y maestros; el juego y el refrigerio se distribuyen en el recreo.

En la casa hago tareas y hablo con mi familia, en ella también descanso cuando el Sol se oculta.

Antes de dormir, después de almorzar y al otro día después de desayunar, mis dientes debo revisar.

Con crema y cepillo los lavo y los limpio y me doy cuenta de algo que jamás había visto...

Mi cuerpo es un mundo con ciudades y montes... incluso tiene norte, sur, oriente y occidente. Las ciudades en él son innumerables... Cuando abro la boca veo una, entre un millón.

Para enseñar

- ✓ Oralidad
- ✓ Pensamiento creativo
- ✓ Pensamiento crítico
- ✓ Reflexión
- ✓ Asociación
- ✓ Promoción de relaciones afectivas y respetuosas
- ✓ Educación ambiental
- ✓ Preservación de la naturaleza



Nuestra misión es cuidar



Mi mundo



Mi colegio



Mi país

Mi familia



Mi ciudad



¿Cómo y por qué los debemos cuidar?

Para enseñar

- ✓ La boca y sus funciones como ambiente de aprendizaje
- ✓ Estimulación y exploración
- ✓ Construcción de sujetos
- ✓ Autoconocimiento
- ✓ Respeto a mis rasgos y los de los demás



Bienvenidos a Bocalandia



Con un espejito observa cómo están tus dienteitos. ¿Te gusta tu sonrisa?



Bocalandia es una ciudad armoniosa y divertida. Una ciudad donde hay amigos, familia, amor, unión, acción y muchísima diversión. Todos se relacionan con mucho cariño y siempre están pendientes de ayudar al desprotegido. Hay niños, jóvenes, adultos y abuelos, que con buen esparcimiento saben vencer el aburrimiento... en Bocalandia hay habitantes dienteitos; aquellos chiquiticos son los de leche y los jóvenes tranquilos son los permanentes.

Te presentamos los habitantes de Bocalandia



Juancho



Lola



Pipe



Mimi

Son ciudadanos muy decentes, siempre te sonríen y muchas aventuras viven.



La presidenta

Es rojita o rosada, una lengua aseñorada, puede amar o maltratar, generar la guerra o promover la paz.

Gustavidas



Dulcinea

Descubre lo dulce que en bocalandia ocurre.



Salomón

Identifica alimentos que por la sal están compuestos.



Amargarita

Goza con el sabor amargo.



Alcidita

El ácido es su pasión.

Con estos habitantes y los próximos villanos podrás crear historietas todo el año.
¡Empieza ya!



Las cosas en Bocalandia, por lo general se mueven normal, pero en algunas ocasiones llegan los que hacen gritar, estos son unos villanos sin igual.



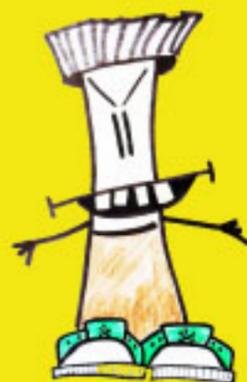
Ana Bactericina

Dos son sus armas:
ácido rompe dientes y
piedras inflama encías.



Carieton

Este es de lo peor.
Destruye muelas y pica dientes.
Grandes dolores y frustraciones
te va dejando en los rincones.



Fumoso

Deja cenizas por donde pasa,
mancha los dientes con gran malicia,
vive borrando grandes sonrisas
porque a su paso aromatiza.



Gulón

Es un poco tragón,
se la pasa sentado en un sillón
y anda abusando
de la masticación.



Aragnidrog

Es una araña malvada,
aléjala de Bocalandia
porque te enreda
y te amarra.



**Alconde
Esconde**

Este se viste de gran señor,
aunque destruye como un cañón,
mareos, nauseas y pérdida
son el inicio de su misión.

Bocalandia tiene un hermoso río, se llama saliva.



Para enseñar

- ✓ Autocuidado
- ✓ Derecho a la salud
- ✓ Responsabilidad familiar
- ✓ Redes sociales de apoyo
- ✓ Toma de decisiones

Para cuidar la ciudad
existen Superamigos
que no te pueden faltar

También están los Superhéroes
con quienes puedes contar:
ellos tu salud oral te ayudarán a cuidar



Cepillo,
Crema y
Seda dental



Familia



Odontólogo



Maestros



¡Y por supuesto,
tú!



Si la puerta que son los labios, se abre de par en par,
no hay duda que un alimento, está a punto de ingresar.
Y siguiendo estas acciones, protejes tu salud oral.

Coloreando y conversando con mi Profe...

Para enseñar

- ✓ Dominio propio
- ✓ Manejo de emociones y sentimientos
- ✓ Nutrición saludable
- ✓ Relaciones Interpersonales
- ✓ Traducir acciones al Inglés



Me cepillo al levantarme



Evito usar mi boca para decir #\$/*#



Si como dulces, me cepillo después



¡Mis padres me motivan!



Me gusta ir al odontólogo

¡Dibuja uno!

Cepillado:

Y ahora, aquí te enseñamos cómo usar tu superamigo, el cepillo dental.

Para enseñar

- ✓ Desarrollo de hábitos cotidianos
- ✓ Higiene oral
- ✓ Autonomía
- ✓ Disciplina



De arriba hacia abajo en cada diente



En círculos sobre mis muelitas



De adentro hacia afuera limpio mi lengua y mis mejillas



De abajo hacia arriba diente por diente

¿Para qué te cepillas?
Busca o inventa una canción que tenga relación.
No olvides incluir a tus superamigos.



CALENDARIO

Y para que no se te olvide una frecuencia semanal debes practicar y ningún día tus dientes dejarás de cepillar...

Para enseñar

- ✓ Aprendizaje de días y meses en español e Inglés
- ✓ Nociones de tiempo y espacio
- ✓ Inclusión y respeto por la diversidad

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



Todos tenemos bocas y dientes de tamaños diferentes...
¿Qué otras diferencias hay?



Para problemas evitar,
busca a los que hacen gritar
e invéntate una historia
para que los puedas alejar.

Sopa de Letras



Carietón



Gulón



Ana



Fumoso



Alconde



t	y	i	o	n	u	e	c
a	n	u	f	o	a	n	a
f	u	m	o	s	o	o	r
t	o	o	j	u	a	l	i
g	m	a	b	g	a	u	e
p	u	n	x	m	a	g	t
w	f	a	g	o	r	a	o
a	l	c	o	n	d	e	n

Laberinto



Para sabor a tu boca brindar,
encuentra el sabor
con el que cada papila
siente emoción



Salomón



Dulcinea



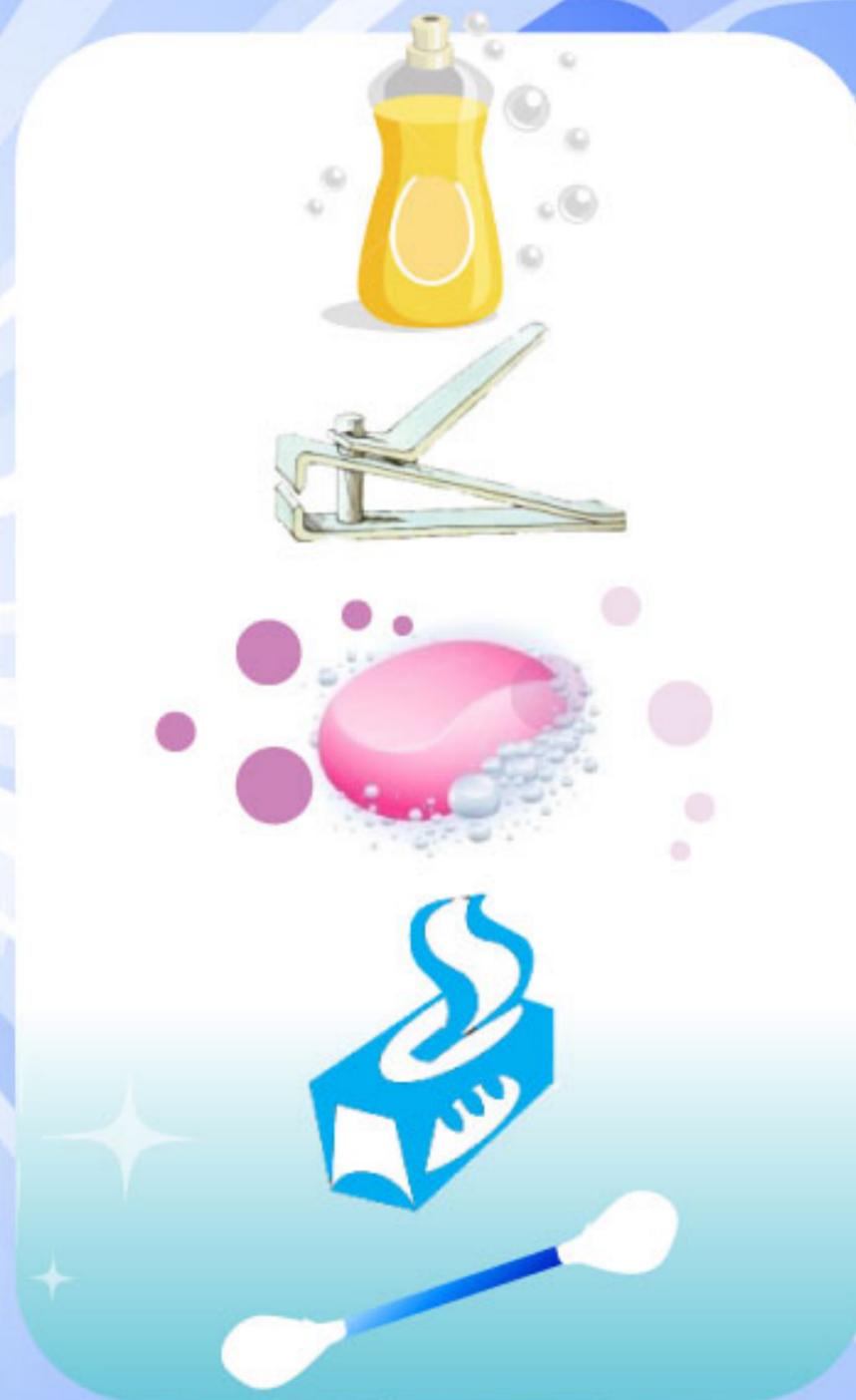
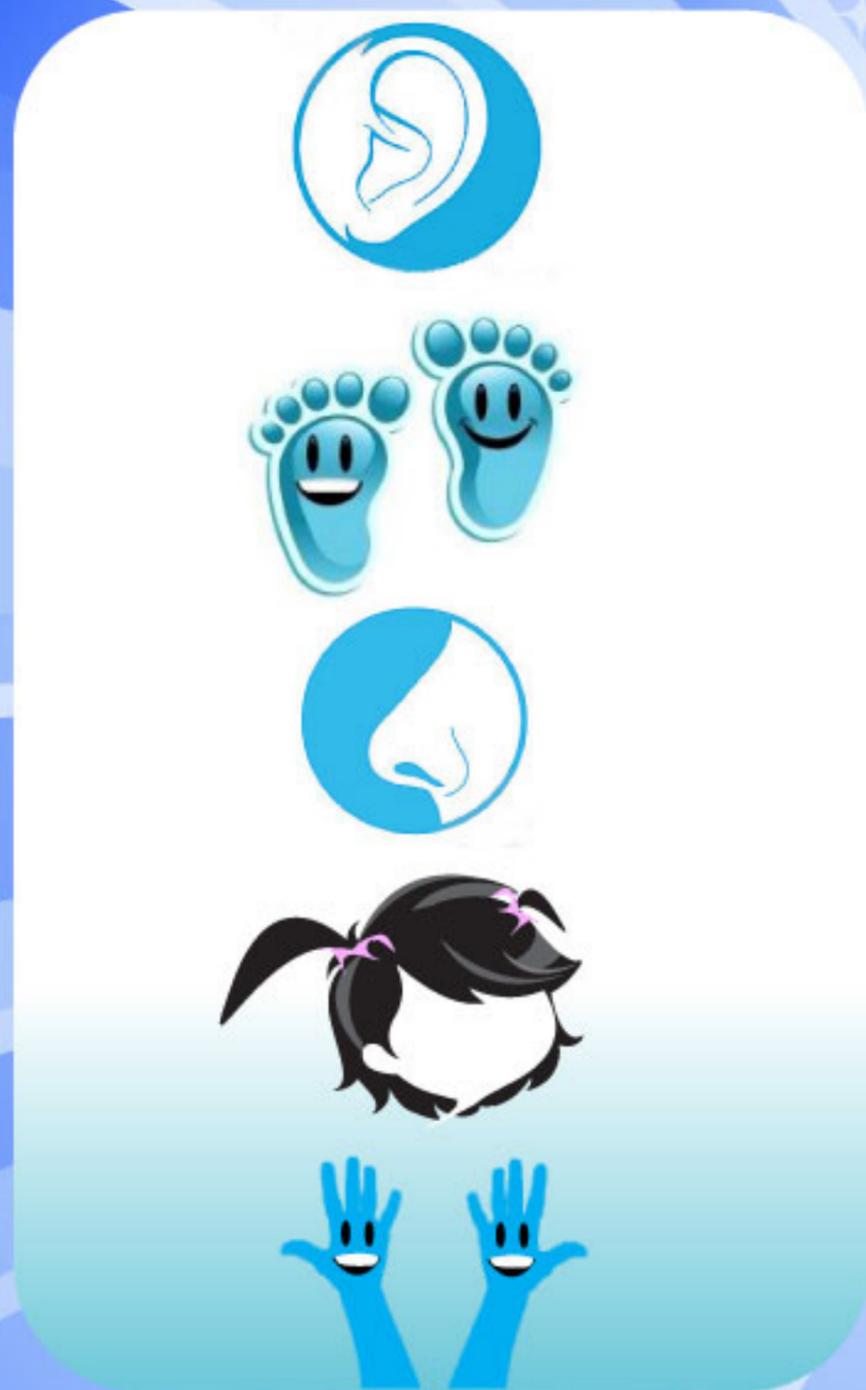
Alcidita



Amargarita

Conversa con tu profe sobre las cosas dulces y amargas que has saboreado en tu vida.

Donde termina Bocalandia, hay más ciudades pobladas,
a estas las cuidarás con la higiene corporal...



Con rayitas de colores une las parejitas que tu salud garantizan.

Para enseñar

- ✓ Educación ambiental
- ✓ Toma de decisiones
- ✓ Pensamiento crítico
- ✓ Pensamiento creativo
- ✓ Relaciones Interpersonales



Dibuja o escribe cómo puedes aportar para la convivencia mejorar en tu Colegio, tu hogar y a nivel universal...



Mi familia

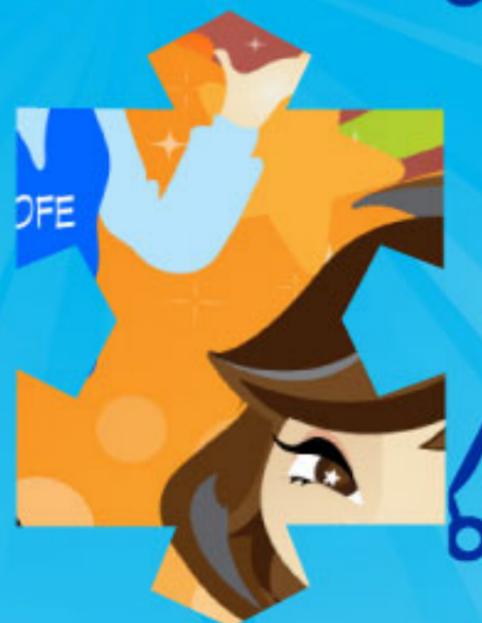
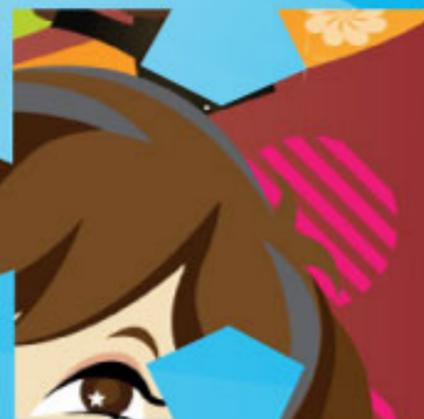


Mi mundo



Si en familia el rompecabezas pueden armar,
descubrirán qué es SALUD ORAL...

y un cuento inventarán.



Respetar

Sonreír

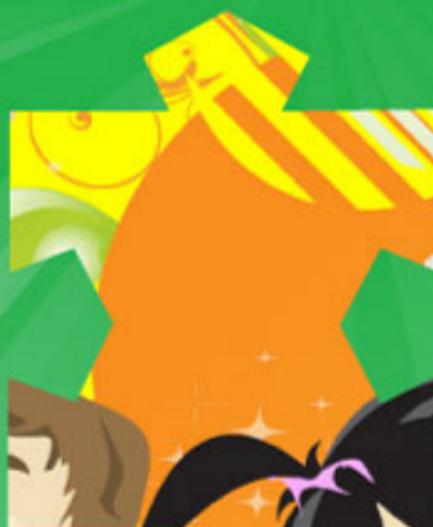
Amar

Comer
frutas

Hablar

15

Si tus bocas quieren cuidar y vida familiar de calidad disfrutar,
estas ENFERMEDADES ORALES conocerás para poderlas evitar...
y unas coplas armarán.



16

Mentir

Insultar

Decir groserías

Tener mal aliento

Burlarse de otros

Gritar

Tener caries

CONTENIDO

Presentación	Pág. 1
Había una vez...	Pág. 2
Nuestra misión es cuidar...	Pág. 3
Bienvenidos a Bocalandia	Pág. 4
Habitantes de Bocalandia	Pág. 5
Villanos de Bocalandia	Pág. 6
Superamigos y Superhéroes	Pág. 7
Proteje tu Salud Oral	Pág. 8
Aprende a cepillarte	Pág. 9
Calendario de cepillado	Pág. 10
Enfrentando los villanos	Pág. 11
Laberinto de sabores	Pág. 12
Higiene Corporal	Pág. 13
Sana Convivencia y Oralidad	Pág. 14
Salud Oral es...	Pág. 15
Enfermedad Oral es...	Pág. 16



Esta obra forma parte de las estrategias pedagógicas del Programa Salud al Colegio.

© *Universidad Nacional de Colombia*

Moisés Wasserman
Rector

Clemencia Vargas Vargas
Decana Facultad de Odontología

Héctor Angel Polanco Narváez
Director Departamento de Salud Colectiva

Ángela Galvis Torres
Directora Departamento Salud Oral

Autores

Diana Mena Bejarano
Docente Investigador

Héctor Ángel Polanco Narváez
Profesor Asociado

Clara Patricia Acuña Ramos
Profesora Asociada

Diana Jiménez Rico
Estudiante

Junio 2011
Bogotá, D.C. Colombia

Diseño - Diagramación - Impresión

Óscar David Español Palacios
Español Estudio S.A.S

Vivian Marcela Buenaños Mena



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA

Agradecimientos
Colegio Atanasio Girardot
Jairo Castañeda
Odontólogo
Docentes Ciclo 1



9 789588 731025