



Centro Nacional de  
Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad



Publicación nro. 46

## El impacto del estrés en la salud oral

Bienvenidos a ¡Recursos para hacerte sonreír! Este boletín mensual destaca información y herramientas que el personal de Head Start puede utilizar para ayudar a las familias a que fomenten una buena salud oral. Estos consejos ayudan al personal de Head Start a apoyar a las familias, las mujeres y personas embarazadas, y los niños. Este boletín también presenta la receta de un refrigerio saludable que los niños pueden preparar en un aula de Head Start o en casa con sus familias.

### Estrés y salud oral



El estrés es una reacción a una exigencia física, psicológica o emocional. Todas las personas han sentido estrés en algún momento. Un poco de estrés es bueno porque nos empuja a hacer cosas que son desafiantes y a cumplir con las obligaciones de la vida cotidiana. Sin embargo, una cantidad excesiva de estrés puede tener un impacto negativo a corto y largo plazo en la salud de los niños y adultos, incluida su salud oral.

### Recursos para el personal de Head Start

#### [Descubrir el efecto del estrés en la salud oral](#)

Lea esta hoja de consejos para obtener más información acerca de cómo el estrés afecta la salud oral. Descubra las estrategias que puede usar el personal de Head Start para ayudar a los niños y adultos a controlar el estrés.

#### [Manejo del estrés](#)

Explore recursos para obtener más información acerca de estrategias y técnicas del

manejo del estrés que pueden utilizarse en los programas Head Start, en el hogar y en la comunidad.

## Recursos para los padres

Comparta estos recursos con los padres para reforzar los mensajes positivos sobre la salud oral.

### [Manejo del estrés con momentos de atención plena](#)

Estos videos muestran cómo las estrategias de respiración y movimiento pueden ayudar a que los niños calmen sus emociones intensas.

### [Apoyo al bienestar social y emocional](#)

El bienestar social y emocional es la base de la salud mental en la primera infancia.

Explore estos recursos para obtener más información sobre este tema.

### [Reducción del estrés](#)

Obtenga información sobre cómo el estrés es parte de la vida y cómo puede afectarlos a usted y a sus hijos. Descubra medidas que puede tomar para cuidarse a usted mismo y reducir el estrés.

---

## Receta de El rincón de la cocina: Sopa de tomate casera

### Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva,
- 1 cebolla dulce mediana, pelada y cortada en trozos pequeños,
- 1 diente de ajo, cortado en trozos pequeños,
- 1 lata de 28 onzas de tomate rebanado pelado,
- 1 lata de 28 onzas de puré de tomate,
- 1 lata de 14 onzas de caldo de verduras o pollo bajo en sodio,
- ½ cucharadita de sal,
- ½ taza de albahaca fresca picada (opcional).



### Instrucciones

1. En una olla a fuego medio, revuelva el aceite, la cebolla y el ajo hasta que se ablanden (aproximadamente 3 minutos).
2. Agregue los tomates, el caldo y la albahaca (opcional) y espere a que hierva.
3. Baje el fuego y cocine a fuego lento durante 10 minutos; revuelva la mezcla de vez en cuando.

### Rinde 6 porciones

**Consejo de seguridad:** para evitar lesiones, un adulto debe cortar los ingredientes y supervisar el uso de la estufa.

---

## **¡Manténgase conectado!**

[Únase a MyPeers](#) para conectarse con los colegas de Head Start y de los programas de la primera infancia de todo el país e intercambiar ideas sobre este y otros temas. Los miembros de la comunidad **Salud, seguridad y bienestar** (*Health, Safety, and Wellness*) crean redes de cooperación, comparten y aprenden unos de otros. Encuéntrela en "Todas las comunidades" (*All Communities*) y seleccione el botón azul "Registrarse" (*Join*).

Comparta esta publicación con otras personas que pudieran estar interesadas en este tema.

¿Alguien le reenvió este boletín? ¡[Suscríbese](#) y póngase al día!

## **¡Queremos saber su opinión!**

Envíe sus preguntas y comentarios al Centro Nacional de Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad a través de [health@ecetta.info](mailto:health@ecetta.info) o llame sin costo al 888-227-5125.

Oficina de Head Start (OHS) | [330 C Street, SW](#) | 4th Floor Mary E. Switzer Building | Washington, DC 20201 | <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/es> | 1-866-763-6481 | Contáctenos

Usted recibe este correo electrónico porque está suscrito a las comunicaciones de la Oficina de Head Start. Puede modificar sus suscripciones de correo electrónico del ECLKC. Los destinatarios suscritos a través del Sistema Head Start Enterprise (HSES, sigla en inglés) deben ser dados de baja del HSES por su programa u oficina. Por favor, no responda a este correo electrónico. Contacte al servicio de atención al cliente para ayuda adicional.

Las marcas denominativas y los logotipos de Head Start® y Early Head Start® son marcas registradas de propiedad del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (HHS, sigla en inglés).