

# grin!

® noticias, notas y entretenimiento para mantener su sonrisa sana y feliz

otoño  
2017

volumen 6, número 3

comprimidos y polvo de carbón para blanquear los dientes

**5** consejos para hacer que los niños se cepillen los dientes

cómo tener una fiesta de **HALLOWEEN SALUDABLE**

novedades en tecnología para los dientes





Una sonrisa puede decir  
**ME PARECES  
MUY FAMILIAR**

Cada sonrisa cuenta una historia. Y cada una puede decir algo poderoso. Como proveedor líder de servicios odontológicos del país, Delta Dental facilita el cuidado de su sonrisa y la mantiene sana con la mayor red de dentistas de todo el país, respuestas rápidas y un servicio personalizado. **Obtenga más información en [DeltaDental.com](http://DeltaDental.com).**

 **DELTA DENTAL**

smile power™

# grin!

## índice

- 4 actualidad con el dr. kohn:**  
líquido que combate las caries para niños
- 5 buena receta para la salud bucal:**  
brownies de calabaza
- 6 historia de la salud bucal:**  
la sonrisa en las fotos
- 7 los lectores preguntan, nosotros respondemos:**  
encías que sangran al usar el hilo dental
- 8 5 consejos para hacer que los niños se cepillen los dientes**
- 9 respuestas de dos palabras**
- 13 tendencias dentales destacadas:**  
comprimidos y polvo de carbón para blanquear los dientes
- 14 novedades en tecnología para los dientes**
- 15 cómo funcionan las estimaciones previas al tratamiento**
- 16 su lista para sonreír en otoño:**  
10 actividades que lo harán sonreír



**10** artículo especial  
cómo tener una fiesta de  
**HALLOWEEN SALUDABLE**



## actualidad con el dr. kohn

algo viejo, algo nuevo: regresa un líquido para combatir las caries

Hacerse un empaste puede ser una propuesta que da miedo, tanto a los niños como a sus padres, pero lamentablemente, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades informan que alrededor de una cuarta parte de los niños de entre 2 y 5 años tienen caries. En los casos más graves, los niños terminan en el quirófano porque son demasiado pequeños para quedarse quietos durante el proceso de colocación del empaste. Sin embargo, llega una ayuda en forma de fluoruro diamino de plata (FDP), un líquido antimicrobiano que puede colocarse cepillando sobre las caries para detener su crecimiento. ¿Y la mejor parte? ¡No se necesitan inyecciones ni el torno! El FDP se coloca de manera simple e indolora sobre la caries (no es necesario removerla) y solo toma unos minutos. Si bien el FDP ha existido durante décadas, tiene una desventaja importante que hace que quede de lado: Hace que las caries tengan un color negro. Si bien puede que esto no sea un problema en los molares posteriores, tener áreas negras en los dientes de adelante puede ser antiestético. Aun así, el FDP ha vuelto a ser utilizado por los dentistas pediátricos en los últimos años porque es una manera económica de ganar tiempo en el caso de los niños pequeños hasta que puedan cooperar para realizarse los empastes y de evitar la anestesia general y el quirófano.

**Los investigadores están buscando formas de prevenir las manchas negras, de modo que podamos ver un uso más generalizado del FDP en el futuro.**

Conozca al Vicepresidente de Ciencia y Política Dental de Delta Dental, Bill Kohn, doctor en cirugía dental. Exdirector de la División de Salud Bucal de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, el Dr. Kohn tiene consejos puntuales y perspectivas valiosas para compartir como nuestro experto dental residente.



buena  
receta  
PARA LA  
SALUD  
BUCAL

## brownies de calabaza

No sería otoño sin una o dos golosinas de calabaza, y esta saciará sus antojos de estación sin sacrificar la sonrisa.

### ingredientes:

#### capa de brownie

1 ½ tazas de harina  
½ taza de avena  
½ taza de cacao en polvo  
1 taza de puré de calabaza  
1 cucharadita de polvo de hornear  
1 cucharadita de especia para pastel de calabaza  
½ cucharadita de extracto de vainilla  
1 huevo  
2 cucharadas de estevia líquida  
1 taza de leche

#### capa de calabaza

½ taza de harina  
½ taza de puré de calabaza  
½ cucharadita de canela  
1 cucharada de estevia líquida  
1 cucharada de leche

#### cobertura

2 cucharadas de chips de chocolate negro

### instrucciones:

- 1 Precaliente el horno a 375 °F.
- 2 Coloque todos los ingredientes de la capa de brownie en un bowl grande y mézclelos bien.
- 3 Coloque los ingredientes de la capa de calabaza en un bowl mediano y mézclelos.
- 4 Vierta la mezcla de brownie en una bandeja para horno de 8x8 enmantecada distribuyendo el contenido de forma pareja.
- 5 Coloque la mezcla de calabaza sobre la capa de brownie distribuyéndola de manera uniforme.
- 6 Esparza los chips de chocolate arriba.
- 7 Hornee durante 30 minutos. Deje enfriar la preparación durante 30 minutos antes de cortarla. ¡Disfrútalo!

# HISTORIA DE LA SALUD BUCAL: la sonrisa en las fotos

Si bien decir "whisky" para una foto es habitual hoy en día, sonreír en las fotos es una tendencia relativamente nueva.

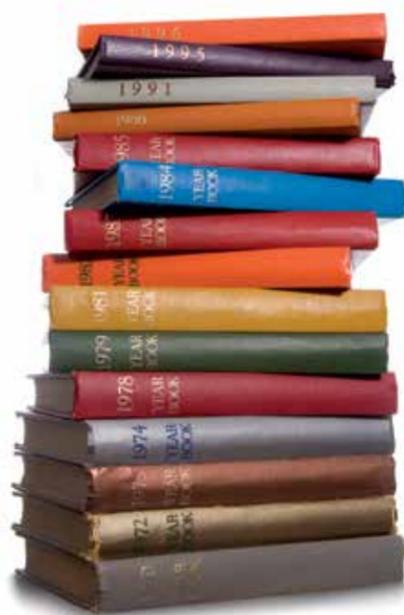


1847

Una de las primeras fotos en que se ve una persona sonriendo a la cámara es una foto de funcionarios durante la guerra entre México y Estados Unidos.

1905 - 2005

Un estudio sobre fotos de anuarios de escuelas secundarias de este período muestra que las mujeres sonríen más en las fotos que los hombres en cualquier década.



## ¿SABÍA QUE . . . ?

Puede que haya habido muchos motivos para la falta de sonrisas en el pasado, incluidos los largos tiempos de exposición de las cámaras antiguas y el hecho de que las personas trataban de esconder su salud dental deficiente. Además, las primeras sesiones de fotos eran un asunto más formal, de modo que las personas posaban como si lo hicieran para una pintura al óleo.

Década del 1920 - Década del 1930

Sonreír en las fotos se convirtió en la norma.



2017

Nuestra encuesta<sup>1</sup> demostró que el 73 por ciento de los estadounidenses se ven más atraídos hacia una persona que sonríe con frecuencia, ¡algo para tener en cuenta al publicar fotos en los perfiles de citas!



## los lectores preguntan, nosotros respondemos

Melanie pregunta:

"Me sangran un poco las encías cuando me paso el hilo dental. ¿Es normal?"

Hola, Melanie. La respuesta corta: Depende.

La respuesta larga: Si no usa el hilo dental con regularidad, es previsible que vea un poco de sangre en el lavabo. Los períodos largos entre sesiones de uso del hilo dental significan que es probable que tenga un exceso de placa, lo que puede inflamar sus encías; esto también se conoce como gingivitis. Cuando las toca con el hilo dental o incluso si se cepilla un poco fuerte, puede que sangren. La buena noticia es que, si el sangrado se debe a un cronograma de uso del hilo dental esporádico, usarlo regularmente (al menos, una vez por día) ayudará a prevenir las encías inflamadas y detener el sangrado. De hecho, un estudio publicado en el Journal of Periodontology (la Revista de Periodontología) descubrió que las personas que se cepillan los dientes y usan el hilo dental todos los días experimentaron un 38 por ciento de disminución del sangrado de encías.

Otra causa puede ser el tipo de hilo dental que usa o si usa el cepillo de dientes o el hilo dental de forma brusca. Cambiar de hilo dental o adoptar un estilo más suave puede ayudar a resolver el problema.

Si ya ha descartado las posibilidades anteriores, pero sigue experimentando un sangrado diario o excesivo, podría haber un motivo más grave, incluida la periodontitis (enfermedad de las encías), que puede provocar daño a los huesos y los tejidos que sostienen los dientes. Si este fuera el caso, probablemente necesitará un tratamiento que incluya algo más que una simple limpieza.

Su dentista podrá decirle si solo debe aumentar la frecuencia del uso del hilo dental o si se trata de algo más grave. Asegúrese de mencionarlo en la próxima consulta.



¿Le gustaría hacernos alguna pregunta? Envíela a [grin@deltadental.com](mailto:grin@deltadental.com), y podrá salir en una próxima edición.

<sup>1</sup>Delta Dental Adult Oral Health & Well-Being Survey (Encuesta de Delta Dental sobre la salud bucal y bienestar en los adultos), 2017.

# 5 consejos para hacer que los niños se cepillen los dientes



La sensación de frescura y limpieza que se siente luego de una buena sesión de cepillado de la boca es suficiente para que la mayoría de las personas cepillen sus dientes, pero los niños no son "la mayoría de las personas". De acuerdo con el Dr. William Sears, pediatra y autor, los niños se motivan principalmente a través de la diversión y la felicidad. Si tiene entre manos a un pequeño protestón o protestona, su mayor apuesta es hacer que cepillarse los dientes sea algo divertido. ¿Le parece un desafío? Estas cinco ideas le ayudarán a comenzar.

1



### haga que sea un evento

Cuando sea momento de cepillarse, reúna a toda la familia en el baño y háganlo juntos. ¡Cuanto más sean, mejor! Incluso pueden cepillarse al ritmo de una divertida canción para que sea una verdadera fiesta.

2



### hágalo a la antigua

Si los cronómetros futuristas y las aplicaciones no le interesan a su hijo, vuelva el tiempo atrás. Compre un reloj de arena que contenga dos minutos de arena. La arena que cae fascinará a los niños y les ayudará a visualizar el tiempo.

3



### la práctica hace la perfección

Tome un cepillo de dientes viejo y haga que su hijo le cepille los dientes a uno de sus muñecos u osos de felpa favoritos. Si el muñeco es de plástico o lavable, incluso puede probar con una pizca de pasta dental real. ¿Se siente valiente? ¡Deje que su hijo practique en usted con su cepillo de dientes!

4



### recompense el esfuerzo

Fabrique un tablero de calcomanías y recompense a los niños por llegar a la meta de una semana o un mes. Incluso puede agregarle una divertida vuelta de tuerca de estación con calcomanías alusivas, como calabazas, fantasmas y espantapájaros!

5



### pruebe con la tecnología

Se recomienda que todos —tanto niños como adultos— se cepillen los dientes dos veces por día durante dos minutos por vez. El tiempo puede ser un concepto difícil para los niños pequeños, pero la tecnología lo facilita. Busque un cepillo de dientes equipado con música, luces o sonido que se reproduzcan hasta que sea momento de enjuagarse y escupir. También puede descargar la aplicación móvil gratuita de Delta Dental, que incluye un cronómetro para el cepillo de dientes.

Con divertidos trucos como estos, los berrinches a la hora de cepillarse los dientes pueden convertirse en cosa del pasado.

## respuestas DE DOS PALABRAS

**Q:** ¿Cuándo comienzan a sonreír los humanos?

**A:** En útero.

A menudo, comenzamos a sonreír, parpadear y llorar cerca de las 26 semanas de gestación.



"Nunca se arrepienta de nada que le hizo sonreír."  
- ATRIBUIDO A MARK TWAIN

# cómo tener una fiesta de HALLOWEEN SALUDABLE

En principio, un "Halloween saludable" parece más un truco que un trato, pero organizar un jaleo que cuide la sonrisa es más fácil de lo que cree. De bocadillos espeluznantes a tenebrosos juegos y actividades, tenemos algunas terroríficamente buenas ideas para hacer que la fiesta de Halloween de sus hijos sea saludable.

## platos buenos para los colmillos



### FANTASMAS DE FRUTA Y CALABAZAS

¿Quién hubiera pensado que los fantasmas podían ser tan adorables? Para hacer estas adorables frutas, pele bananas y córtelas por la mitad. Luego, agregue chips de chocolate para formar los ojos y la boca. Las calabazas son incluso más fáciles: Pele naranjas clementinas o mandarinas y luego pegue una tajada fina de apio sobre cada una de ellas para crear el "tallo".

### ARAÑAS DE HUEVO ENDIABLADO

Puede que estos huevos se vean endiablados, pero, como no tienen azúcar, son celestiales para la boca. Todo lo que necesita son huevos endiablados - puede usar su receta preferida - y aceitunas negras sin carozo. Después de armar los huevos endiablados, corte las aceitunas por la mitad a lo largo. Use una mitad para el cuerpo de la araña y luego, corte la otra mitad en tajadas finas para crear las piernas de la araña. Coloque uno de los arácnidos sobre cada huevo a modo de deliciosa y espeluznante decoración.



### "CANDY CORN" DE PARFAIT DE FRUTAS

Este dulce es más saludable que la golosina a la que se parece, y es facilísimo de armar. Use un postre sin azúcar y colorante de alimentos para crear las capas de colores del candy corn y luego, cúbralo con crema batida sin azúcar. También puede colocar trozos de piña en un tercio de un frasco y agregar gajos de mandarina arriba para formar la parte del medio. Llene el tercio restante del frasco con crema batida sin azúcar.

## actividades conmovedoramente divertidas

### CANJE DE GOLOSINAS

Pida prestada la idea de algunos dentistas que ofrecen un programa de "canje" de golosinas a sus pacientes. Organice el evento el día después de que los niños salgan a pedir dulces o de la fiesta escolar de Halloween, y haga que los niños cambien dulces por premios. ¡Cuantos más dulces canjeen, mejor será el premio!

### PÓNGALE LA SONRISA A LA CALABAZA

En esta versión adaptada del juego "póngale la cola al burro", los participantes con los ojos vendados tratan de colocarle la boca en el lugar correcto a una calabaza sin sonrisa. Puede usar cinta en lugar de chinchetas o alfileres para proteger los pequeños dedos... ¡y las paredes!

### CEPILLADO DE MEZCLA DE MONSTRUOS

Después de que los niños hayan disfrutado de los bocadillos y dulces, fomente la buena salud bucal organizando una sesión grupal de cepillado. Ponga alguna tonta canción de Halloween (le sugerimos "Purple People Eater" o "Monster Mash") y pídale a los niños que se cepillen los dientes durante dos minutos mientras escuchan la canción.

## bebidas que ponen la piel de gallina



### BAÑIDO DE CALABAZA

Las calabazas no son solo para tallar, y este batido de calabaza le tomará mucho menos tiempo que crear una linterna de Jack. Solo debe colocar estos ingredientes en una licuadora y licuarlos hasta que quede una mezcla suave:

- ½ taza de calabaza en lata
- ½ taza de hielo picado
- 1 cucharadita de especia para pastel de calabaza
- ½ taza de leche
- Estevia para endulzar

### CHOCOLATE CALIENTE SIN AZÚCAR

Esta preparación chocolatosa de seguro será un éxito entre sus pequeños diablillos. Mezcle cacao y sal en una taza. En otro recipiente, caliente leche en el microondas durante 1 minuto o hasta que esté caliente. Agregue la leche caliente a la mezcla de cacao gradualmente revolviendo hasta que la preparación esté bien mezclada. Agregue vainilla y sustituto de azúcar; luego, termine con crema batida sin azúcar.

- 1 cucharada de cacao
- Una pizca de sal
- 1 taza de leche
- ¼ de cucharadita de vainilla
- Estevia para endulzar
- Crema batida sin azúcar



### LIMO VERDE

Los niños se preguntarán qué loco científico inventó este asqueroso brebaje... ¡y luego, pedirán más! Solo debe colocar los ingredientes en una licuadora y licuarlos hasta que quede una mezcla suave. Luego, termine con crema batida sin azúcar.

- 1 aguacate
- Un puñado de hojas de espinacas "baby"
- 2 tazas de piña congelada
- 1 pera verde, pelada y cortada en rodajas
- 2 manzanas Granny Smith, peladas y cortadas en rodajas
- 32 onzas de agua
- Estevia para endulzar
- Crema batida sin azúcar



## regalos macabros

Si va a regalar bolsitas de sorpresas, no hay necesidad de llenar a los niños con más dulces. Estos regalos los harán sonreír ¡y mantendrán esas sonrisas saludables!

### CHUCHERÍAS

- Lápices y gomas de borrar
- Calcomanías
- Anillos de arañas
- Barras luminosas
- Burbujas
- Tatuajes temporales

### REGALOS PARA LA SALUD BUCAL

- Cepillos de dientes
- Pastas dentales miniatura
- Recipientes para hilo dental

### PEQUEÑOS JUGUETES

- Contenedores miniatura de plastilina
- Crayones
- Rompecabezas miniatura
- Pelotas que rebotan

**QUE TENGAN UN FELIZ Y SALUDABLE HALLOWEEN... ¡Y UNA FELIZ CACERÍA!**

## TENDENCIAS DENTALES DESTACADAS

### comprimidos y polvo de carbón para blanquear los dientes

*Lo admitimos: esos videos de YouTube en que las personas se cepillan los dientes con polvo de carbón negro se ven bastante convincentes. Una gran sonrisa se convierte en una boca lista para una película de terror, todo con la promesa de que la sonrisa más blanca está a la vuelta de la esquina.*

Pero, ¿cuál es la ciencia detrás de esta moda? ¿Es menos efectivo si se lo compara con otros blanqueadores de dientes o podría blanquear esas sonrisas descoloridas?

#### ¿CÓMO FUNCIONA?

No tome las briquetas de la parrilla. El carbón activado es distinto: se ha calentado a altísimas temperaturas hasta que queda extremadamente poroso. Esos poros absorben las sustancias externas como una esponja, lo que puede ser beneficioso. Por ejemplo, cuando se lo dan a un paciente que ha tomado una dosis de medicamento mayor a la que debía tomar, el carbón activado atrapa las toxinas antes de que se liberen al torrente sanguíneo.

Ahora, algunas personas creen que esas mismas propiedades de absorción podrían eliminar las manchas de los dientes. Los usuarios mezclan carbón activado con agua, lo aplican con un cepillo de dientes y se enjuagan después de algunos minutos.



#### ¿EN VERDAD BLANQUEARÁ MIS DIENTES?

La respuesta corta: tal vez, pero probablemente no. Los comentarios de los consumidores son variados, y la comunidad dental recomienda usar otros métodos. "No existe ninguna evidencia de que el carbón activado sea bueno para los dientes", dijo Kim Harms, DDS, vocera de la Asociación de Odontólogos de Estados Unidos.

#### ¿HACE MAL PROBAR?

Resulta que el carbón activado podría tener efectos nocivos para los dientes. Al frotar esta sustancia granulosa contra los dientes, esto podría dañar el esmalte de los dientes y las encías. También puede aumentar la sensibilidad de los dientes. Cuando las personas lo usan para reemplazar su rutina habitual de cepillado de dientes, también pierden el flúor que tienen las pastas dentales y que protegen contra las caries. Si bien no recomendamos el blanqueamiento con carbón, si lo hace, siga usando pasta dental con flúor.

En última instancia, la Dr. Harms dice: "No hay indicios específicos de que [el carbón activado] funcione y hay mejores opciones que sí funcionan". Ella recomienda usar los productos para el blanqueamiento estándares y de venta libre, o bien los tratamientos de blanqueamiento que puede proporcionarle su dentista en el consultorio. Hable con su dentista para obtener una recomendación personalizada.

**Nuestro veredicto sobre el tema: puede que el futuro del blanqueamiento con carbón activado no se vea demasiado brillante.**

# novedades en TECNOLOGÍA PARA LOS DIENTES

La ciencia detrás de las sonrisas siempre cambia. Sumerja los dientes en estas interesantes innovaciones.

## empastes de resina para caries

Si usted forma parte de los cerca de 35 millones de estadounidenses cuyos dientes castañetean de ansiedad solo con pensar en sentarse en el sillón del dentista, esto puede interesarle: En lugar de perforar los dientes para obtener acceso a las caries, lo que puede dañar áreas sanas durante el proceso, los dentistas pueden llenar algunas caries con resina líquida. Así es como funciona:

- 1 El dentista determina que la caries está en un lugar donde puede utilizarse la resina (debe ser una caries pequeña ubicada entre los dientes, lo que también se conoce como caries interproximal).
- 2 Se desliza una herramienta especial entre los dientes para liberar la resina.
- 3 Luego, la resina se endurece y restaura la superficie del diente.
- 4 El resultado es un tratamiento no invasivo que elimina el dolor y la necesidad de anestesia.

El truco: Este método funciona únicamente para caries pequeñas que están entre los dientes. Para esas molestas caries que están sobre los dientes o las más grandes que requieren más empaste, se debe seguir utilizando la rutina tradicional de perforar y llenar. Esto será así hasta la próxima innovación anticaries que cambie el juego.

## radiografías digitalizadas

Es un pájaro, no... Es un avión, no... ¡Es Superman! Bueno, no exactamente. Pero algunos dentistas están probando algunas de sus habilidades al cambiar a las tecnologías más avanzadas de radiografías.

En lugar de una película, las radiografías digitalizadas capturan la radiación con sensores digitales o placas de fósforo. Luego, las imágenes se envían a una computadora, donde los dentistas pueden verlas y guardarlas para el análisis.

En los últimos años, las radiografías digitales se han vuelto más populares por sus significativos beneficios. Eliminan el procesamiento químico, de modo que los pacientes no deben esperar que el laboratorio procese sus imágenes. Reducen las dosis de radiación porque utilizan receptores más sensibles. Y facilitan que los dentistas vean los canales radiculares, implantes y huesos que están detrás de los dientes.

## almacenamiento en un banco de dientes

Dejarle los dientes de leche al Hada de los Dientes podría no ser la mejor opción. En 2003, el Instituto Nacional de Investigación Odontológica y Craneofacial descubrió que los dientes de leche y las muelas de juicio contienen células madre. A medida que los investigadores exploran las aplicaciones prácticas de las células madre dentales, las empresas de congelamiento criogénico ofrecen una manera de almacenar estos dientes para el uso a futuro, lo que se conoce como "almacenamiento en un banco de dientes".

Los beneficios de las células madre dentales son materia de debate. Las investigaciones sugieren que las células madre que se encuentran en el tejido blando o la "pulpa" de los dientes pueden extraerse y volver a usarse. Algunas posibles aplicaciones incluyen la regeneración de un diente permanente que se ha perdido o dañado, la reconstrucción de tejido óseo e incluso el tratamiento para afecciones complejas como la esclerosis múltiple.

Almacenar estos dientes de manera adecuada requiere pasos específicos para conservar el tejido que puede utilizarse. Cualquier persona que esté interesada en explorar más esta cuestión debe comunicarse con los bancos de dientes y con su dentista a fin de obtener información detallada sobre los beneficios, las inquietudes, los precios y el almacenamiento.

**Empastes indoloros para caries, menos radiación para las radiografías y la posibilidad de regenerar nuestros propios dientes. Con avances como estos, siempre hay un motivo para sonreír.**



## cómo funcionan las estimaciones previas al tratamiento

La próxima vez que necesite un tratamiento odontológico, no es necesario que esté a ciegas preguntándose cuánto le costará.

Para ayudar a los miembros a comprender cuáles son los costos antes de que incurran en ellos, Delta Dental brinda estimaciones gratuitas previas al tratamiento\*, que a veces se conocen como predeterminaciones o preautorizaciones. Estas estimaciones les dan a los pacientes una idea aproximada de cuánto costará en total un tratamiento odontológico y cómo se repartirá dicho costo entre el miembro y Delta Dental.

Obtener una estimación previa al tratamiento es sencillo. El primer paso es pedirle a su dentista que envíe el plan de tratamiento propuesto y las radiografías de respaldo a Delta Dental. Revisaremos estos documentos y su plan de beneficios específico, y le responderemos a usted y a su dentista con una estimación del costo del tratamiento.

La estimación tiene como base el tipo de plan que tenga, su elegibilidad, los beneficios de su plan actual y el monto que resta de su monto máximo anual. Por lo general, las estimaciones se entregan en cuestión de días, pero puede que se necesiten más días de evaluación si se trata de tratamientos complejos.

Las estimaciones previas al tratamiento son útiles cuando se trata de presupuestar procedimientos odontológicos. También pueden ayudar a determinar de qué manera usted y su dentista deciden seguir adelante con un tratamiento: puede que su dentista le sugiera tratamientos y procedimientos alternativos en función de lo que cubre su plan. Habitualmente, las estimaciones se piden para procedimientos costosos como coronas, extracciones de muelas de juicio, puentes, dentaduras y cirugía bucal.

**No se vaya a su casa preguntándose cuánto le costará su tratamiento odontológico. ¡Pídale a su dentista que solicite una estimación previa al tratamiento!**

\*Este servicio se encuentra disponible únicamente para los miembros de los planes Delta Dental PPO<sup>SM</sup> y Delta Dental Premier<sup>SM</sup>.

4

**pasos sencillos para obtener una estimación previa al tratamiento**

1

Analice el procedimiento odontológico con el dentista.

2

El dentista envía un plan de tratamiento y las radiografías a Delta Dental.

3

Delta Dental revisa los documentos y sus beneficios.

4

Usted recibe una estimación de costos por parte de Delta Dental.

# su lista para sonreír en otoño

*¡Estas 10 tareas otoñales de seguro le harán sonreír!*

- 1 Elija una calabaza y tállela o píntela.
- 2 Salga a caminar. Asegúrese de pisar algunas hojas secas.
- 3 Tueste semillas de calabaza en el horno.
- 4 Hierva agua con canela y especias en el horno para armar popurrí.
- 5 Vaya a un mercado de productos agrícolas de otoño y busque calabacines, batatas y calabazas.
- 6 Salga con su vehículo a buscar decoraciones para Halloween.
- 7 Realice un recorrido histórico o de fantasmas de su ciudad.
- 8 Domine una deliciosa receta otoñal con calabaza. (¡Pruebe nuestros brownies de calabaza de la página 5!)
- 9 Vaya al juego de fútbol de una escuela secundaria.
- 10 Organice un concurso de cocina de chili.

