

A large sunburst graphic with many thin white lines radiating from the center, creating a bright, energetic effect.

ALGO PARA SONREÍR

 **DELTA DENTAL®**

DELTA DENTAL OF COLORADO FOUNDATION

UN KIT DENTAL PARA
UNA MEJOR SALUD



SÓLO AGREGUE AGUA

ÍNDICE

DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	3
PARTE 1: INICIO	5
ENTIENDA LOS BENEFICIOS DEL AGUA	6
CREE ALIANZAS	7
FORME UN COMITÉ DE BIENESTAR	8
PARTE 2: EVALÚE LA SITUACIÓN	9
LA EVALUACIÓN DEL AGUA	10
INVOLUCRE A QUIENES TOMAN DECISIONES	12
PARTE 3: RESPALDO PARA LA CAUSA	18
FINANCIAMIENTO CON SUBVENCIONES	19
IDEAS PARA RECAUDAR FONDOS	20
PARTE 4: PÓNGALO POR ESCRITO	26
LAS POLÍTICAS DEL AGUA	27
PARTE 5: CUÉNTELE AL MUNDO	28
INFORME A SU COMUNIDAD DE SU TRABAJO PARA AUMENTAR EL ACCESO AL AGUA	29
PARTE 6: IDEAS PARA PROMOVER EL AGUA	30
FOMENTE EL ENTUSIASMO POR EL AGUA	31
CONCLUSIÓN	38
GRACIAS	39

BIEN

POR USTED

¡Bien por usted! Ha decidido tomar medidas para mejorar la salud de su comunidad. No hay nada mejor para empezar que con los niños y las bebidas que consumen. La salud individual y comunitaria tiene muchos niveles, pero algo es seguro: el agua es la mejor alternativa a las bebidas azucaradas. Para ayudar a promover una mejor salud oral y general de los niños, aliente a su comunidad a beber más agua y a mejorar el acceso a ella.

Con frecuencia ocurre que el azúcar se cuenta sin darnos cuenta en la dieta de los niños. Sabemos que se encuentra en cereales dulces, pasteles y caramelos. Pero también se oculta en bebidas dulces¹ detrás de palabras que parecen muy saludables, como “recién exprimido” y “natural”. Estos productos van a parar a la boca de los niños mañana, tarde y noche. Nos han dado información engañosa cuando se trata de estas bebidas; sus envases pueden sugerir que son saludables, pero en realidad muchos de estos productos están repletos de azúcar.

Bebidas endulzadas con azúcar (SSB):

- Refrescos normales.
- Bebidas de frutas.
- Bebidas deportivas (por ejemplo, bebidas de reemplazo de líquidos o electrolitos).
- Bebidas energéticas.
- Bebidas que contienen edulcorantes calóricos añadidos (por ejemplo, té endulzado y cafés endulzados premezclados).

Bebidas que contienen azúcar (SCB):

- Incluyen las SSB así como bebidas en las que el azúcar, por lo general glucosa o fructosa, está presente de forma natural, como el jugo 100% de fruta.

Las bebidas azucaradas han contribuido a desatar una epidemia de obesidad infantil y caries dentales en todo el país. Tome en cuenta que beber un envase de diez onzas de jugo al día equivale a consumir 33 libras de azúcar al año. El azúcar sobrecarga a los niños de calorías que contribuyen al aumento de peso. Además, el azúcar fomenta la proliferación de bacterias causantes de caries en la boca de los niños. Estas bacterias producen ácidos que atacan y deterioran los dientes. La capa delgada de esmalte de los dientes de los bebés es especialmente vulnerable a este proceso patológico.

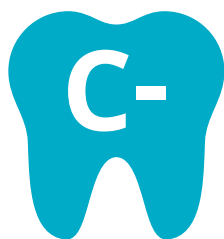
El daño que las bebidas azucaradas causan a la salud oral y general de los niños es tan perjudicial que la comunidad médica ha tomado medidas. En mayo de 2017, la American Academy of Pediatrics (AAP) publicó nuevas recomendaciones, entre ellas dar menos jugo de frutas a los niños de todas las edades, e incluso evitarlo por completo con bebés menores de un año.

La importancia de la salud oral es crucial. La boca actúa como un sistema de detección y advertencia temprana de más de 120 enfermedades. Además, en los niños las caries se propagan de los dientes de leche a los dientes permanentes, lo que crea en potencia toda una vida de problemas de salud oral. Esta es una de las razones por las que los dientes de leche saludables son tan importantes. Los niños de familias hispanas, negras y de bajos ingresos tienen menos probabilidades de recibir tratamiento dental; esto los vuelve más propensos a sufrir de caries.²

¹ Para los efectos de este kit dental, “bebidas azucaradas” incluyen las bebidas endulzadas con azúcar (SSB) y las bebidas que contienen azúcar (SCB).

² http://www.aapd.org/assets/1/7/State_of_Little_Teeth_Final.pdf

En muchos casos, las caries dentales sin tratar terminan por causar mucho dolor y afectan otras áreas de la vida del niño, incluido faltar a la escuela o, todavía más grave, enfermedades relacionadas con los dientes.



Los niños con dolores de muelas tienen **cuatro veces más probabilidades de tener promedio académico bajo.**³



Por cada 100 niños de bajos ingresos, **se pierden 58 horas de clases** a causa de enfermedades dentales.³



Los padres faltan **en promedio 2.5 días al trabajo cada año** debido a que sus hijos tienen dolor de muelas, lo que con frecuencia provoca pérdida de ingresos.³

Las bebidas azucaradas, como el jugo, también están repletas de calorías poco nutritivas que con frecuencia no sacian a los niños. En consecuencia, los niños comen más, lo que produce obesidad y los problemas graves de salud que esta conlleva.

Por fortuna existe un protector contra las caries dentales que es fresco, limpio y transparente. Beber agua ayuda a enjuagar el azúcar de la boca de los niños antes de que tenga oportunidad de dañar los dientes. El agua, en especial si es de la llave y tiene flúor, es excelente para fortalecer la capa delgada de esmalte de los dientes infantiles y para combatir las caries. Asegurarse de que los niños beban agua en abundancia durante el día ayuda a mantener la salud oral y general.

Una creciente cantidad de familias en Colorado están adoptando prácticas más saludables. También las comunidades deben desempeñar una función en lugares donde los residentes se reúnen, entre ellos:

- Escuelas.
- Centros recreativos.
- Ligas de deportes juveniles.
- Centros de culto.
- Guarderías infantiles.
- Museos e instituciones culturales.

Por esto, muchas organizaciones de la comunidad y la Fundación Delta Dental de Colorado se reunieron para crear este kit dental. Utilizando lecciones aprendidas del trabajo comunitario en el suroeste de Denver y el sureste de Colorado, este kit dental ofrece sugerencias sencillas para movilizar a los miembros de comunidad y a los líderes locales con el fin de ayudar a los niños a crecer sanos. Tiene diferentes secciones para facilitar el acceso al contenido que aplique mejor a su esfuerzo local.

³ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3482021/>



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.

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

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.

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.



PARTE 2

EVALÚE LA SITUACIÓN

UN KIT DENTAL PARA
UNA MEJOR SALUD



SÓLO AGREGUE AGUA

LA EVALUACIÓN DEL AGUA

Al formular el plan de acceso al agua, es importante tomar en consideración las necesidades de su escuela u organización, su capacidad y presupuesto. Existen muchas formas eficaces de animar a todos a beber más agua. Dos maneras en que las escuelas pueden mejorar el acceso al agua:

- Hacer accesible el agua por medio de jarras, enfriadores, etc. en las áreas comunes.
- Proporcionar más estaciones de llenado de agua y/o bebederos.

Considere implementar estas ideas iniciales para aumentar la disponibilidad del agua sin un compromiso presupuestario importante:

- Los niños beberán más agua de un bebedero si se les proporcionan vasos en el mismo lugar.
- Si se coloca un dispensador de agua en el comedor, los niños pueden pasar y llenar sus vasos.
- El personal del comedor puede colocar jarras de agua y vasos en cada mesa para que los niños se sirvan. Esto se ha implementado con éxito en áreas como las escuelas del suroeste de Denver, donde el acceso al agua era limitado antes de que se introdujeran jarras de agua.
- Se pueden proporcionar botellas de agua reutilizables o recomendar a los niños que lleven una de su casa. Hay que tener en cuenta que puede ser difícil llenar las botellas de agua en un bebedero tradicional, pero se reducirá el desperdicio de los vasos desechables.
- Considere a los niños pequeños y si necesitarán ayuda para servirse y llevar vasos de agua.

Si la primera opción no es la más indicada, no se dé por vencido. Mientras explora sus opciones, asegúrese de hablar con todos los que necesitarán dar su aprobación y aceptarán asumir la responsabilidad y los costos. El personal de la cafetería, limpieza y



gestión de los recursos inmobiliarios pueden ser las personas más importantes en esta lista.

Si intenta poner una estación de llenado de agua en una escuela u organización, estas son algunas preguntas que debe tomar en consideración:

- ¿Cuál es la situación actual del agua? ¿Hay algunos bebederos ya instalados? ¿Es fácil obtener el agua? ¿El agua es limpia y sabe bien?
- ¿Ya existe un comité de bienestar establecido?
- ¿Qué medidas deberá tomar para instalar una estación de llenado de agua y/o un bebedero? Consulte los códigos locales para determinar los requisitos que deberá cumplir para su instalación.
- ¿Con quién se reunirá al nivel de la gerencia? ¿Deberá llevarse a cabo una reunión de consejo o de otro órgano directivo para obtener la aprobación?
- ¿Cuál es el mejor lugar para la instalación con base en el número de estudiantes que pasarán por la estación a diario?
- ¿Será refrigerada o no refrigerada? ¿Será filtrada o no filtrada? ¿La organización cuenta con los fondos necesarios para comprar los filtros de reemplazo?
- ¿Cuáles son los costos asociados de comprar la unidad y pagar a un plomero para que la instale?

Consideraciones estratégicas para mejorar la disponibilidad del agua y/o instalar una estación de agua:

- Coloque el agua de modo que sea accesible para la mayor cantidad posible de personas.
- Decida si se proporcionará agua en la cafetería, el salón de clases, el comedor, un corredor o en diferentes lugares.
- Haga que los bebederos existentes sean más prominentes, atractivos o utilizables.
- Determine quién será responsable de proporcionar el agua cada día. ¿Es factible dada la carga de trabajo que tiene?
- Tome en cuenta los costos asociados, como jarras, vasos, enfriadores, etc.
- Asegúrese de contar con los materiales adicionales necesarios, como vasos y jarras.

Sugerencias para trabajar con un contratista/plomero

Cuando piense en comprar e instalar una estación de llenado de agua, es buena idea obtener dos o más cotizaciones de plomeros para que los encargados de la gestión de los recursos inmobiliarios encuentren el mejor precio. Estas son algunas cosas que debe tomar en consideración:

- También puede preguntar si hay algún plomero o contratista dentro del grupo de padres de familia.
- Los plomeros o el personal de la gerencia del centro pueden ayudar a decidir dónde se debe instalar la estación de llenado de agua.
- Considere los costos de mantenimiento.

Vaya a ver tiendas de suministros para restaurantes y productos promocionales para comprar a granel. Reducirá costos y podrá adaptar las botellas de agua a la medida de las necesidades de su escuela u organización.

Estimación de costos de los materiales promocionales

Estación de llenado de agua	\$1,500 - \$2,000, más instalación*
Filtros de reemplazo de la estación de llenado de agua	\$80, cada 3 meses
Despachador de agua de 3 galones, sin aislamiento	\$30 - \$180
Enfriador de agua de 5 a 10 galones	\$20 - \$90
Jarras de plástico para agua, 32 onzas	\$1.80 - \$3.00 cada una
1,000 vasos de papel, 8 onzas	\$75
Botellas de agua	\$1.50 - \$12.50 cada una

*Los costos de instalación pueden variar. A largo plazo, la opción menos costosa reemplazará probablemente un bebedero viejo con una nueva estación de llenado de agua. Los plomeros o la gerencia de funcionamiento del inmueble pueden proporcionar estimaciones precisas.

INVOLUCRE

A QUIENES TOMAN DECISIONES

LANCE LOS DADOS

CÓCTELES DE AGUA

AUXILIARES
VISUALES

ADIVINE EL
CONTENIDO DE
AZÚCAR

DEMOSTRACIÓN:
“GÉRMENES +
COMIDA = CARIES”

ACTIVIDAD DE
ALIMENTOS
AMIGABLES PARA
LOS DIENTES FRENTE
A ALIMENTOS NO
AMIGABLES PARA
LOS DIENTES

Este ejercicio sencillo es una forma eficaz de comunicar las cantidades alarmantes de azúcar que consumen nuestros niños. Los padres se alternan para lanzar los dados. El valor de cada lanzamiento representa las libras de azúcar y el moderador informa a la clase cuánto tiempo se necesita para que el niño típico consuma esa cantidad de azúcar. Se necesita mucho menos tiempo del que imaginan.



EJEMPLO DE CONVERSIÓN:

2 libras: 46 días (poco más de un mes)

3 libras: 69 días (alrededor de dos meses)

4 libras: 92 días (alrededor de tres meses)

5 libras: 115 días (casi 4 meses)

6 libras: 138 días (alrededor de 4 meses y medio)

*Una libra de azúcar es igual a 454 gramos. El envase de jugo normal contiene 20 gramos.

INVOLUCRE

A QUIENES TOMAN DECISIONES

LANCE LOS DADOS

CÓCTELES DE AGUA

AUXILIARES
VISUALES

ADIVINE EL
CONTENIDO DE
AZÚCAR

DEMOSTRACIÓN:
“GÉRMENES +
COMIDA = CARIES”

ACTIVIDAD DE
ALIMENTOS
AMIGABLES PARA
LOS DIENTES FRENTE
A ALIMENTOS NO
AMIGABLES PARA
LOS DIENTES

Las bebidas energéticas y las aguas con vitaminas crean la ilusión de que el agua con sabor siempre debe endulzarse. Las personas influyentes pueden mostrar a los padres una forma eficaz y creativa de hacer que el agua resulte más atractiva para los niños sin azúcar adicional. Si los padres agregan frutas y verduras frescas a las botellas de agua, como fresas, rodajas de naranja y pepinos, pueden promover el agua como una forma más atractiva y con sabor natural de mantener a los niños hidratados.



INVOLUCRE

A QUIENES TOMAN DECISIONES

LANCE LOS DADOS
CÓCTELES DE AGUA

AUXILIARES VISUALES

ADIVINE EL
CONTENIDO DE
AZÚCAR

DEMOSTRACIÓN:
“GÉRMENES +
COMIDA = CARIES”

ACTIVIDAD DE
ALIMENTOS
AMIGABLES PARA
LOS DIENTES FRENTE
A ALIMENTOS NO
AMIGABLES PARA
LOS DIENTES

Los auxiliares visuales son muy importantes para despertar el interés del público en una reunión o en un salón de clases. Una exhibición sencilla de envases de bebida vacíos y transparentes (cada uno de ellos con la cantidad real de azúcar que contienen) reforzará la gravedad del problema. Esto producirá una impresión duradera sobre la cantidad de azúcar que contienen las bebidas. Los conductores pueden proporcionar el azúcar y los envases de bebida vacíos. A continuación, se puede encomendar a los participantes que los llenen con las cantidades apropiadas de azúcar para crear las presentaciones en los salones de clases de los niños.



INVOLUCRE

A QUIENES TOMAN DECISIONES

LANCE LOS DADOS
CÓCTELES DE AGUA
AUXILIARES
VISUALES

ADIVINE EL CONTENIDO DE AZÚCAR

DEMOSTRACIÓN:
“GÉRMENES +
COMIDA = CARIES”

ACTIVIDAD DE
ALIMENTOS
AMIGABLES PARA
LOS DIENTES FRENTE
A ALIMENTOS NO
AMIGABLES PARA
LOS DIENTES

Aunque algunas personas entienden que el jugo tiene un alto contenido de azúcar, muchas no se dan cuenta de que una sola porción de jugo contiene tanta azúcar como las barras de chocolate, donas y otras golosinas dulces. Este juego, al estilo de *The Price Is Right* reta a los asistentes a relacionar una porción de comida o de bebida con la cantidad correcta de azúcar que contiene, representada por pilas de cubos de azúcar (4 gramos por porción - 4 gramos = 1 cucharadita). Coloque los cubos de azúcar e invite a los participantes a acercarse a dar su respuesta; para ello, colocarán cada elemento (una barra de chocolate, una dona, una paleta de dulce, una galleta, una copa de helado o una porción de jugo) al lado de la pila de azúcar que le corresponda. En seguida, se evaluarán cuántas respuestas son correctas. Si no hay ninguna, otro asistente se acercará y tratará de hacer el cambio que corresponda, de modo que todos los elementos se relacionen con su contenido de azúcar correcto.



INVOLUCRE

A QUIENES TOMAN DECISIONES

LANCE LOS DADOS
CÓCTELES DE AGUA

AUXILIARES
VISUALES

ADIVINE EL
CONTENIDO DE
AZÚCAR

**DEMOSTRACIÓN:
“GÉRMEENES +
COMIDA = CARIES”**

ACTIVIDAD DE
ALIMENTOS
AMIGABLES PARA
LOS DIENTES FRENTE
A ALIMENTOS NO
AMIGABLES PARA
LOS DIENTES

Suministros: envase transparente, 1 cucharadita de pimienta negra molida, 1 cucharadita de polvo para hornear, 1 taza de vinagre.

Esta demostración para un grupo pequeño mostrará a su audiencia cómo la combinación de gérmenes y comida causa caries.

Ejemplo de guion:

Imagine que este recipiente es su boca. Sabemos que hay gérmenes que viven en la boca (agregue pimienta en el envase) Estos puntos negros son los gérmenes. Cuando comemos azúcar... (agregue el polvo para hornear) ...los gérmenes empiezan a comer el alimento (vierta un poco de vinagre). ¿Qué observan? ¿Qué piensan que está ocurriendo aquí? (Aliente las respuestas e introduzca o repita que los dientes se están debilitando.) ¿Qué sucede si agregamos más azúcar? (Agregue más polvo para hornear y vinagre.) Este ataque ácido continúa hasta 20 minutos después de que comemos o bebemos.

(Se usa con autorización del programa de [Cavity Free Kids](#).)



INVOLUCRE

A QUIENES TOMAN DECISIONES

LANCE LOS DADOS
CÓCTELES DE AGUA

AUXILIARES
VISUALES

ADIVINE EL
CONTENIDO DE
AZÚCAR

DEMOSTRACIÓN:
“GÉRMENES +
COMIDA = CARIES”

**ACTIVIDAD DE
ALIMENTOS
AMIGABLES PARA
LOS DIENTES FRENTE
A ALIMENTOS NO
AMIGABLES PARA
LOS DIENTES**

Informe a su audiencia que verán varias imágenes de alimentos saludables y no saludables. Muestre un ejemplo de un alimento que sea amigable con los dientes (por ejemplo, una fotografía de una zanahoria) y luego muestre un ejemplo de un alimento que no sea saludable para los dientes (por ejemplo, una imagen de una caja de pasas). En seguida, pida a la audiencia que determine cuáles alimentos del resto de las imágenes son saludables o no.

(Se usa con autorización del programa de [Cavity Free Kids](#).)



A close-up photograph of a man with a beard and a young girl with curly hair. The man is smiling and holding the girl, who is also smiling. They are both looking towards the camera. The background is slightly blurred, showing a red and white striped object.

PARTE 3

RESPALDO PARA LA CAUSA

UN KIT DENTAL PARA
UNA MEJOR SALUD



SÓLO AGREGUE AGUA

FINANCIAMIENTO

CON SUBVENCIONES

El financiamiento con subvenciones aumenta el alcance y profundiza el impacto del proyecto.

Si le interesa aumentar en general el acceso al agua por parte de los niños de su comunidad y busca financiamiento, examine las oportunidades de obtener subvenciones. El financiamiento con subvenciones aumenta el alcance y profundiza el impacto del proyecto. Hay muchas formas de presentar su proyecto a los patrocinadores. Por ejemplo, las estaciones de llenado de agua son buenas para la salud de los niños y para el medio ambiente, ya que promueven los recipientes recargables. Los posibles patrocinadores a los que puede acudir incluyen:

- Fundaciones locales de la comunidad.
- Negocios y corporaciones del área que tengan metas filantrópicas.
- Clubes de servicio locales.
- Personas apasionadas por la salud de los niños. Como lo más probable es que este sea un costo por única vez, informe al donador que no irá a verlo año tras año para pedirle apoyo.
- Departamentos de salud y agencias gubernamentales locales.
- Fundaciones estatales y nacionales que financian programas de salud para niños y campañas de capital.
- Organización comunitaria de padres y maestros. Trabaje con ellos para agregar una partida presupuestaria en el próximo año.

Además, cuando se presente una oportunidad de conseguir una subvención, considere la posibilidad de ofrecer fondos paralelos de la comunidad u organización que busca el apoyo. ¡Es una excelente forma de aumentar al doble el impacto! Las cartas de apoyo de personas prominentes en la comunidad, como el alcalde, concejales o miembros del ayuntamiento, el superintendente de la escuela, etc., dan credibilidad a su causa.

Asimismo, es conveniente ofrecer al patrocinador oportunidades de reconocimiento que le aporte algún beneficio. Estas podrían incluir un letrero sobre la estación de llenado de agua, una ceremonia pública de inauguración y un anuncio en el periódico local, boletín informativo y/o por los canales de las redes sociales.

IDEAS PARA

RECAUDAR FONDOS

Es una excelente idea hablar con el director o gerente sobre el presupuesto que tiene la organización para infraestructura y gestión de los recursos inmobiliarios. Si hay suficiente demanda, los encargados de tomar decisiones presupuestarias pueden apoyar el reservar dinero para realizar mejoras de acceso al agua, como sería una estación de llenado de agua.

Si no es posible conseguir financiamiento de una subvención, o si se pretende recaudar dinero para hacer aportaciones paralelas, puede organizar un evento de recaudación de fondos de beneficencia. Recuerde que habrá compromisos de tiempo y voluntarios, además de costos, para ejecutar estos conceptos. Las siguientes son algunas ideas iniciales que podrían despertar el interés de la comunidad y lograr que los niños de la comunidad se entusiasmen por la causa.



“

Si hay suficiente demanda, los encargados de tomar decisiones presupuestarias pueden apoyar el reservar dinero para realizar mejoras de acceso al agua.

”

RECAUDAR FONDOS

RIFA DE PATITOS DE GOMA

CARRERA DE
RECAUDACIÓN
DE FONDOS

CONCURSO
DE SONRISAS

SUBASTA DE
ACUARELAS

CABINA
FOTOGRAFICA

Los conductores pueden utilizar patitos de goma, como los que se encuentran en las ferias, para recaudar fondos. Las personas compran un patito, cada uno de ellos estará numerado en la parte de abajo, para tener la oportunidad de ganar premios donados por negocios locales. Los patitos se colocan dentro de un cubo de agua para sacarlos al azar y distribuir los premios entre los ganadores, o se lanzan a un río o arroyo cercano para que participen en una carrera hasta una meta designada.



IDEAS PARA

RECAUDAR FONDOS

RIFA DE PATITOS
DE GOMA

**CARRERA DE
RECAUDACIÓN
DE FONDOS**

CONCURSO
DE SONRISAS

SUBASTA DE
ACUARELAS

CABINA
FOTOGRAFICA

Organice una carrera divertida para que los niños recauden dinero para la estación de llenado de agua. Los niños recaudarán dinero por cada vuelta que corran y el evento puede incluir estaciones de agua para que los corredores se mantengan hidratados. Existen organizaciones que ayudan a que la organización de una carrera de recaudación de fondos sea muy sencilla para la escuela. Si la escuela ya tiene una carrera divertida, solicite que algunos de los fondos recaudados se asignen a una nueva estación de llenado de agua.



IDEAS PARA

RECAUDAR FONDOS

RIFA DE PATITOS
DE GOMA

CARRERA DE
RECAUDACIÓN
DE FONDOS

**CONCURSO DE
SONRISAS**

SUBASTA DE
ACUARELAS

CABINA
FOTOGRAFICA

Mediante concursos en ferias y otros eventos, los asistentes reciben un mensaje duradero sobre el valor de tener una sonrisa saludable. Los participantes compiten para ver quién puede mantener más tiempo la sonrisa.

Los participantes solicitan donativos de amigos y vecinos, como en una carrera de beneficencia. Así como se compromete un cierta cantidad por vuelta corrida, aquí se compromete por minutos. Un compromiso sólido es cualquier cantidad entre \$0.50 y \$2.00.

Durante el evento, voluntarios actúan como supervisores y animan a quienes muestren cansancio para que la sonrisa vuelva a ser radiante. A medida que se va descartando a los concursantes, los supervisores informan a cada uno su tiempo final.



IDEAS PARA

RECAUDAR FONDOS

RIFA DE PATITOS
DE GOMA

CARRERA DE
RECAUDACIÓN
DE FONDOS

CONCURSO
DE SONRISAS

**SUBASTA DE
ACUARELAS**

CABINA
FOTOGRAFICA

El patrocinio es clave tanto para el financiamiento como para la promoción de este evento. Los niños crean acuarelas para venderlas en un evento de subasta silenciosa. Las escuelas y otros centros participantes de la comunidad pueden impartir clases de arte para enseñar a los niños los fundamentos del arte de la acuarela y decirles cómo puede ayudarles el agua a mantener los dientes saludables. Los ingresos se suman a los recursos para financiar un mejor acceso al agua, como enfriadores aislados o una estación de llenado de agua.



IDEAS PARA

RECAUDAR FONDOS

RIFA DE PATITOS
DE GOMA

CARRERA DE
RECAUDACIÓN
DE FONDOS

CONCURSO
DE SONRISAS

SUBASTA DE
ACUARELAS

**CABINA
FOTOGRAFICA**

Crear una cabina de fotos para publicar y recaudar fondos. Los padres y el personal colaboran juntos para crear un bello escenario para la temporada. Por ejemplo, durante las vacaciones, un profesor podría vestirse de Santa Claus al mismo tiempo que un padre saca fotos de los estudiantes y familias. Otros padres voluntarios imprimen las fotos en una tienda local, las insertan en portaretratos y los venden a estudiantes y familias por cinco dólares. La Academia de Liderazgo en Matemáticas y Ciencias en Denver, Colorado, empleó esta idea para recaudar \$400 después de los gastos, lo cual les permitió cubrir los costos escolares generales.





PARTE 4

PÓNGALO POR ESCRITO

UN KIT DENTAL PARA
UNA MEJOR SALUD



SÓLO AGREGUE AGUA

LAS POLÍTICAS DEL AGUA

EJEMPLOS DE BEBIDAS SALUDABLES

Después de mejorar el acceso al agua en su organización, es conveniente asegurarse de que cambio sea sostenible. Hay varias formas de lograrlo:

- Si se instala una nueva estación de llenado de agua, es importante asegurarse de que haya dinero en la escuela o presupuesto del edificio para comprar filtros de reemplazo, que cuestan aproximadamente \$80 cada uno.
- Si hay oportunidad de actualizar las descripciones de los puestos, incluya servir agua como una de las responsabilidades del personal o los voluntarios del comedor, la biblioteca, administrativos o entrenadores.

Cree una política de bebidas saludables

Una de las razones para aumentar el acceso al agua potable es que los estudiantes y otras personas tomen menos bebidas azucaradas y opten en cambio por beber agua. Para llevar este esfuerzo un paso más allá, trabaje con su comité de bienestar, o administración, para crear una política de bebidas saludables.

Considere la política de servicios sanitarios de su escuela. Si la finalidad es que los estudiantes, personal, maestros y miembros de la comunidad beban más agua, asegúrese de que la política de servicios sanitarios apoye más descansos regulares para ir al baño.

Si trabaja en un cambio de política en la escuela, asegúrese de que la mayor cantidad posible de personas tengan oportunidad de revisar la política y ofrecer comentarios y sugerencias. Esto debe ocurrir antes de que la política se vuelva oficial y se comunique a toda la escuela para asegurar el apoyo de todas las partes. Una vez que el cambio de política sea oficial, su escuela u organización puede trabajar para promover aún más el agua en la comunidad.



El Museo Infantil Buell en Pueblo creó una política de bebidas saludables que ha funcionado muy bien. Cambiaron sus ofertas de bebidas y ahora sólo sirven agua o infusiones de agua en los eventos. Además, el agua es la única bebida que venden en la tienda de regalos. El museo optó por poner en práctica esta política debido a los beneficios que reporta el agua para la salud bucal y general, en especial la de los niños pequeños. Los visitantes adultos están satisfechos y a los niños les encanta la opción de las infusiones.

A young child with curly hair is holding a white megaphone with a red rim and a blue handle. The child is smiling and looking to the right. The background is a bright, sunny outdoor setting with green grass and trees.

PARTE 5

CUÉNTELE AL MUNDO

UN KIT DENTAL PARA
UNA MEJOR SALUD



SÓLO AGREGUE AGUA

INFORME A SU COMUNIDAD DE SU TRABAJO PARA AUMENTAR EL ACCESO AL AGUA

Ha adoptado una postura sobre un problema de salud importante; ahora, cuénteles a la gente. Cuénteles a todos en su escuela, iglesia y comunidades por qué está trabajando para aumentar el acceso al agua potable, por qué es importante y cómo se está haciendo. Las personas se emocionan, motivan y participan cuando ven que se están tomando medidas para realizar cambios en su comunidad. Algunas formas de difundir la noticia incluyen:

- Haga un anuncio en un boletín informativo (incluya una solicitud de donativos, si corresponde).
- Realice una ceremonia de inauguración de las nuevas estaciones de llenado de agua e invite al concejal de la zona, el alcalde de la ciudad y/o a los miembros del consejo de administración de la escuela. No olvide incluir a los patrocinadores que contribuyeron a la causa.
- Envíe un comunicado de prensa o póngase en contacto con el periódico local. Promocione los beneficios que reporta el agua para la salud y los cambios saludables en los que trabaja la comunidad.



A close-up photograph of a young child with dark skin and short hair, smiling and drinking water from a clear plastic bottle. The child's face is on the left side of the frame, and the bottle is held up to their mouth. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting.

PARTE 6

IDEAS PARA PROMOVER EL AGUA

UN KIT DENTAL PARA
UNA MEJOR SALUD



SÓLO AGREGUE AGUA

FOMENTE

EL ENTUSIASMO POR EL AGUA

Animar activamente a los niños a que beban más agua puede mejorar de manera significativa la perspectiva de su salud oral y general. Las siguientes son algunas ideas que puede introducir en la comunidad.



FOMENTE

EL ENTUSIASMO POR EL AGUA

MIÉRCOLES DE AGUA

SEMANA DE
CONCIENTIZACIÓN
DEL AGUA

DÍA DE EXCURSIÓN

ADORNO DE LOS
BEBEDEROS

RECURRA A LOS
LIBROS

INSTITUCIONES
PÚBLICAS

Designe cada miércoles como “Miércoles de Agua” y aproveche la oportunidad para crear conciencia de los beneficios del agua para la salud. “Miércoles de Agua” es una excelente forma de introducir en una organización la cultura del agua potable, comenzando por un día a la semana.

Programe recordatorios de una a tres oraciones de sugerencias rápidas para incluirlos en los anuncios matutinos, los boletines informativos o en la página de la comunidad en Facebook u otras redes sociales.



FOMENTE

EL ENTUSIASMO POR EL AGUA

MIÉRCOLES DE AGUA

**SEMANA DE
CONCIENTIZACIÓN
DEL AGUA**

DÍA DE EXCURSIÓN

ADORNO DE LOS
BEBEDEROS

RECURRA A LOS
LIBROS

INSTITUCIONES
PÚBLICAS

Marque una semana en el calendario que se designará como “Semana de Concientización del Agua”. Cree letreros que pregonen los beneficios de beber agua potable y reten a los estudiantes a beber únicamente agua durante esa semana.



FOMENTE

EL ENTUSIASMO POR EL AGUA

MIÉRCOLES DE AGUA

SEMANA DE
CONCIENTIZACIÓN
DEL AGUA

DÍA DE EXCURSIÓN

ADORNO DE LOS
BEBEDEROS

RECURRA A LOS
LIBROS

INSTITUCIONES
PÚBLICAS

Múltiples eventos basados en el agua demuestran la importancia de preferir el agua al jugo.

Tanque de remojo

- La gente paga por la oportunidad de tirar al agua a una figura o personalidad respetada en la comunidad (posiblemente disfrazados de dientes).
- Mensaje: Cuando los dientes se remojan de agua, no hay caries.

Lanzamiento de globos de agua

- Parecido al lanzamiento de huevos, pero con globos llenos de agua.

Boliche con botellas de agua

- Refuerce la idea que beber agua ayuda a disminuir las caries.
- Las botellas llenas de agua actúan como bolos.



FOMENTE

EL ENTUSIASMO POR EL AGUA

MIÉRCOLES DE AGUA

SEMANA DE
CONCIENTIZACIÓN
DEL AGUA

DÍA DE EXCURSIÓN

**ADORNO DE LOS
BEBEDEROS**

RECURRA A LOS
LIBROS

INSTITUCIONES
PÚBLICAS

Para que los bebedores les resulten más atractivos a los niños, decórelos con gráficos y letreros.

Comparta mensajes sobre los beneficios para la salud que tiene beber más agua.

Solicite un cartel de “Une Fuerzas con El Agua” en hello@ddpco.com.



FOMENTE

EL ENTUSIASMO POR EL AGUA

MIÉRCOLES DE AGUA

SEMANA DE
CONCIENTIZACIÓN
DEL AGUA

DÍA DE EXCURSIÓN

ADORNO DE LOS
BEBEDEROS

**RECURRA A LOS
LIBROS**

INSTITUCIONES
PÚBLICAS

Los libros son una herramienta eficaz para comunicarse con los niños. Estos son algunos libros excelentes que promueven la importancia de mantener una buena salud oral:

Nombre y autor del libro	Rango de edades
¡Sonríe! Smile! de Roberta Grobel-Intrater	2 - 5 años
A continuación se encuentran las versiones en inglés de libros de salud oral que son útiles para las imágenes.	
Pony Brushes His Teeth de Michael Dahl	2 - 4 años
Bear's Loose Tooth de Karma Wilson (¡uno de los favoritos para leer en voz alta!)	2 - 5 años
Brush, Brush, Brush! de Alicia Padron	2 - 5 años
Clarabella's Teeth de An Vrombaut	2 - 5 años
Just Going to the Dentist de Mercer Mayer	2 - 5 años
Milestones Project: My Teeth del Dr. Richard Steckel	Preescolar y superior
The Tooth Book del Dr. Seuss	Preescolar y superior
The Berenstain Bears Visit the Dentist de Stan y Jan Berenstain	3 - 7 años
The Tooth Fairy Meets El Raton Perez de Rene Colato Lainez	3 - 7 años
Throw Your Tooth on the Roof: Tooth Traditions from Around the World de Selby Beeler	4 - 7 años
Sid the Science Kid: Why Can't I Have Cake for Dinner? De Jodi Huelin	4 - 8 años
Little Rabbit's Loose Tooth de Lucy Bate	5 - 8 años
The Tooth Book: A Guide to Healthy Teeth and Gums de Edward Miller	5 - 8 años

FOMENTE

EL ENTUSIASMO POR EL AGUA

MIÉRCOLES DE AGUA

SEMANA DE
CONCIENTIZACIÓN
DEL AGUA

DÍA DE EXCURSIÓN

ADORNO DE LOS
BEBEDEROS

RECURRA A LOS
LIBROS

**INSTITUCIONES
PÚBLICAS**

El departamento de salud, biblioteca, museos, centro recreativo o empresa de suministro de agua de la localidad pueden proporcionar información, actividades y excursiones a su comunidad para [aprender más sobre el agua y sus beneficios para la salud](#). Estos son algunos [socios que tienen una gran variedad de recursos para la salud oral](#).



CONCLUSIÓN

Ahora que ya está armado con ideas y estrategias para mejorar la salud oral de su comunidad con el agua, es hora de ejecutar el plan. Con un poco de determinación, usted y sus colegas pueden crear conciencia de los efectos negativos del azúcar para la salud en general e involucrar a los miembros de la comunidad en todos los niveles.

Cuando inspiramos cambios saludables para ampliar el acceso y consumo de agua de los niños, mejoramos la salud en nuestra comunidad. Nos gustaría recibir noticias de su trabajo esforzado.

[Comparta con nosotros su historia de bienestar con el agua.](#)



Cuando inspiramos cambios saludables para ampliar el acceso y consumo de agua de los niños, mejoramos la salud en nuestra comunidad.

GRACIAS

Reconocimientos

Este kit dental fue elaborado por Delta Dental of Colorado Foundation para ayudar a promover un mayor consumo y acceso al agua. A través de una campaña pública de 5 años, los socios comunitarios se han unido para crear una mayor comprensión pública de la importancia que tiene la salud bucal en los niños. Esta iniciativa estatal incluye un alcance popular logrado mediante medios tradicionales de comunicación social a través de la campaña “Las caries se propagan”.

Les damos las gracias a nuestros colaboradores en este proyecto, incluyendo:

Children's Museum of Denver
at Marsico Campus
Bright by Three
Cavity Free at Three
Denver Public Health
Healthy Beverage Partnership
Qualistar
Southeastern Colorado Area Health
Education Center
Westwood Unidos

Un agradecimiento especial a
Delta Dental of Colorado.



DELTA DENTAL OF COLORADO FOUNDATION