

GUÍA DEL LAVATÓN

¡Cuidamos nuestra sonrisa!



**JUNTOS POR
SONRISAS SANAS
Y FELICES**

- ✓ Aprendemos
- ✓ Jugamos
- ✓ Practicamos
- ✓ Nos comprometemos



Aprendemos,
practicamos
y cuidamos
nuestra sonrisa
todos los días.

Justificación

La promoción de la salud bucal en la niñez constituye una acción fundamental para el bienestar integral, el desarrollo de hábitos saludables y la prevención de enfermedades bucales desde edades tempranas. Entre los 7 y 9 años, los niños y las niñas se encuentran en una etapa clave para fortalecer rutinas de autocuidado, desarrollar autonomía y comprender la importancia de mantener una adecuada higiene oral en los diferentes espacios de su vida cotidiana.

La presente unidad de trabajo surge como una herramienta práctica, lúdica y formativa que facilita la enseñanza y réplica de la rutina de lavatón tanto en actividades comunitarias como en el contexto escolar y familiar. Su diseño busca integrar estrategias sencillas, participativas y contextualizadas que puedan ser implementadas por docentes, familias y profesionales en odontología, promoviendo experiencias de aprendizaje significativas y sostenibles.

Asimismo, esta propuesta favorece el trabajo colaborativo entre escuela, hogar y comunidad, fortaleciendo la educación preventiva y el desarrollo de hábitos que contribuyan a mejorar la calidad de vida de la población infantil. El enfoque práctico y replicable de la unidad permite adaptar las actividades a distintos contextos educativos y sociales, facilitando su aplicación en campañas de promoción de la salud, jornadas educativas y procesos de mediación pedagógica.

De esta manera, la rutina de lavatón no solamente fortalece técnicas de higiene bucal, sino que también promueve valores como la responsabilidad, el autocuidado, la participación y el compromiso con la salud individual y colectiva.

Invitación para el uso del documento

Este documento ha sido elaborado con cariño y compromiso educativo para apoyar a docentes, familias y profesionales en odontología en la enseñanza de hábitos saludables de higiene bucal en niños y niñas.

La propuesta ofrece una guía práctica, sencilla y adaptable que puede desarrollarse tanto en actividades de lavatón como en espacios de aula, proyectos escolares, campañas comunitarias y actividades familiares. Cada estrategia busca convertir el aprendizaje en una experiencia dinámica, participativa y significativa para la niñez.

Les invitamos a utilizar, adaptar y enriquecer esta unidad de trabajo según las necesidades de sus contextos educativos y comunitarios, promoviendo juntos sonrisas sanas, felices y conscientes de la importancia del autocuidado.

Porque educar en salud también es sembrar bienestar, confianza y calidad de vida para el futuro.

Elemento	Descripción
Nombre de la unidad	Rutina de Lavatón y Cuidado de la Sonrisa.
Población meta	Niños y niñas de 7 a 9 años.
Duración sugerida	2 a 4 sesiones de 40 minutos o actividades integradas durante campañas de lavatón.
Descripción de la unidad	Esta unidad de trabajo tiene como propósito desarrollar hábitos de higiene bucal mediante una rutina práctica, lúdica y participativa que pueda ser replicada en actividades de lavatón, clases escolares y espacios familiares. La propuesta integra actividades de observación, juego, demostración, práctica supervisada y compromiso personal, permitiendo que docentes, familias y profesionales en odontología trabajen de manera articulada en la promoción de la salud bucal infantil.
Competencia	Aplica prácticas básicas de higiene bucal y autocuidado mediante rutinas guiadas, actividades lúdicas y cepillado supervisado, fortaleciendo hábitos saludables en diferentes espacios educativos y familiares.

Resultados de aprendizaje, actividades y evaluación

Resultados de aprendizaje	Actividades de mediación	Estrategias metodológicas	Estrategias de evaluación	Evidencias
Reconoce la importancia de la higiene de manos y del cuidado bucal.	Conversatorio inicial, canciones, preguntas generadoras y observación de imágenes.	Aprendizaje lúdico, diálogo guiado y motivación participativa.	Observación de participación y expresión oral.	Participación activa y respuestas durante las actividades.
Identifica los pasos básicos de la rutina de lavatón.	Presentación visual del flujo de lavatón y secuenciación de imágenes.	Aprendizaje visual y aprendizaje por secuencia.	Lista de cotejo sencilla.	Orden correcto de los pasos de la rutina.
Demuestra la técnica correcta de cepillado utilizando una boca grande o material demostrativo.	Demostración guiada por docente u odontólogo.	Modelado y aprendizaje demostrativo.	Observación directa de movimientos y técnica.	Ejecución básica correcta del cepillado.
Participa en estaciones lúdicas relacionadas con salud bucal.	Colorear, clasificar alimentos, juegos de secuencia y preguntas.	Aprendizaje basado en juego y estaciones de trabajo.	Registro anecdótico y observación.	Trabajos realizados y participación en estaciones.

Resultados de aprendizaje	Actividades de mediación	Estrategias metodológicas	Estrategias de evaluación	Evidencias
Realiza el cepillado supervisado utilizando su estuche individual.	Cepillado grupal supervisado.	Aprender haciendo y acompañamiento guiado.	Guía de observación.	Uso adecuado del cepillo y materiales.
Expresa compromisos personales para el cuidado de su sonrisa.	Elaboración de compromisos, dibujo o mensaje para casa.	Reflexión guiada y aprendizaje significativo.	Autoevaluación oral o gráfica.	Compromiso individual elaborado por el estudiante.

Estrategias sugeridas para docentes, familias y odontólogos

Actor	Acciones sugeridas
Docentes	Integrar la rutina una vez por semana en clase, utilizar recursos visuales y reforzar hábitos mediante juegos y recordatorios positivos.
Padres y madres de familia	Supervisar el cepillado en casa, mantener horarios fijos y reforzar el compromiso de cuidado diario.
Odontólogos	Realizar demostraciones prácticas, aclarar dudas de manera sencilla y apoyar actividades comunitarias de promoción de salud bucal.

Recursos sugeridos

- Cepillo dental.
- Pasta dental.
- Vaso y servilleta.
- Estuche individual.
- Boca grande demostrativa.
- Láminas o infografías.
- Colores y hojas de trabajo.
- Canciones o videos educativos.

Evaluación integral sugerida

Tipo de evaluación	Descripción
Diagnóstica	Preguntas iniciales sobre hábitos de cepillado y cuidado bucal.
Formativa	Observación continua durante las estaciones y prácticas supervisadas.
Sumativa	Demostración final de la rutina de cepillado y compromiso de autocuidado.

Mensaje de cierre para la unidad:

“Cuidamos nuestra sonrisa todos los días porque una boca sana nos ayuda a crecer felices y saludables.”

Dibujos para colorear

A continuación, se presenta una explicación sencilla y pedagógica de cada una de las imágenes y actividades de la guía de lavatón, con orientaciones para docentes, familias y profesionales en odontología sobre cómo utilizarlas durante las actividades educativas. El contenido pertenece a la “Guía de lavatón”.

Explicación y uso pedagógico de las imágenes de la guía

Imagen / Actividad	¿Qué representa?	¿Cómo utilizarla?
Portada de la guía “Guía del Lavatón”	Representa la bienvenida al proceso educativo sobre higiene bucal mediante personajes amigables, niños y elementos de cuidado dental.	Utilizarla al inicio para motivar y presentar el tema. Permite conversar sobre la importancia de cuidar la sonrisa y generar confianza en los niños.
Paso 1 – Ingreso	Muestra la llegada de los niños a la actividad con alegría y respeto.	Puede utilizarse para iniciar conversaciones sobre normas básicas, convivencia y motivación. Los niños pueden colorearla mientras se realiza la bienvenida.
Paso 2 – Higiene de manos y organización del grupo	Enseña el lavado de manos y el trabajo en equipo antes del cepillado.	Utilizar para reforzar hábitos de higiene y organización. El docente puede pedir a los niños identificar acciones correctas antes del cepillado.

Imagen / Actividad	¿Qué representa?	¿Cómo utilizarla?
Paso 3 – Activación	Presenta juegos, preguntas y motivación para aprender sobre salud bucal.	Sirve como transición hacia el aprendizaje. Puede acompañarse con canciones, dinámicas o preguntas simples sobre hábitos saludables.
Paso 4 – Demostración	Enseña la técnica correcta de cepillado utilizando una boca grande y elementos visuales.	El odontólogo o docente puede explicar los movimientos del cepillado mientras los niños observan y luego imitan. También puede colorearse después de la demostración.
Paso 5 – Estaciones	Representa las diferentes actividades lúdicas: colorear, clasificar, preguntar y secuenciar.	Organizar pequeños grupos rotativos. Cada estación puede trabajar una habilidad distinta relacionada con salud bucal y motora fina.
Paso 6 – Práctica supervisada	Muestra a los niños realizando el cepillado con supervisión.	Debe utilizarse durante el momento práctico. Se recomienda acompañar con instrucciones simples y observación individual.
Alimentos saludables para la boca	Presenta frutas, vegetales, agua y alimentos que ayudan a mantener dientes sanos.	Puede utilizarse para clasificar alimentos saludables y no saludables. También permite trabajar hábitos alimenticios y prevención de caries.

Imagen / Actividad	¿Qué representa?	¿Cómo utilizarla?
Rompecabezas de cierre	Integra el mensaje final de autocuidado y felicidad mediante piezas para unir.	Los niños pueden colorear, recortar y armar el rompecabezas. Favorece memoria visual, coordinación motora y reflexión final.
Laberinto de salud bucal	Permite seguir caminos relacionados con objetos que ayudan a cuidar la boca.	Se utiliza como actividad de concentración, observación y motora fina. Puede trabajarse individualmente o en parejas.
Actividad de unir con puntitos	Relaciona objetos de higiene bucal con sus nombres o usos correctos.	Favorece asociación visual y comprensión básica de los implementos de higiene oral. Puede utilizarse como actividad diagnóstica o de repaso.
Crucigrama sencillo	Refuerza vocabulario básico relacionado con salud bucal.	Recomendado para niños de mayor lectura (8–9 años). Puede resolverse en grupo con apoyo del docente o familia.
Imágenes de puntilleo y motora fina	Permiten repasar líneas y completar dibujos relacionados con higiene bucal.	Favorecen coordinación ojo-mano, precisión y preparación para escritura. Se recomienda usar lápiz grueso o crayón.
Imagen final intercultural y de diversidad	Representa niños y niñas de diferentes etnias y culturas de Costa Rica cuidando su sonrisa.	Utilizar para conversar sobre respeto, inclusión, diversidad e igualdad. Refuerza que la salud bucal es importante para todas las personas.

Recomendaciones generales para el uso de la guía

- Utilizar lenguaje sencillo y positivo.
- Permitir que los niños colorean libremente.
- Integrar música, movimiento y conversación.
- Adaptar las actividades según edad y contexto.
- Combinar aprendizaje con juego y participación.
- Reforzar constantemente mensajes positivos sobre autocuidado.
- Involucrar a familias y docentes en las actividades.

Sugerencia metodológica

La guía puede desarrollarse:

- En campañas de lavatón.
- En clases de primaria.
- En actividades comunitarias.
- En espacios familiares.
- En ferias de salud y jornadas escolares.

Cada imagen busca fortalecer:

- Hábitos saludables.
- Motora fina.

- Atención y concentración.
- Aprendizaje visual.
- Participación activa.
- Trabajo colaborativo.
- Educación preventiva en salud bucal.



2

HIGIENE DE MANOS Y ORGANIZACIÓN DEL GRUPO



Lavamos nuestras manos
y nos organizamos
para trabajar
en equipo.



¡Trabajamos juntos
por sonrisas sanas!



3

ACTIVACIÓN

Hacemos un diagnóstico breve
y jugamos para motivarnos.
¡Aprender puede ser divertido!



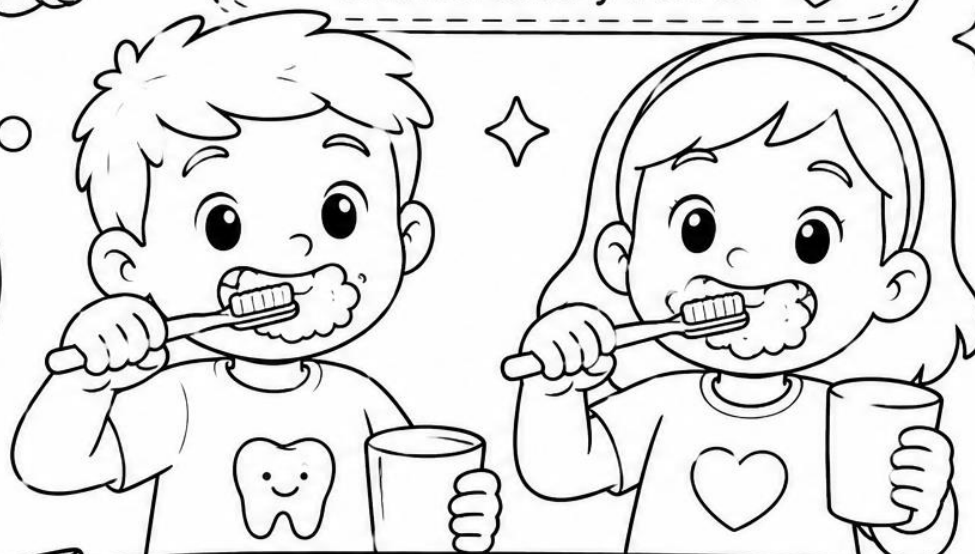
¡Cada idea, pregunta y juego
nos ayuda a tener una sonrisa sana!

4

HIGIENE BUICAL

¡SONRISAS QUE BRILLAN!

Cuidamos nuestros dientes
todos los días para tener una
sonrisa sana y fuerte. ♥



♥ ¡DIENTES LIMPIOS,
SONRISAS FELICES! ♥

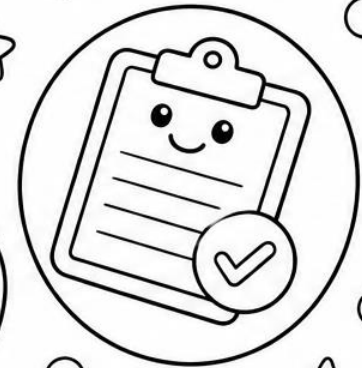
5

VISITA AL DENTISTA

¡CUIDAMOS NUESTRA SONRISA JUNTOS!

Vamos al dentista
regularmente para revisar
nuestros dientes y mantenerlos
sanos y fuertes.

CUIDAMOS NUESTRA SONRISA,
CUIDAMOS NUESTRA SALUD.



6

CUIDEMOS EL AGUA

¡CADA GOTA CUENTA!



El agua es muy importante para nuestra vida.
¡Usémosla con responsabilidad y no la desperdiciemos!



Duchas cortas



Cierra la llave al cepillarte



Riega las plantas



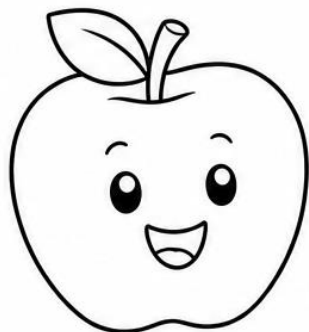
Reutiliza el agua

¡PEQUEÑAS ACCIONES, GRANDES CAMBIOS!

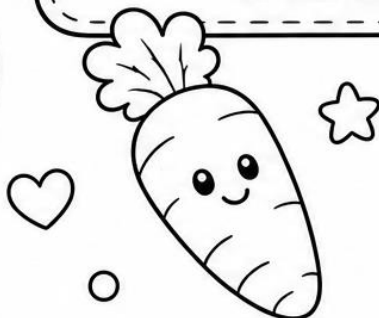
ALIMENTOS SANOS

que ayudan a nuestra boca

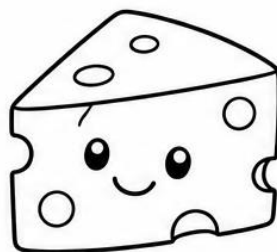
Comer alimentos sanos nos ayuda a tener dientes fuertes, encías saludables y una sonrisa feliz. ♥



MANZANA



ZANAHORIA



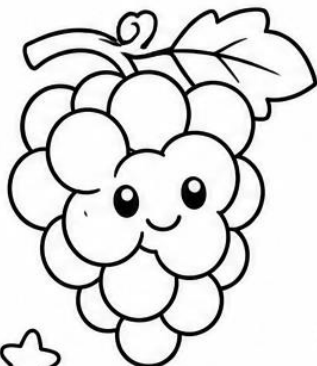
QUESO



YOGUR NATURAL



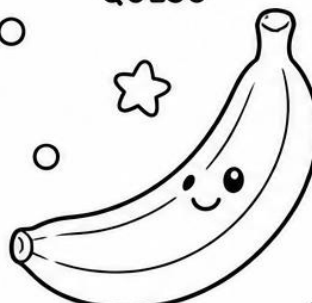
AGUA



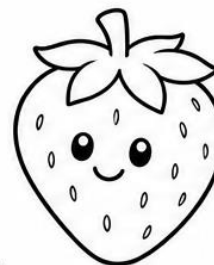
UVAS



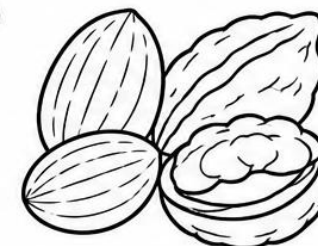
BRÓCOLI



PLÁTANO



FRESA



FRUTOS SECOS



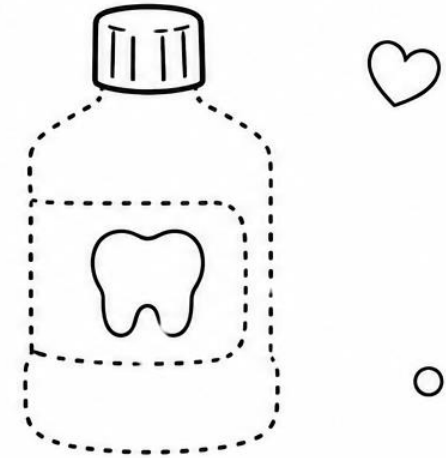
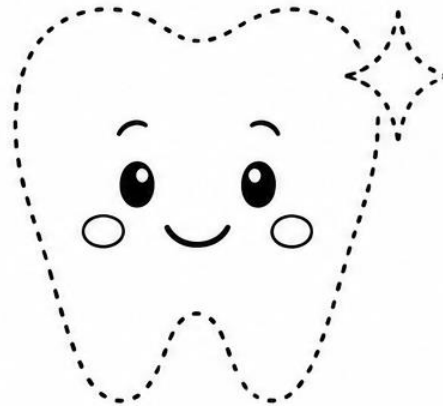
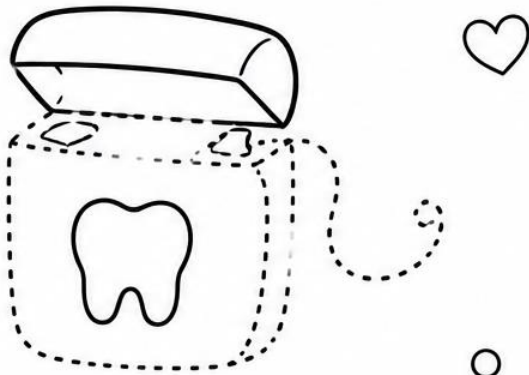
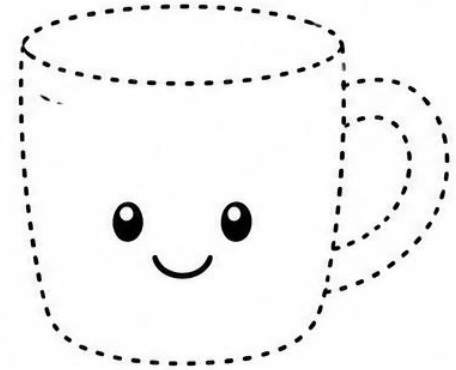
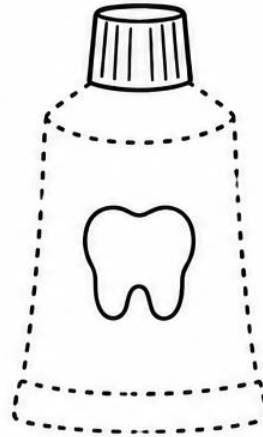
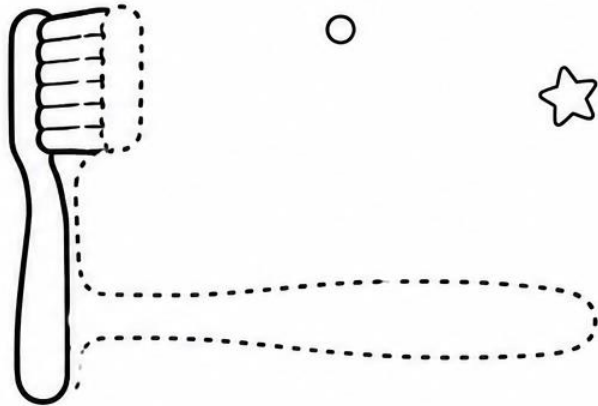
¡ELIGE ALIMENTOS SANOS Y CUÍDA TU SONRISA CADA DÍA!





¡CUIDAMOS NUESTRA SONRISA!

Repasa las líneas de puntos y completa los dibujos. ♡

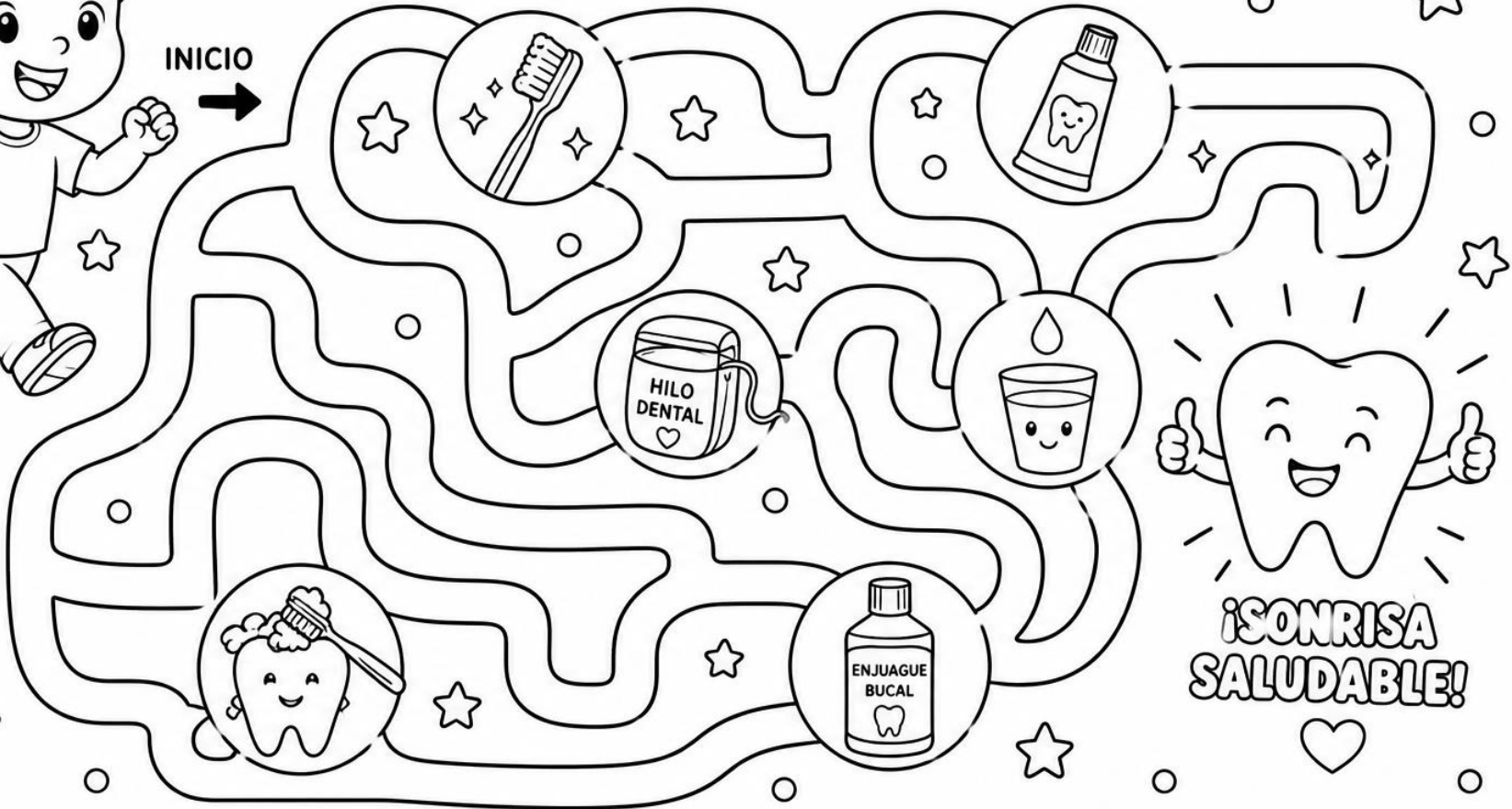


¡AYUDA A NUESTRO AMIGO A TENER UNA SONRISA SALUDABLE!

Sigue el camino del laberinto y encuentra los
objetos que nos ayudan a cuidar nuestra boca. ♡



INICIO



¡CUIDAMOS NUESTRA SONRISA!

Une con puntitos cada objeto de la columna de la izquierda con el que le corresponde en la columna de la derecha.

<p>CEPILLO DENTAL</p> 	<p>ENJUAGUE BUCAL</p> 
<p>PASTA DENTAL</p> 	<p>HILO DENTAL</p> 
<p>HILO DENTAL</p> 	<p>VASO DE AGUA</p> 
<p>ENJUAGUE BUCAL</p> 	<p>CEPILLO DENTAL</p> 
<p>VASO DE AGUA</p> 	<p>PASTA DENTAL</p> 





CRUCIGRAMA

Resuelve el crucigrama con palabras que nos ayudan a cuidar nuestra boca.



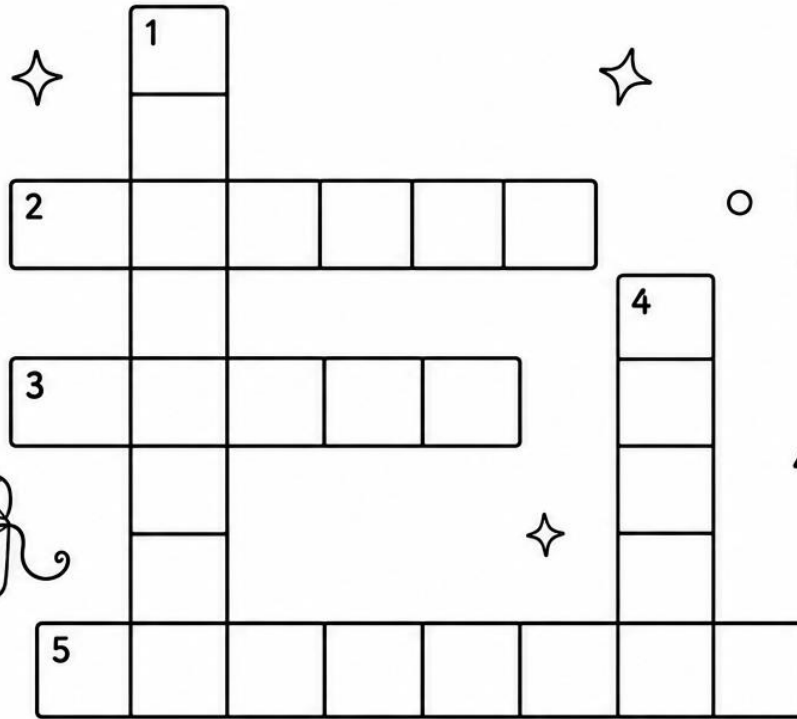
HORIZONTALES

2. La usamos para lavar nuestros dientes.
3. Hilo que se usa para limpiar entre los dientes.
5. Alimento que fortalece nuestros dientes.



VERTICALES

1. Lo usamos para cepillar nuestros dientes.
4. Nos ayuda a tener un aliento fresco y a proteger nuestros dientes.



¡Cuidemos nuestra boca todos los días!





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

2026

Anexos

Código QR para Guía Lavatón



Código QR de imágenes Lavatón





Cuidamos nuestra sonrisa
todos los días porque
una boca sana nos ayuda a
crecer felices y saludables.



¡Gracias por aprender y cuidar tu sonrisa!
¡Juntos por una boca sana y feliz!

