

El rechinar de los dientes en los niños

Mientras los niños se adaptan al proceso de dentición, puede que empiecen a rechinar los dientes — esto puede suceder mientras están despiertos o mientras duermen. El rechinar los dientes — también conocido como bruxismo — es un problema común. Según el personal médico especializado, del 20 al 30 por ciento de los niños rechinan los dientes o aprietan la mandíbula con frecuencia mientras duermen o como respuesta al estrés.

Como proveedor de cuidado, puede que usted sienta preocupación al darse cuenta de que su niño ha tomado por costumbre rechinar los dientes. Aunque la mayoría de los niños, naturalmente dejan de hacerlo con la edad, usted debe enfrentar el bruxismo en una fase temprana para prevenir el daño y desgaste de los dientes.

¿Qué es el bruxismo?

El bruxismo es el término médico que se utiliza para el rechinar de los dientes o el apretar de la mandíbula. El bruxismo es común. Según los expertos, de dos a tres de cada diez niños padecerán de ello. Los niños que rechinan los dientes suelen padecer de ello especialmente durante dos períodos, cuando brotan los dientes de leche y cuando salen los dientes permanentes. La mayoría de los niños pierden el hábito de rechinar los dientes después de que ambas dentaduras se desarrollan más a fondo. Sin embargo, algunos siguen rechinando los dientes hasta su adolescencia e incluso hasta la edad adulta. El bruxismo sucede con frecuencia durante las etapas del sueño profundo.

Los signos y síntomas más comunes del bruxismo incluyen:



- Sonidos de rechinar o un chasquido mientras el niño duerme, lo cual sucede debido a que los dientes rechinan o por el roce entre sí.
- Sensibilidad o dolor en los dientes al masticar o morder, causado por la presión y el estrés que se ejerce en los dientes al rechinar los dientes con frecuencia.
- Puede que su niño se queje de dolor o molestia en la mandíbula, dolor de oído o de la cabeza. Esto se debe al sobreuso de los músculos de la mandíbula al rechinar los dientes.
- Puede que encuentren un desgaste anormal en los dientes de su niño o que estén astillados. Esto se diagnostica por un dentista.

¿Qué causa el bruxismo?

El bruxismo puede surgir por un sinnúmero de factores. En algunas situaciones los niños pueden rechinar los dientes debido a que los dientes superiores e inferiores no están alineados apropiadamente. En cuanto a los bebés, la mordida es algo inestable o resbalosa cuando les están brotando los dientes por primera vez debido a que no hay suficientes dientes para sostenerse unos con otros. Otros lo hacen en respuesta al dolor, como el dolor de oído o de la dentición.

Los niños pueden rechinar los dientes para intentar calmar el dolor, tal y como frotarían un músculo adolorido. Muchos niños superan estas causas comunes de rechinar de dientes.

El estrés, generalmente tensión nerviosa o la ira, es otra causa. Por ejemplo, un niño puede sentir preocupación por la escuela o por un cambio de rutina. Lo cual provoca una respuesta de rechinar los dientes o apretar la mandíbula.

Algunos niños hiperactivos también padecen de bruxismo. En ocasiones niños que sufren de otros padecimientos médicos (tal y como la parálisis cerebral) o que toman algunos medicamentos pueden desarrollar bruxismo.

¿Cómo se diagnostica el bruxismo?

Muchos de los niños que rechinan los dientes no están conscientes de ello. Por lo general otros miembros de la familia identifican el problema al oír el desagradable sonido del rechinar de dientes. Estén atentos a las siguientes señales:

- Sonidos rechinantes mientras su niño duerme.
- Quejas de dolor en la mandíbula o en la cara después de levantarse por la mañana.

- Dolor al masticar.

Si usted sospecha que su niño está rechinando sus dientes, visite al dentista, quien podrá examinar los dientes para identificar desgastes del esmalte y desgaste o deterioro anormal, también rociará aire y agua fría en los dientes para detectar sensibilidad inusual.

Si encuentran la presencia de desgaste, el dentista le hará algunas preguntas al niño, parecidas a las siguientes:

- ¿Cómo te sientes antes de irte a la cama?
- ¿Te sientes preocupado por algo en casa o en la escuela?
- ¿Estás enojado con alguien?
- ¿Qué haces antes de ir a la cama?

El examen le permitirá al dentista determinar si la causa es anatómica (dientes desalineados) o psicológica (estrés), y así podrá crear un plan de tratamiento eficaz.

¿Cómo se trata el bruxismo?

La mayoría de los niños superan el bruxismo con la edad, pero una combinación

entre la observación de los padres y las visitas al dentista pueden ayudar a mantener el problema bajo control hasta que eso suceda.

En algunas ocasiones los dentistas recetan protectores dentales nocturnos a los niños que rechinan los dientes o aprietan la mandíbula. Dicho protector nocturno se amolda a los dientes del niño y se puede comparar a los protectores bucales que utilizan los deportistas. Aunque puede ser difícil acostumbrarse a un protector bucal, puede tener efectos positivos en un corto periodo.

¿Cómo pueden ayudar los proveedores de cuidado a los niños que padecen de bruxismo?

Sin importar si los factores causantes son anatómicos o psicológicos, los niños posiblemente podrán controlar su bruxismo al relajarse antes de irse a la cama— por ejemplo, tomando una ducha o un baño de tina con agua tibia, apagando los dispositivos electrónicos al menos 30 minutos antes de irse a la cama, escuchando música relajante, o leyendo un libro.

En caso de que el bruxismo esté provocado por estrés, pregúntele a su niño qué es lo que le molesta y hablen sobre sus preocupaciones. Si su niño tiene dificultad para dormir o está comportándose de manera diferente, puede que el médico de cabecera de su niño sugiera otras medidas.

Otras recomendaciones para ayudar a eliminar el rechinamiento de dientes:

- Evite alimentos y bebidas que tengan cafeína, como las sodas y el chocolate.
- Aconsejele a su niño que no muerda lápices, plumas, o cualquier cosa que no sea comida. Que evite masticar chicle, ya que permite que la mandíbula se acostumbre a apretar y aumenta la posibilidad que su niño rechine los dientes.
- Pídale a su niño que relaje los músculos de la mandíbula en la noche al sostener una toalla tibia contra sus mejillas. También puede intentar masajes y practicar ejercicios de estiramiento para relajar los músculos.
- Asegúrese que la dieta de su niño incluya mucha agua. La deshidratación puede estar asociada con el rechinamiento de dientes.

Visitas dentales

Los niños en el sistema del bienestar infantil están en riesgo de padecer de problemas médicos, dentales, del desarrollo y de su salud mental, desconocidos y sin tratamiento. Como jóvenes con dichas necesidades especiales de la salud, los niños y adolescentes en asignaciones fuera del hogar, necesitan una supervisión más frecuente a su estado de salud.

Las directivas escritas de RFA requieren que cada niño bajo su cuidado reciba servicios de salud dental. Todo niño mayor de un año deberá cumplir con un examen dental en un periodo de 30 días después de su asignación. Además, los niños deberán recibir cuidado dental cada seis meses. Todos los niños en el sistema de crianza temporal reciben Medi-Cal, el cual cubrirá sus necesidades médicas y dentales.

Un profesional médico debe completar el formulario, 1132-C Health and Dental Form (formulario de salud y dental 1132-C), cada vez que algún niño de su hogar reciba cuidados médicos, dentales o de un especialista. Usted puede enviar el formulario por correo electrónico a NOD.Line@sfgov.org o puede mandarlo por fax al (415) 355-2357. Usted debe mandar este formulario o cualquier otro documento lo más pronto posible después de cada visita, con fines de documentación. Guarde una copia de todos los documentos para sus archivos. Usted puede solicitar que le envíen por correo el formulario 1132-C, ya sea al trabajador de Servicios de Protección (PSW) del niño o a su enfermera de salud pública (PHN), también puede encontrarla en línea aquí: foster-SF.org/information/health-care-requirements/

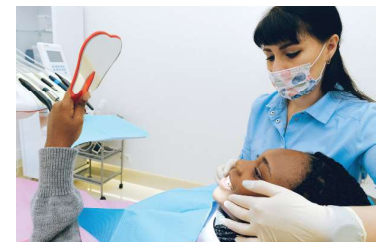
Si usted necesita ayuda para encontrar un proveedor de cuidado dental en su área, favor de contactar a la PHN de su niño o comuníquese con la enfermera del día en 415-558-2656 y déjele un mensaje.

Sección 11-08: Derechos personales

(a) Una familia de apoyo se asegurará que cada menor o dependiente no menor se le otorguen sus derechos personales especificados en el Código del Bienestar e Instituciones (Welfare and Institutions) sección 16001.9.

(b) Además del asunto (a), una familia de apoyo se asegurará que a cada menor se le otorguen los siguientes derechos personales:

(15) Recibir servicios médicos, dentales, de la vista y de salud mental.



Champions for Children **Katie and Ben Dickinson**

Felicidades a Katie y Ben Dickinson, nuestros campeones del mes de marzo. Katie y su esposo, Ben, son padres de apoyo dedicados quienes han establecido expectativas altas. Están profundamente comprometidos en apoyar a los niños bajo su cuidado y luchan por sus necesidades. Durante los dos últimos años, han recibido a siete niños en su hogar, incluyendo unos hermanos con necesidades especiales. Antes de la pandemia, los hermanos bajo su cuidado tenían aproximadamente 30 citas mensuales, que incluían desde citas médicas, de desarrollo, educativas, hasta visitas con proveedores y sus respectivos padres.

La pandemia del COVID-19 ha impactado seriamente las vidas de muchas familias. Los padres de apoyo y los niños que están en el sistema de crianza temporal no solamente están sufriendo el peso de la pandemia, sino también grandes limitaciones en cuanto el acceso a los recursos de apoyo en persona, normalmente estos les ayudan a enfrentar cambios o con cualquier otra necesidad que se presente. Katie y su esposo se identifican con ese desafío. Katie nos expresó que “ser un padre de apoyo durante la pandemia del COVID ha sido difícil”. Durante este tiempo ella asumió el rol de terapeuta ocupacional, terapeuta del habla y fisioterapeuta para los niños bajo su cuidado, además de ser maestra y su refugio fuera de sus hogares.

“Aparte de tener pequeños con necesidades especiales, determinar las horas de visita para los padres biológicos ha sido sumamente difícil” agregó Katie. La familia



Dickinson ha apoyado a sus niños con visitas virtuales y han colaborado con la agencia para hacer adaptaciones adicionales que promueven la reunificación. “Las visitas virtuales han cambiado la relación con los padres biológicos— por primera vez, los padres tienen acceso visual al interior de nuestros hogares, pueden observar de cerca nuestro estilo de crianza. Pero también nos ha acercado más en cuanto a la comunicación,” añadió Katie. Katie y Ben siempre han tomado en cuenta a los padres durante las festividades, los cumpleaños y con regularidad envían fotos y videos a los padres biológicos. Ellos comparten información actualizada y se aseguran de comunicarse de manera intencional.

Los niños bajo el cuidado de Katie y Ben continúan su desempeño en ritmos impresionantes. Ellos han desarrollado más seguridad en sí mismos, son más independientes en solucionar conflictos, y sobretodo son más felices—Katie y Ben

han sido un factor fundamental. Katie y Ben expresaron que no solamente ver crecer a los niños, sino también el verlos triunfar ha sido la parte más gratificante de ser padres de apoyo. Algunos de los niños que ya fueron reunificados con sus padres siguen en contacto con Katie y Ben, esto es una representación del fuerte apoyo que ellos han proporcionado.

“Tener tantos niños en el hogar puede ocasionar mucho caos, pero es maravilloso, así que abróchense el cinturón y disfruten del viaje” aconseja Katie a los demás padres. Otra recomendación que tiene para los padres es que sean flexibles, se comuniquen, y sobre todo que sean verdaderamente amables. Ellos consideran que la capacitación del Programa infantil SA/VIH que completaron antes de convertirse en padres de apoyo es un valioso recurso, además de poder asistir a las conferencias. También se aprende mucho en el transcurso, por lo tanto, Katie sugiere que se consigan un grupo de apoyo y un mentor de familias de apoyo.

Los Servicios para Niños y Familias de San Francisco junto con Parenting for Permanency College le agradecen a Katie y Ben Dickinson por su compromiso a los niños, el apoyo a la reunificación y por su comunicación con la agencia. Pero primeramente les agradecen por su amor y dedicación para los niños en el sistema de cuidado de crianza temporal, que es sobresaliente y se manifiesta en la manera en que ellos brindan cuidado. ¡Felicidades a Katie y Ben, nuestros campeones de los niños!

K.I.D.S.

Bimensualmente publicada para padres de crianza, familias de apoyo, miembros de familia extensa no familiares, y proveedores de cuidado familiar en el condado de San Francisco. Para sugerir un tema, entregar un artículo, promocionar un evento, o hacer comentarios, mande correo electrónico a la dirección Sharon.Walchak@sfgov.org.

Personal editorial
Editors: Agnes Balla and Sharon Walchak
Amabel Baxley, Kimberlee Pitters

Ciudad y Condado de San Francisco/Servicios de Familia y Niños
PO Box 7988 • 170 Otis Street, San Francisco, CA 94120
Sitio de web del boletín informativo: <https://sfcaresforkids.org/kids-newsletter/>.

Números telefónicos útiles:

Operadora de la Agencia de Servicios Humanos: (415) 557-5000
Servicios de Protección Infantil, Línea Directa de Abuso Infantil:
(800) 856-5553 o (415) 558-2650
Ombudsman, Defensor del pueblo, de Orfanato: (415) 558-2828
Línea de servicio de transporte: (415) 557-5376
Licencia/Aprobación de Familias de Apoyo/Línea directa de reclutamiento: (415) 558-2200
Servicio gratuito de revelo para padres de acogida: (415) 861-4060 x 3035
Servicios de comunidad: 211
Servicios gubernamentales (no emergencia) 311
Directorio de agencias de cuidado de niños y servicios de familia:
www.sfhsa.org/174.htm

Entrenamientos para Los Servicios de Familias Alternativas -PPC

RFA- Entrenamiento de aprobación previo al servicio	
Entrenamiento previo al servicio (inglés)	23 de marzo- 1 de abril, 2021 (martes/jueves) 5:15-9 p.m.
Entrenamiento previo al servicio (español)	13 de marzo, 2021- 20 de marzo, 2021 (sábados) 8:45AM -4:30PM
Entrenamiento SA/VIH	
Entrenamiento SA/VIH (inglés)	10 de abril- 8 de mayo, 2021 (sábados) 8:45a.m.-5 p.m.
Entrenamiento en curso	
CPI: Prevención de crisis sin violencia (inglés)	6 de marzo, 2021 (sábados) 8:45 a.m. -3:30 p.m.
Serie de entrenamiento educativo mensual (Partes 3 y 4) (En inglés con traducción al español disponible)	3 de marzo, 2021 y 7 de abril, 2021 5:15-7 p.m.

Para registrarse a los entrenamientos, favor de comunicarse con Los Servicios de Familias Alternativas (AFS)-entrenamientos PCC en PPC@afs4kids.org o regístrese a través de su trabajador de RFA. Todos los entrenamientos se llevarán a cabo por Zoom hasta nuevo aviso.

Otros entrenamientos, recursos y juntas de RFA:(Recordatorio: Las familias de apoyo aprobadas deben completar 8 horas de entrenamiento al año.)

Foster Parent College: <http://www.fosterparentcollege.com>

QPI California-Just In Time Training: <http://www.qpicalifornia.org>

Mandated Reporter Training: <https://mandatedreporter.ca.gov>

Juntas y grupos de apoyo para las familias de apoyo Juntas para las familias de apoyo:

Para obtener más información sobre las juntas para las familias de apoyo, favor de comunicarse con su trabajador de RFA o con Arlene Hylton en Arlene.hylton@sfgov.org o 451-557-5067.

Junta trimestral para los proveedores de cuidado

Trimestral (6:00PM-8:00PM) 6 de abril, 2021

Convocatoria de familias de apoyo

Bimensuales (5:00PM-7:00 PM)

3er miércoles, CADA DOS MESES y 17 de marzo, 2021

Junta- Iniciativa de la crianza de calidad (QPI)

Mensuales- 4to jueves de cada mes (11:00AM-12:30PM)

25 de marzo, 2021 y 22 de abril, 2021

Grupos de apoyo:

Grupo de apoyo para las familias de apoyo (SA/VIH) (7:30 a 9:30 p.m.) 3er martes (inglés) y 3er jueves (español) de cada mes, 7:30 a 9:30 pm, a menos que se comunique lo contrario. Para asistir al grupo de apoyo SA/VIH, favor de comunicarse con Sharon Walchak en (510) 282-4658.

Inglés: 16 de marzo 16 y 20 de abril, 2021

Español: 18 de marzo y 15 de abril 2021

CAFÉ CON LOS PROVEEDORES DE CUIDADO

'Coffee with Caregivers' apoya a los proveedores de cuidado con parentesco, sin parentesco, adoptivos y de tutela. Acompañenos con su bebida y botana favorita en las siguientes juntas virtuales: Para registrarse, favor de mandar un correo electrónico a Nichole en narnold@cacaregivers.org. viernes a 5, 12, 19 y 26 de marzo, 2021 1:30-2:30 p.m. viernes a 2, 9, 16 y 23 de abril, 2021 1:30-2:30 p.m.

Rincón de la educación

El Programa de Mentores para familias de apoyo de SF, Los servicios para niños y familias (FCS, por sus siglas en inglés) y el Distrito Unificado de San Francisco (SFUSD) están colaborando para proporcionarles una serie de capacitaciones mensuales enfocadas en la educación k-12. Dichos entrenamientos se llevarán a cabo el primer miércoles del mes desde las 5:15 hasta las 7 p.m. y repasarán una amplia variedad de temas tales como la defensa educativa, la educación especial y el aprendizaje a distancia. ¡Esperamos que pueda aprovechar este grandioso recurso! Para registrarse, favor de mandar un correo electrónico a ppc@afs4kids.org o comuníquese con Jeana en (510) 852-9708. Y recuerden que si tienen alguna pregunta relacionada con la educación k-12, en cualquier momento pueden contactar a su trabajador social o a los enlaces educativos para los jóvenes de San Francisco.

- Gloria Anthony-Oliver, Enlace Educativo de FCS, gloria.anthony-oliver@sfgov.org, 415-636-2224
- Shira Andron, Coordinadora de FYS, androns@sfusd.edu, 628-900-3427
- Nelson Cabrera, Enlace Educativo de FYS (Bienestar y Asistencia Infantil), cabreran@sfusd.edu, 415-242-2621 x3255
- Susana Diaz, Enlace Educativo de FYS (Consejera Principal), diazs1@sfusd.edu, 415-242-2615 x3310
- Alicia Rodriguez, Enlace Educativo de FYS (Trabajadora social en el ámbito escolar), rodriguez@sfusd.edu, 415-242-2615 x3061