

grin!

for **KiDS**



Conoce a Bitsy, un hámster en la clase de segundo grado de la Sra. Timmins. Le encanta correr en su rueda, adora la COMIDA y disfruta pasar tiempo con sus amigos en clase.

Pero Bitsy tiene un secreto. No está simplemente corriendo en una rueda, iestá entrenando para ser astronauta! ¡Su sueño es explorar más allá del aula y llegar al espacio exterior! Y, después de trabajar arduamente todas las noches después de clase, su nave espacial finalmente está lista ...



ARTÍCULOS

- 4** Cuenta regresiva para la misión
- 8** Cómo los astronautas cuidan su salud en el espacio
- 12** Datos divertidos sobre los planetas
- 16** Ingredientes destacados: nutrición de otro planeta
- 18** ¿Cómo calienta el sol a la Tierra?
- 20** Dientes de extraterrestres según la imaginación



ACTIVIDADES

- 6** Cuestionario: ¡Láseres! ¿Cuáles son verdaderos y cuáles son falsos?
- 11** Fases de la luna
- 14** Búsqueda de imágenes: reparación de naves espaciales
- 19** Historias locas: escribe una carta desde el espacio
- 23** Laberinto: ¡Volver a la Tierra!



ARTE + MANUALIDADES

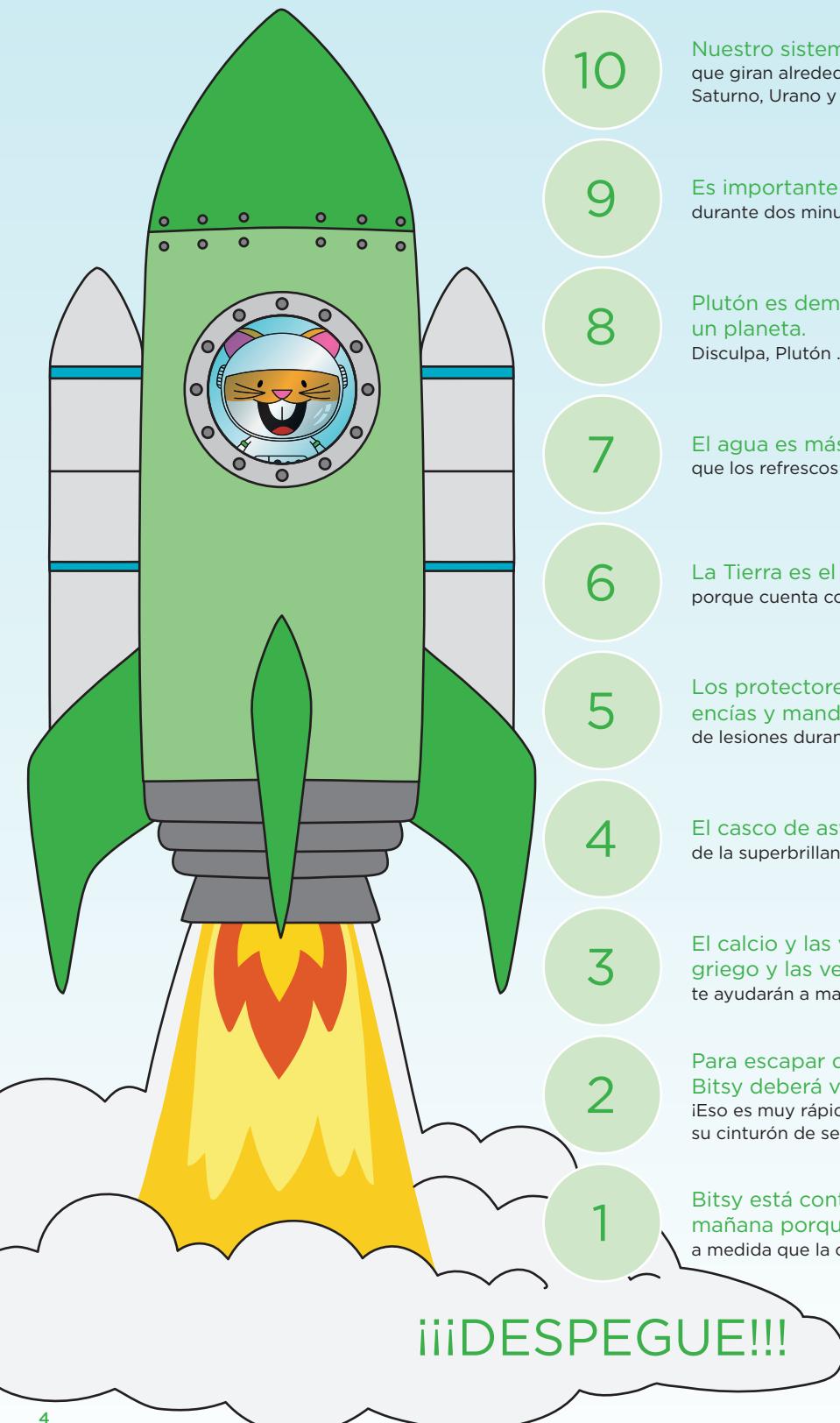
- 5** Contador de dientes cósmicos
- 10** Constelaciones con linterna
- 15** Página para colorear: el comandante Hilo Dental contra las criaturas que provocan caries
- 17** Receta: bruchetas frutales en forma de cohetes
- 22** Arma un cohete en casa

El rincón de la risa



Cuenta regresiva para la misión

Una noche, después de que los estudiantes se fueran a casa, Bitsy estaba lista para lanzar su cohete e iniciar su viaje a las estrellas. Estaba muy emocionada. ¡Pero también estaba nerviosa! ¿Qué sucedería si el combustible no era suficiente? ¿Y si olvidaba empacar su cepillo de dientes? De repente, comenzó la cuenta regresiva! Para calmar los nervios, Bitsy pensó en las lecciones de ese día y en lo que habían aprendido. Recordó un hecho para cada segundo de la cuenta regresiva.

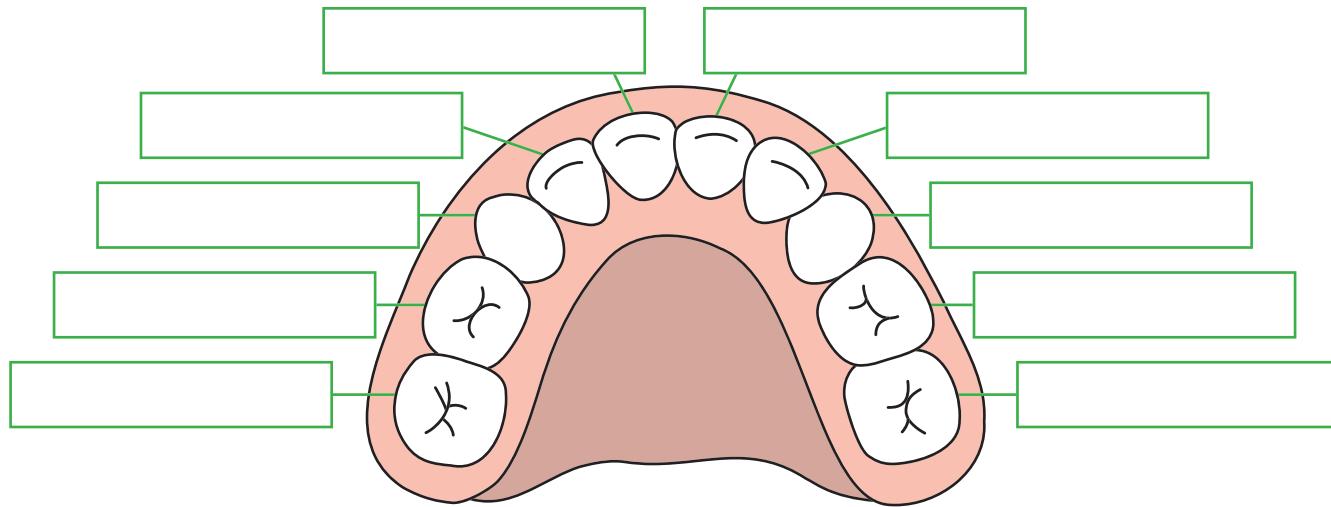




Contador de dientes cósmicos

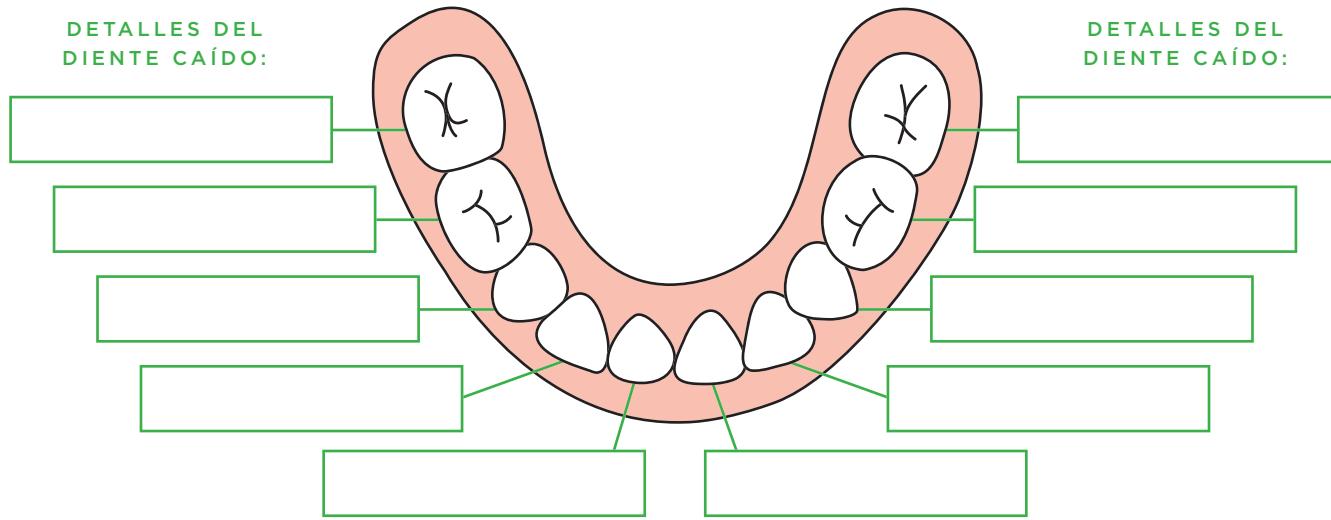
Usa esta página para llevar un registro de cada diente que se te caiga. Todo lo que debes hacer es colorear tus dientes a medida que los pierdas. También puedes agregar tu edad y dónde estabas cuando se te cayó.

DETALLES DEL DIENTE CAÍDO:



DETALLES DEL DIENTE CAÍDO:

DETALLES DEL DIENTE CAÍDO:



¡Mis dientes son muy diferentes a los tuyos! Mis dientes frontales nunca dejan de crecer. Eso es bueno, porque los gasto al roer objetos y al masticar alimentos duros, como frutos secos y semillas.

¡Pero tú debes tener más cuidado! Los dientes humanos no siguen creciendo: solo tienes 20 dientes de leche y 32 dientes permanentes a lo largo de la vida, así que debes cuidarlos bien.

Cuestionario: ¡Láseres!

¿Cuáles son verdaderos y cuáles son falsos?

Los láseres son potentes rayos que pueden hacer cosas increíbles. Algunos láseres son reales y se utilizan en la vida diaria, mientras que otros son solo inventos divertidos para películas y programas de televisión.

Completa este cuestionario con verdadero o falso para poner a prueba tu lógica láser. Simplemente lee las preguntas y marca con un círculo la “V” si es verdadero o la “F” si es falso. Cuando termines, revisa las respuestas en la parte inferior de la siguiente página.

¿VERDADERO O FALSO?

1

Los láseres están hechos de luz.

V o F

3

Los láseres dentales hacen que tus dientes brillen en la oscuridad.

V o F

5

Los astronautas usan pistolas de rayos para protegerse en planetas lejanos.

V o F

2

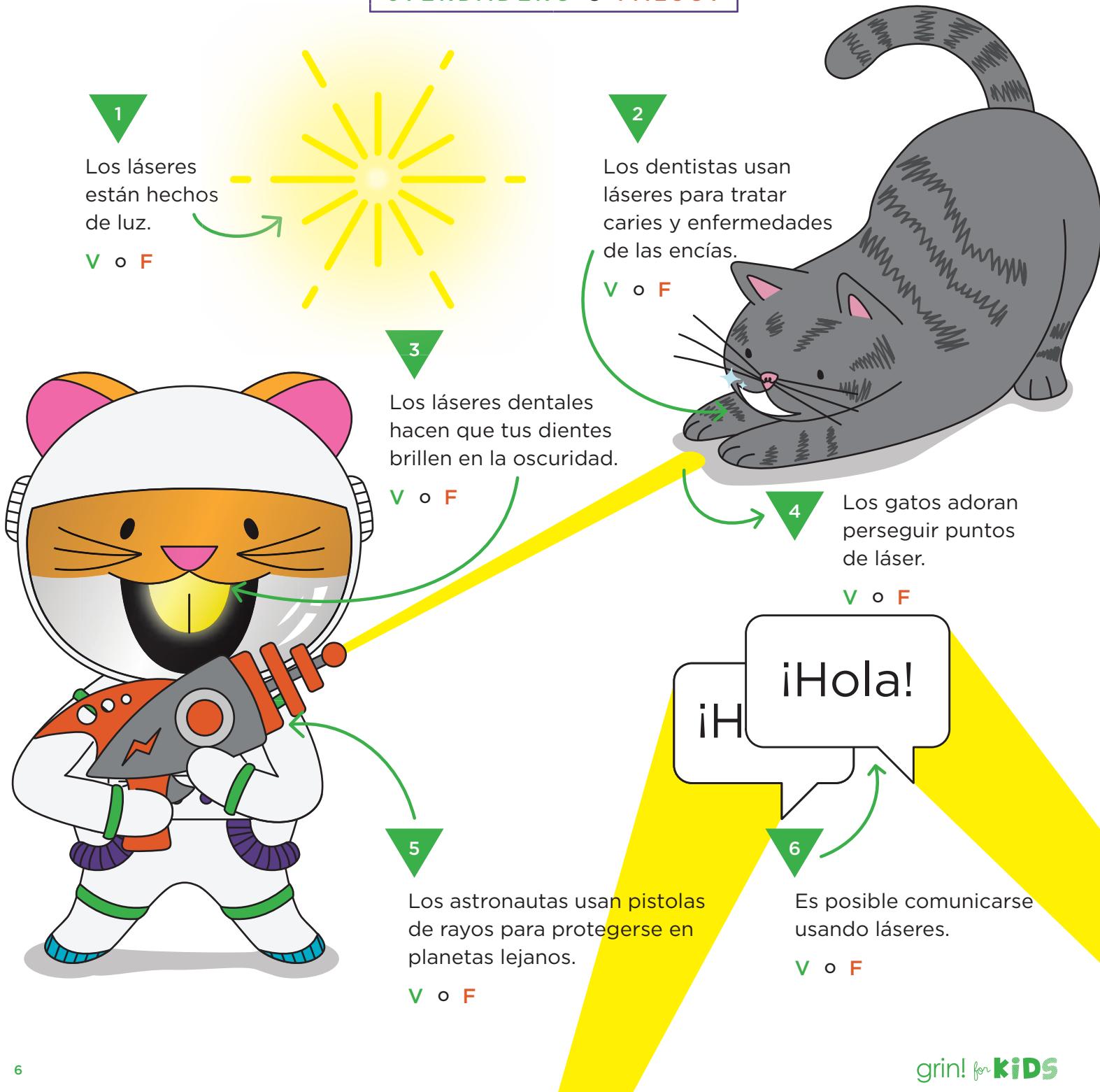
Los dentistas usan láseres para tratar caries y enfermedades de las encías.

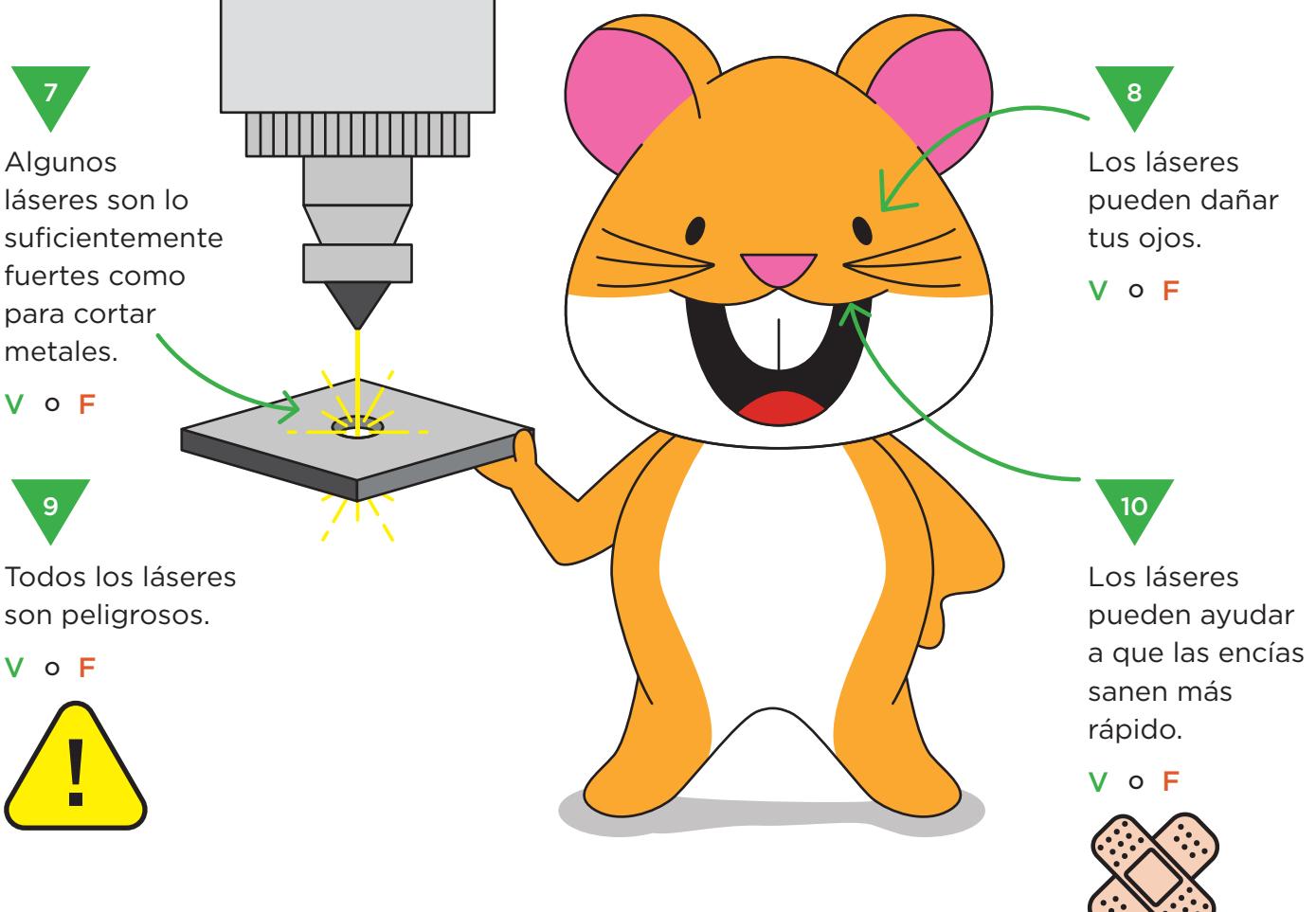
V o F

6

Es posible comunicarse usando láseres.

V o F





RESPUESTAS

1 VERDADERO

Los láseres son haces de luz potentes y concentrados.

2 VERDADERO

Los láseres ayudan a arreglar caries y tratar enfermedades de las encías.

3 FALSO

Tus dientes no brillarán en la oscuridad después de ir al dentista, pero tu sonrisa estará más saludable.

4 VERDADERO

A muchos gatos (y a algunos perros) les encanta perseguir puntos rojos de un puntero láser.

5 FALSO

Las pistolas de rayos son solo para la diversión en libros, programas de televisión y películas.

6 VERDADERO

Los científicos han utilizado tecnología láser para enviar mensajes hasta 10 millones de millas de distancia.

7 VERDADERO

En las fábricas se usan láseres especiales para cortar metal y otros materiales.

8 VERDADERO

Ten mucho cuidado de no mirar de forma directa un láser o puntero láser, ya que puedes dañarte los ojos o la vista de forma permanente.

9 FALSO

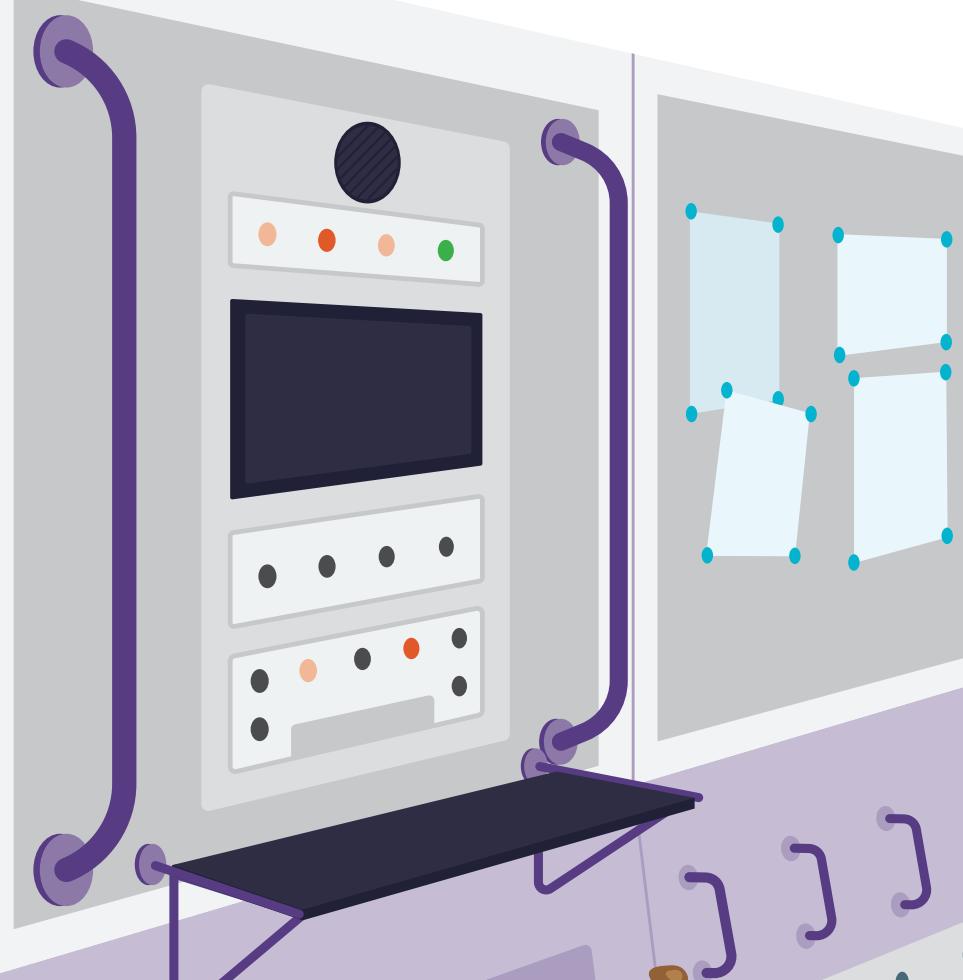
Muchos láseres, como los punteros láser, los escáneres de códigos de barras y los que se usan en odontología, son seguros cuando se los usa de manera correcta.

10 VERDADERO

Ayudan a reducir la inflamación y aceleran la cicatrización.

Cómo los astronautas cuidan su salud en el espacio

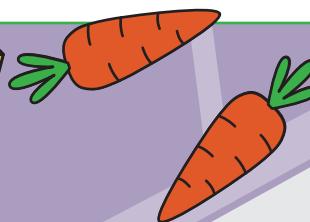
Mientras Bitsy inhalaba y exhalaba, emocionada por todas las cosas increíbles del espacio exterior, notó un olor rancio en el casco... ¡Oh, no! ¡Llegó la hora de cepillarse los dientes! Afortunadamente, Bitsy había visto a la Sra. Timmins explicar cómo los astronautas cuidan sus dientes y estaba preparada.



Consumir una dieta saludable

En el espacio, los astronautas comen alimentos liofilizados para evitar migajas. Además, comen alimentos que provienen de un tubo de compresión, para que las porciones de comida no se alejen flotando!

Tú no tienes que llegar tan lejos, pero puedes comer alimentos saludables como un astronauta. El calcio en la leche y el queso ayuda a tener dientes fuertes. Y la vitamina A de las zanahorias ayuda a prevenir la sequedad de la boca y mejora la vista. Estos son solo dos ejemplos de alimentos sabrosos que además son fantásticos para tus dientes y encías.







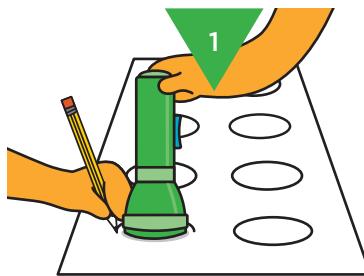
Constelaciones con linterna

Back when Bitsy was in the classroom, she used to look at the stars and wonder what was out there. Now, she's traveling to them! Ask a grown-up to help find the items listed below. Then, make your own constellations.

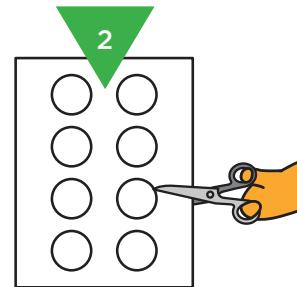
NECESITARÁS ESTOS ELEMENTOS

- Cinta
- Tijeras
- Una linterna
- Hojas de cartulina negra
- Un bolígrafo, un lápiz o una perforadora

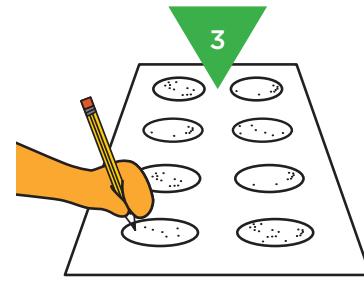
SIGUE ESTOS PASOS



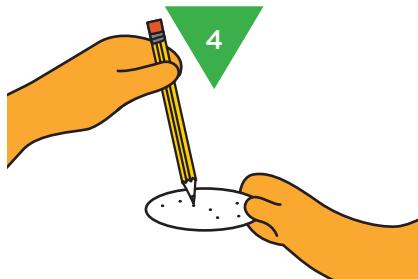
Coloca la linterna boca abajo sobre la cartulina y marca alrededor. Repite varias veces para hacer varios círculos.



Con las tijeras, corta los círculos.



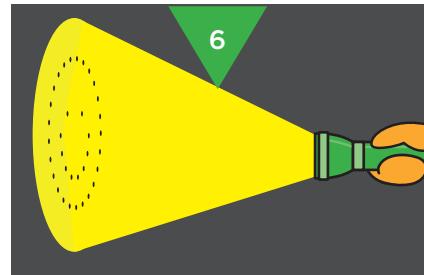
Copia los siguientes patrones de constelaciones en los círculos (o crea patrones propios). Es posible que tengas que agrandar o achicar el patrón, según el tamaño de la linterna.



Después de agregar los patrones en los círculos, haz orificios en cada punto con un bolígrafo, un lápiz o una perforadora.

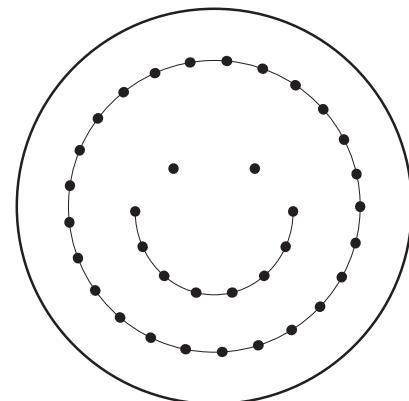
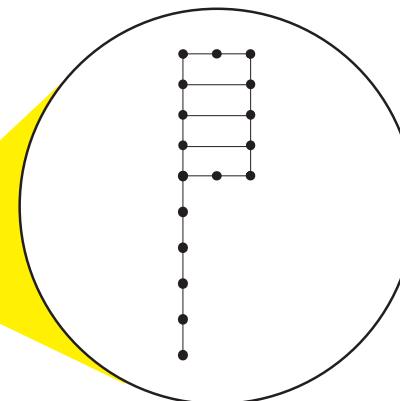


Pega la constelación en la parte superior de la linterna, frente a la luz.



Busca una habitación oscura o espera hasta que esté oscuro afuera, luego ilumina con la linterna hacia una pared o el techo para ver tu constelación.

EJEMPLOS DE CONSTELACIONES



Fases de la luna

Bitsy miró por la ventana de la nave espacial y no pudo creer lo que veía: iestaba pasando junto a la luna! En casa, en el aula, le encantaba mirar por la ventana y seguir las fases de la luna en el cielo nocturno.

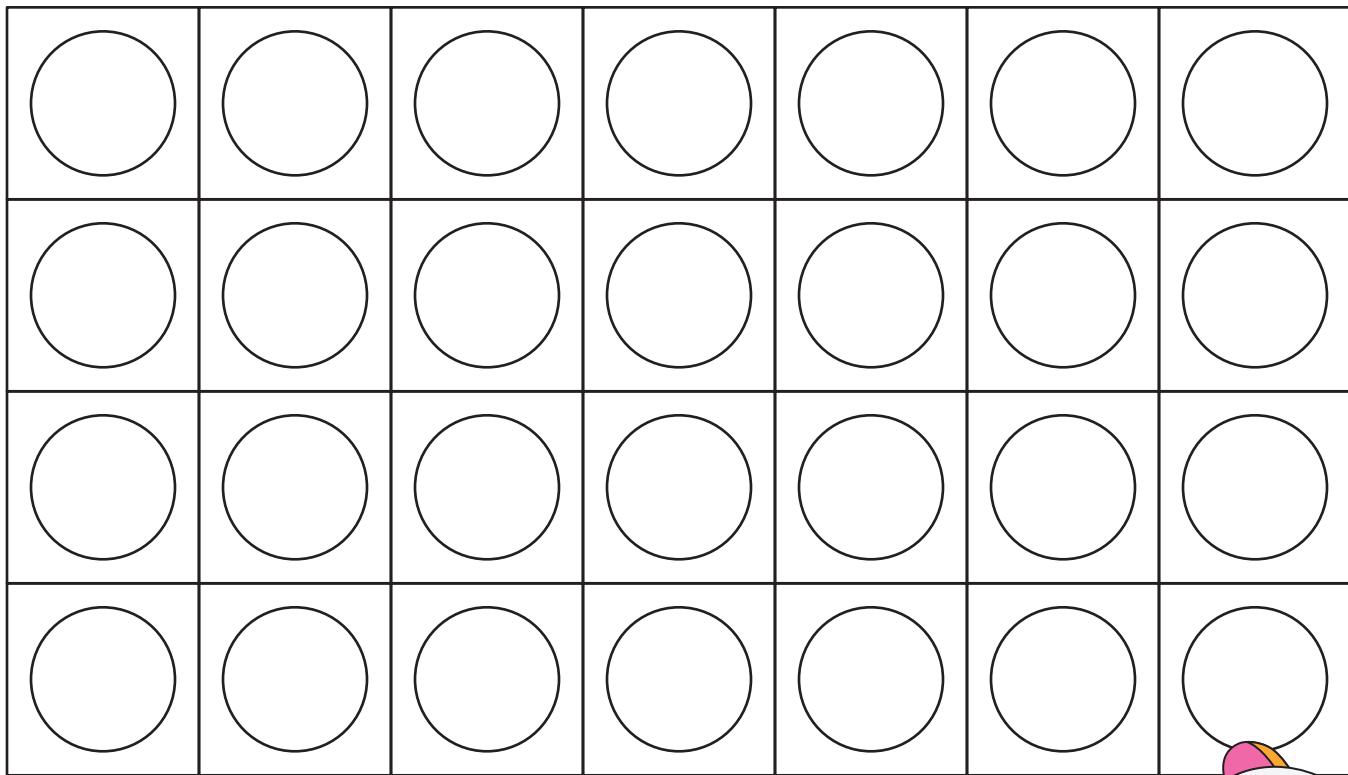


Las fases de la luna

Por la noche, podemos ver la luna porque la luz del sol rebota contra ella. Cuanta más luz rebota, más grande y redonda se ve la luna. Y cuanta menos luz rebota en la luna, esta puede verse como un diminuto haz de luz en el cielo, iy a veces ni siquiera se ve!

Usa este registro para mirar la luna cada noche y dibuja lo que ves, como hizo Bitsy:

Fecha de inicio de las observaciones: _____ Horario nocturno para ver la luna: _____



Las fases de tu sonrisa

Así como la luna va cambiando en el cielo, tu salud bucal pasa por diferentes etapas. Desde la dentición a los dientes de leche y los dientes permanentes, tu salud bucal seguirá cambiando a lo largo del tiempo. Solo asegúrate de cepillarte, usar hilo dental e ir al dentista con frecuencia.

Las fases de tu salud

No se trata únicamente de tu sonrisa: tu vista y tu salud general también cambian con el tiempo. Por ejemplo, hasta los 6 meses de edad, los bebés no pueden ver todos los colores.





Datos divertidos sobre los planetas

A medida que Bitsy atravesaba las estrellas en su cohete, pasó por cada uno de los planetas del sistema solar, sorprendida al verlos.

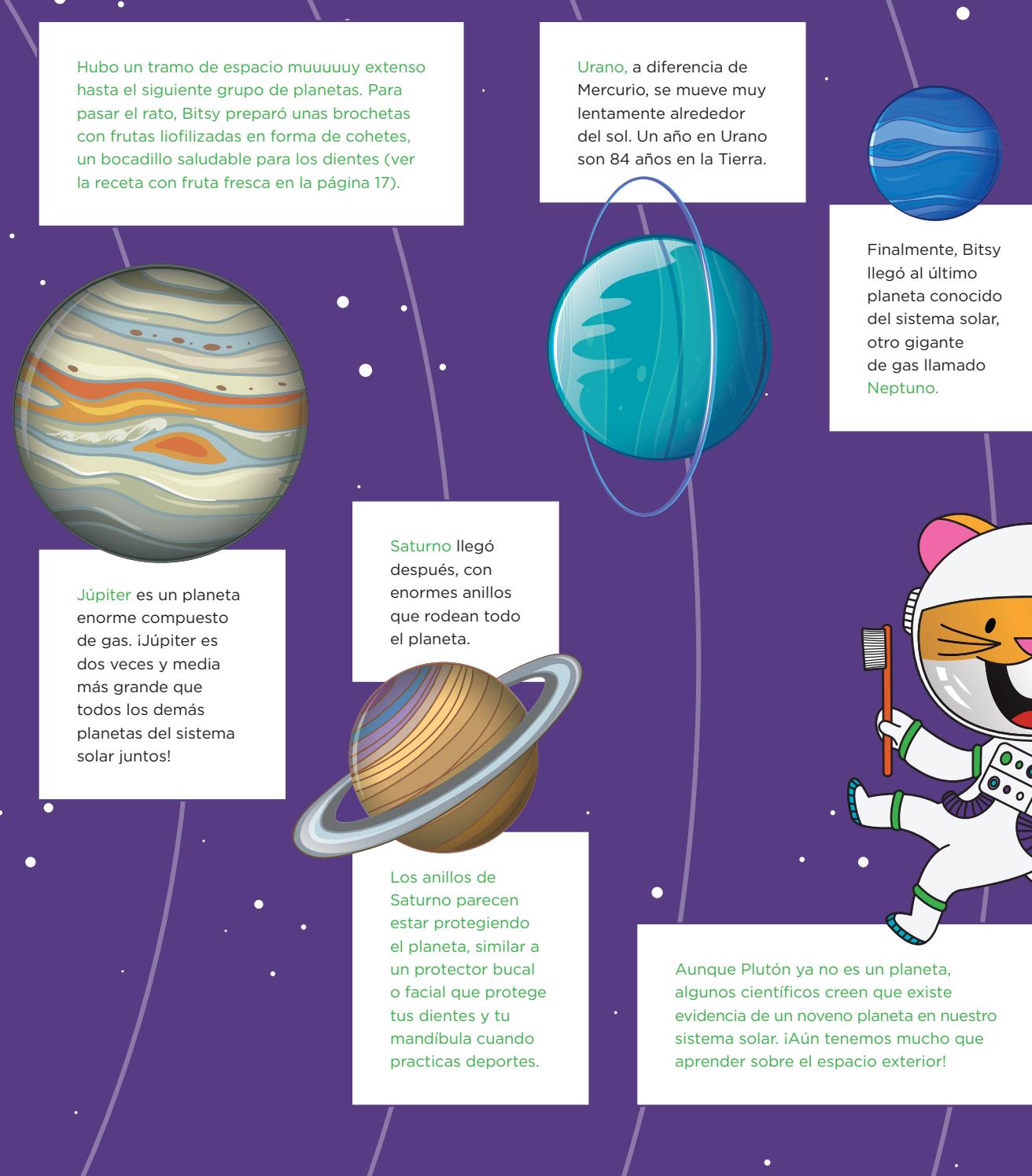
Mercurio es el planeta más cercano al sol. ¡Gira muy rápido alrededor del sol! En Mercurio, un año tiene tan solo 88 días.

Bitsy volvió a pasar por la **Tierra**, y aprovechó para saludar a sus amigos.

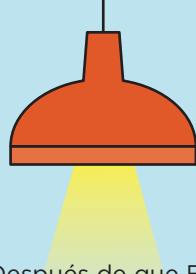
Cuando estés al aire libre en días calurosos, recuerda beber mucha agua y pídele a un adulto que te ayude a aplicar protector solar y bálsamo labial. De esta forma, el sol no agrietará tus labios ni quemará tu piel.

Venus es el planeta más caliente del sistema solar. Tiene temperaturas de hasta 880° F. ¡Ay, ay, ay!

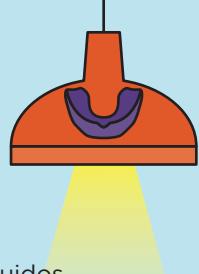
En **Marte**, Bitsy hizo un breve desvío para ver el Monte Olimpo, la montaña más alta que se conoce en el sistema solar. Es casi tres veces más alto que el Monte Everest.



Así como los investigadores buscan nueva información sobre el espacio exterior, los dentistas buscan nuevas y mejores formas de cuidar los dientes. Esto incluye usar nuevas herramientas, como los láseres dentales, y mejorar herramientas más antiguas. Por ejemplo, los aparatos dentales ahora son más cómodos y enderezan los dientes más rápido que nunca.



Búsqueda de imágenes: reparación de naves espaciales



Después de que Bitsy pasó por Neptuno y dejó atrás el sistema solar, notó que su nave espacial hacía ruidos extraños. ¡Momento de reparaciones!

Bitsy se detuvo en un taller alienígena lleno de cosas que nunca antes había visto (y algunos elementos familiares utilizados para la salud bucal). Estaba ansiosa por explorar mientras esperaba a que repararan su nave. Ayuda a Bitsy a encontrar los siguientes elementos mientras espera:

Anteojos

Bitsy

Botella de agua

Brócoli

Cepillo de dientes

Combustible para la nave espacial

Diente

Enjuague bucal

Extraterrestre

Hilo dental

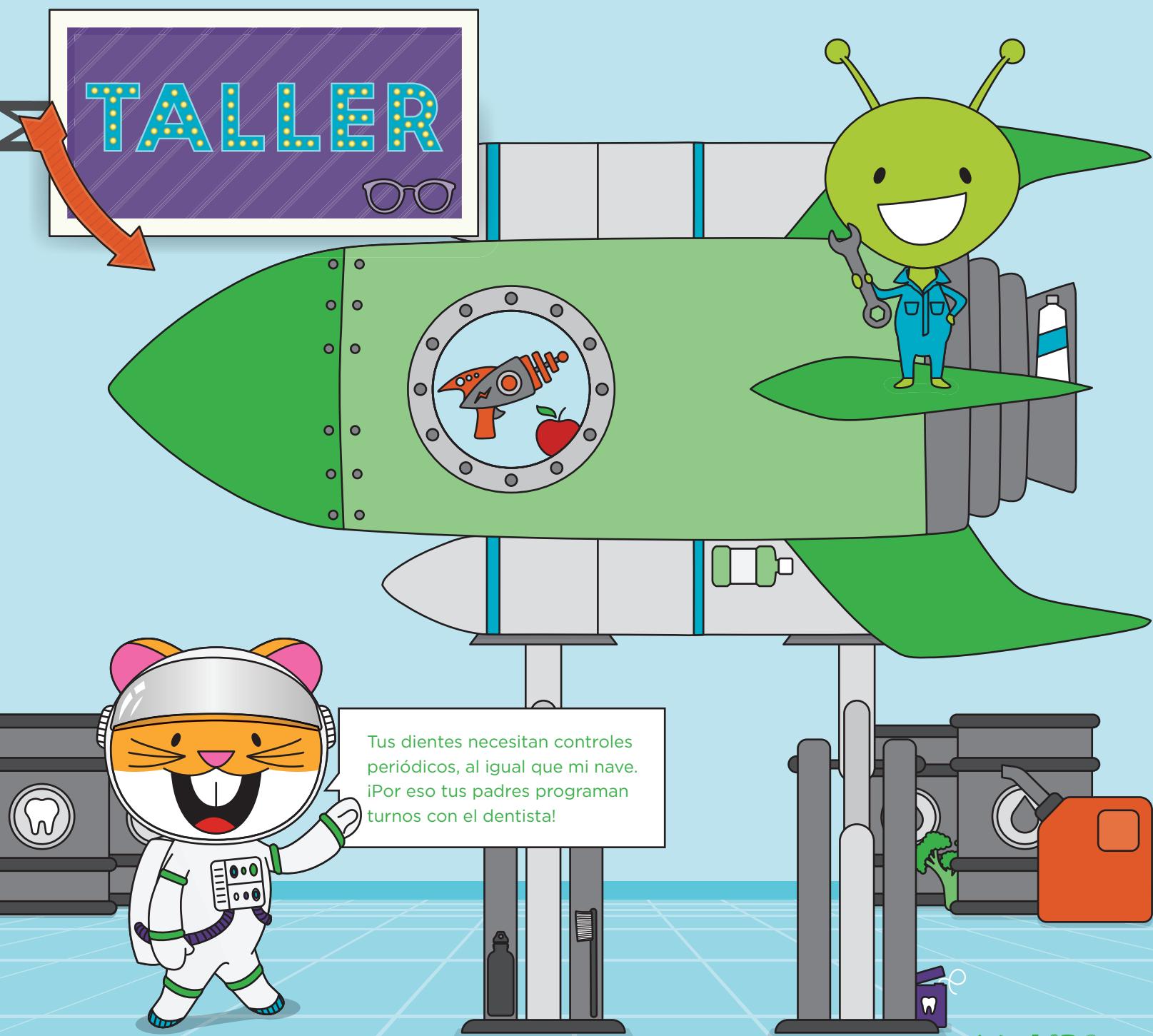
Llave

Manzana

Protector bucal

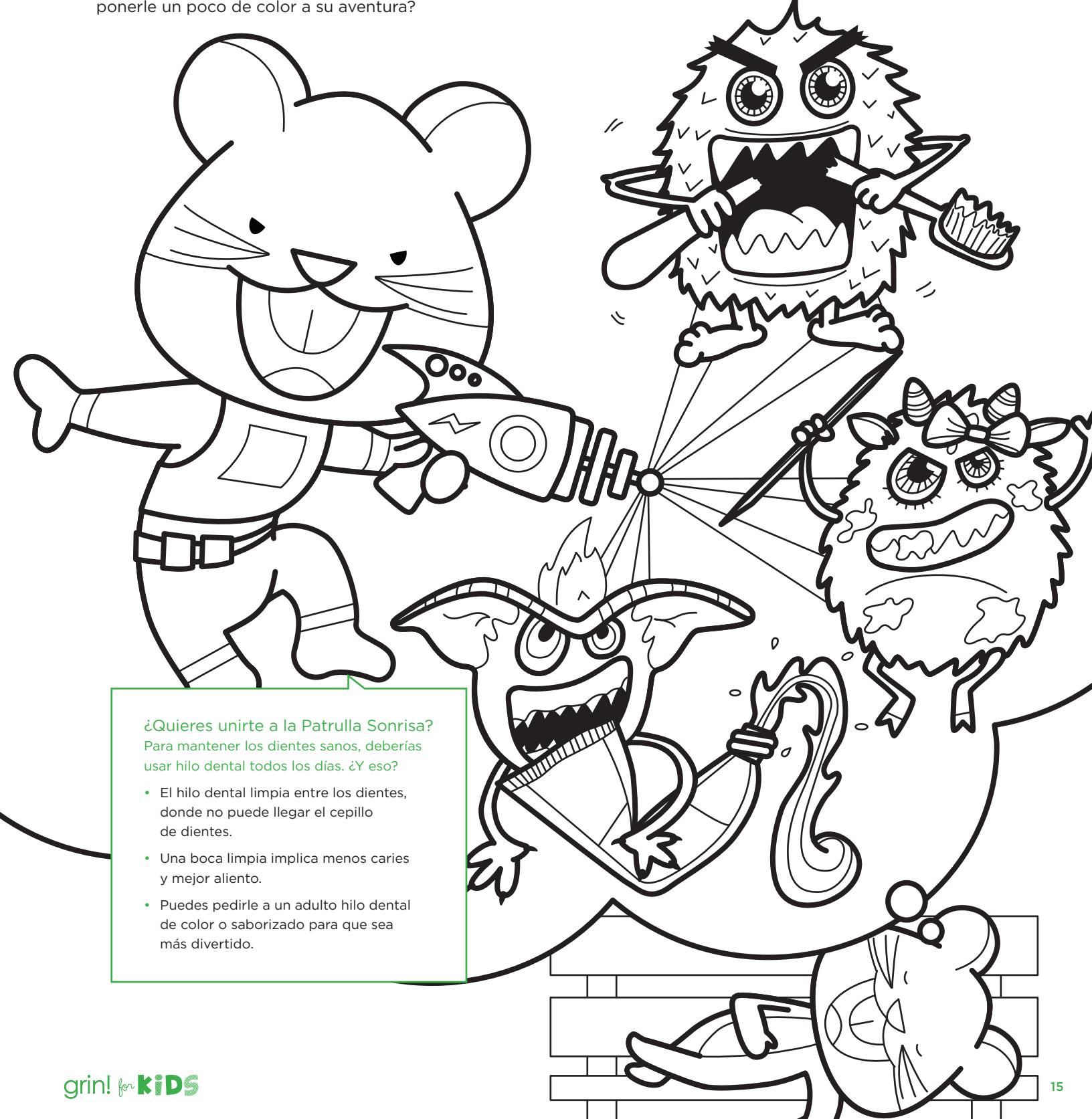
Pistola de rayos

Pasta dental



El comandante Hilo Dental contra las criaturas que provocan caries

Mientras Bitsy esperaba la finalización de las reparaciones, se sentó en un banco y durmió una siesta. ¡Amaba tanto el espacio que incluso soñó con él! En sus sueños, ella no era Bitsy. Era la comandante Hilo Dental de la Patrulla de élite Sonrisa y su misión era derrotar a las criaturas del Planeta Placa que provocan caries. ¿Puedes ponerle un poco de color a su aventura?



¿Quieres unirte a la Patrulla Sonrisa?

Para mantener los dientes sanos, deberías usar hilo dental todos los días. ¿Y eso?

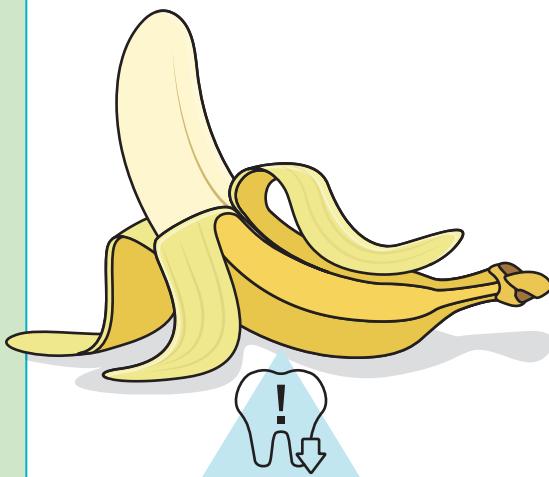
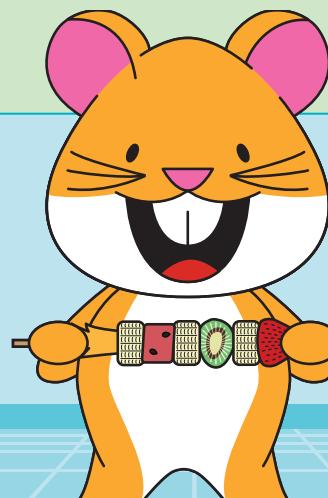
- El hilo dental limpia entre los dientes, donde no puede llegar el cepillo de dientes.
- Una boca limpia implica menos caries y mejor aliento.
- Puedes pedirle a un adulto hilo dental de color o saborizado para que sea más divertido.

INGREDIENTES DESTACADOS

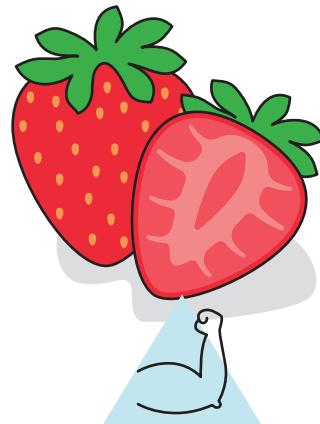


Nutrición de otro planeta

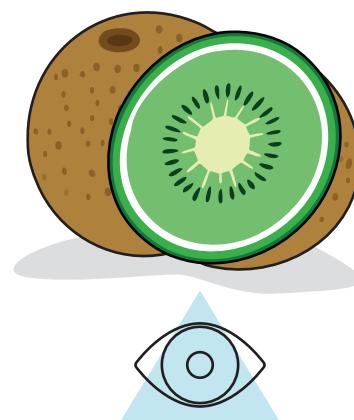
¿Deseas comer alimentos frescos y sabrosos que además te ayuden a mantener una sonrisa fuerte y saludable? Haz que estas frutas sean las estrellas a la hora de tu próximo refrigerio:



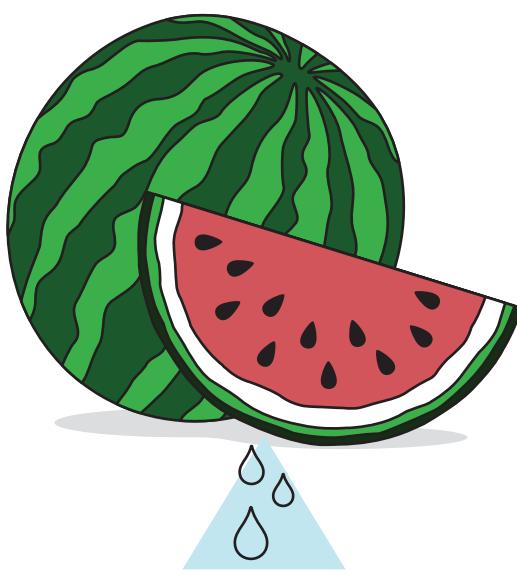
Bananas: son una buena fuente de potasio que ayuda a fortalecer el esmalte dental y reducir la sensibilidad de las encías.



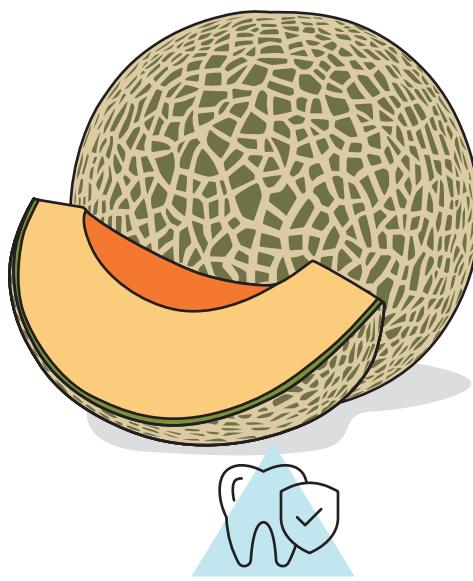
Fresas: al igual que otros frutos rojos, tienen mucha vitamina C, que es importante para tener encías fuertes y buena vista.



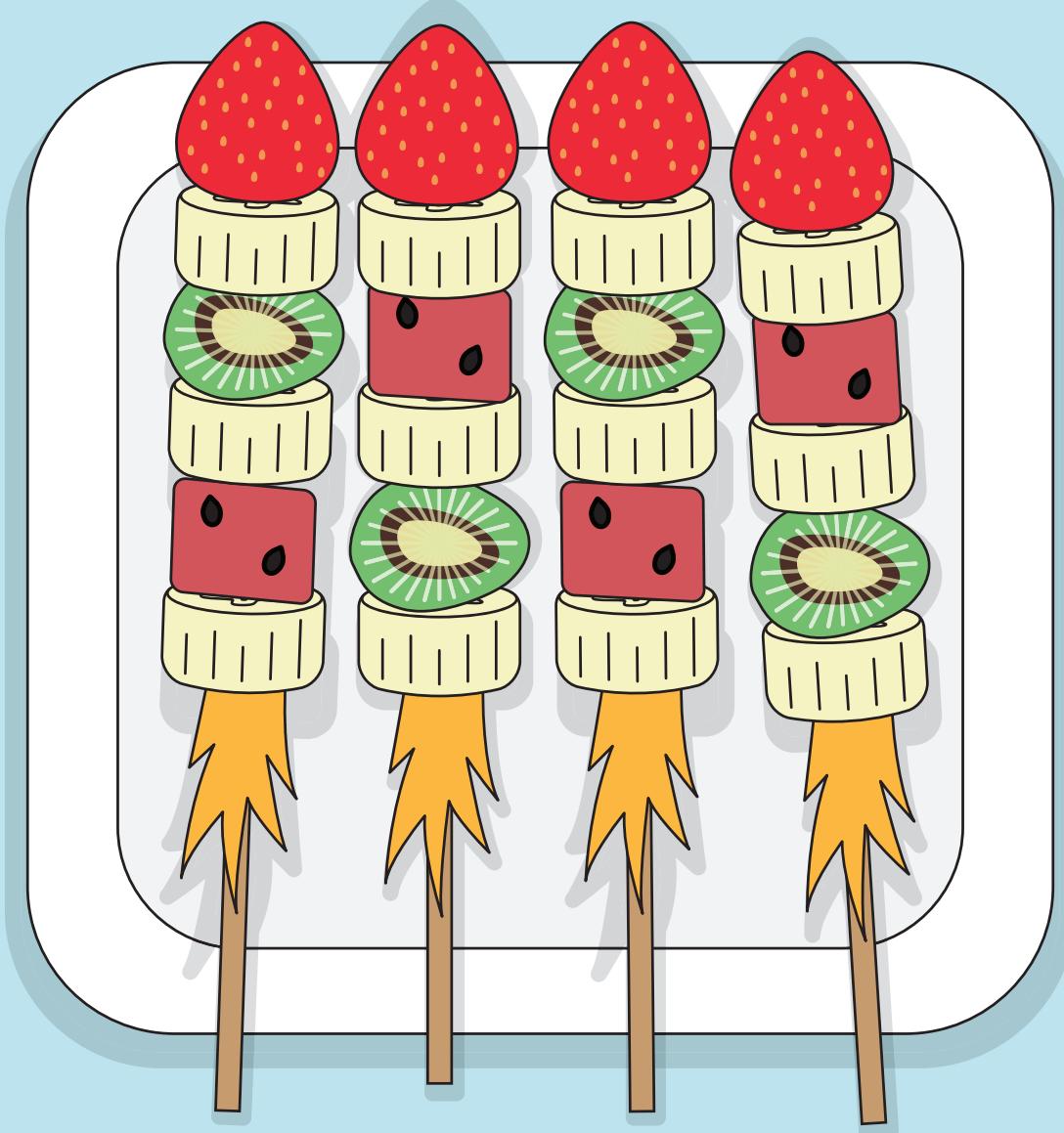
Kiwis: tienen calcio que ayuda a tener dientes fuertes y vitamina A para una buena vista.



Sandía: aumenta la producción de saliva y eso ayuda a mantener la boca limpia.



Melón cantalupo: es otra buena fuente de vitamina C. Además, tiene menos ácido natural que muchas otras frutas, por lo que no dañará tus dientes.



Brochetas frutales en forma de cohete

Explora el universo, y los beneficios de distintas frutas para la vista, la salud bucal y la salud general, con estas bruchetas frutales en forma de cohete.

INGREDIENTES:

- Fruta fresca a gusto, en cantidad suficiente para llenar al menos 3 o 4 brochetas
- Nota: si prefieres, puedes preparar las brochetas con vegetales frescos*
- Brochetas desechables

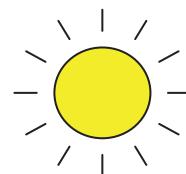
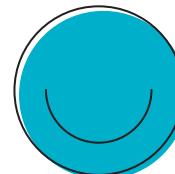
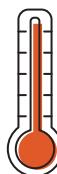
INSTRUCCIONES:

- 1 Pídele a un adulto que te ayude.
- 2 Lava las frutas (si es necesario).
- 3 Pídele a un adulto que te ayude a cortar las frutas.
- 4 Con ayuda, coloca las frutas en la brocheta.
- 5 Coloca primero con los trozos más grandes, de modo que queden en la parte inferior del cohete (brocheta).
- 6 Continúa hasta llenar la brocheta y completar el cohete.
- 7 ¡Disfruta de tu refrigerio! Asegúrate de sacar las frutas de la brocheta para comerlas y no coloques la punta de la brocheta en tu boca.

¿Cómo calienta el sol a la Tierra?

A esta altura del viaje de Bitsy, el sol era tan solo un pequeño punto a lo lejos. Era difícil encontrarlo entre las demás estrellas. Esto la hizo preguntarse: ¿cómo calienta el sol a la Tierra?

¿Cómo nos ayuda el sol?



El sol calienta la Tierra

Si el sol, nuestro planeta sería demasiado frío y las plantas o los animales no podrían sobrevivir.

Ayuda a tu sonrisa

La vitamina D que proviene del sol ayuda al cuerpo a absorber el calcio para fortalecer los dientes. Además, pasar tiempo al sol te puede poner de mejor humor.

Alimenta a las plantas

Las plantas usan la luz solar para producir alimento a través de un proceso llamado fotosíntesis.

Nos da luz natural

El sol ilumina el cielo para que podamos ver y jugar al aire libre. Y por la noche, la luna simplemente refleja la luz del sol desde el espacio.

¿A qué distancia está el sol?

El sol se encuentra a unos 93 millones de millas de la Tierra.

Aunque se encuentra a millones de millas de distancia, el calor y la luz del sol llegan a la Tierra en aproximadamente 8 minutos y 20 segundos. ¡Eso es rápido!

No podría haber vida en la Tierra sin el sol. Recuerda decirle "gracias" al sol la próxima vez que disfrutes de un día soleado. Además, recuerda usar gafas de sol y nunca mires al sol de forma directa.

Escribe una carta desde el espacio

Bitsy pasó unos días más explorando la galaxia, pero echaba mucho de menos a sus amigos. Un día, decidió escribirles una carta. ¿Puedes ayudarla a terminar el mensaje? Completa esta historia loca con palabras e ideas graciosas para ayudar a Bitsy a compartir su increíble aventura en el espacio exterior.

¡Hola! Los echo mucho de menos a todos. No podrán creer las cosas que he visto en el espacio exterior.

¡Ahora mismo, estoy a mitad de camino atravesando la galaxia!

El otro día, paré por _____ en un planeta con montones de _____. Las criaturas que vivían en ese planeta tenían _____ ojos y _____ piernas. Compartí mi comida con ellos. ¡Les encantaron los/las _____ y los/las _____!

Pero mientras comíamos, noté que faltaban mi _____ y mi _____. No quería que los extraterrestres pensaran que mi aliento olía a _____, así que tenía que recuperarlos.

Seguí huellas _____ que me alejaron de mi nave. Finalmente, encontré un grupo de enormes extraterrestres. Tenían un pelaje _____ y sus ojos _____ brillaban.

Al principio, me sentí _____, pero luego observé los dientes de los extraterrestres: estaban cubiertos de _____. No querían hacerme daño, solo querían tener un aliento más fresco. ¡Qué alivio!

Les entregué _____ y _____ de más que tenía en la nave. Antes de despegar, nos saludamos con grandes sonrisas saludables.

Eso fue tan solo un día de mi viaje. Todo por aquí es muy interesante. ¡Pero no veo la hora de verlos de nuevo a todos!

Con cariño,

Bitsy



- Dientes de extraterrestres
 - según la imaginación



Bitsy sabía que, si seguía explorando, conocería todo tipo de criaturas extraterrestres geniales y únicas. Si te encontraras con un extraterrestre, ¿qué tipo de dientes crees que tendría? ¿Tendría colmillos superfilosos o molares grandes y planos? ¡Quizás no tendría dientes!

Para algunos investigadores y científicos, parte de su trabajo es pensar cómo sería la vida de los extraterrestres. Saben que los extraterrestres podrían evolucionar de muchas formas diferentes. Pero cuando se trata de los dientes, dos cosas son importantes:

1

El tipo de planeta en el que vive el extraterrestre

2

El tipo de alimentos que come el extraterrestre

Teniendo esto en cuenta, imaginemos la apariencia de algunas criaturas extraterrestres.



En un planeta cubierto por agua, los extraterrestres podrían tener dientes filosos y puntiagudos para atrapar peces resbaladizos. (Al igual que los tiburones!)



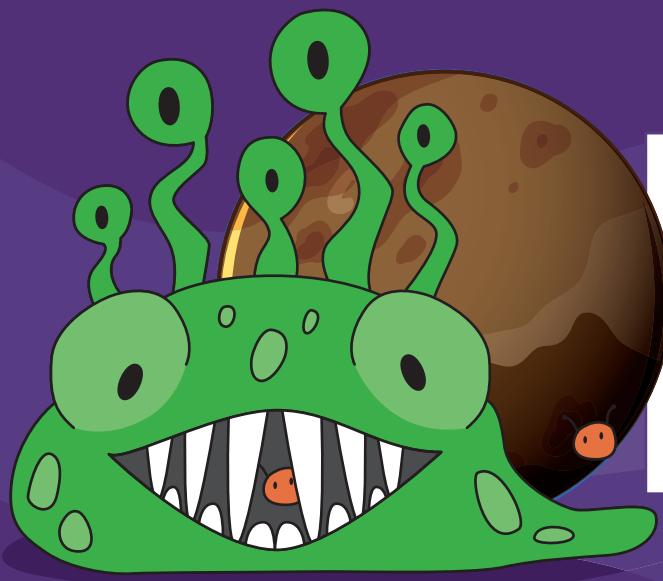
Los extraterrestres en un planeta boscoso con plantas gruesas y duras necesitarían dientes planos y afilados para masticar hojas duras. (Al igual que las vacas y las jirafas en la Tierra).



En un planeta con poca gravedad, los extraterrestres podrían tener dientes largos y delgados para atrapar alimentos que flotan en el aire. (Algunas criaturas marinas del planeta Tierra comen de esta manera).



En un caluroso planeta desértico, los extraterrestres podrían tener dientes duros para triturar semillas secas. (Como Bitsy, que usa los dientes para masticar y partir alimentos duros).



Los depredadores en un planeta pantanoso podrían tener dientes anchos con forma de cuchara para filtrar pequeñas criaturas del agua con lodo. (Algunas ballenas comen de esta manera, succionando mucha agua del océano y usando los "dientes" para filtrar cualquier elemento que no sea comida).

Si hubiera vida en un planeta lleno de gas, los extraterrestres flotantes podrían no tener dientes o tener dientes suaves, similares a una esponja, para absorber nutrientes del aire. (Las esponjas de mar comen de esta manera, absorbiendo los alimentos del agua que las rodea en lugar de morder y masticar).





Arma un cohete en casa

¿Deseas acompañar a Bitsy en su próximo viaje? Prepárate para viajar al espacio exterior creando tu propio y exclusivo cohete espacial.

NECESITARÁS ESTOS ELEMENTOS

- Papel
- Tijeras
- Cinta o pegamento
- Bolígrafos, marcadores o lápices de colores
- Elementos decorativos como bandas elásticas, pajillas, hisopos o motas de algodón, purpurina, pegatinas, etc.
- Algo para el fuselaje del cohete: una botella de plástico vacía, un vaso de plástico, un cartón de leche o una caja de cartón pequeña



SIGUE ESTOS PASOS

1

Pídele a un adulto que te ayude con el proyecto.

2

Usa las tijeras para cortar el papel y pégallo con cinta o pegamento alrededor del fuselaje del cohete.

3

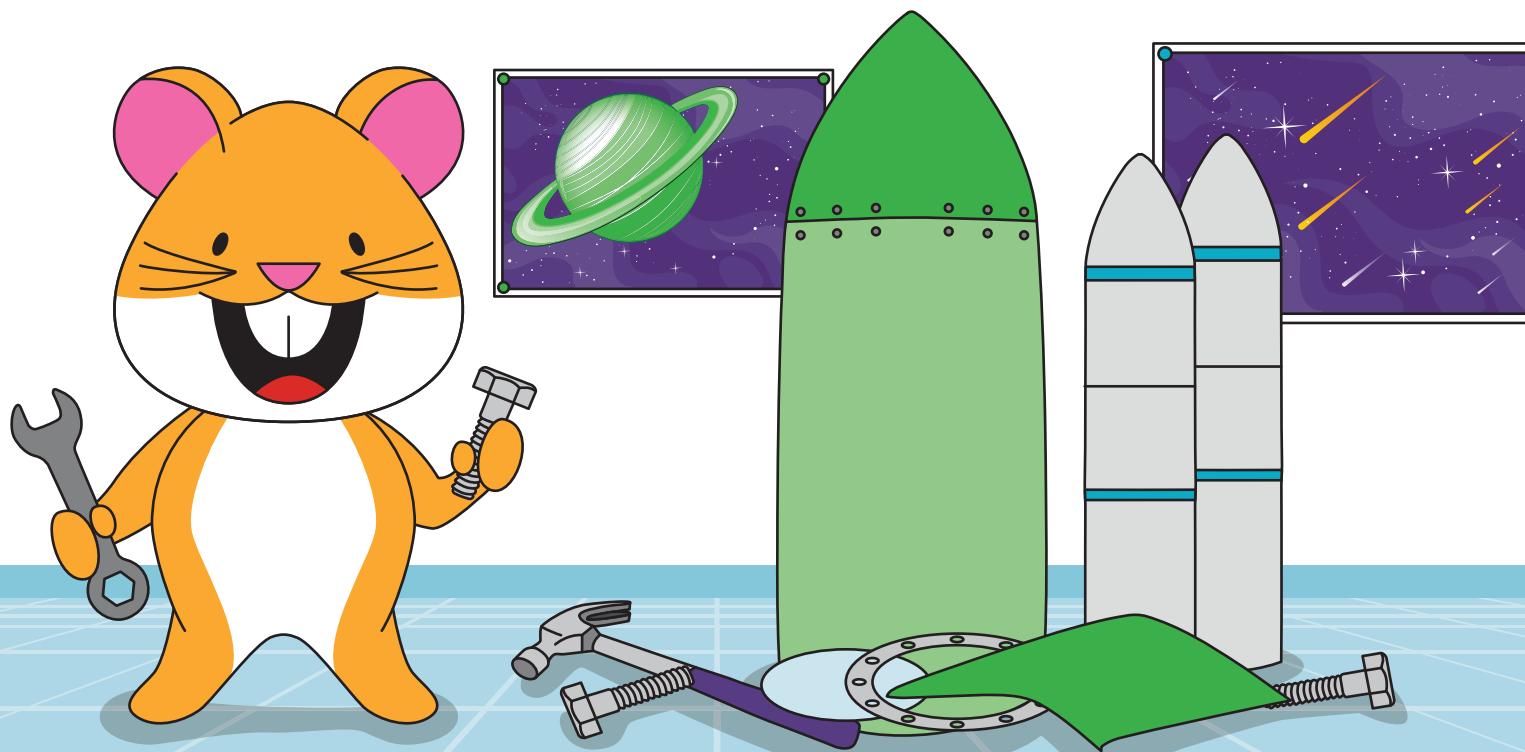
Crea un diseño o colorea el cohete con los bolígrafos, marcadores o lápices de colores.

4

Decora el cohete usando tu imaginación y otros materiales.

5

¡Prepárate para explorar el sistema solar!



Laberinto: ¡Volver a la Tierra!

Bitsy cumplió su sueño de ir al espacio y le encantó. Pero ya está lista para volver a casa a ver a todos sus amigos. ¿Puedes guiarla a través de todos los obstáculos que flotan en el espacio exterior y ayudarla a volver al aula?



