

# Cómo Hacer de una Cita con el Dentista una Experiencia Positiva



## CONSEJOS PARA LOS NIÑOS MÁS PEQUEÑOS

Los niños menores de dos años no pueden comprender fácilmente las explicaciones con palabras, por lo tanto, los padres deben estar tranquilos y preparados para las citas con el dentista. Para ayudar a los niños más pequeños a tener una experiencia positiva, los padres pueden hacer lo siguiente:

- Mantener la calma durante la cita del niño con el dentista para poder tranquilizarlo en caso de ser necesario. Los niños pueden molestarse o estresarse si su cuidador está estresado, enojado o asustado.
- Pregunte qué servicios pueden llegar a realizarse antes de ir a la cita o durante la cita.
- Lleve la cobija favorita del niño y un juguete para mantenerlo cómodo y entretenido.
- El cepillado y el uso de hilo dental dos veces al día en los niños, así como evitar las bebidas azucaradas, ayudará a prevenir las caries y a hacer a que las citas con el dentista sean más fáciles.

## CONSEJOS PARA LOS NIÑOS MÁS GRANDES

Una vez que los niños pueden hablar y entender las explicaciones habladas, los padres pueden establecer expectativas realistas y explicarles lo que va a suceder antes de la cita dental. Para ayudar a los niños más grandes a tener una experiencia positiva, los padres pueden hacer lo siguiente:

- Hablar con el niño sobre lo que se puede esperar de la cita con palabras positivas como “limpios”, “fuertes” y “saludables” para describir la cita dental. Los padres deben evitar el uso de palabras como “doler” o dolor”.
- Responda a las preguntas del niño de forma directa, pero breve. Si el niño hace una pregunta difícil como si un procedimiento será doloroso, los padres pueden decir “no lo sé, pero vamos a preguntar al dentista cuando lleguemos al consultorio”. Los proveedores de servicios dentales, en particular los que trabajan con niños, saben cómo explicar los procedimientos a los niños.
- Evitar compartir con el niño sus experiencias personales dolorosas sobre ir al dentista.
- Hacer una dramatización de una visita al dentista con el niño. Por ejemplo, el padre y el hijo pueden turnarse y sentarse en una silla mientras el “dentista” hace un chequeo.
- Tranquilizar al niño y asegurarle que estará con él durante la cita.
- Hable con su hijo acerca de la importancia del cepillado y del uso del hilo dental dos veces al día y de evitar las comidas y las bebidas azucaradas para mantener los dientes sanos y fuertes, lo que hará más fáciles las citas con el dentista.

## SITUACIONES DE CITAS DENTALES

Utilice los consejos anteriores para compartir ideas sobre las frases que las promotoras pueden utilizar con los padres en los siguientes ejemplos.



1. Diego tiene su primera cita dental preventiva. Tiene diez meses y su madre está preocupada por cómo actuará Diego durante la cita.



2. Maya es una niña de seis años que se está preparando para su primera cita dental de prevención. Maya quiere que su padre le cuente lo que sucederá en la cita al dentista.