



APRENDIENDO EL DÍA A DÍA · SALUD

Voy al médico y al dentista

Historias sociales, kit de juego simbólico y tabla de valentía · 2 a 5 años



2

historias
sociales

2

kits de
juego

1

osito
para cuidar

1

tabla de
valentía

Nombre del niño o la niña: _____

Para la familia y el maestro

El miedo al médico y al dentista suele venir de **lo desconocido**. Una historia social cuenta, paso a paso y con calma, lo que va a pasar. Lee la historia varias veces en los días antes de la consulta y jueguen al médico con el kit: cuando el niño hace de médico, se siente en control.

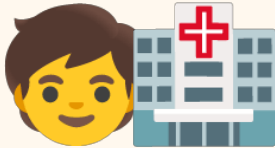
Cómo usar las páginas

- p. 2-3 Historias sociales:** lee despacio, señalando los dibujos. Completa el nombre del médico o dentista, si lo sabes.
- p. 4-5 Kits de juego:** recorta las piezas con un adulto. Usa cartulina o pégalas en cartón para que duren más.
- p. 6 Cuida al osito:** el niño es el médico. Colorea el osito, llena la ficha y le pega curitas.
- p. 7 Tabla de valentía:** llévala a la consulta y colorea una estrella por cada paso. Practiquen antes los trucos de valentía.
- p. 8 Diploma** y frases que ayudan durante la consulta.

Sé sincero: evita decir “no va a doler nada” si puede haber vacuna. Es mejor decir que puede doler un poquito, que pasa rápido y que vas a estar a su lado. Y nunca uses al médico o la inyección como amenaza.

Mi doctor o mi doctora se llama: _____

1



Hoy voy al médico.
El médico me
ayuda a crecer
sano.

2



En la sala de espera,
espero mi turno. Puedo
jugar o leer un libro.

3



El médico me mide y me
pesa para ver cuánto he
crecido.

4



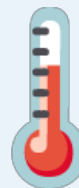
Escucha mi corazón con
el estetoscopio. ¡Hace
pum-pum, pum-pum!

5



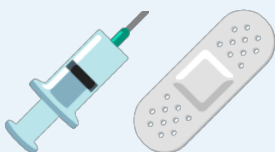
Mira mis oídos y mi
garganta. Abro la
boca y digo "aaah".

6



A veces me toma la
temperatura con el
termómetro. No duele.

7



A veces me ponen
una vacuna. Puede
doler un poquito y
está bien llorar. El
dolor pasa pronto.

8



¡La consulta
terminó! Vuelvo a
casa. ¡Fui muy
valiente!



3

Voy al dentista

Una historia para leer juntos, despacio, antes de la consulta.

Mi dentista se llama: _____

1



Hoy voy al dentista.
El dentista cuida
mis dientes.

2



En la sala de espera,
espero mi turno con
alguien que quiero.

3



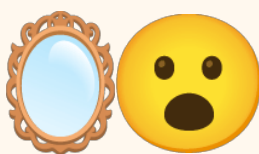
Me siento en una silla
especial. ¡Sube, baja y se
acuesta, como un juego!

4



Hay una luz fuerte
arriba. A veces me
dan lentes oscuros.

5



El dentista cuenta
mis dientes con un
espejito. ¡Abro la
boca bien grande!

6



Puede limpiar mis dientes
con un cepillito que hace
zzzz y cosquillas.

7



Si necesito una pausa,
levanto la mano. El
dentista espera.

8



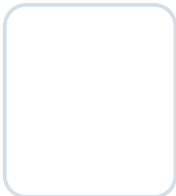
¡Terminamos! Mis
dientes están
limpiecitos. ¡Fui
muy valiente!



4 Kit del médico

¡Recorta con un adulto y juega al consultorio! Las curitas son para el osito de la página 6.

DOCTOR(A)



dibújate

Nombre: _____



Receta 

Para: _____

Tomar 3 veces al día (marca):

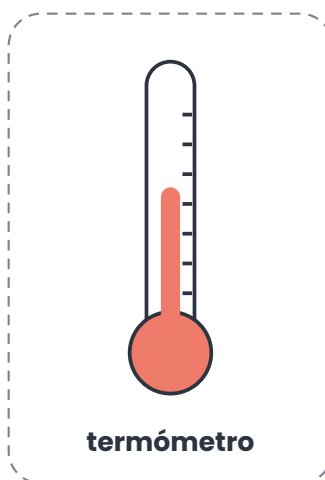
☐  abrazo

☐  siesta

☐  agua

☐  jugar

Firma del doctor(a): _____



Cartilla de vacunas del osito

☐ 

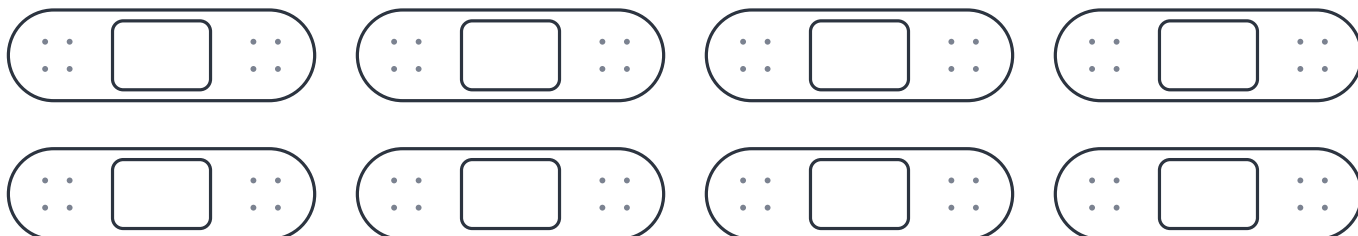
☐ 

☐ 

☐ 

una estrella por vacuna

Curitas para colorear y recortar



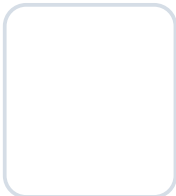
Consejo: pega las curitas con cinta en el osito de la página 6 o en un peluche.

 recorta por la línea punteada

5 Kit del dentista

¡Recorta y juega al consultorio! Cuenta los dientes del paciente con el espejito.

DENTISTA

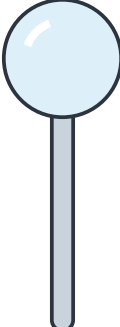


dibújate

Nombre: _____



espejito

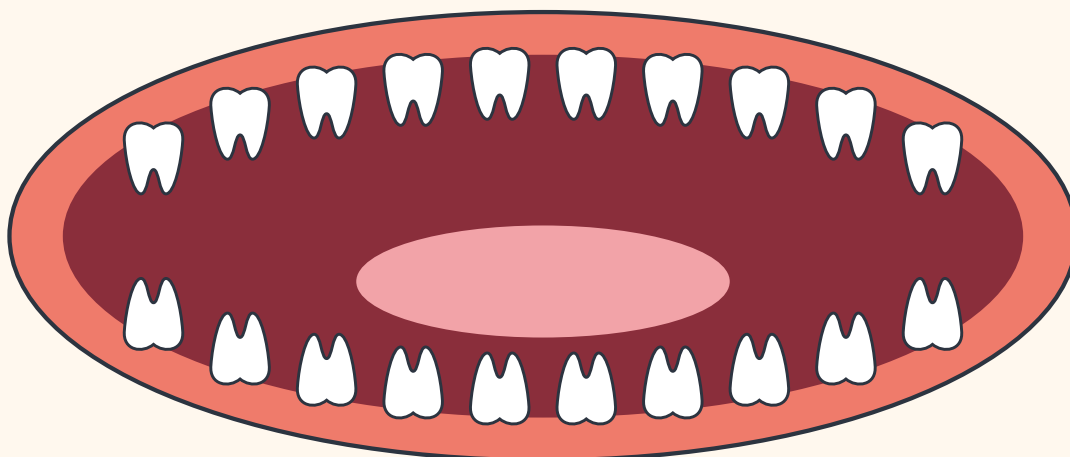


cepillo



La boca del paciente

Cuenta los dientes de arriba y los de abajo. ¡Pinta de amarillo un diente "sucio" y luego "cepíllalo"!



Dientes de arriba: _____

Dientes de abajo: _____

¿Sabías que...? Los niños pequeños tienen 20 dientes de leche: 10 arriba y 10 abajo.

Mi semana de dientes limpios

Colorea un dientito cada vez que te cepilles los dientes.

	lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom
 mañana							
 noche							

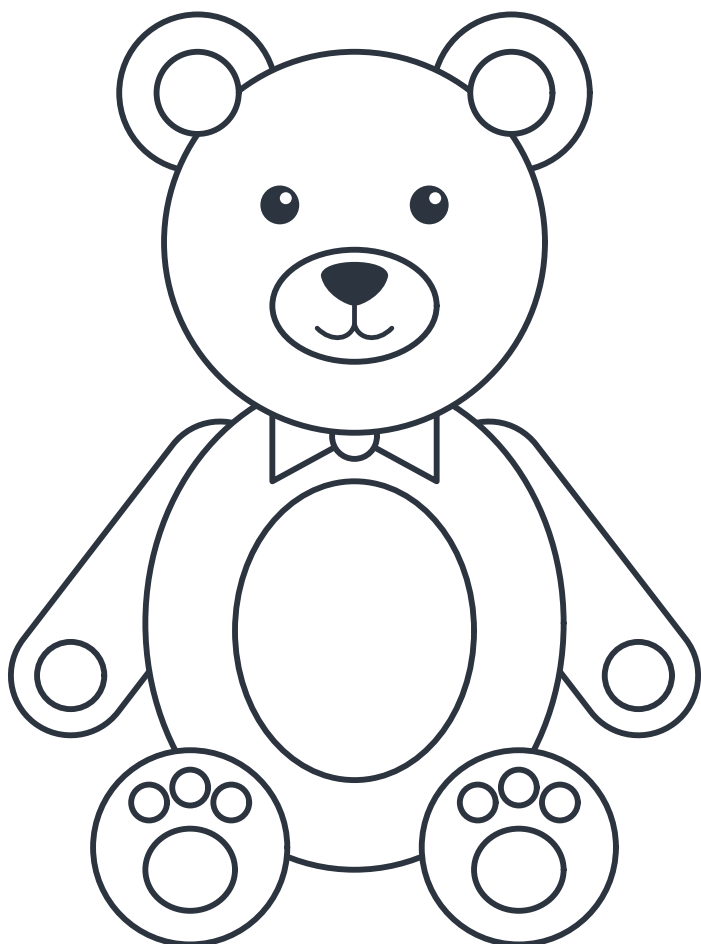
✂ recorta por la línea punteada



6

Cuida al osito

¡Ahora tú eres el médico! Colorea el osito, pégale curitas y llena la ficha.



Ficha del paciente

Nombre: _____

Edad: _____

¿Qué siente?

dolor de panza

gripa

rodilla raspada

dolor de muela

tiene miedo

¿Qué hizo el médico?

escuchó el corazón

miró la garganta

tomó la temperatura

puso una curita

Medicina de juego:

abrazo

siesta

agua

apapacho

¿El osito fue valiente?



¡sí!

Idea: deja que el niño te “examine” a ti también. Cambiar de papel le ayuda a entender cada parte de la consulta.



DIPLOMA

Paciente Valiente

Este diploma es para

que fue a la consulta, respiró hondo y **fue muy valiente**. ¡Aunque tuviera un poquito de miedo!

Fecha

Firma de un adulto

✂ recorta por la línea punteada

Frases que ayudan (para los adultos)

Di

- "Voy a estar a tu lado todo el tiempo."
- "Puede doler un poquito, y luego pasa."
- "Está bien tener miedo. ¿Olemos la flor y soplamos la vela?"
- "Fuiste valiente, aunque lloraste."

Evita

- "No va a doler nada."
- "Si no te portas bien, te van a inyectar."
- "Deja de llorar, no es para tanto."
- Contarle de la consulta recién en la puerta del consultorio.