

ALICIA Y JOSÉ

UNA AVENTURA ENTRE DIENTES



¡Esta es una historia que comienza diferente!



Muchas veces, Alicia y José olvidaban lavarse los dientes.

Los adultos de la familia les recordaban cada día el cuidado para tener una buena salud bucal, que se logra con el uso del cepillo, el hilo y la pasta dental.

Ellos se entretenían como muchos niños en: jugar, leer, escribir, ver tele, conversar... A veces se les olvidaba lo importante: el cepillado de los dientes.



Como a todos los niños les gustaban los dulces, pero lavarse los dientes... ¡Eso! ¡Eso se les olvidaba!

Una noche antes de dormir, José oyó una conversación en su boca.

Los dientes estaban hablando, y decían:

—¡Qué tristeza vivir en una boca tan sucia!

—¡Sí! —contestaban las muelas—. ¡Tenemos aquí unas bacterias que nos pican todo el día y toda la noche!

—¡Uh! ¡Tengo ganas de bañarme! ¡Tengo ganas de bañarme!
—decía un diente—. Ya parezco un diente sin brillo y con color desagradable.

Y todos soltaron el llanto.

José pensó: —¡Oh! ¡Debo estar soñando!



Lo que no sabía es que, en el cuarto de Alicia, había también toda una protesta.

—¡Queremos que nos laven! ¡Queremos que nos laven!

—Alicia por favor, este olor no se aguanta.



Cuando los hermanos estaban desayunando José, como quien no quiere la cosa, le dijo a Alicia:

—Vieras que anoche soñé que mis dientes se quejaban.

—¡Ah! ¿De verdad? —dijo ella—. Los míos me suplicaban que los lavara.



Mientras tanto, las bacterias que vivían en sus bocas se preparaban para llevar a cabo su gran plan.

Llenarían aquellas bocas de caries, mal aliento y unos fuertes olores.



¡Sería increíble cuando José y Alicia perdieran algunos de sus dientes inservibles que ni el ratón se llevaría!

Y luego de acabar con los de leche, irían por los permanentes.

Y claro, pasó lo que tenía que pasar.

Alicia despertó con dolor y un cachete inflado que no la dejó dormir.

—¡Me duele mucho, mamá! —Ni siquiera podía pronunciar bien por la hinchazón que se traía.

—Pues ni modo —dijo la mamá—. Vamos al dentista, y usted José, alístese también porque voy a aprovechar para que revisen sus dientes.



—¿Cómo? ¿Al dentista?

Alicia y José no habían ido al dentista. Todos sus amigos les contaban de sus visitas para revisión de los dientes cada año.

—¿Quién es el dentista? —preguntaron a mamá.

—Es el profesional que ayuda a las personas a tener una hermosa sonrisa, cuida cada uno de los dientes que tenemos en la boca y nos permite conocer de los cuidados que debemos tener con ellos.



Al día siguiente, mientras llegaban al consultorio, Alicia y José disfrutaron del viaje.

En el lugar había otros niños que jugaban mientras eran llamados a su cita.



Luis, el asistente dental, con su ropa muy vistosa y una gabacha de dinosaurios, salió y los llamó.

José entró para acompañar a Alicia, así como la mamá de ambos.



—¡Hola, chicos! Soy la doctora Evita Las Caries. Voy a revisar los dientes y buscaremos la solución para desinflamar ese cachetito.

La doctora le pide a Alicia que abra la boca y se lleva una sorpresa.

—¡Ay, Alicia! Veo que hay bacterias en tu boquita, pero pronto las eliminaremos.



La doctora Evita Las Caries, con una luz pequeñita y un espejito, empezó a explorar la boca de Alicia. José con su mascarilla y guantes puestos ayudaba a la doctora y observaba con emoción esta nueva experiencia.



Durante un gran rato y con mucho cuidado, la doctora Evita Las Caries limpió los dientes. Le dijo que debía regresar otro día y recordar siempre, siempre lavarse los dientes.

Después, José ocupó la silla para ser revisado por la doctora. Le puso unas gotitas en los dientes para que revelaran la placa dental, que es la masita pegajosa que se forma por no lavarse los dientes. Por eso es la necesidad de cepillarlos.



La doctora le dice a José:

—Eso es lo que puedes ver en la boca en este espejo manual.

José abrió sus grandes ojos y vio el desastre que escuchó en su sueño.



La doctora Evita Las Caries, les enseñaba que todos tenemos 20 dientes temporales o de leche, que son los que guardan el campito para los 32 dientes permanentes.



Luego les explicó cómo se cepillaban: los de arriba hacia abajo y los de abajo, hacia arriba.

—Las muelas como son redondas se cepillan en forma circular. Y no se olviden de lavar su lengua.



—¿La lengua? —dijeron los hermanos a la vez.

—Sí, la lengua. Porque allí las bacterias se esconden también.

—Además, hay que hacer uso del hilo dental que es muy importante para limpiar entre los dientes. ¡Qué se prioricen los gastos de la casa con todo lo que necesitamos para tener una buena salud bucal!



La cita se les hizo corta. Los dos niños estaban felices.

Alicia se sentía mejor. Y José estaba orgulloso de haber asistido a la doctora Evita Las Caries.



Por la noche, antes de dormir y luego de cepillarse sus dientes, los dos escucharon una nueva conversación entre dientes:

—¡Esto es otra cosa!



—¡Mírenme como brillo! ¡Parezco una perla!

—¡Qué diferencia!



Así aprendieron lo importante del cuidado de los dientes y una comida saludable, y los grandes de la casa se sumaron a la fiesta porque ahora cada vez que había que cepillarse los dientes, competían a ver quién lo hacía con más cuidado.

También aprendieron que había que cambiar los cepillos cada cierto tiempo para que cumplieran bien su cometido.

¡Qué aventura!



Unidad de trabajo para la salud bucal colectiva





Unidad de Trabajo: Mediación del cuento "Alicia y José: Una aventura entre dientes"

Dirigido a: Niños y niñas de 6 a 8 años.

Duración estimada: 2 lecciones de 40 minutos.

1. Descripción de la Unidad

Esta unidad didáctica está diseñada para promover hábitos de higiene bucal en niños y niñas de 6 a 8 años mediante la mediación lectora del cuento "Alicia y José: Una aventura entre dientes".

La propuesta combina lectura guiada, conversación reflexiva, expresión artística (láminas para colorear descargables mediante código QR) y construcción colectiva de aprendizajes.

La persona mediadora actúa como guía, promoviendo la comprensión del mensaje del cuento, la identificación de prácticas saludables y el desarrollo de habilidades comunicativas y socioemocionales relacionadas con el autocuidado.

2. Competencias

Competencia General

Promover en los estudiantes hábitos responsables de higiene bucal mediante la comprensión lectora, el diálogo reflexivo y la participación en actividades lúdico-educativas.

Competencias Específicas

1. Identificar prácticas adecuadas de cuidado bucal a partir del análisis del cuento.
2. Expresar ideas, opiniones y aprendizajes sobre la salud bucal mediante el conversatorio y actividades creativas.



3. Resultados de Aprendizaje

Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de:

- Reconocer la importancia del cepillado diario y la limpieza dental.
- Explicar con sus propias palabras por qué los dientes deben mantenerse limpios.
- Identificar personajes y situaciones del cuento relacionadas con el autocuidado.
- Participar respetuosamente en un conversatorio grupal.
- Representar gráficamente prácticas de higiene bucal a través de láminas para colorear.

4. Secuencia Didáctica

A. Actividad Inicial (10 minutos)

- Pregunta generadora:
 - ¿Qué pasa cuando no nos cepillamos los dientes?
 - ¿Por qué creen que los dientes pueden estar felices o tristes?
- Activación de conocimientos previos.

B. Lectura Guiada (15 minutos)

- La persona mediadora puede leer el cuento en voz alta o apoyarse con el audio que contiene el guion.
- Se enfatizan imágenes y expresiones de los dientes.
- Se realizan pausas estratégicas para preguntar:
 - ¿Qué están haciendo Alicia y José?
 - ¿Por qué ahora los dientes están felices?

C. Conversatorio Interactivo (10-15 minutos)

Preguntas sugeridas:

- ¿Qué aprendieron del cuento?
- ¿Cómo podemos tener dientes felices como los del final?
- ¿Qué cosas dañan nuestros dientes?
- ¿Qué personajes ayudaron a mejorar la situación?

Se anotan en la pizarra ideas clave:

"Cepillado", "Limpieza", "Cuidado", "Salud".

D. Actividad Creativa con Código QR

- La persona mediadora comparte un código QR que dirige a:
 - Láminas para colorear de los personajes, al final del cuento.
 - Ilustraciones de dientes felices y tristes.
 - Secuencia de pasos del cepillado.

Los estudiantes colorean y explican qué está ocurriendo en la imagen.

QR del cuento



QR con audio del cuento



5. Recomendaciones de Evaluación

✓ Evaluación Formativa

- Observación directa durante el conversatorio.

- Lista de cotejo sencilla:

Criterio	Sí	En proceso
Participa en el diálogo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Identifica prácticas saludables	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Explica la importancia del cepillado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Relaciona el cuento con su vida diaria	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Evidencias de Aprendizaje

- Lámina coloreada con explicación oral.
- Participación en preguntas reflexivas.
- Compromiso verbal: "Hoy me cepillaré después de cada comida".

6. Recomendaciones Metodológicas

- Utilizar lenguaje sencillo y claro.
- Apoyar la lectura con el audio disponible que contiene el guion del cuento.
- Modelar entusiasmo durante la lectura.
- Evitar discurso moralizante; favorecer descubrimiento guiado.
- Reforzar positivamente las intervenciones.
- Vincular el aprendizaje con la rutina diaria del estudiante.

7. Cierre de la Unidad

- Construcción colectiva de un acuerdo:
"Queremos dientes felices".
- Canción corta o dinámica de simulación de cepillado.
- Recordatorio del uso del QR para continuar aprendiendo en casa con la familia.

Materiales para colorear





ALICIA Y JOSÉ

UNA AVENTURA ENTRE DIENTES

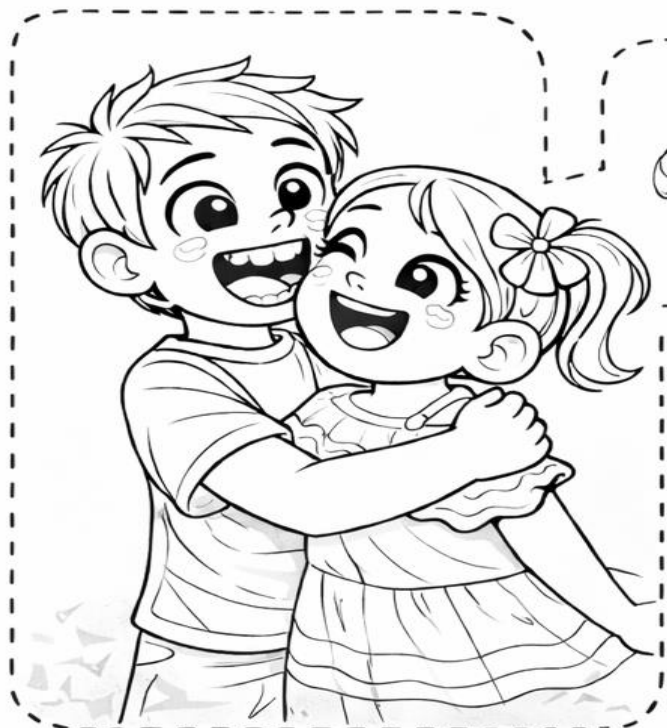




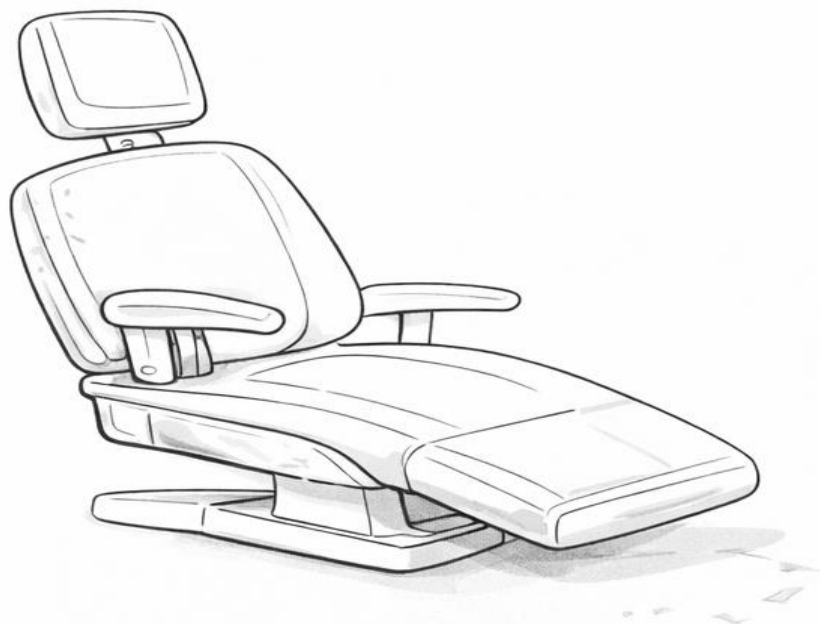


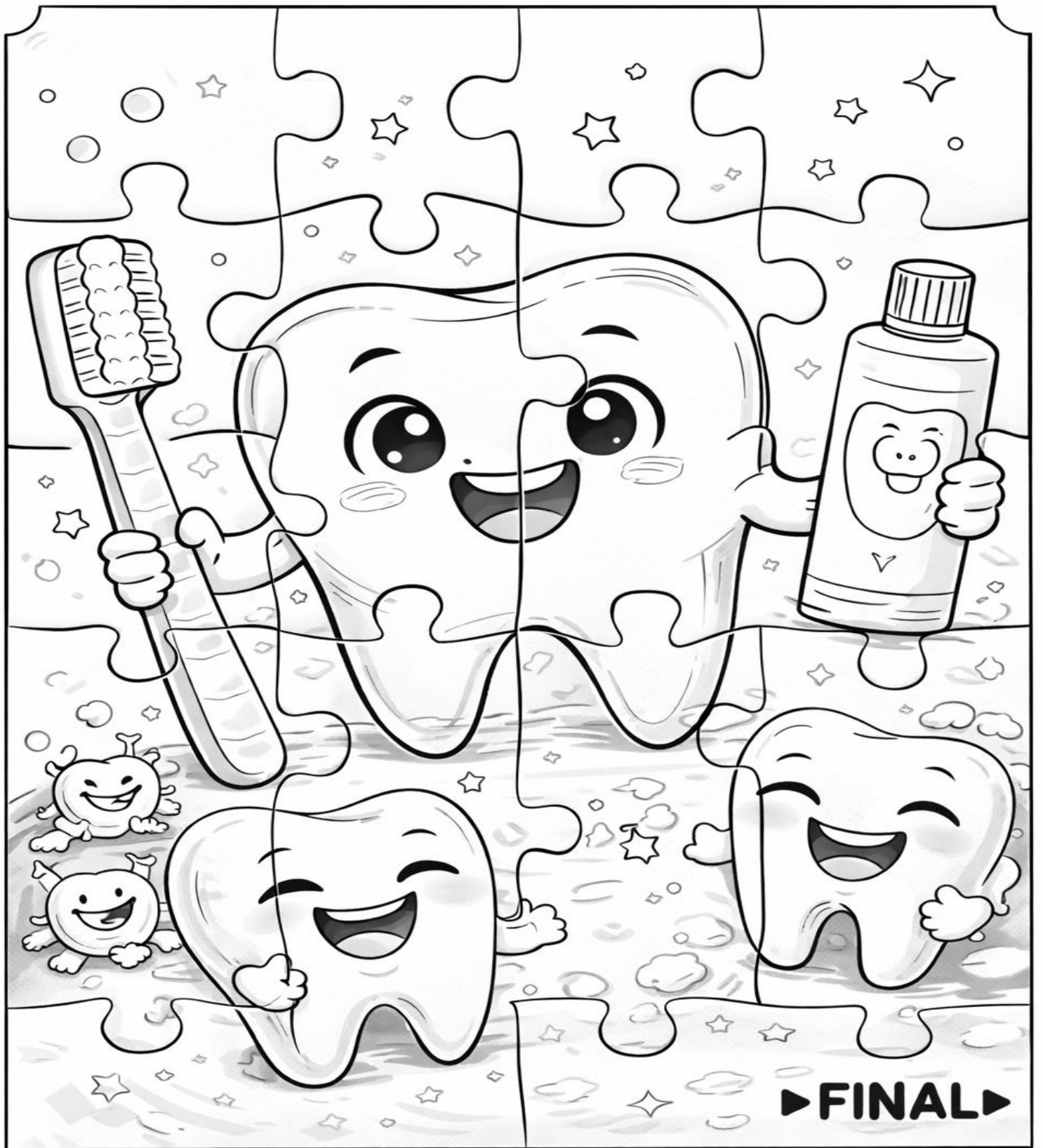


¡Corta y pega las piezas!



¡Pégalos aquí!





► FINAL ►



INICIO ▶

◀ **FINAL** ▶



Comisión de Salud Bucal Colectiva

Dra. Nora Chaves Quirós

Dra. Grettel Molina Carvajal

Dra. Antonieta Muñoz Solís

Dra. Mercedes Barboza Cruz

Dr. Ronaldo Hirsch Keibel

Dr. Randall Masis Muñoz

Dr. Gustavo Bermúdez Mora

M.Sc. Ana Cristina Parra Jiménez

Srita. Angie Gutiérrez Abarca

Agradecimientos

Dra. Maritza Barboza Rojas

Sra. Ana Coralia Fernández Arias

Dr. Federico Hoffmaister Sagel

Dra. Karen Olsen Murillo

M.Sc. Ana Cecilia Murillo González



2026