

¡LISTOS A JUGAR!

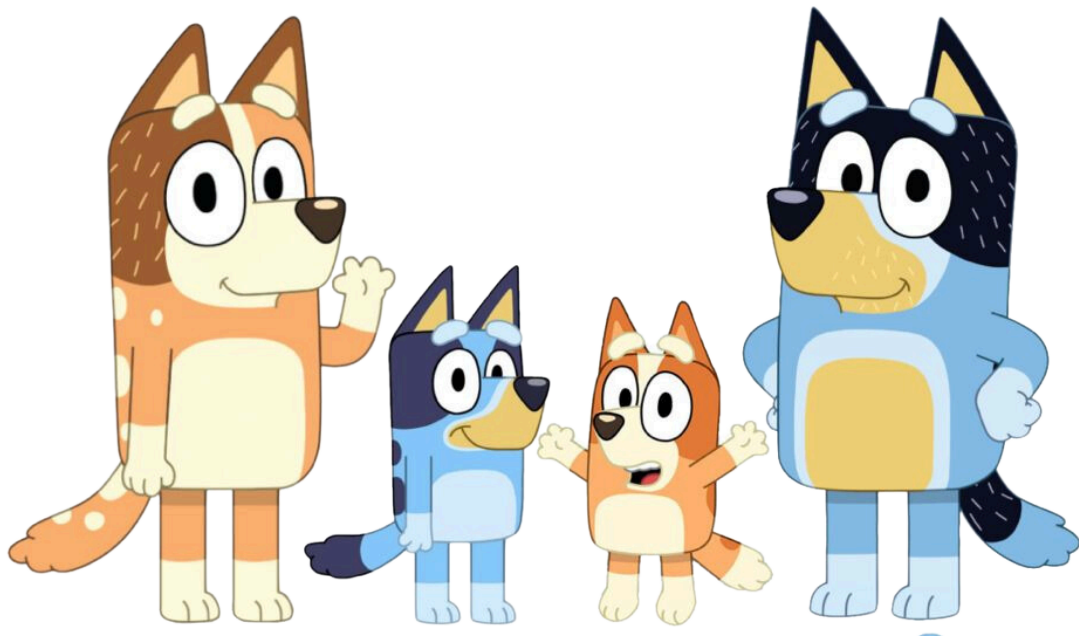
Guía de actividades lúdicas para
promover la educación sobre
TTM en niños



En esta guía encontrará:

- **DIVERTIDAS ACTIVIDADES LÚDICAS** adaptables para el aprendizaje continuo sobre trastornos temporomandibulares (TTM) en niños
- **RECURSOS PARA PROMOVER CON LAS FAMILIAS** la educación sobre TTM en niños
- **ENLACES DE APRENDIZAJE** para conectar la educación sobre TTM con distintas propuestas de juegos digitales





Bienvenidas y bienvenidos a **¡LISTOS A JUGAR!**

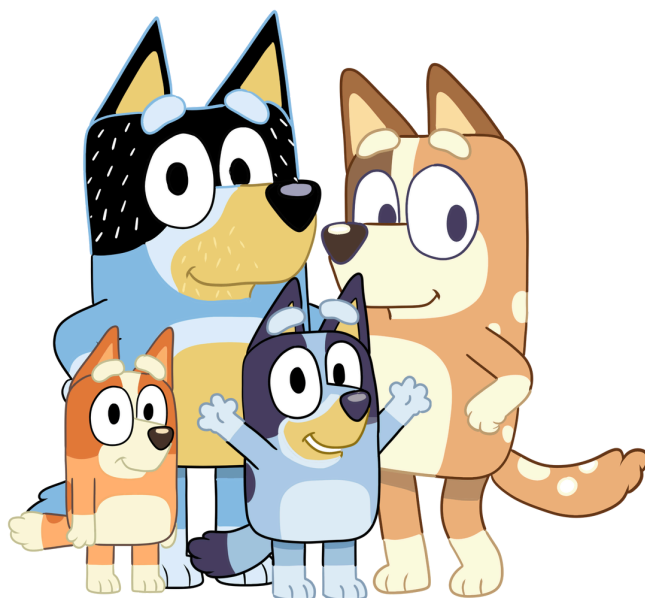
La infancia es una etapa rica en experiencias en la que niñas y niños empiezan a aprender sobre sí mismos y el mundo que los rodea. Es precisamente durante estos años en los que se cimientan muchos de los hábitos de cuidado físico, bucofacial y emocional-personal que los acompañarán a lo largo de sus vidas.

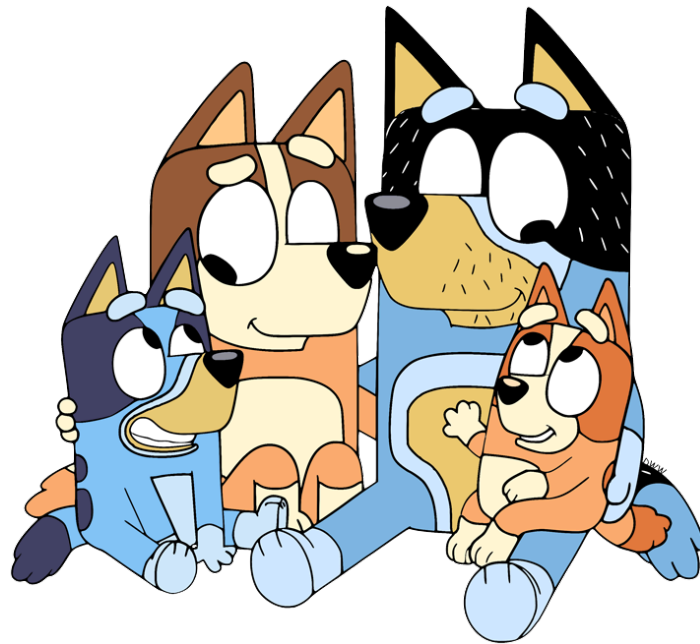
Con esta guía y los demás recursos que forman parte del programa ¡Listos a Jugar! tendrán una caja de herramientas diversas y de fácil uso para enseñar a niñas y niños a cuidar de sí mismos física y emocionalmente. Además, las madres, los padres y los cuidadores encontrarán una serie de ideas y hábitos saludables para extender el aprendizaje en el hogar y reforzarlo en la cotidianidad.

Sin importar cuáles sean las actividades que escojan, lo principal es divertirse y que participen activamente en ellas junto a las niñas y los niños. Los queridos personajes de Bluey estarán ahí para acompañarlos en este entretenido recorrido por el mundo de la salud física, bucofacial y emocional.

Contenido

- 5 Sobre ¡Listos a Jugar!
- 6 Objetivos de aprendizaje
- 7 Objetivos de cada actividad
- 9 Conoce a los personajes de ¡Listos a Jugar!
- 11 Materiales a su disposición
- 13 Cómo trabajar con grupos de distintas edades
- 14 Guía de actividades con recursos digitales y físicos enfocados para las niñas, los niños y los jóvenes
- 15 Guía de actividades con recursos digitales y físicos enfocados para las madres, los padres y los cuidadores
- 16 Insignias para colorear
- 17 Certificados
- 18 ¡Pasaporte Bluey!





Sobre ¡Listos a Jugar!

¡Listos a Jugar! es una guía de actividades lúdicas para la educación y aprendizaje de TTM en niñas y niños en edad escolar que aprovecha el juego y la diversión, de la mano de los queridos personajes de Bluey, como principales dinamizadores del aprendizaje.

¿CÓMO FUNCIONA?

El enfoque del programa se basa en tres principios fundamentales:

- **Impacto temprano:** Abordamos el cuidado de la salud física, bucofacial y emocional, concentrándonos principalmente en las niñas y niños en edad escolar y los adultos en su entorno.
- **Prevención primaria:** Enfocamos nuestros esfuerzos en evitar el desarrollo de hábitos perjudiciales y promover hábitos protectores que puedan tener implicaciones en la salud y el bienestar de los niños a lo largo de su vida.
- **Autogestión:** Buscamos empoderar a las infancias, sus cuidadores y comunidades para que tomen decisiones positivas frente al cuidado de su salud e incorporen hábitos saludables en su vida cotidiana.

Objetivos de aprendizaje

Con ¡Listos a Jugar! buscamos que madres, padres de familia, cuidadores, niñas y niños mejoren sus conocimientos en:

Comprender la anatomía y función de la articulación temporomandibular

- Facilitar una comprensión básica de la estructura y función de la articulación temporomandibular (ATM), incluyendo los músculos, ligamentos y huesos involucrados, para entender mejor cómo prevenir lesiones y problemas en esta área.

Reconocer los signos y síntomas de los TTM en niños

- Educar sobre los indicadores físicos y comportamentales que podrían denotar la presencia de un trastorno temporomandibular (TTM), como dolor facial, dificultad para masticar, chasquidos (ruidos) al abrir y cerrar la boca, entre otros.

Identificar hábitos que pueden contribuir al desarrollo de TTM

- Ayudar a reconocer hábitos como el bruxismo, chuparse el dedo, morderse las uñas, entre otros, que pueden afectar la salud de la ATM.

Identificar factores de riesgo y consejos de prevención

- Informar sobre los factores de riesgo, como el estrés, la mala postura y los traumatismos, así como proporcionar consejos prácticos para prevenir los TTM en niños, como fomentar una dieta equilibrada, promover una buena postura y gestionar el estrés infantil de manera adecuada.

Conocer las opciones de tratamiento y la importancia del cuidado temprano

- Presentar las diferentes opciones de medidas preventivas disponibles para los TTM en niños, como por ejemplo, la terapia de relajación, mejorar hábitos diarios, y resaltar la importancia de buscar atención temprana para mejorar el pronóstico y la calidad de vida de las infancias.

Prevenir lesiones temporomandibulares durante la práctica de deportes

- Implementar medidas de protección y prevención, al incluir la utilización de protectores bucales y la educación en técnicas de respiración y postura adecuadas para reducir el riesgo de lesiones mandibulares y temporomandibulares en deportistas de diferentes disciplinas, incluyendo baloncesto, fútbol soccer, americano y béisbol.

Objetivos de cada actividad

Actividad	Objetivo	Justificación
Cuestionario diagnóstico	<ul style="list-style-type: none">• Evaluar los conocimientos previos de los participantes sobre los trastornos temporomandibulares (TTM), signos y síntomas, y animar a los participantes a adquirir nuevos conocimientos sobre el tema.	<ul style="list-style-type: none">• Esta actividad ayudará a los participantes a reconocer las señales de advertencia de los TTM, como dolor en la mandíbula, y alentará a los niños a informar cualquier malestar a sus padres o cuidadores.• Al involucrar a los participantes en este proceso, se fomentará un sentido de responsabilidad y conciencia sobre su salud bucal.
Memoramas	<ul style="list-style-type: none">• Reforzar la comprensión de los buenos y malos hábitos de los TTM y animar a los participantes a recordar información clave sobre dichos trastornos.	<ul style="list-style-type: none">• Los memoramas son una forma eficaz de reforzar el aprendizaje y mejorar la retención.• Al crear ayudas visuales que asocian los buenos y malos hábitos de TTM con imágenes o palabras, los participantes podrán recordar la información fácilmente y desarrollarán una comprensión más profunda del tema.
Crucigramas / correlación de columnas	<ul style="list-style-type: none">• Desafiar el vocabulario y las habilidades de comprensión de los participantes mientras refuerzan sus conocimientos sobre TMM.	<ul style="list-style-type: none">• Estas actividades son una forma atractiva e interactiva de evaluar la comprensión de los participantes de los términos y conceptos relacionados con los TTM.• Al completarlas, los participantes desarrollarán sus habilidades de pensamiento crítico y mejorarán su capacidad para aplicar sus conocimientos en un entorno práctico.
Sopa de letras	<ul style="list-style-type: none">• Introducir a los participantes en la anatomía de la articulación temporomandibular (ATM) y sus estructuras relacionadas, así como en el tema de los TTM en niños.	<ul style="list-style-type: none">• La sopa de letras es una forma divertida e interactiva de compartir conocimientos a los participantes sobre las diferentes partes de la ATM, como la mandíbula y los ligamentos temporomandibulares.• Al asociar cada palabra, los participantes desarrollarán una comprensión básica de la anatomía de la ATM y de los TTM.

Actividad	Objetivo	Justificación
Ubicación de estructuras anatómicas	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar a los participantes una comprensión detallada de la anatomía de la ATM y su relación con otras estructuras faciales. 	<ul style="list-style-type: none"> Esta actividad ayudará a los participantes a desarrollar una comprensión más profunda de la anatomía de la ATM al ubicar estructuras específicas en un diagrama o modelo. Al visualizar las relaciones entre diferentes estructuras, los participantes comprenderán mejor cómo funciona la ATM y cómo puede verse afectada por los TTM.
Rompecabezas	<ul style="list-style-type: none"> Desafiar las habilidades de resolución de problemas de los participantes y alentarlos a pensar críticamente sobre los TMM. 	<ul style="list-style-type: none"> Los rompecabezas son una forma eficaz de desarrollar habilidades de pensamiento crítico y animar a los participantes a pensar creativamente sobre los TTM. Al resolver acertijos relacionados con TTM, los participantes desarrollarán sus habilidades analíticas y mejorarán su capacidad para aplicar sus conocimientos en un entorno práctico.
Cuestionario final	<ul style="list-style-type: none"> Evaluar la utilidad de las estrategias de apoyo para el intercambio de conocimientos sobre los TTM con los participantes y comparar sus conocimientos previos en el cuestionario diagnóstico a los ya adquiridos sobre el tema. 	<ul style="list-style-type: none"> El cuestionario final proporcionará una evaluación integral de la comprensión de los participantes sobre los TTM y reforzará su conocimiento sobre ellos. Al completar el cuestionario, los participantes demostrarán su capacidad para aplicar sus conocimientos adquiridos en un entorno práctico diario.



Conoce a los personajes de ¡Listos a Jugar!



Es una cachorra llena de energía y creatividad. Es conocida por su imaginación desbordante y su habilidad para convertir cualquier situación en una emocionante aventura. Con su optimismo contagioso y su corazón generoso, Bluey se ha ganado un lugar especial en los corazones de su familia y amigos.



La hermana menor de Bluey, es igualmente encantadora. Aunque más reservada que su hermana mayor, Bingo posee una curiosidad innata y una sensibilidad hacia los demás que la hacen destacar. Junto a Bluey, forman un dúo dinámico que navega por los desafíos de la infancia con gracia y humor.



Es una madre que balancea su trabajo como guardia de seguridad en el aeropuerto y sus responsabilidades con la crianza de sus hijas. Es increíblemente atenta y cariñosa. A menudo, actúa como el ancla emocional de la familia, proporcionando apoyo y amor incondicional. Su presencia tranquilizadora y su sabiduría maternal son aspectos clave de la dinámica familiar.



Es un padre devoto a su familia, arqueólogo y un modelo a seguir para sus hijas. Es cariñoso y está lleno de paciencia, siempre dispuesto a involucrarse en las ocurrencias de sus hijas y a brindarles sabios consejos. Su rol como padre amoroso y comprensivo es esencial para el desarrollo de sus hijas y la resolución de problemas.



COCO

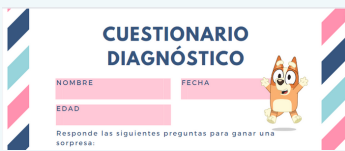
Es alegre, enérgica y creativa. Es conocida por su ingenio y su capacidad para improvisar soluciones ingeniosas durante el juego. Es amable, cariñosa y leal, y se preocupa profundamente por sus amigos. A menudo, su espíritu juguetón y su sentido del humor añaden diversión y emoción a las actividades de Bluey y su grupo.



SNICKERS

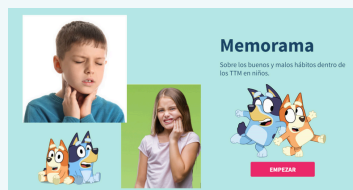
Con su naturaleza juguetona y su curiosidad inagotable, siempre está listo para sumergirse en nuevas aventuras junto a sus amigos. Snickers siempre tiene buenas intenciones, un corazón amable y es leal a sus amigos. Su personalidad extrovertida y su disposición para probar cosas nuevas lo convierten en un valioso miembro del grupo de amigos de Bluey.

Materiales a su disposición (impresos y digitales)



Cuestionario diagnóstico

- Se incluyen 5 preguntas con puntos clave de los TTM en niños, para evaluar el conocimiento previo de los participantes.



Memoramas

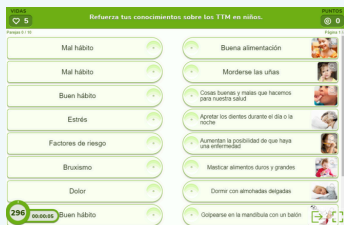
Se incluyen diferentes diseños de actividades para identificar:

- Hábitos correctos e incorrectos
- Estructuras anatómicas de la articulación temporomandibular



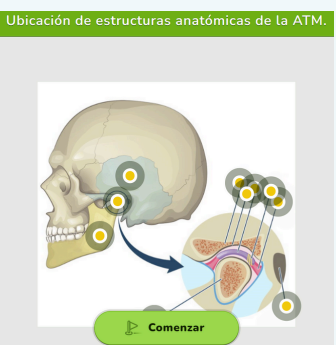
Crucigramas / sopa de letras

- Se incluyen 10 palabras, para los padres, madres o cuidadores y 10 para los niños.



Correlación de columnas

- Se incluyen 10 palabras, para los padres, madres o cuidadores y 10 para los niños.



Ubicación de estructuras anatómicas

- Se diseña una cabeza grande a la que se le pueda colocar la mandíbula, el cóndilo, los músculos de la masticación (temporal y masetero).



Rompecabezas

- Diseño llamativo de no muchas piezas para ser armado por los niños.



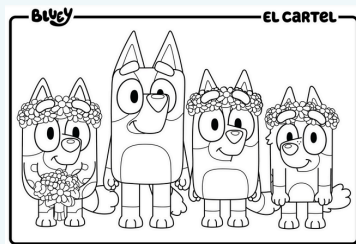
Cuestionario final

- Se incluyen 5 preguntas con puntos clave de los TTM en niños, para evaluar el conocimiento adquirido de los participantes.



Certificado e insignias para colorear

- Cada niña y niño que participe junto con sus padres o cuidadores en el programa obtendrá un certificado después de juntar 3 insignias, que podrán colorear progresivamente para indicar que han progresado en sus nuevos conocimientos.



¡Pasaporte Bluey!

- Cada niña y niño que participe junto con sus padres o cuidadores en el programa obtendrá un pasaporte didáctico impreso, que podrán llenar con sellos o stickers progresivamente al terminar cada actividad, esto para incentivarlos a seguir participando y aprendiendo con cada actividad.



Cómo trabajar con grupos de distintas edades

Las actividades propuestas en esta herramienta están dirigidas a las infancias y jóvenes, y se pueden adaptar para que funcionen con grupos de edades mixtas, mayores o menores, tanto en centros educativos como centros de cuidado infantil u otros espacios no formales.

Al elegir las actividades que mejor se adapten a su grupo, tenga en cuenta estos consejos:

8 a 11 años

- A esta edad, a las infancias les encanta ser “ayudantes”, así que pídales que ayuden a realizar las actividades en un horario que les motive.
- Invítelos a demostrar sus habilidades y conocimientos frente a ustedes.
- Al realizar una actividad, desafíe a este grupo para que se mantenga en mejoría constante más tiempo.

12 a 15 años

- Anime a los participantes mayores a asumir responsabilidades divertidas, como dirigir una de las actividades o proponer un nuevo juego.
- Asigne a los participantes mayores compañeros más jóvenes a quienes puedan ayudar con actividades que puedan ser más difíciles.
- Invítelos a que ayuden a crear un recorrido por las actividades con obstáculos seguro para los niños más pequeños.



Guía de actividades con recursos digitales y físicos enfocados para las niñas, niños y jóvenes

Cuestionario diagnóstico

- <https://dentothcare.com/wp-content/uploads/2024/08/Cuestionario-diagnostico-infantil-juvenil.pdf>

Memorama

- <https://view.genially.com/6647afe49e4b4c001461c012/interactive-content-encuentra-la-pareja>

Sopa de letras

- https://es.educaplay.com/recursos-educativos/19153264-trastornos_temporomandibulares_en_ninos.html

Crucigrama

- https://es.educaplay.com/recursos-educativos/19154058-crucigrama_sobre_trastornos_temporomandibulares_en_ninos.html

Correlación de columnas

- https://es.educaplay.com/recursos-educativos/19231613-conoce_tu_mandibula.html

Ubicación de estructuras anatómicas

- https://es.educaplay.com/recursos-educativos/19233145-ubicacion_de_estructuras_anatomicas_de_la_atm.html

Rompecabezas

- <https://interacty.me/projects/46df84c310a2c5dc>

Cuestionario final

- <https://dentothcare.com/wp-content/uploads/2024/08/Cuestionario-final-infantil-juvenil.pdf>



Guía de actividades con recursos digitales y físicos enfocados para las madres, los padres y los cuidadores

Cuestionario diagnóstico

- <https://dentoothcare.com/wp-content/uploads/2024/08/Cuestionario-diagnostico-padres-cuidadores.pdf>

Memorama

- https://es.educaplay.com/recursos-educativos/19256712-memorama_sobre_habitos_y_las_partes_de_la_articulacion_temporomandibular.html

Sopa de letras

- https://es.educaplay.com/recursos-educativos/19803656-sopa_de_letras_sobre_los_trastornos_temporomandibulares_ttm_en_ninos_enfocada_hacia_los_padres_madres_y_cuidadores.html

Crucigrama

- https://es.educaplay.com/recursos-educativos/19803820-crucigrama_sobre_los_trastornos_temporomandibulares_ttm_enfocado_en_en_ninos_y_ninas.html

Correlación de columnas

- https://es.educaplay.com/recursos-educativos/19804050-refuerce_sus_conocimientos_sobre_los_trastornos_temporomandibulares_ttm_enfocado_para_las_madres_los_padres_y_los_cuidadores.html

Ubicación de estructuras anatómicas

- https://es.educaplay.com/recursos-educativos/19233145-ubicacion_de_estructuras_anatomicas_de_la_atm.html

Rompecabezas

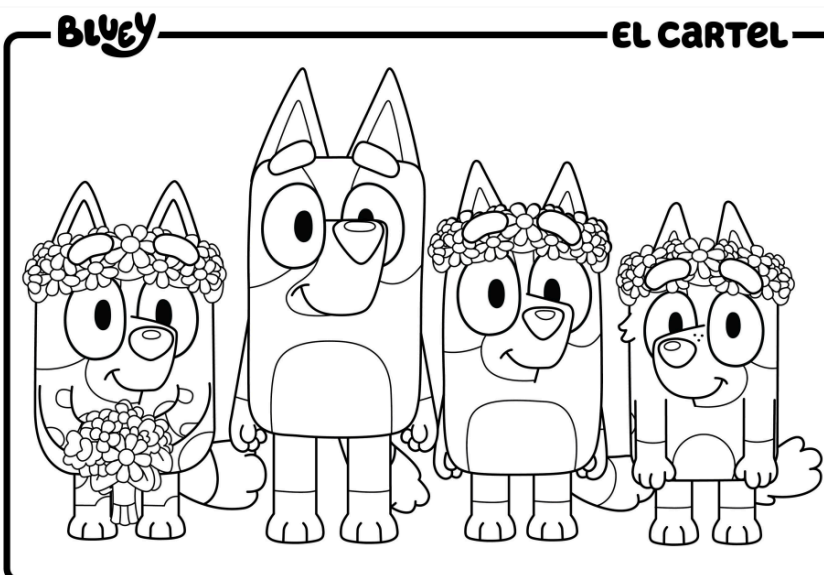
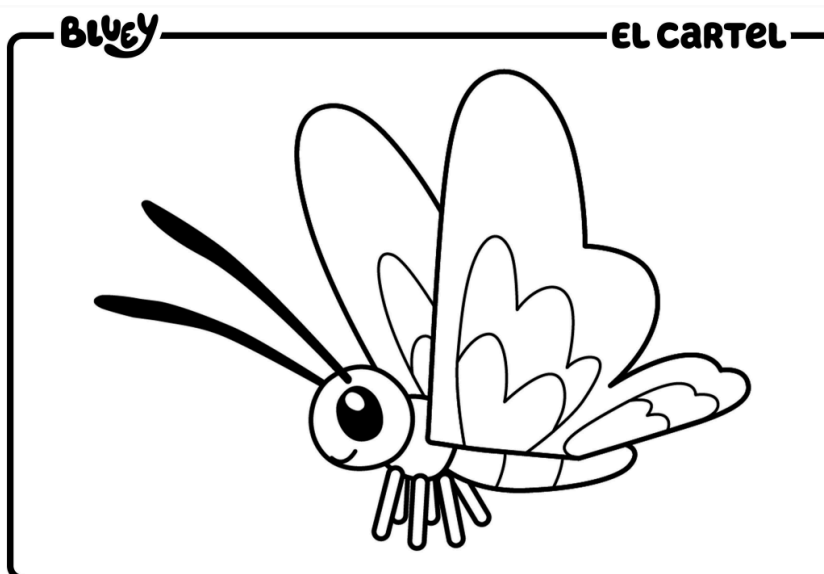
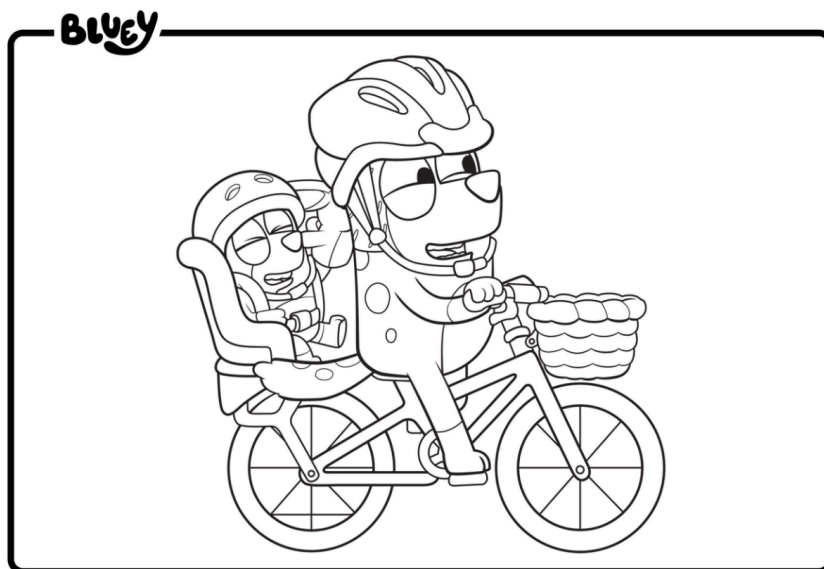
- <https://interacty.me/projects/5a4ec5c1cff48205>

Cuestionario final

- <https://dentoothcare.com/wp-content/uploads/2024/08/Cuestionario-diagnostico-padres-cuidadores.pdf>



Insignias para colorear



Certificados



CERTIFICADO
DE PARTICIPACIÓN A:

NOMBRE

Por haber concluido satisfactoriamente el programa de
¡Listos a Jugar!



BLUEY



Certificado
de participación a:

Nombre

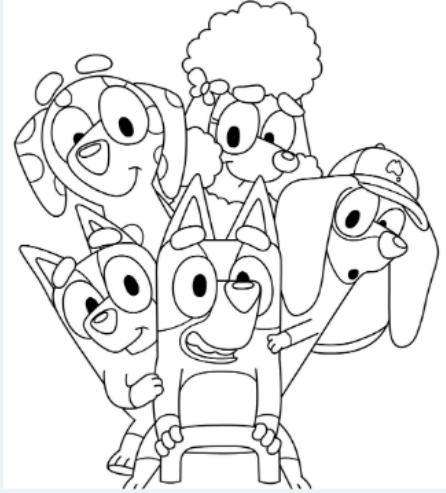
Por haber concluido satisfactoriamente el
programa de ¡Listos a Jugar!



Bluey



¡Pasaporte Bluey!



Pasaporte
Bluey



Nombre:

Apellido:

Cumpleaños:

Firma:

Sellos / Stickers

