Programa AGUALIMPIA FOMIN
Mejoramiento de acceso a servicios de agua potable y saneamiento en menores municipios

Manual de educación sanitaria y promoción de la higiene para zonas periurbanas

agualimpia
BID
FOMIN
Fondo Multilateral de Inversiones
Miembro del Grupo BID

Programa AGUALIMPIA FOMIN
Mejoramiento de acceso a servicios de
agua potable y saneamiento
en menores municipios ATN/ME-10889-PE

Manual de educación sanitaria y promoción de la higiene para zonas periurbanas

Henry Manuel Vera

Abril 2013

Abril de 2013

© Agualimpia - http://www.agualimpia.org - Se autoriza la reproducción de este manual siempre que se mencione la fuente.

ONG Agualimpia: Promueve y facilita el desarrollo de servicios sostenibles de agua potable y saneamiento en el Perú.

Este manual ha sido producido por la ONG AGUALIMPIA en el marco del Programa AGUALIMPIA FOMIN: Mejoramiento de Acceso a Servicios de Agua Potable y Saneamiento en Menores Municipios ATN/ME-10889-PE financiado por el Fondo Multilateral de Inversiones FOMIN del Banco Interamericano de Desarrollo BID y organizaciones del sector privado.

Autor: Henry Manuel Vera Vera - Consultor

Colaboradores:

Claudia Pereyra Sarmiento - Líder de Relaciones Comunitarias
María Victoria Marull Espinoza - Consultora
Vania Milú Pereda Vásquez - Consultora

Ilustraciones: Archivo Agualimpia

Diagramación y diseño: Lizeth Galvez

Corrección de textos y cuidado de la edición: Sol García-Belaunde Mora

Tiraje: 250 ejemplares

Impreso en Tarea Asociación Gráfica Educativa
Pasaje María Auxiliadora 156, Lima 5, Perú

AGRADECIMIENTO

Nuestro sincero agradecimiento a todos los docentes de las Instituciones Educativas priorizadas de la estrategia de “Instituciones educativas Saludables” de los distritos de Cerro Colorado y Yura, personal de salud de la Micro Red Zamacola y el Centro de Salud Ciudad de Dios, funcionarios de los municipios de Cerro Colorado y Yura y pobladores del Cono Norte por el apoyo en el desarrollo de los talleres de capacitación, la validación del manual, guías metodológicas y rotafolios. Estos últimos fueron elaborados con la finalidad de ser un instrumento para hacer sostenible lo aprendido e implementar prácticas de higiene saludables en la población del Cono Norte de los distritos de Cerro Colorado y Yura.

Presentación

agualimpia

Promovemos y facilitamos el desarrollo de servicios sostenibles de agua potable y saneamiento en el Perú.

¿Quiénes somos?

Somos una organización sin fines de lucro que facilita la coordinación entre los gobiernos locales, los gobiernos regionales, el sector privado y las comunidades, para la implementación de sistemas de agua potable y saneamiento auto sostenibles en zonas vulnerables del Perú. Nuestro objetivo es fortalecer las capacidades de los gobiernos para que las comunidades puedan organizar eficientemente sus recursos y transformarlos en proyectos de agua potable y saneamiento, como base fundamental para su desarrollo.

¿Cómo trabajamos?

Para el éxito en nuestro trabajo hemos identificado la necesidad de establecer alianzas público-privadas para optimizar el uso de los recursos en la organización de proyectos de agua potable y saneamiento; así mismo es necesario realizar estudios técnicos, hacer coaching a los gobiernos locales, capacitar a la población, a los docentes y a las organizaciones sociales de base en la nueva cultura del agua, y llevar a cabo un programa de fortalecimiento comunal.

El presente manual es una herramienta que pretende servir de ayuda al docente para transmitir a sus alumnos, de manera sencilla y lúdica, los temas vinculados a la educación sanitaria, mediante los siguientes módulos: Consumo de agua segura, Aseo personal, Módulo sanitario y Entorno saludable, cuyos contenidos son el resultado de un conjunto de gabinetes de trabajo y experiencias en los diversos talleres realizados en las Instituciones Educativas seleccionadas para este fin. El manual contiene información y herramientas metodológicas para replicar los contenidos a los alumnos y padres de familia y aplicarlos en su vida diaria.

Esta herramienta está basada en la importancia del agua en nuestras vidas y su consumo de manera adecuada y saludable. Su propósito es mejorar las prácticas de consumo y por lo tanto conservar la salud de la persona, previniendo con ello las enfermedades diarreicas agudas —que tienen un alto índice— producto de la ingesta de agua contaminada y las malas prácticas. Así mismo, procura mejorar las prácticas saludables como el aseo personal mediante acciones específicas: el lavado de manos, el correcto cepillado de los dientes, etc.; también fomenta el correcto uso y mantenimiento de los módulos sanitarios y un entorno saludable en el que las familias puedan cohabitar y vivir armoniosamente, respetando sus espacios y distribuyendo los ambientes adecuadamente. Finalmente, busca informar acerca del consumo de alimentos saludables en las instituciones educativas y en el propio hogar.

Para esta tarea la ONG Agualimpia trabaja en alianza con los gobiernos locales y el MINSA, quienes pretenden coadyuvar a que más instituciones educativas sean consideradas como saludables. Así, luego del valioso tiempo invertido por los docentes en los talleres de capacitación y en el cumplimiento de los indicadores de prácticas de higiene lograrán mejorar la calidad de vida de su comunidad educativa.

A partir de ahora se pone a disposición esta herramienta que facilitará el proceso de capacitación para alumnos y padres de familia.

Contenidos

AGRADECIMIENTO 3

PRESENTACIÓN 5

CONTENIDOS 7

EL MANUAL DE EDUCACION SANITARIA Y PROMOCIÓN DE LA HIGIENE PARA ZONAS PERIURBANAS 9

ASPECTO METODOLÓGICO 10
- a. Contenidos Temáticos 10
- b. Metodología 10
- c. Estructura de las Sesiones 10
- d. Técnicas 11
- e. Recursos Didácticos 11

MÓDULO I: CONSUMIENDO AGUA SEGURA 15
- 1. La importancia del Agua en nuestras vidas y el Ciclo Hidrológico del Agua 16
- 2. La contaminación del Agua 18
- 3. Almacenamiento correcto del Agua 18
- 4. Desinfección del Agua 18
  - a. Hervido del Agua 18
  - b. Cloración del Agua 19
- GUÍA METODOLÓGICA PARA ALUMNOS 20
- GUÍA METODOLÓGICA PARA PADRES DE FAMILIA 23

MÓDULO II: ASEO PERSONAL 27
- 1. Aseo Personal 28
  - a. Cepillado de dientes 28
  - b. Lavado de manos 28
  - c. Implementos para el lavado de manos 28
  - d. Técnica adecuada del lavado de manos 29
  - e. Momentos del lavado de manos 29
  - f. Aseo Personal integral 30
- GUÍA METODOLÓGICA PARA ALUMNOS 31
- GUÍA METODOLÓGICA PARA PADRES DE FAMILIA 35

MÓDULO III: MÓDULOS SANITARIOS 39
1. Beneficios de contar con una letrina 40
2. Reglas de higiene para uso adecuado de la letrina 40
3. Uso y Mantenimiento de la letrina 41
4. Materiales que se emplean para realizar la limpieza externa 42
GUÍA METODOLÓGICA PARA ALUMNOS 43
GUÍA METODOLÓGICA PARA PADRES DE FAMILIA 45
ENTORNOS SALUDABLES 48

MÓDULO IV: ENTORNOS SALUDABLES 49
1. Familia Saludable 50
2. Vivienda Saludable 50
a. ¿Qué problemas encontramos en la vivienda? 51
b. Disposición adecuada de los residuos sólidos (Basura) 53
3. Instituciones Educativas Saludables 54
a. Roles y responsabilidades 54
Los escolares 54
Las familias de los escolares 54
Los docentes 55
Los directores de las instituciones educativas 55
b. Los comités saludables 55
c. Los quioscos saludables 56
GUÍA METODOLÓGICA PARA ALUMNOS 57
GUÍA METODOLÓGICA PARA PADRES DE FAMILIA 57

GLOSARIO 63
ANEXOS 69
BIBLIOGRAFÍA 103
MATERIAL COMPLEMENTARIO 104

El Manual de Educación Sanitaria y Promoción de la Higiene para Zonas Periurbanas

Objetivo General

Ofrecer instrumentos educativos a los facilitadores para que lleven a cabo la labor de promover prácticas de educación sanitaria en los niños y padres de familia de los distritos del Cono Norte de Arequipa, para mejorar la calidad de vida, la capacidad de gestión vecinal y promover prácticas saludables.

Objetivos Específicos

- Brindar información sobre Educación Sanitaria.
- Reconocer la importancia de la Educación Sanitaria en el hogar y en la I.E.
- Identificar situaciones y conductas que ponen en riesgo la salud personal, familiar y comunal.
- Reconocer la importancia de los siguientes temas: «Consumo de agua segura. El agua es fuente de vida»; «Aseo personal. Manos limpias, salud segura»; «Uso adecuado de módulos sanitarios»; «La higiene en entornos saludables».
- Aprender métodos y técnicas adecuadas para tener una vida saludable.
- Identificar y reconocer en el contexto local, situaciones de riesgo o peligro para nuestra salud y la de nuestra familia.

I. ASPECTO METODOLÓGICO

a. CONTENIDOS TEMÁTICOS

- MÓDULO 1: Consumo de agua segura: «El agua es fuente de vida»
- MÓDULO 2: Aseo personal: «Manos limpias, salud segura»
- MÓDULO 3: Módulos sanitarios: «Teniendo mi baño, limpio y ordenado, mejoro mi salud»
- MÓDULO 4: La higiene: «Entornos saludables»

b. METODOLOGÍA

La metodología para las sesiones de capacitación es participativa. Se utilizan recursos que promueven la reflexión de los capacitados, y se realizan actividades relacionadas a su vida cotidiana, que permitirán una mejor comprensión y aplicación de los contenidos.

Los contenidos están diseñados para padres de familia y alumnos, sin embargo la metodología puede variar según el grupo objetivo:

- Con alumnos: Reforzando los saberes previos del alumno y proveyéndole herramientas a ser practicadas en la institución educativa y en el hogar; mediante el aprendizaje lúdico, vivencial y participativo.
- Con padres de familia: Promoviendo la reflexión sobre las consecuencias de las inadecuadas prácticas saludables en casa, así como acciones prácticas a ser realizadas en su quehacer diario. Para ello se puede utilizar las mismas técnicas usadas con los alumnos pero de forma expositiva e incluyendo sesiones demostrativas.

c. ESTRUCTURA DE LAS SESIONES

El tiempo estimado para cada sesión es de una hora cronológica y comprende los siguientes pasos:

Paso 1: Motivación (15 minutos)

- Motiva a los participantes a «romper el hielo» y estimular los sentidos mediante juegos, dinámicas participativas, recreaciones y videos de introducción al tema.
- Permite crear un ambiente de confianza favorable para la presentación del tema a tratar.
- Asimismo se busca rescatar los saberes previos de cada participante y compartir nuevos conocimientos.

Paso 2: Desarrollo de contenidos (35 minutos)

El desarrollo práctico de los temas permite reforzar los conocimientos aprendidos en forma grupal o personal.

Se transmite ideas fuerza mediante el uso de técnicas como la fotopalabra, la exposición, la conformación de grupos de trabajo, el sociodrama, entre otros (ver sesiones aplicativas en el desarrollo de los módulos).

Paso 3: Conclusiones y prácticas saludables (10 minutos)

- Permitir que los participantes planteen sus propias conclusiones y el refuerzo de los mensajes clave.
- Los participantes asumen compromisos para poner en práctica lo aprendido y diseñan las normas de higiene a ser practicadas en la institución educativa y en la vivienda.

d. TÉCNICAS

- Inicio de las sesiones: Recreaciones, dinámicas de presentación, videos.
- Interacción grupal: Lluvia de ideas, sociodramas, videos, fotopalabra, dinámicas participativas, uso de tarjetas con dibujos, imágenes populares.
- Reforzamiento de contenidos: Dinámicas orientadas al refuerzo de contenidos, tareas prácticas a ser ejecutadas en casa y en la I.E., técnica de fotopalabra.
- Conclusiones: Se remarcan ideas centrales y se plantean preguntas para extraer compromisos sobre la aplicación de normas de higiene.
- Permanente: Utilización de un lenguaje sencillo y adaptado a la realidad socio cultural de los grupos objetivo.

e. RECURSOS DIDÁCTICOS

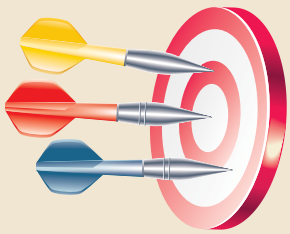
- Manual de capacitación
- Rotafolio
- Videos
- Pistas musicales
- Imágenes populares
- Material para dinámicas (sogas, radio, tijeras, tarjetas, baldes, globos, lana, etc.)

MÓDULO I

Consumiendo agua segura

«El agua es fuente de vida»

Módulo I: “Consumiendo agua segura”



¿Qué vamos a lograr?

Promover una cultura sanitaria de consumo de agua segura y cuidado del recurso hídrico.

Los participantes comprenden la importancia del consumo y cuidado del agua, así como los beneficios para su salud.

¿Qué necesitamos saber?

La cantidad de agua en el mundo / El ciclo del agua.
La contaminación del agua / Métodos de desinfección del agua .

Logro de aprendizaje:

Maneja el sustento teórico práctico del uso adecuado del agua segura como fuente de vida en la vivienda y en la Institución Educativa.

Capacidades:

- Reconoce la importancia del uso adecuado del agua segura como fuente de vida.
- Utiliza la técnica correcta de purificación del agua y la cuida y almacena correctamente.

1. LA IMPORTANCIA DEL AGUA EN NUESTRAS VIDAS Y EL CICLO HIDROLÓGICO DEL AGUA

La calidad del agua en nuestro planeta está en crisis, debido principalmente a la actividad humana. La urbanización, el uso de productos químicos y contaminantes y el mal manejo de los desperdicios contribuyen al deterioro de la calidad del agua. El cambio climático también ha exacerbado esta crisis.

«Hoy en día hay 7000 millones de personas que alimentar en el planeta y se prevé que habrá otros 2000 millones para el año 2050. Las estadísticas indican que todas las personas beben de 2 a 4 litros de agua al día, sin embargo; la mayor parte del agua que "bebemos" está incorporada en los alimentos que consumimos: producir 1 kilo de carne de vacuno, por ejemplo, consume 15 000 litros de agua, y 1 kilo de trigo consume 1500 litros de agua».

Cuando mil millones de personas en el mundo ya viven en condiciones de hambre crónica y los recursos hídricos sufren presiones, no se puede hacer como si el problema estuviera 'en otra parte'. Afrontar el crecimiento de la población y garantizar el acceso a alimentos nutritivos para todos exige una serie de medidas a las que todos podemos contribuir con lo siguiente:

- Consumir productos que hagan un uso menos intensivo de agua;
- Reducir el escandaloso desperdicio de alimentos; nunca se consume el 30% de los alimentos producidos en todo el mundo y el agua utilizada para producirlos se pierde definitivamente;
- Producir más alimentos, de mejor calidad, con menos agua;
- Llevar una alimentación saludable.

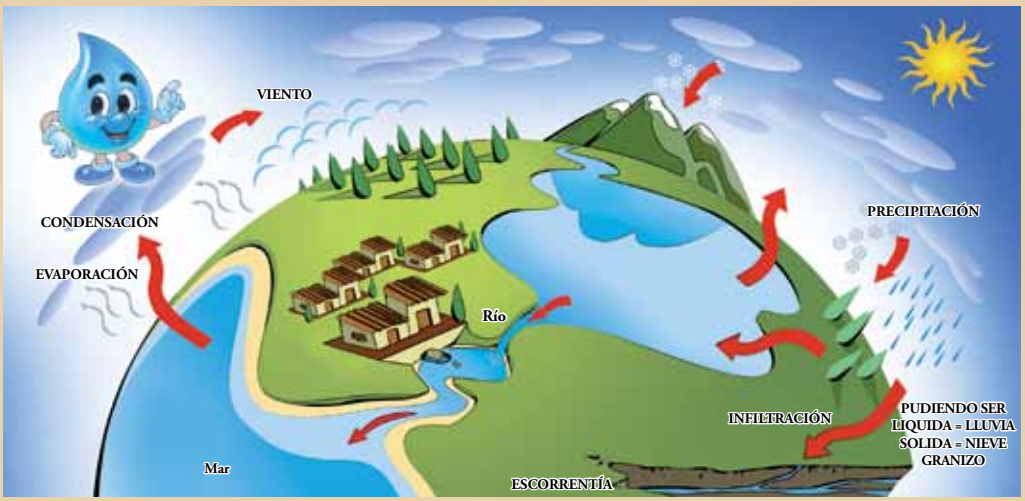
Fuente: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura – FAO http://www.rlc.fao.org/es/agenda/wwd-2012/

La FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación) nos muestra algunas cifras de la cantidad de agua que se necesita para producir algunos alimentos. Datos que sorprenden y seguro que a ustedes también:	
1 tomate = 13 litros 1 papa o patata = 25 litros 1 taza de té = 35 litros 1 rebanada de pan = 40 litros 1 copa de vino = 120 litros 1 vaso de cerveza = 75 litros 1 vaso de jugo de manzana = 190 litros 1 vaso de jugo de naranja = 170 litros 1 taza de café = 140 litros 1 vaso de leche = 200 litros	1 naranja = 50 litros 1 manzana = 70 litros 1 huevo = 135 litros 1 rebanada de pan con queso = 90 litros 1 envase de papas fritas = 185 litros 1 hamburguesa = 2.400 litros 1 kilo de carne de res = 15.000 litros 1 kilo de granos para alimentar la res = 150 litros

En todas las etapas de la cadena de suministro, desde los productores hasta los consumidores, es posible tomar medidas para ahorrar agua y asegurar que haya alimentos para todos.

http://ciimsa-arequipa.blogspot.com/2012/03/dia-mundial-del-agua-en-arequipa.html

El agua existe en la Tierra en tres estados: sólido (hielo, nieve), líquido y gas (vapor de agua).



Océanos, ríos, nubes y lluvia están en constante cambio: el agua de la superficie se evapora, el agua de las nubes se precipita, la lluvia se filtra por la tierra, etc.

Sin embargo, la cantidad total de agua en el planeta no cambia. La circulación y conservación de agua en la Tierra se llama ciclo hidrológico, o ciclo del agua.

El ciclo hidrológico comienza con la evaporación del agua desde la superficie del océano. A medida que se eleva, el aire humedecido se enfría y el vapor se transforma en agua, a este proceso se le denomina condensación. Las gotas se juntan y forman una nube, luego caen por su propio peso, precipitándose. Si en la atmósfera hace mucho frío, el agua cae como nieve o granizo, si es más cálida caerán gotas de lluvia.

Una parte del agua que llega a la tierra será aprovechada por los seres vivos; otra escurrirá por el terreno hasta llegar a un río, un lago o el océano. A este fenómeno se le conoce como escorrentía. Otro poco del agua se filtrará a través del suelo, formando capas de agua subterránea, este proceso es la percolación. Más tarde o más temprano, toda esta agua volverá nuevamente a la atmósfera, debido principalmente a la evaporación.

Al evaporarse, el agua deja atrás todos los elementos que la contaminan o la hacen no apta para beber (sales minerales, químicos, desechos). Por eso el ciclo del agua nos entrega un elemento puro. Existe otro proceso que también purifica el agua, y es parte del ciclo: la transpiración de las plantas.

http://www.juntadeandalucia.es/averroes/lorca_alcala/udidacticas/agua/elciclodelagua/elciclodelagua%202.html
http://www.explora.cl/otros/agua/ciclo2.html

2. LA CONTAMINACIÓN DEL AGUA

Los ríos, lagos y mares recogen, desde tiempos inmemoriales, la **basura** producida por la actividad humana.

El ciclo natural del agua tiene una gran capacidad de eliminar algunas impurezas. Al analizar las aguas de los más remotos lugares del mundo, vemos que muchas aguas están contaminadas hasta el punto de hacerlas peligrosas para la salud humana, y dañinas para la vida.

El agua también se contamina cuando los recipientes están destapados y le cae polvo, moscas, arañas o pelos de animales que el viento arrastra.

3. ALMACENAMIENTO CORRECTO DEL AGUA

Para este fin debemos tener en consideración algunas normas para el cuidado del recurso hídrico, por lo que detallamos líneas abajo algunos cuidados importantes:

a. Mantener tapado el recipiente del agua potable y en un lugar limpio y elevado.

b. Lavar los recipientes con agua y detergente.

c. Transportar el agua en recipientes limpios y tapados.

d. Separar el agua para preparar los alimentos.

e. Tratar siempre el agua para tomar.

f. Tomar siempre el agua en vasos o tazas limpias.

g. Evitar tocar el agua con las manos al momento de servirla.

h. Toda la familia debe consumir agua segura.

4. DESINFECCIÓN DEL AGUA

Métodos de desinfección:

A. Hervido del agua:

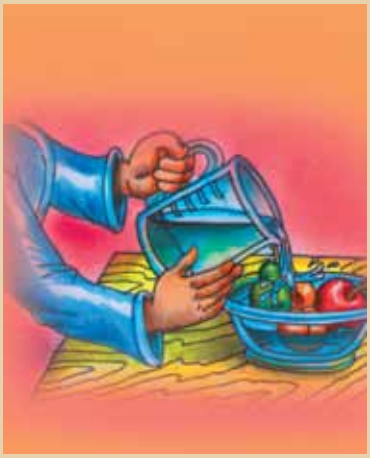
Es un método bastante efectivo para desinfectar pequeñas cantidades de agua clara, aún si presenta contenido de materia orgánica. El procedimiento a seguir es:

a. Llene un recipiente con el agua a tratar.
b. Hierva y deje el agua en ebullición (presencia de burbujas) unos minutos (aproximadamente de 5 a 10 minutos).
c. Los recipientes deben encontrarse perfectamente limpios antes de almacenar el agua.
d. Almacene el agua hervida en recipientes con tapa y en lo posible con el sistema de llave balde. Evite sacar el agua con otros utensilios como pocillos, vasos u otros.

B. Cloración del agua:

a. Para beber: añadir dos gotitas de lejía en un litro de agua y dejar reposar media hora antes de consumirla.

b. Para desinfectar frutas y verduras: añadir cinco gotitas de lejía por litro de agua y vaciar el agua sobre las frutas y verduras. Dejar que repose 15 minutos, enjuagar con agua hervida y luego consumir.



GUÍA METODOLÓGICA PARA ALUMNOS

1. Motivación (15 minutos)

a) Video motivacional: El agua en el mundo 2070.

2. Desarrollo de contenidos (35 minutos)

a) Dinámica «Agua contaminada».

b) Importancia del consumo de agua segura.

3. Conclusiones y prácticas saludables (10 minutos)

a) Conclusiones hechas por los alumnos.

b) Diseño de normas de higiene.

¿Qué materiales necesitamos?

- Para el desarrollo de este Módulo necesitarás los siguientes materiales: Imágenes para la técnica de la fotopalabra (ver anexos).
- Dos botellas de medio litro de plástico.
- Un poco de sal.

¿Cómo lo vamos a hacer?

- Estimado docente, a continuación tienes un conjunto de acciones específicas que puedes aplicar en el aula para transmitir a los alumnos los mensajes sobre el consumo de agua segura.

Motivación:

Video: El agua en el 2070.
Lectura reflexiva: El agua en el 2070. (ver anexo 1.a)

DINÁMICA VIVENCIAL

LOS VASOS CON AGUA

Materiales: Dos botellas con agua y sal.

Instrucciones: Agregue un poco de sal a una botella de agua y disuelva hasta que se diluya completamente. Luego llene la otra botella con agua limpia sin ninguna sustancia, después presente ante sus alumnos las dos botellas y pregunte: ¿Cuál de las dos botellas contiene agua limpia? o ¿Ven alguna diferencia entre ellas? Luego pídale a sus alumnos que prueben el contenido de ambas botellas. Complementar la técnica con información acerca del agua contaminada que aparentemente se ve limpia, transparente y no se ven partículas, pero puede estar contaminada.

Los microbios por su tamaño microscópico, no se ven a simple vista, por eso se debe tomar siempre agua segura.

FOTOPALABRA: (ver anexo 1.b)

Materiales: Imágenes impresas en hoja A4

Instrucciones: Exponga ante el salón de clases cada imagen. Una vez que todos se han familiarizado con la imagen, se procede a realizar las siguientes preguntas:

1. ¿Qué ves en la figura?
2. ¿Qué agua deben tomar los niños en la Institución Educativa?
3. ¿Qué agua no deben tomar los niños en la Institución Educativa?

CUENTO

Tanito es un niño de 5 años que vive en el Cono Norte. Un día tomó agua directo del balde; y como consecuencia, cuando estaba en el jardín de infancia le empezó a doler muy fuertemente el estómago, tanto así que lo llevaron a la enfermería. Ahí se quedó dormido y soñó que unos peces de colores muy vivos crecían en su estómago y se movían mucho, también soñó que unos huevecillos se convertían en renacuajos y luego en sapos que poco a poco llenaban su estómago. Luego en su sueño, Tanito, vio que su estómago tenía mucha tierra en la que empezaban a crecer, sin parar, pequeños arbolitos y con ellos el estómago crecía y crecía hasta reventar como un globo.

Cuando despertó, se sentía mal y muy asustado. El médico, luego de examinarlo, les comunicó a sus padres que el niño tenía una fuerte infección estomacal que le estaba originando el dolor de estómago y la diarrea.

Además, les informó claramente que para evitar las infecciones estomacales tienen que hervir o desinfectar el agua que toma la familia.
Tanito estuvo tan pero tan asustado que prometió nunca más tomar agua sin hervir o agua sin clorar.

Reflexión breve alrededor del cuento:

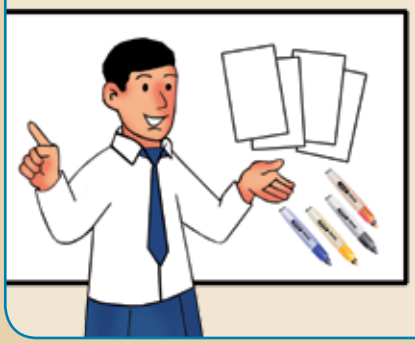
- ¿Les ha pasado a ustedes lo mismo que le pasó a Tanito? (Dolor fuerte de estómago y diarrea).
- ¿Qué han hecho sus padres?
- ¿Será muy difícil hervir o clorar el agua? ¿Qué dificultades tienen para realizar la práctica de hervido o clorado?
- ¿Qué prefieren, hervir o clorar el agua?
- ¿Sabían ustedes que aquí en Cono Norte, de cada 10 niños, 3 consumen agua sin hervir o clorar y que uno de esos niños podría ser uno de ustedes?
- ¿Saben que la diarrea aguda es una de las enfermedades más comunes en los niños peruanos y que es causa de hospitalización y hasta de muerte?, ¿saben que es muy sencillo evitarla?

GUÍA METODOLÓGICA PARA PADRES DE FAMILIA

1. Motivación (15 minutos)
Dinámica: Sociodrama.

2. Desarrollo de contenidos (35 minutos)
Explicar la importancia del consumo de agua segura.

3. Conclusiones y prácticas saludables (10 minutos)
a) Conclusiones hechas por los padres de familia.
b) Diseño de normas de higiene.



¿Qué materiales necesitamos?

- Para el desarrollo de este Módulo necesitarás los siguientes materiales:
- 20 tarjetas de cartulina de color, de 10 x 20 cm.
- 10 plumones de color.

¿Cómo lo vamos a hacer?

- Estimado docente: a continuación tienes un conjunto de acciones específicas sobre el consumo de agua segura que puedes aplicar con padres de familia.

Motivación:

SOCIODRAMA

Un par de vecinas conversan sobre El consumo de agua segura, mientras llenan sus baldes en la pileta.

Vecina 1.- Hola, vecina ¿cómo estás? Hace tanto tiempo que no te veo.

Vecina 2.- Ay, vecina, si te contara que casi me voy de este mundo.

Vecina 1.- ¿Cómo así vecina, que te pasó?

Vecina 2.- Es que me dio una infección muy fuerte y me tuvieron que internar en el hospital, estuve con suero como una semana.

Vecina 1.-Ay, vecina, ¿y por qué te pasó eso?

Vecina 2.- No me lo vas a creer vecina. El doctor dice que eso me pasó por tomar agua sin hervir, o agua sin clorar.

Vecina 1.-Pero vecina, si el agua de los pozos está limpia, porque nos la traen del surtidor de Villa Mercedes.

Vecina 2.- No vecina, el agua de SEDAPAR si está limpia, pero el agua que llega a nuestros pozos pasa por varios lugares donde se contamina. Siempre tenemos que hervirla antes de tomar, de lo contrario podemos ir a parar al hospital.

Vecina1.- Entonces vecina, en la siguiente reunión del vaso de leche cuéntales a las socias lo que te pasó, porque todas tienen bebés.

Vecina 2.- Sí vecina, es una buena idea, solo cuando estuve internada en el hospital y me dio miedo morir tomé conciencia de esto.

Vecina 1.- Ya pues vecina, vamos a hablar con la presidenta de una vez.

Lluvia de ideas con tarjetas

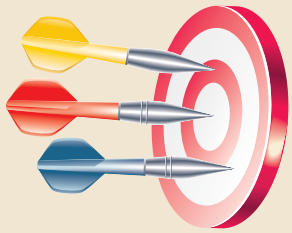
El/la facilitador/a señala que, sin embargo, para que el agua sea sinónimo de vida debe ser segura y no contaminada. Pregunta: ¿Cómo se contamina el agua de uso doméstico? Recoge las opiniones escribiéndolas en tarjetas y las pegas en la pared.
El/la facilitador/a ordena las tarjetas por fases en las que se produce la contaminación, colocando como cabeza de columna: Fuente de abastecimiento, Transporte y distribución, Almacenamiento y Manipulación, complementando la información con otras formas de contaminación no mencionadas. Se señalan las formas indirectas de contaminación y se incluyen en una quinta columna.
Luego pregunta: ¿Qué enfermedades pueden producirse por consumir agua contaminada? Se recogen las respuestas en tarjetas y se ordenan en columnas por afinidad en la pared.

MÓDULO II

Aseo personal

«Manos limpias, salud segura»

Módulo II: Aseo personal



¿Qué vamos a lograr?

OBJETIVO
Educar a los niños y las niñas con metodologías vivenciales, reflexivas y lúdicas para la adopción de la práctica de aseo personal «Manos limpias, salud segura».

META
Explica detalladamente de forma activa la importancia del aseo personal, reforzando el trabajo del lavado de manos. (Se reforzará la técnica y los momentos del lavado de manos).

¿Qué necesitamos saber?

A continuación tienes los contenidos básicos que necesitarás saber sobre la práctica de aseo personal «Manos limpias, salud segura». Recuerda que esta información no solo permitirá ampliar tus conocimientos, también podrás contestar asertivamente todas las dudas que tus niños tengan.

Logro de aprendizaje:

Maneja el sustento teórico práctico de la higiene y el aseo personal en el hogar y en la I.E.

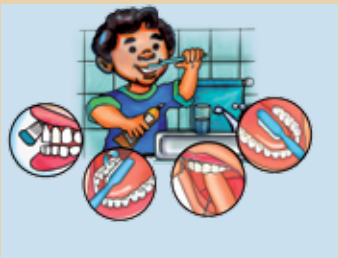
Capacidades:

- Reconoce la importancia de la higiene y el aseo personal.
- Utiliza la técnica correcta para el cepillado de dientes.
- Reconoce con claridad los momentos críticos para el lavado de manos.

1. ASEO PERSONAL

El aseo personal reúne las acciones que hace una persona en la intimidad para mantener su higiene. Pero no debemos olvidar que esa higiene tiene una gran repercusión en la vida social y la relación con las demás personas.

Una persona desaliñada, con mal aspecto, que no se ha bañado, puede sufrir el rechazo de terceros, causando malestar. Las prácticas higiénicas deben desarrollarse en la intimidad, salvo causa de fuerza mayor. La higiene es una tarea diaria y no sólo para hacerlo de vez en cuando. Es decir, no podemos pasar por alto asearnos de pies a cabeza. La higiene forma parte de la educación básica de la persona y las buenas prácticas se aprenden desde pequeños. Un niño que se asea a diario y se ducha todos los días difícilmente será un adulto descuidado en su aseo personal.



a) CEPILLADO DE DIENTES

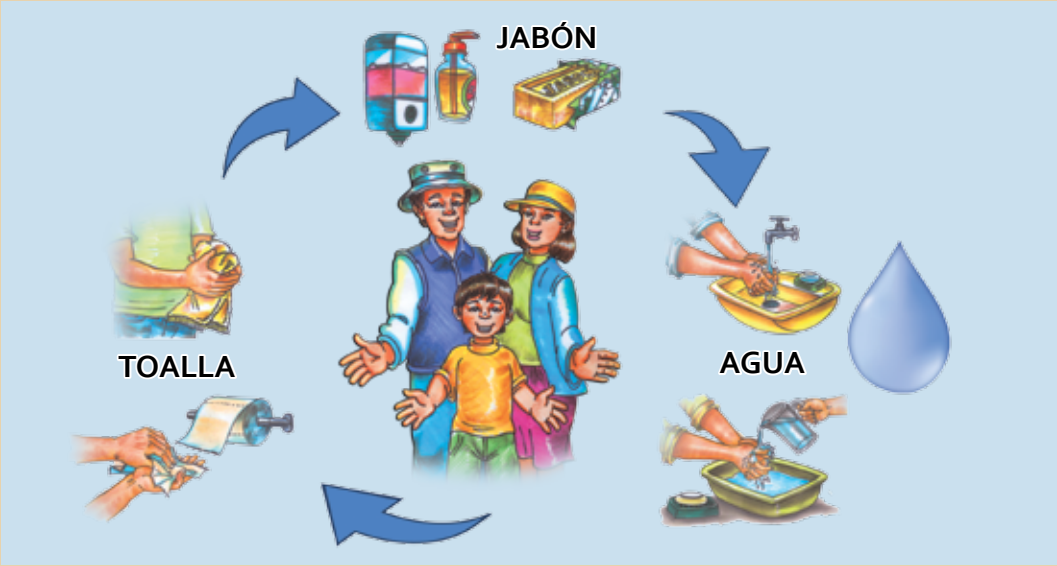
El cepillado dental es un hábito cotidiano en la higiene de una persona. Es una actividad necesaria para la eliminación de la placa dental tan relacionada con la caries dental.

b) LAVADO DE MANOS

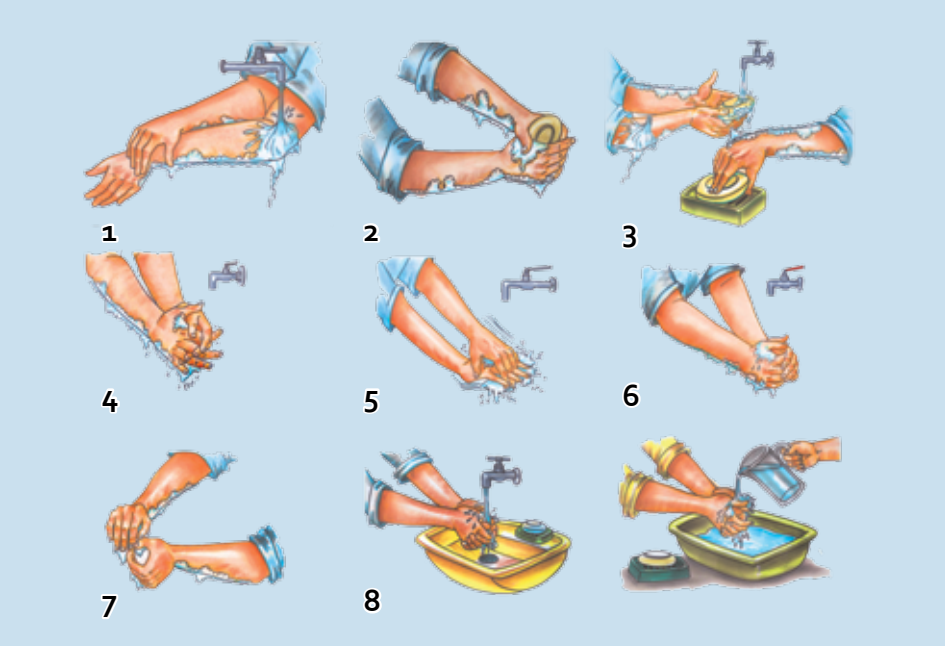
El lavado de manos consiste en aplicar (jabón en barra o en gel) sobre las manos húmedas para friccionarlos mecánicamente.

c) IMPLEMENTOS PARA EL LAVADO DE MANOS

Elaborar jabón líquido casero (Ver anexo 2.a)



d) TÉCNICA ADECUADA DEL LAVADO DE MANOS



e) MOMENTOS DEL LAVADO DE MANOS

f) ASEO PERSONAL INTEGRAL

GUÍA METODOLÓGICA PARA ALUMNOS

1. Motivación (15 minutos)

a) Cuenta chocolates – pelota preguntona.

2. Desarrollo de contenidos (35 minutos)

a) Sociodrama del niño Tanito.
b) Fotopalabra.

3. Conclusiones y prácticas saludables (10 minutos)

a) Conclusiones hechas por los alumnos.
b) Diseño de normas de higiene.

¿Qué materiales necesitamos?

Para el desarrollo de este Módulo necesitarás los siguientes materiales:

- Imágenes para la técnica de la fotopalabra.
- Un marcador para el momento de leer.
- Guantes quirúrgicos.
- Témpera de color.
- Vaso.
- Jarra.
- Pan.
- Agua.
- Imagen de la técnica del cepillado - Imágenes recortadas para elaboración de rompecabezas.

¿Cómo lo vamos a hacer?

- Estimado docente: a continuación tienes un conjunto de acciones que puedes aplicar en el aula para transmitirles los mensajes sobre aseo personal. Recuerda que con creatividad puedes modificar y ampliar estas estrategias a fin de generar prácticas saludables en tus alumnos.

Dinámicas lúdicas:

REFLEXIONANDO SOBRE LA IMPORTANCIA DE LAVARSE LAS MANOS

- **Cuenta chocolates:** En una fuente pequeña se coloca una cantidad de chocolates (35 Aprox.). Luego cada alumno mira la fuente por unos 3 segundos y calcula cuántos chocolates hay. El alumno que acierte o diga la cantidad más cercana es el ganador y recibe los chocolates. Este juego es ideal para grupos poco participativos, después de hacerlo estarán con mayor disposición de realizar otras dinámicas más exigentes.

- **La pelota preguntona:** El animador entrega una pelota a cada equipo, invita a los presentes a sentarse en círculo y explica la forma de realizar el ejercicio.

  Mientras se entona una canción la pelota se hace correr de mano en mano; a una seña del animador, se detiene el ejercicio.

  La persona que ha quedado con la pelota en la mano se presenta para el grupo: dice su nombre y lo que le gusta hacer en los ratos libres.

  El ejercicio continúa de la misma manera hasta que se presenta la mayoría. En caso de que una misma persona quede más de una vez con la pelota, el grupo tiene derecho a hacerle una pregunta.

  - **Leer un cuento y conversar sobre el tema.**
  - **Lectura de cuento, fábula, leyenda o historieta, variable según el nivel, así como las preguntas posteriores.**

Sociodrama
Cuento:

«EL NIÑO TANITO»

Había una vez un niño llamado Tanito que vivía muy cerca de aquí. Era un niño muy sucio y desarreglado; su mamá nunca le enseñó la importancia de estar limpio. Tanito tenía por costumbre agarrar de todo sin lavarse las manos. Un día se fue a jugar futbol y sus manos quedaron sucias **(mancha)**, luego cogió a su perrito y lo acarició, lo besó y lo apachurro. Sus manos quedaron aún más sucias **(mancha)**, después le dio ganas de ir al baño, y al salir… qué creen, tampoco se lavó las manos.
Después de hacer todo esto, a Tanito le dio mucha hambre, cogió una jugosa mandarina y yum, se la comió **(mancha)**, luego se comió un delicioso pan **(mancha)**, y por último… mmm, qué creen ustedes que se comió... exacto, comió un…
Al día siguiente Tanito amaneció pálido, con una fuerte diarrea y ya no podía salir a jugar ni hacer nada.

Reflexión breve alrededor del cuento:

- ¿Por qué se habrá sentido mal el pobre Tanito?
- ¿Qué pasó con los alimentos que comió Tanito? (mostrar manchas y decir que la suciedad muchas veces es invisible)
- ¿Qué debió hacer Tanito?

Cantar canción, puede cambiar otra canción. (Ver anexo 2.b)

"YO ME LAVO ASÍ ASÍ"
Yo me lavo las manos así, así, así
Yo me lavo los dedos así, así, así
Los lavaré otra vez, y ahora al revés,
Ahora mis uñitas así, así, así
Y ahora a este gordito lo lavo ¡¡Así, así!!

FOTOPALABRA: Presentar láminas para comentar el tema.
(Ver anexo 2.c)

Formamos grupos mixtos y entregamos en sobres imágenes de los útiles de aseo, lavado de manos y dientes en forma de rompecabezas. Los niños y niñas escogerán de forma aleatoria los sobres para resolver los rompecabezas.

El docente supervisa el trabajo
Grupo 1. Completa el rompecabezas de útiles de aseo,
Grupo 2. Completa el rompecabezas del lavado de manos y dientes
Grupo 3: Completa el rompecabezas del lavado dientes.

- Cada grupo expone la imagen explicando qué es lo que indica la imagen.
- El docente consolida el tema elaborando un mapa conceptual con ayuda de los niños.
- Los niños anotan en su cuaderno.
- La docente hará la demostración de la técnica de lavado de manos.
- Cada niño realiza esta técnica en su lugar levantando las manos.
- Al momento de salir al recreo, la docente entrega una ficha para que sea desarrollada por los niños,

AUTOEVALUACIÓN
(Ver Anexo 2.d)

GUÍA METODOLÓGICA PARA PADRES DE FAMILIA

1. **Motivación (15 minutos)**
   Sociodrama: «Manos sucias»
   Los PPFF reflexionan sobre el sociadrama y se les hace una serie de preguntas.
2. **Desarrollo de contenidos (35 minutos)**
   Explicar las técnicas del lavado de manos y dientes (ver marco teórico).
   Fotopalabra
3. **Conclusiones y prácticas saludables (10 minutos)**

a) Conclusiones hechas por los padres de familia.
b) Diseño de normas de higiene.

¿Qué materiales necesitamos?

Realización de un pequeño sociodrama
Representación de Sociodrama "manos sucias"
Objetivos de la representación:

- Proveer elementos para analizar cualquier tema basado en situaciones o hechos de la vida real.
- Identificar y conocer las causas y efectos de hechos o situaciones de la vida cotidiana.
- Materiales:
  - Guantes quirúrgicos
  - Témpera de color
  - Vaso
  - Jarra
  - Pan
  - Agua

¿Cómo lo vamos a hacer?

- El docente, provisto de guantes quirúrgicos, se pinta las manos con tempera de color rojo para simbolizar los gérmenes. Sirve el desayuno utilizando la jarra, el pan y el agua.

  Muestra las manchas de los objetos manipulados con las manos con tempera, luego se lava las manos de forma incorrecta y vuelve a manipular otros objetos, para hacer ver a los asistentes la importancia del correcto lavado de manos para eliminar los gérmenes de la piel.

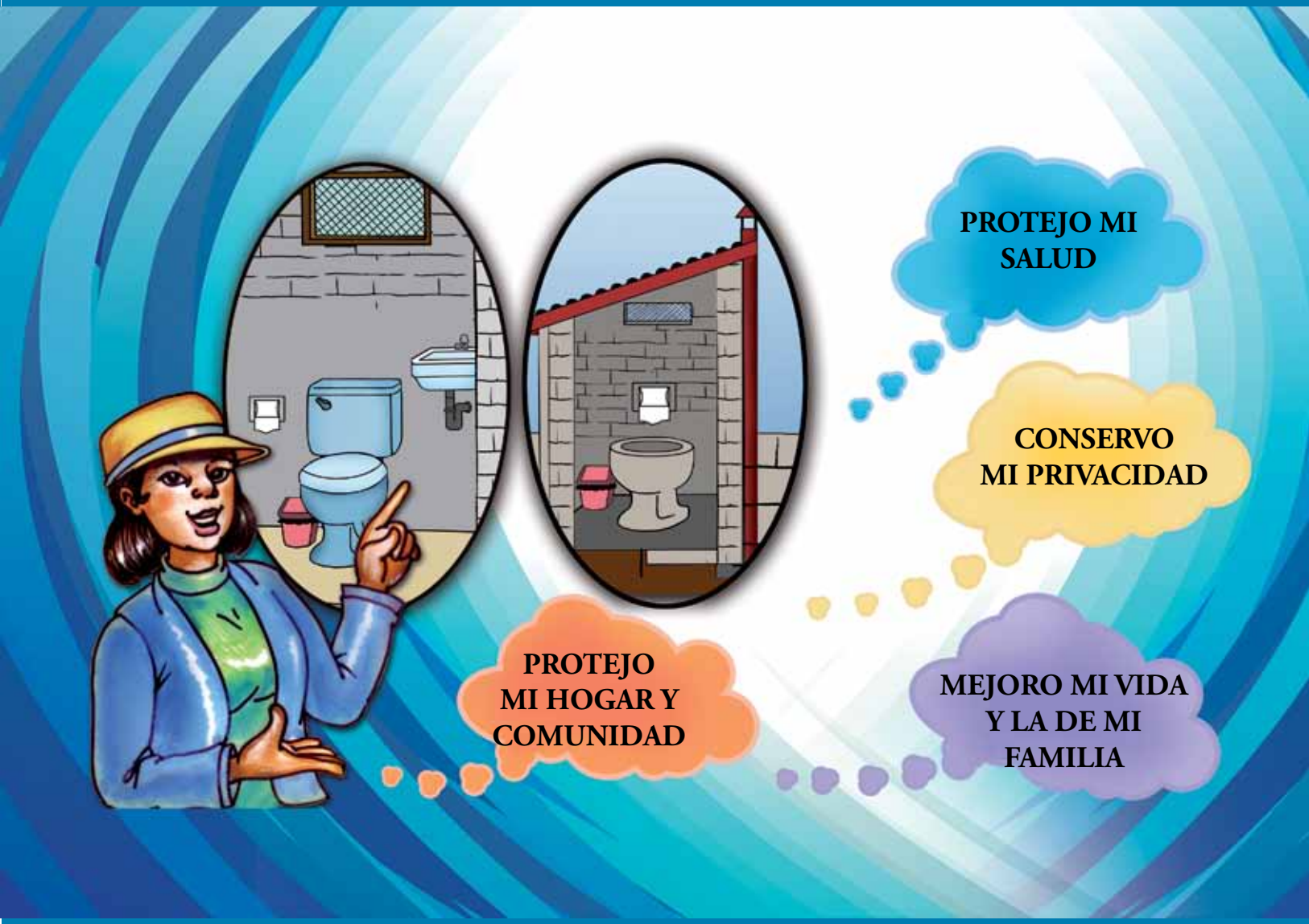
Formulamos interrogantes acerca de la motivación:

¿De qué trató la motivación?

¿Qué se hizo en la motivación?

¿Por qué crees que es importante el tema que vamos a tratar?

- Presentar láminas para comentar el tema. (Fotopalabra)
- Momentos: (Se reforzará que es importante el lavado de manos en todo momento)
- ¿Porqué lavarse las manos?
- ¿Cuándo lavarse las manos?
- Técnica del lavado de manos
- Técnica del lavado de dientes

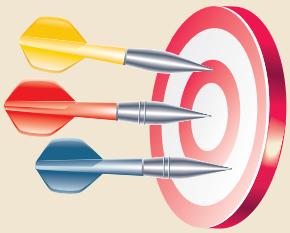


MÓDULO III

Módulos sanitarios

«Teniendo mi baño propio, limpio y ordenado, mejoro mi salud»

Módulo III: Módulos sanitarios



¿Qué vamos a lograr?

OBJETIVO
Conocer los tipos de letrinas existentes en nuestro medio, así como los beneficios de poseer un baño propio con adecuado mantenimiento.

META
El 100% de los estudiantes y padres de familia conoce los diferentes tipos de letrinas, así como su mantenimiento y los beneficios de poseer un baño propio en sus viviendas.

¿Qué necesitamos saber?

Aquí te presentamos la información necesaria para el desarrollo de la sesión educativa, cuyo contenido servirá para que los estudiantes y padres de familia puedan comprender de manera clara y sencilla los temas que a continuación desarrollamos.

Logro de aprendizaje:

Maneja el sustento teórico práctico del uso adecuado y mantenimiento de un baño o letrina en el hogar y en la Institución Educativa.

Capacidades:

- Reconoce la importancia de contar con un baño o letrina.
- Utiliza adecuadamente el baño o letrina.
- Reconoce con claridad la forma adecuada para realizar la limpieza y mantenimiento del baño o letrina.

LA LETRINA SANITARIA

La letrina sanitaria es una construcción sobre el terreno que tiene como función básica la disposición adecuada de las materias fecales, evitando que las mismas contaminen las fuentes de agua y contribuyan a la propagación de enfermedades. Para que la disposición de las heces o materia fecal de la letrina sea eficaz, es imprescindible que las moscas no tengan acceso; las moscas comen de las heces y luego se posan sobre nuestros alimentos, propagando así bacterias y parásitos que nos ocasionan enfermedades.

Si la letrina de la Institución Educativa y la casa no reciben el uso adecuado ni el mantenimiento periódico y no está correctamente tapada, presentará problemas en su funcionamiento y se convertirá en un riesgo para la salud de la población.

1. BENEFICIOS DE CONTAR CON UNA LETRINA:

- Permite el depósito seguro de las materias fecales.
- Evita la contaminación de las fuentes de agua causada por la defecación al aire libre.
- Permite a las personas hacer sus necesidades fisiológicas en un lugar privado, higiénico y adecuado.
- Ayuda a contrarrestar las enfermedades que se transmiten por las bacterias y moscas en las materias fecales.

2. REGLAS DE HIGIENE PARA SU ADECUADO USO:

- Dejar limpios los servicios higiénicos después de usarlos (echar agua o soltar el agua del tanque).
- Echa los papeles al tacho en caso de tener aparato sanitario (taza y tanque); de otra manera arrojar los papeles utilizados a la fosa.
- No pararse sobre la taza.
- No pintar la puerta o paredes.

Se puede mantener y cuidar fácilmente, haciendo lo siguiente:

a. Tapar el asiento después de usarla para que no entren moscas u otros insectos.

b. Mantener la puerta de la caseta cerrada para que no entren animales.

c. Mantener cerrado con una malla fina el respiradero de la letrina, permitiendo la entrada de la luz y el aire.

d. La loza de la letrina y paredes deben lavarse frecuentemente con agua y jabón.

e. Todos los miembros de la familia deben usarla, especialmente los (las) niños(as) con el acompañamiento de la madre, el padre o personas mayores.

f. Depositar en el interior de la fosa de la letrina todos los papeles utilizados, siempre que no se tenga aparato sanitario.

g. Reparar inmediatamente cualquier daño o deterioro de sus estructuras: puerta, caseta, loza, tapadera, etc.

h. No guardar herramientas ni almacenar granos o albergar animales en la caseta de la letrina.

i. Cuando el contenido de la materia fecal esté a medio metro de la loza o plataforma, el agujero de la letrina debe cerrarse y cambiarse a otro sitio.

La reparación y mantenimiento de la caseta de la letrina deberá hacerse por lo menos una vez al mes.
La limpieza de la loza o taza de la letrina deberá realizarse por lo menos una vez por semana.

Ahora bien, en caso se requiera hacer mantenimiento interior a la letrina, esta deberá realizarse semanalmente. Para ello será necesario agregar cal o ceniza con la finalidad de secar las excretas y reducir los efectos de la descomposición.

4. MATERIALES QUE SE EMPLEAN PARA LA LIMPIEZA EXTERNA

- Guantes
- Balde con agua y jabón o detergente
- Un cepillo para friccionar la loza o taza
- Una escoba para barrer el piso
- Un paño húmedo para la loza o aparato sanitario

GUÍA METODOLÓGICA PARA ALUMNOS

1. Motivación (15 minutos)

a) Video: Derecho humano al saneamiento.

2. Desarrollo de contenidos (35 minutos)

a) Exposición mediante PPT de los temas.
b) Técnica de Fotopalabra: «La contaminación».
c) Técnica de Fotopalabra: «La carencia de letrinas genera enfermedades».
d) Técnica de Fotopalabra: «El baño en mi Institución Educativa».

3. Conclusiones y prácticas saludables (10 minutos)

a) Conclusiones hechas por los alumnos.
b) Diseño de normas de higiene.

¿Qué materiales necesitamos?

Los materiales que usaremos en la presente sesión los podemos fabricar o adquirir.

- Imágenes con los tipos de letrinas (ver anexo 3a).
- Video: Cómo construir una letrina.
- Imágenes de fotopalabras (ver anexo 3b).

¿Cómo lo vamos a hacer?

- Como en las anteriores sesiones, aquí te presentamos un conjunto de acciones que puedes desarrollar en cada sesión. Estas ayudarán a que tus alumnos puedan asimilar mejor los conocimientos y luego incorporarlos a sus prácticas saludables tanto en la Institución Educativa como en sus hogares.

TÉCNICA DE LA FOTOPALABRA: USO CORRECTO DEL BAÑO (Ver anexo 3.b)

Aquí te presentamos una secuencia de imágenes que te ayudarán a mejorar las sesiones en el aula con tus alumnos. Ellos, de forma dinámica interpretarán cada imagen y de esta manera podrán formar sus propios conceptos en torno al tema tratado.

CONCEPTUALIZANDO: LA CONTAMINACIÓN (Ver anexo 3.c)

En esta oportunidad te entregamos unas imágenes que deberán ser impresas en un tamaño adecuado para el uso en aula. Estas te ayudarán al momento de preguntar sobre la contaminación por excretas. Como verás, son tres imágenes las que son presentadas a tus alumnos y a los que deberás realizar las siguientes preguntas:

- ¿Qué vemos en las imágenes?
- ¿Cómo llegó la contaminación a esta vivienda?
- ¿Consideras que esta familia tiene buenas prácticas?

CONCEPTUALIZANDO: LA CARENCIA DE LETRINAS GENERA ENFERMEDADES (Ver anexo 3.d)

Aquí te presentamos más imágenes relacionadas a las enfermedades resultantes de la contaminación de excretas y la falta de aseo antes de ingerir los alimentos. Las tres imágenes deben ser impresas en un tamaño A4 y pegadas en la pizarra. Estas ayudarán a que los alumnos conceptualicen mejor el tema de la contaminación y las consecuencias de la falta de higiene. Para lograrlo debes realizar las siguientes preguntas:

- ¿Qué vemos en la imagen?
- ¿Qué debe hacer el niño antes de ingerir alimentos?
- ¿Por qué razón se enfermó este niño?

CONCEPTUALIZANDO: EL BAÑO EN MI INSTITUCIÓN EDUCATIVA (Ver anexo 3.e)

Te presentamos imágenes relacionadas al uso correcto de los baños en las instituciones educativas.
Estas imágenes deben ser impresas en A4 y pegadas en la pizarra para iniciar el diálogo y la reflexión con los alumnos.

Realizar las siguientes preguntas:

- ¿Qué vemos en las imágenes?
- ¿Qué beneficios tenemos al usar correctamente el baño?
- ¿Por qué debemos mantener limpio nuestro baño?

GUÍA METODOLÓGICA PARA PADRES DE FAMILIA

1. Motivación (15 minutos)

a) Presentación e información sobre la historia de las letrinas.(Ver anexo 3f).

2. Desarrollo de contenidos (35 minutos)

a) Explicar de manera dinámica los tipos de letrinas existentes (con la ayuda del rotafolio o papelotes).
b) Explicar el mantenimiento y uso adecuado de las letrinas.
c) Técnica de Fotopalabra «El adecuado uso del baño o letrina en casa».
d) Reflexiones en torno al tema tratado.

3. Conclusiones y prácticas saludables (10 minutos)

a) Conclusiones hechas por los padres de familia.
b) Diseño de normas de higiene.

¿Qué materiales necesitamos?

Los materiales que usaremos son:

- Rotafolio con las imágenes de los tipos de letrinas
- Imágenes de fotopalabras.

¿Cómo lo vamos a hacer?

- Aquí te presentamos algunas acciones que puedes desarrollar en cada sesión, y que te ayudarán a que los padres de familia puedan asimilar los conocimientos y lograr que ellos puedan incorporar a sus prácticas saludables el adecuado uso de las letrinas o servicios higiénicos en sus hogares.

CONCEPTUALIZANDO: EL ADECUADO USO DEL BAÑO O LETRINA EN CASA

Breve reseña histórica (Ver anexo 3.f)

Para complementar te presentamos imágenes relacionadas al uso correcto del baño o letrina en casa.

Imprime las imágenes en tamaño A4 y pégalas en la pizarra para iniciar el diálogo y la reflexión con los alumnos.

Realiza las siguientes preguntas:

- ¿Qué vemos en las imágenes?
- ¿Qué acciones realiza esta persona?
- ¿Por qué debemos tener nuestro baño o letrina limpia?
- ¿Por qué debemos lavarnos las manos después de usar el baño o letrina?

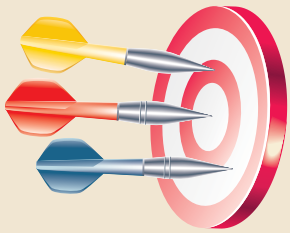
Uso correcto del baño

MÓDULO IV

La Higiene

«Entornos saludables»

Módulo IV: Entornos saludables



¿Qué vamos a lograr?

OBJETIVO

Proveer herramientas prácticas a los participantes para la adopción de comportamientos saludables en la vivienda y en la Institución Educativa, mediante metodologías vivenciales, reflexivas y lúdicas.

META

El niño reconoce los beneficios, para la salud, de contar con una vivienda e Institución Educativa saludables. Asimismo, promueve y realiza las prácticas saludables en la Institución Educativa y en la vivienda.

¿Qué necesitamos saber?

A continuación te presentamos los contenidos básicos que necesitarás saber sobre viviendas e instituciones educativas saludables. Recuerda que esta información no sólo permitirá ampliar tus conocimientos, también podrás contestar asertivamente todas las dudas que tus niños tengan.

Logro de aprendizaje:

- Maneja el sustento teórico práctico para tener y mantener una vivienda y comunidad saludable.

Capacidades:

- Identificar y valorar la importancia de tener una vivienda saludable.
- Practicar, responsablemente, acciones para tener una vivienda y comunidad saludable.
- Practicar las recomendaciones para tener y mantener una vivienda saludable.

1. FAMILIA SALUDABLE

Una familia saludable es aquella cuyos miembros se encuentran en la búsqueda continua de su bienestar físico, psíquico social. Mantienen condiciones favorables para preservar y fomentar su desarrollo, respetando su dignidad, sus expectativas y necesidades. Resuelven adecuadamente los conflictos entre sus miembros, siendo responsables de sus decisiones individuales y familiares, promoviendo principios, valores, así como actitudes positivas para la vida.

2. VIVIENDA SALUDABLE

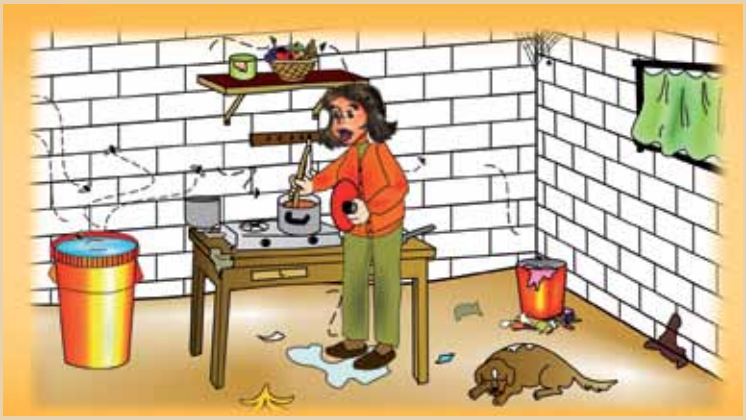
Cuando hablamos de vivienda saludable nos referimos a que el espacio donde vivimos nos brinda: seguridad, protección y se encuentran condiciones satisfactorias para la persona y la familia. Las condiciones de la vivienda pueden promover o limitar la salud física, mental y social de sus residentes. En resumen, la vivienda saludable se refiere al espacio que reúne condiciones que influyen favorablemente en la salud.

a) ¿QUÉ PROBLEMAS ENCONTRAMOS EN LA VIVIENDA?

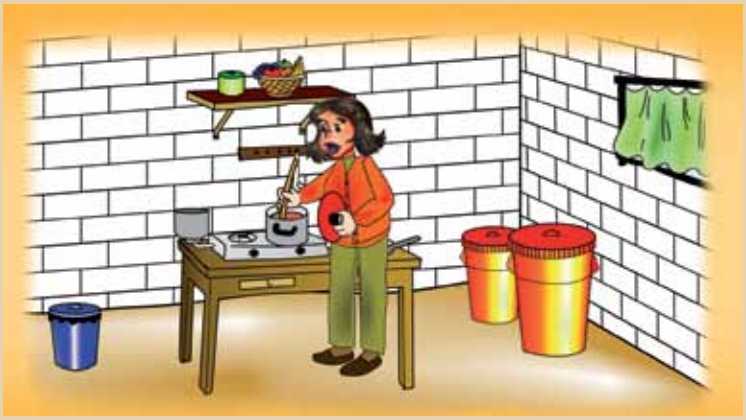
En algunos distritos de Arequipa, un significativo número de familias habita en viviendas que presentan factores de riesgo para su salud tales como: construcciones precarias en zonas inestables que pueden producir deslizamientos o inundaciones, carencia de servicios de agua potable y saneamiento, falta de privacidad en los ambientes, no hay un lugar adecuado para la eliminación de la basura, ni el servicio frecuente de recojo de basura; entre otras.

Estas condiciones precarias e insalubres pueden ocasionar:

- Infecciones respiratorias agudas, asma, alergias, etc.
- Enfermedades como el cólera, tifoidea, diarrea, debido a la presencia de roedores, cucarachas y moscas.
- Contaminación de alimentos.
- Problemas en la vista por la poca iluminación.
- Derrumbes por caída de pared o techos.
- Tocamientos sexuales por la falta de privacidad.
- Mal humor e irritabilidad entre los miembros de la familia, causando inadecuadas relaciones familiares.



≠



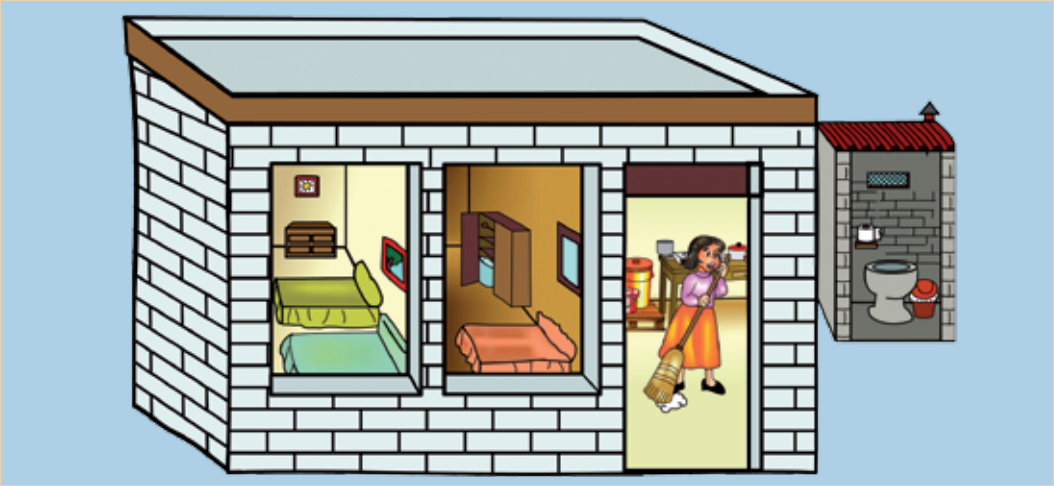
Por el contrario, una vivienda saludable es aquel espacio que nos brinda seguridad, protección y condiciones satisfactorias para la vida de cada persona y de la familia. Cuenta con las siguientes características:

Un ambiente físico adecuado:

- Un lugar seguro, sin riesgo de deslizamiento o de inundaciones.
- Diseño y estructura adecuada.
- Paredes, techo y suelo en buen estado.
- Servicios domiciliarios de luz eléctrica, agua y desagüe.
- Espacios que brindan un mínimo de privacidad.
- Buena ventilación. Está libre de contaminación por humo de leña o cigarro.
- Espacios limpios, ordenados y bien distribuidos.
- Iluminación adecuada.
- Espacios limpios y apropiados para los animales domésticos.
- Muebles y equipamiento necesarios.

Un ambiente social adecuado:

- Buenas relaciones interpersonales.
- Respeto.
- Comunicación.
- Buen trato.



b) DISPOSICIÓN ADECUADA DE LOS RESIDUOS SÓLIDOS (BASURA)

Para que la vivienda cuente con espacios limpios es fundamental que se realice una disposición adecuada de los residuos sólidos y de las excretas.

Disposición adecuada de los residuos sólidos (basura)

Todas las viviendas tienen basura para botar, cuando la basura se arroja en cualquier parte, calles, lotes vacíos o a cielo abierto, ocasiona la propagación de moscas, cucarachas, mosquitos, ratas, que llevan microbios causantes de muchas enfermedades.

El manejo inadecuado de los residuos sólidos es una de las principales causas de la contaminación de nuestras ciudades, pueblos y barrios, deteriora el paisaje y pone en riesgo la salud de las personas. Por ello es importante hacer una disposición adecuada de la basura.

¿Cómo hacer una adecuada disposición de la basura?

Residuos sólidos (basura)
Son los desperdcios y objetos usados que se generan después de realizar las actividades diarias. Estos pueden ser: restos de alimentos, papel o cartón, bolsas de plástico, latas, etc.

Residucos inorgánicos
Son elementos que no se descomponen fácilmente. Entre ellos están el papel, plástico, vidrio, las latas, maderas.

Residuos orgánicos
Son sustancias que se descomponen fácilmente. Por ejemplo las sobras de comidas, cáscaras, frutas, ramas de árboles, etc.

Es importante depositar la basura en un recipiente durable, de fácil limpieza y que tenga tapa. Esto evita el ingreso de ratas, moscas o cucarachas. Los lugares donde se ubican los recipientes deben estar limpios y secos. Para tratar los residuos inorgánicos se realiza la reducción, la reutilización y el reciclaje:

Residuos inorgánicos

Reducir
Significa disminuir la cantidad de desechos cambiando nuestros hábitos de consumo. Por ejemplo: se debe limitar el uso de productos descartables como vasos, bolsas, platos, cucharas. Usar canastas en vez de bolsas de plástico.

Reutilizar
Reutilizar es volver a utilizar el material que se desecha, sin cambiar su forma. Se pueden hacer: Maceteros, porta lapiceros, jaboneras, clips etc.

Reciclar
Reciclar es volver a usar el material utilizado y descartado, transformado en materia prima para producir nuevos materiales: papel, cartón, plástico, vidrio, madera, metales (aluminio, hierro), etc.

3. INSTITUCIONES EDUCATIVAS SALUDABLES

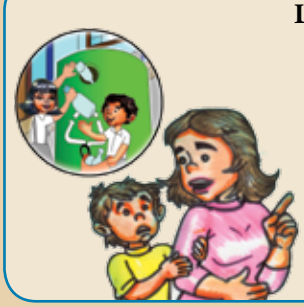
Es aquella que promueve prácticas saludables tanto en los alumnos, personal y padres de familia. Asimismo, es aquella que cuenta con espacios, implementos y prácticas saludables y seguras (tópico, brigadas de primeros auxilios, sanitarios adecuados, buen manejo de residuos, quioscos saludables, etc.)

a) Roles y responsabilidades

Para que nuestra Institución Educativa sea saludable, se deben distribuir los roles y responsabilidades. La siguiente lista no es exhaustiva y puede modificarse conforme a cada contexto en particular:

Los escolares deben:

- Seguir los procedimientos para usar y cuidar las instalaciones educativas en especial el uso de los baños.
- Respetar las normas de higiene implementadas.
- Participar en el proceso de diseño de normas de higiene.
- Participar activamente en las operaciones de limpieza y mantenimiento de las instalaciones.
- Conformar los comités o brigadas saludables.

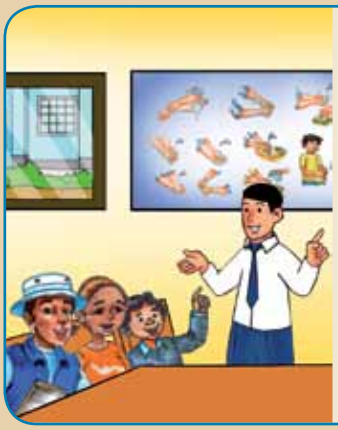


Las familias de los escolares deben:

- Incentivar que los niños y niñas sigan los procedimientos para usar y cuidar las instalaciones educativas (baños).
- Participar activamente en las asociaciones de padres y maestros u órganos similares.
- Organizarse para la realización de faenas comunales.
- Realizar vigilancia y fiscalización permanente.

Los docentes deben:

- Organizar el cuidado y el mantenimiento de las instalaciones.
- Fomentar que los escolares incorporen prácticas apropiadas en la Institución Educativa y el hogar mediante la educación.
- Participar en el proceso de diseño de normas de higiene.



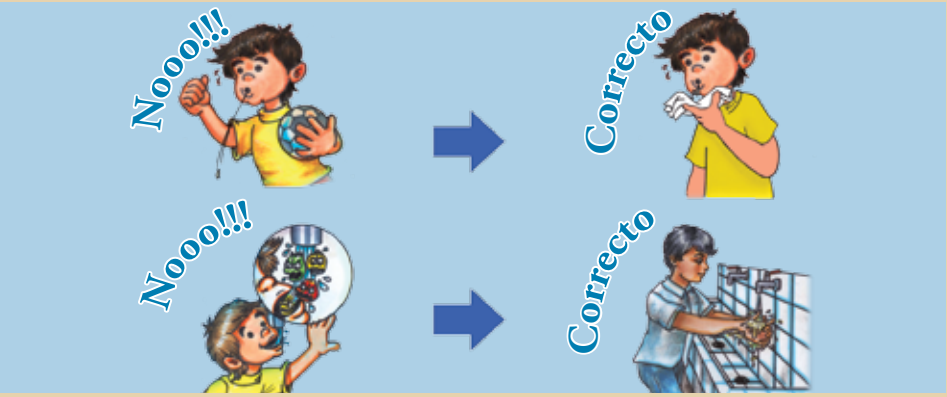
Los directores de las instituciones educativas deben:

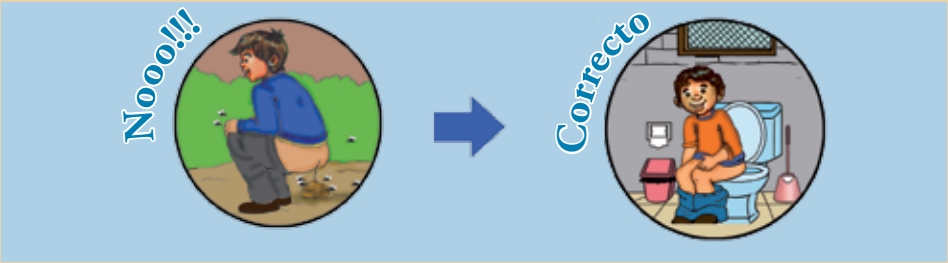
- Organizar la definición de metas saludables e higiene en la Institución Educativa.
- Garantizar el contacto con las autoridades educativas, de salud y otras a nivel de distrito.
- Crear las condiciones para que el personal se sienta motivado, cumpla y mantenga las metas.
- Establecer y hacer cumplir las reglas siempre que sea necesario.
- Alentar la comunicación entre los padres y los docentes.

b) Los comités saludables

También podemos implementar los comités saludables para:

1. Desarrollo de prácticas de higiene personal: lavado de manos, limpieza de dientes.
2. Promover la conservación y mantenimiento de ambientes seguros, limpios y saludables en la IE.
3. Promover el consumo de alimentos seguros: loncheras, quioscos, comedores.
4. Desarrollar acciones de prevención de enfermedades epidemiológicas y plagas: virus, roedores, zancudos, pulgas, moscas, dengue, etc.
5. Desarrollar acciones de prevención de factores de riesgo sexual: ITS-VIH
6. Desarrollar acciones de prevención de factores de riesgo en la salud mental: adicciones, violencia, entre otros.





c) Los quioscos saludables

Es un espacio donde se venden alimentos saludables según normas sanitarias de calidad e higiene, promoviendo comportamientos saludables en la comunidad educativa.

Los productos que expende un quiosco saludable son alimentos naturales como frutas, verduras y otros que no requieran procedimientos previos para su consumo, así como alimentos envasados que cuenten con registro sanitario, fecha de vencimiento y tengan bajo contenido de grasas, azúcares y sal. Se recomienda los siguientes alimentos:

ALIMENTOS QUE SE RECOMIENDAN EXPENDER EN EL QUIOSCO ESCOLAR	
• **Cereales** Galletas con fibra y de soda. Barras de cereales libres de grasas. Cereales: kiwicha, quinua, maíz tostado, centeno, trigo, cebada, arroz y sus productos derivados, no fritos. Productos de panificación: panes y galletas, bajos en sal, azúcar y grasas. • **Frutas, Vegetales y Tubérculos** Frutos secos envasados: pecanas, nueces, pasas, maní, almendras, habas, entre otros de similar naturaleza, al natural o tostados. Alimentos naturales sancochados como: choclo, huevo, papa, yuca, camote, entre otros. Frutas y verduras de estación frescas y limpias.	• **Líquidos** Jugos de frutas naturales sin o bajos en azúcar, agua o botellas con agua. Infusiones de hierbas aromáticas como: manzanilla, anís, entre otras, con bajo conte-nido de aúcar. Leche y derivados descremados. • **Pescados, Mariscos, Carnes y Quesos** Carnes frescas: pescado, pollo, pavo u otras, horneadas. Quesos frescos bajos en sal. • **Preparaciones** Elaboradas en condiciones higiénicas como: Ensaladas de frutas, ensalada de vegetales. Sandwich de: pollo, pescado, pavo, cerdo, huevo, palta, libres de cualquier tipo de embutidos; Otras preparaciones que contengan los alimentos permitidos.

GUÍA METODOLÓGICA PARA ALUMNOS

1. Motivación (15 minutos)

a) Video sobre Institución Educativa Saludable – Caso exitoso

2. Desarrollo de contenidos (35 minutos)

a) Dinámica «Tender la Ropa»
b) Test de la Institución Educativa Saludable
c) Dinámica «Piensa Rápido»

3. Conclusiones y prácticas saludables (10 minutos)

a) Conclusiones hechas por los alumnos
b) Diseño de normas de higiene

GUÍA METODOLÓGICA PARA PADRES DE FAMILIA

1. Motivación (15 minutos)

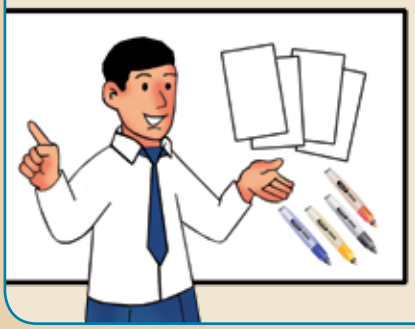
a) Dinámica «Tender la Ropa»
b) Los padres de familia reflexionan sobre la dinámica anterior con la pregunta ¿Cómo es una vivienda saludable?

2. Desarrollo de contenidos (35 minutos)

a. Explicar las características de una vivienda saludable (ver marco teórico)
b. Test de la Vivienda Saludable
c. Dinámica «Piensa Rápido»

3. Conclusiones y prácticas saludables (10 minutos)

a) Conclusiones hechas por los padres de familia.
b) Diseño de normas de higiene.



¿Qué materiales necesitamos?

- 24 ganchos de ropa.
- Una pelota mediana.
- 2 tachos o cajas con el rótulo: RESIDUOS ORGÁNICOS – RESIDUOS INORGÁNICOS
- Imagen de vivienda saludable.
- Guía de observación de Institución Educativa saludable.

¿Cómo lo haremos?

- A continuación tienes un conjunto de acciones específicas que puedes aplicar con tus alumnos y con padres de familia para transmitirles los mensajes sobre la vivienda e Institución Educativa saludable. Recuerda que con creatividad puedes modificar y ampliar estas estrategias a fin de generar prácticas saludables.

Motivación:

VIDEO DE INSTITUCIÓN EDUCATIVA SALUDABLE: CASO EXITOSO

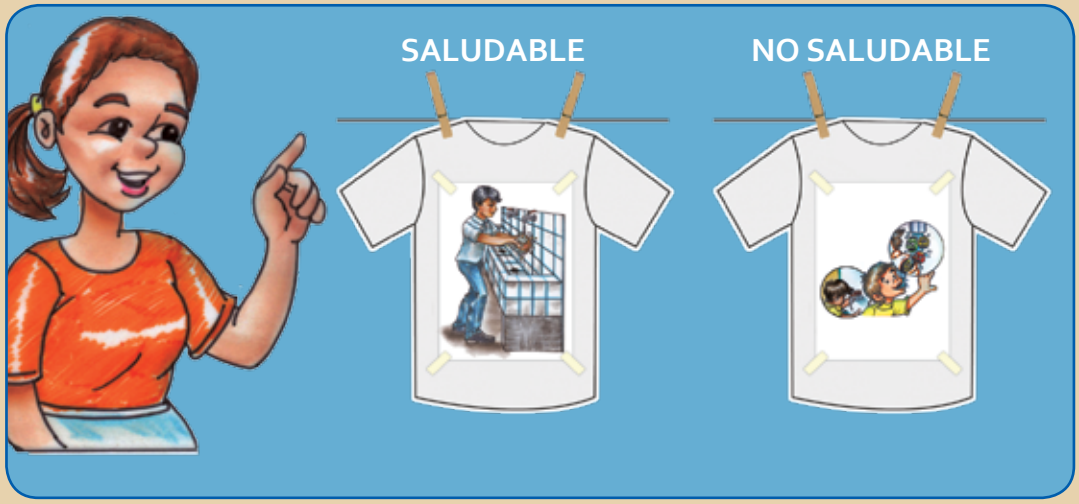
DESARROLLO DE CONTENIDOS

DIFERENCIANDO LO SALUDABLE DE LO NO SALUDABLE
DINÁMICA: «Tender la ropa» (Ver anexo 4.a)

Cada una de estas imágenes las pegamos en las prendas de ropa hechas de papel

Esta dinámica inicial permitirá a tus alumnos diferenciar lo "saludable" de lo "no saludable". Primero, debes explicar los conceptos de los prácticas saludables y no saludables; en resumen, el alumno debe asociar lo saludable con lo positivo y alegre y lo no saludable como lo negativo y triste.
Imprimir un promedio de 12 imágenes de acciones saludables y no saludables (ver anexo 4.a) cortándolas en forma de prendas de ropa:

Luego cuelgas 2 cordeles cruzando el ancho del aula y en el medio colocas 24 ganchos de ropa.



Esta dinámica inicial permitirá a tus alumnos diferenciar lo «saludable» de lo «no saludable». Primero debes explicar los conceptos de las prácticas saludables y no saludables; en resumen, el alumno debe asociar lo saludable con lo positivo y alegre y no saludable como lo negativo y triste.
Imprimir un promedio de 12 imágenes de acciones saludables y no saludables (ver anexo 1) cortándolas en forma de prendas de ropa:

Luego cuelgas 2 cordeles cruzando el ancho del aula y en el medio colocas 24 ganchos de ropa.

VIVIENDA SALUDABLE
TEST DE LA VIVIENDA SALUDABLE (Ver anexo 4.b)

¿Qué problemas encontramos en nuestras viviendas?
Pedir a los alumnos que digan libremente (Lluvia de ideas) los principales problemas que hay en nuestra vivienda, puedes iniciar dando unos ejemplos:

«Cuando tenemos animalitos dentro de la casa podemos enfermarnos»
«Cuando la casa está sucia, no nos sentimos cómodos y mis papás están de mal humor»

Después de recibir sus respuestas, se refuerza el tema con la información de los «Problemas encontrados en las viviendas». Recordarles que las condiciones inadecuadas de la vivienda afecta la salud física, mental y social de las personas, especialmente de los niños que son la población más vulnerable.

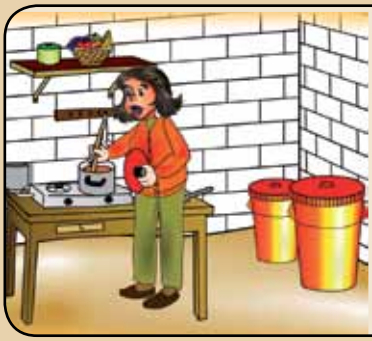
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SALUDABLE: TEST DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SALUDABLE (Ver anexo 4.c)

Iniciar explicando que una Institución Educativa saludable es aquella que promueve buenas prácticas en los alumnos, profesores y padres de familia. Asimismo, es aquella que cuenta con espacios saludables y seguros.

Formamos tres grupos con los alumnos. A cada grupo se le entrega la guía de observación de I.E. saludable con los siguientes rubros:

1. Infraestructura y limpieza (Realizarlo en el aula)
2. Agua y desagüe (Realizarlo en los baños)
3. Disposición de la basura (Realizarlo en el patio)

Explica que en 5 minutos deben salir y observar minuciosamente los 3 espacios encomendados a cada grupo para determinar si es o no es un espacio saludable. Sus respuestas las anotarán en la guía de observación. A su regreso responderán la siguiente pregunta:
¿La Institución Educativa es saludable? ¿Por qué?
Pide que expongan brevemente su respuesta.



Explica que en 5 minutos deben salir y observar minuciosamente los 3 espacios encomendados a cada grupo para determinar si es o no es un espacio saludable. Sus respuestas las anotarán en la guía de observación. A su regreso responderán la siguiente pregunta:
¿La Institución Educativa es saludable? ¿Por qué?
Pide que expongan brevemente su respuesta.

MANEJO DE RESIDUOS SÓLIDOS - (BASURA): DINÁMICA: PIENSA RÁPIDO

Reafirma la idea de que podemos clasificar los residuos, almacenarlos y tratarlos. Para la separación de los desechos se tiene que contar con recipientes separados, uno donde se deposite los residuos orgánicos y otro donde se deposite los residuos inorgánicos. Luego explica que los residuos inorgánicos se pueden: REDUCIR, RECICLAR o REUTILIZAR. Cuando tus alumnos tengan bien claros estos conceptos puedes iniciar la dinámica.

Sólo necesitas una pelota y toda la atención de tus alumnos. El docente tirará una pelota a cualquiera de sus estudiantes gritando el nombre de algún tipo de residuo. El estudiante debe decir si ese residuo es orgánico o inorgánico, luego este alumno tira la pelota a algún otro compañero. Procurar que todos participen sin repetir el residuo.

Puedes utilizar los siguientes nombres de residuos:

- Cáscara de plátano
- Una botella de vidrio
- Hojas secas
- Hojas de papel
- Un balde viejo
- Restos de comida, etc.

OPCIONAL: Si la respuesta es: INORGÁNICO, se le puede preguntar si ese residuo se puede reciclar, reutilizar o reducir.

CONCLUSIONES

Los participantes extraen las principales conclusiones del tema desarrollado y al finalizar crean sus propias normas de higiene a ser practicadas en la Institución Educativa y en la vivienda. Estas normas de higiene se deben centrar en los siguientes aspectos:

- Promover la venta y consumo de productos saludables en los quioscos de la Institución Educativa.
- Mantener limpia y ordenada la vivienda, con los espacios bien distribuidos, seguros y ventilados.
- Tapar los tachos de la basura y separar los deshechos por tipos.
- Los padres de familia participan en las actividades que programe la Institución Educativa.
- Conformar comités saludables.

Las normas de higiene se escriben en paleógrafos y son colocados en espacios visibles.

Glosario

A

ACCESO AL AGUA POTABLE
Se mide por el número de personas que tiene medios aceptables para obtener agua limpia en cantidad suficiente, y se expresa como porcentaje de la población total. Este indicador refleja la salud de los habitantes de un país y la capacidad de éste para captar, purificar y distribuir agua. En las zonas urbanas, tener acceso «aceptable» significa que hay una fuente o toma de agua pública ubicada a no más de 200 metros de las viviendas. En las zonas rurales, significa que los integrantes de la unidad familiar no se ven obligados a destinar la mayor parte del día al acarreo de agua. La cantidad de bacterias que presenta el agua determina si ésta es potable o no. La cantidad de agua es suficiente cuando alcanza para satisfacer las necesidades metabólicas, higiénicas y domésticas. Por lo general, cada persona necesita al día entre 20 y 50 litros de agua sin contaminantes químicos ni microbianos nocivos, para beber y para la higiene.

ACCESO A SERVICIOS DE SANEAMIENTO
Se refiere al porcentaje de la población que por lo menos cuenta con instalaciones de eliminación de excretas que permiten evitar el contacto de las personas, animales e insectos con tales desechos. Las instalaciones adecuadas van desde las letrinas de pozo sencillas pero protegidas hasta los retretes con descarga de agua conectados a una red de alcantarillado. Para ser eficaces, todas las instalaciones deben ser construidas y mantenidas debidamente.

ACTITUDES
Las actitudes se pueden definir como disposiciones permanentes de ánimo, formadas por un conjunto de convicciones y sentimientos que llevan al sujeto a actuar y expresarse. Comprenden tres factores: uno ideológico, formado por ideas y convicciones determinadas; otro sentimental que genera simpatía o antipatía hacia cosas o personas; y un tercero reactivo que impulsa a pensar y obrar en las distintas situaciones sociales en consonancia con las convicciones y sentimientos profesados.

ACTIVIDAD
Una tarea específica del proyecto que requiere recursos (personal, fondos, tiempo, etc.) y que transforma los recursos en resultados, por ejemplo, sesiones de capacitación, talleres, etc.

ACTIVIDADES SIGNIFICATIVAS
Se denominan actividades significativas, a toda experiencia de aprendizaje que logra despertar el interés de los participantes y por lo tanto, su deseo de intervenir y expresar su voluntad de sumarse a la tarea con entusiasmo y sin temor. Una actividad resulta significativa para el participante cuando personalmente le encuentra sentido, asociándola espontáneamente con sus propias necesidades, expectativas, experiencias y saberes previos y, de otro lado, porque estimula su imaginación y le propone desafíos a sus propias capacidades.

ALMACENAMIENTO
Acción de guardar, reunir en una bodega, local, silo, reservorio, troje, área con resguardo o sitio específico, mercancías, productos o cosas para su custodia, suministro o venta.

ALTERACIÓN
Se considera alterado un producto o materia prima cuando por la acción de cualquier causa haya sufrido modificaciones en su composición intrínseca.

AMBIENTE
Es la totalidad de los elementos externos que influyen en un individuo o en una comunidad, considerándose como tales al entorno físico biológico inmediato, el ecológico, cultural, social económico y político.

APRENDIZAJE
Proceso a través del cual se adquieren habilidades, destrezas, conocimientos, como resultado de la experiencia, la instrucción o la observación. Proceso que es proporcionado por la experiencia del individuo y mediante ella se van adquiriendo habilidades, destrezas y conocimientos que son de utilidad en todo el desarrollo de la persona.

B

BASURA
Cualquier material cuya calidad no permita incluirla nuevamente en el proceso que lo genera.

C

CALIDAD DE VIDA
La calidad de vida se define como la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones. Es un concepto extenso y complejo que engloba la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y la relación con las características sobresalientes del entorno.

COMUNIDAD
Grupo específico de personas que a menudo viven en una zona geográfica definida, comparten la misma cultura, valores y normas, y están organizadas en una estructura social conforme al tipo de relaciones que la comunidad ha desarrollado a lo largo del tiempo. Los miembros de una comunidad adquieren su identidad personal y social al compartir creencias, valores y normas comunes que la comunidad ha desarrollado en el pasado y que pueden modificarse en el futuro. Sus miembros tienen conciencia de su identidad como grupo y comparten necesidades comunes y el compromiso de satisfacerlas.

COMUNICACIÓN EDUCATIVA
Proceso basado en el desarrollo de esquemas novedosos y creativos de comunicación que se sustentan en técnicas de mercadotecnia social, que permiten la producción y difusión en mensajes gráficos y audiovisuales de alto impacto, con el fin de reforzar los conocimientos en salud y promover conductas saludables en la población.

CONDICIONES DE VIDA
Las condiciones de vida son el entorno cotidiano de las personas, dónde éstas viven, actúan y trabajan. Estas condiciones de vida son producto de las circunstancias sociales y económicas, y del entorno físico, todo lo cual puede ejercer impacto en la salud, estando en gran medida fuera del control inmediato del individuo.

CONDUCTA
Desde un enfoque totalizador definimos la conducta como estructura, como sistema dialéctico y significativo en permanente interacción, intentando resolver desde esa perspectiva la antinomia mente-cuerpo, individuo-sociedad, organismo-medio.

CONSERVACIÓN
Acción de mantener un producto o cosa en buen estado. Guardar cuidadosamente, no perder características propias, durar, permanecer en buen estado. Preservación de sustancias alimenticias contra la descomposición por distintos procedimientos, para facilitar su transporte o permitir que sea consumida al cabo de un tiempo que puede ser muy largo. En particular, alimento esterilizado por el calor y conservado en recipientes, pH, actividad agua, control de la temperatura (refrigeración, congelación), irradiación o adición de productos químicos.

COSTUMBRES
La costumbre representa un conjunto de comportamientos de vida colectiva, un uso cuyo ejercicio efectivo se funda en un arraigo duradero. La costumbre es la repetición de una conducta ajena, no propia de otro individuo singular, sino de un grupo. En otro sentido más preciso se aplica referentemente a las prácticas colectivas: costumbres de un pueblo, de una civilización, de la Iglesia, etcétera.

D

DESARROLLO SOSTENIBLE
El desarrollo sostenible se define como aquel que satisface las necesidades del presente sin comprometer la capacidad de las generaciones futuras para satisfacer sus propias necesidades.

DESINFECCIÓN
Reducción del número de microorganismos a un nivel que no dé lugar a contaminación del alimento, mediante agentes químicos, métodos físicos o ambos, higiénicamente satisfactorios. Generalmente no mata las esporas.

DESINFECTANTE
Cualquier agente que limite la infección matando las células vegetativas de los microorganismos.

E

EDUCACIÓN SANITARIA
Proceso de formación e información orientado a promover prácticas y comportamientos saludables en cuanto a higiene, uso de los servicios de saneamiento y el cuidado de las instalaciones que prestan estos servicios, siendo por ello un componente estratégico del saneamiento. Son procesos educativos para promover y lograr comportamientos saludables.

EDUCACIÓN PARA LA SALUD
La educación para la salud comprende las oportunidades de aprendizaje creadas conscientemente que suponen una forma de comunicación destinada a mejorar la alfabetización sanitaria, incluida la mejora del conocimiento de la población en relación con la salud y el desarrollo de habilidades personales que conduzcan a la salud individual y de la comunidad.

EFICIENTE
Que produce realmente un efecto satisfactorio.

ELABORACIÓN
Transformación de un producto por el trabajo, para obtener un determinado bien de consumo.

ENVASADO
Acción de echar, meter, colocar cualquier materia o producto a granel en los recipientes que lo han de contener.

EQUIPO SANITARIO
Aquel equipo diseñado para facilitar las labores de limpieza y saneamiento.

EVALUACIÓN
Una evaluación es un examen y análisis minucioso de un proyecto en ejecución o finalizado (véase medio término, final, ex-post). Las evaluaciones normalmente incluyen un examen del diseño del proyecto (metas y planes), de su ejecución (aportes y productos) y de sus resultados (efectos e impactos). Típicamente, las evaluaciones examinan la eficiencia, eficacia, sustentabilidad y pertinencia del proyecto. Se presta atención tanto a los resultados previstos como a los no previstos, y a factores que afectan el nivel y la distribución de los beneficios producidos. El propósito principal de la evaluación es servir de guía al personal decisorio (partes interesadas).

F

FACTOR DE RIESGO
Es una característica o circunstancia verificable en individuos o en grupos, que favorece un aumento en posibilidad de que ocurra un daño a la salud. Condiciones sociales, económicas o biológicas, conductas o ambientes que están asociados o causan un incremento de la susceptibilidad para una enfermedad específica, una salud deficiente o lesiones.

FACILITADOR
Es un profesional que posee los conocimientos y habilidades necesarias para aplicar técnicas y procedimientos adecuados, en la atención y enseñanza de adultos. Tiene experiencia en ciencias sociales y es un investigador en temas de desarrollo. Debe tener conocimientos especializados y experiencia práctica en métodos de participación.

G

GÉNERO
Es el conjunto cultural específico de características que identifica el comportamiento social de las mujeres y los hombres así como la relación entre ellos. El género abarca los términos de los hombres y las mujeres y también incluye su relación y la manera como esta relación se construye socialmente. Es una herramienta analítica para comprender los procesos sociales que incluyen tanto a los hombres como a las mujeres.

H

HIGIENE
Conjunto de técnicas, normas y procedimientos para preservar la salud. Conjunto de procedimientos que ayudan a eliminar sustancias dañinas a nuestro cuerpo y proceden desde el interior del ser humano (sudor, orina, excretas, etc.) y del exterior (polvo, basura, etc.). Estos procedimientos contribuyen al funcionamiento adecuado del organismo.

- Higiene personal: baño, lavado de manos, limpieza anal, cepillado de dientes, vestido limpio, etc.
- Higiene del hogar: eliminación de basura, control de animales, control del humo, etc.
- Ambiente higiénico: ambiente saludable promovido en base al saneamiento.

I

INDICADORES
Son datos cuantitativos y cualitativos que permiten expresar y medir el resultado y el grado de logro de los objetivos.

L

LAVADO DE MANOS
Lavarse las manos con jabón común y agua.

LIMPIEZA
Conjunto de procedimientos que tiene por objeto eliminar tierra, residuos, suciedad, polvo, grasa u otras materias objetables.

M

MANOS SUCIAS
Son manos que se muestran visiblemente sucias o contaminadas, por ejemplo, materia fecal u orina.

MANIPULACIÓN
Es la acción de hacer funcionar con la mano; es decir, hacer uso, manejar y/o arreglar los productos con las manos. Se refiere al modo de regular y dirigir vehículos, equipo y máquinas durante las operaciones del proceso de elaboración, con operaciones manuales.

MOMENTO CRÍTICO
Se refiere a un punto en el cual existe una alta probabilidad de que el control inadecuado puede causar, permitir o contribuir a variaciones de las especificaciones del producto.

METODOLOGÍA
Sistema de métodos y reglas que se siguen en una investigación.

O

OBJETIVO
Es una situación o un resultado que se desea lograr a corto, mediano y largo plazo con el proyecto. Se define teniendo como referencia la situación que queremos cambiar, sus causas y sus efectos.

OBJETIVO ESPECÍFICO
Salen del objetivo general y se refieren a logros que nos permitirán, en conjunto, alcanzar este objetivo.

OBJETIVO GENERAL
Es la situación que se desea alcanzar y que trata de responder a un tema, necesidad o situación propuesta. Se refiere a los cambios que se darán y a los beneficios que se esperan en un proyecto.

P

PARTICIPACIÓN
Implica la participación activa de los beneficiarios meta en la evaluación de necesidades con relación a un proyecto, así como en su diseño, ejecución, monitoreo, evaluación y proceso decisorio. Los propósitos principales de la participación son estimular la autodeterminación y procurar la sustentabilidad del proceso de desarrollo.

PARTICIPACIÓN COMUNITARIA
Proceso de integración y coordinación de los miembros de una comunidad, para intervenir en la identificación y solución de problemas comunes.

PRÁCTICAS
Conjunto de actividades que el individuo va adquiriendo al relacionarse con los medios, en la Institución Educativa, en la calle, en el hogar, etc. Es decir respuestas adquiridas que se manifiestan regularmente.

PRÁCTICAS DE HIGIENE
Conjunto de prácticas, costumbres y actitudes que se expresan mediante acciones regulares que promueven la salud y la higiene. En la literatura internacional especializada el concepto es usado de modo recurrente para referirse a los comportamientos relacionados con agua y saneamiento.

PROMOCIÓN DE LA SALUD
La promoción de la salud es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla.

PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD
La prevención de la enfermedad abarca las medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de los factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida.

R

RED
Agrupación de individuos, organizaciones y agencias, organizados de forma no jerárquica en torno a temas o preocupaciones comunes, que se abordan de manera activa y sistemática, sobre la base del compromiso y la confianza.

RIESGO
Riesgo es la probabilidad de que ocurra la enfermedad o el daño. Está relacionado con la presencia de factores que determinan una mayor o menor posibilidad de que ocurra tal hecho.

El riesgo representa la mayor o menor vulnerabilidad que tienen ciertos grupos para sufrir determinados daños, como consecuencia de amenazas de diversa índole. En salud ambiental, el riesgo depende de:

- El agente presente en el ambiente.
- La concentración suficiente del agente.
- Los individuos expuestos al agente.
- La susceptibilidad de los individuos a la concentración del agente infectante o tóxico.

S

SALUD
La Organización Mundial de la Salud la define como un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedades. La salud se define en base al equilibrio entre los seres humanos y los elementos que constituyen su ambiente, por ello cuando este equilibrio se altera de manera significativa se afecta la salud.

SOSTENIBILIDAD
El concepto de sostenibilidad está orientado a garantizar, de una parte, la vida útil de los proyectos. De otra, busca satisfacer las necesidades procedentes sin deteriorar los recursos físicos, humanos y ambientales, que aseguren una mejor calidad de vida para las generaciones futuras.

T

TOALLA
Pieza de felpa, algodón u otro material, por lo general rectangular, para secarse el cuerpo.

V

VALORES
Desde un punto de vista socio-educativo, los valores son considerados referentes, pautas o abstracciones que orientan el comportamiento humano hacia la transformación social y la realización de la persona. Son guías que dan determinada orientación a la conducta y a la vida de cada individuo y de cada grupo social.

Anexos
Anexo 1a

Lectura Reflexiva: El agua en el 2070.

Acabo de cumplir los 50, pero mi apariencia es la de alguien de 85.

Tengo serios problemas renales porque bebo muy poca agua.

Creo que me queda poco tiempo.

Hoy soy una de las personas más longevas en esta sociedad.

Recuerdo cuando tenía 5 años: todo era muy diferente.

Había muchos árboles en los parques, las casas tenían hermosos jardines y yo podía disfrutar de un baño de regadera hasta por una hora.

Ahora usamos toallas empapadas en aceite mineral para limpiar la Piel.

Antes todas las mujeres lucían su hermosa cabellera.

Ahora debemos afeitarnos la cabeza para poder mantenerla limpia sin agua.

Antes mi padre lavaba el auto con el chorro de la manguera.

Hoy los niños no pueden creer que el agua se utilizara de esa forma.

Recuerdo que había muchos anuncios que decían “CUIDA EL AGUA”, sin que nadie los tomara en cuenta; pensábamos que el agua jamás se podía terminar.

Ahora, todos los ríos, presas, lagunas y mantos acuíferos están irreversiblemente contaminados o agotados.

Antes la cantidad de agua indicada como ideal para beber, era ocho vasos al día por persona adulta. Hoy solo puedo beber medio vaso.

La ropa es desechable, con lo que aumenta grandemente la cantidad de basura; hemos tenido que volver al uso de los pozos sépticos como en el siglo pasado porque ya las redes de desagües no se usan por la falta de agua.

La apariencia de la población hoy es horrorosa; cuerpos demacrados, arrugados por la deshidratación, llenos de llagas en la piel por los rayos ultravioletas que ya no tienen la capa de ozono que los filtraba en la atmósfera, inmensos desiertos constituyen el paisaje que nos rodea por doquier.

Las infecciones gastrointestinales, enfermedades de la piel y de las vías urinarias, son las principales causas de muerte.

La industria está paralizada y el desempleo es dramático.

Las plantas desalinizadoras son la principal fuente de empleo y te pagan con agua potable en vez de salario.

Los asaltos por un bidón de agua son asunto común hoy en las calles desoladas.

La comida es 80% sintética.

Por la resequedad de la piel una joven de 20 años luce como si tuviera 40.

Los científicos investigan, pero no hay solución posible.

No se puede fabricar agua, el oxigeno también se ha degradado por falta de árboles, lo que ha disminuido el coeficiente intelectual de las nuevas generaciones.

Se ha alterado la morfología del espermatozoide de muchos individuos, como consecuencia hay muchos niños con insuficiencias, mutaciones y deformaciones.

El gobierno incluso nos cobra por el aire que respiramos: 137 m3 por día por habitante adulto.

La gente que no puede pagar es arrojada de las "zonas ventiladas", que están dotadas de gigantescos pulmones mecánicos que funcionan con energía solar, no es de buena calidad pero se puede respirar; la edad promedio es de 35 años.

En algunos países quedan manchas de vegetación con su respectivo río que es fuertemente custodiado por el ejército, el agua se ha vuelto un tesoro muy codiciado, más que el oro o los diamantes.

Aquí en cambio, no hay árboles porque casi nunca llueve, y cuando llega a registrarse una precipitación, es de lluvia ácida; las estaciones del año han sido severamente transformadas por las pruebas atómicas y la industria contaminante del siglo XX.

Se advirtió entonces que había que cuidar el medio ambiente. Y nadie hizo caso.

Cuando mi hija me pide que le hable de cuando era joven le describo lo hermoso que eran los bosques, le hablo de la lluvia, de las flores, de lo agradable que era bañarse y poder pescar en los ríos y embalses, beber toda el agua que quisiera, lo saludable que era la gente.

Ella me pregunta:

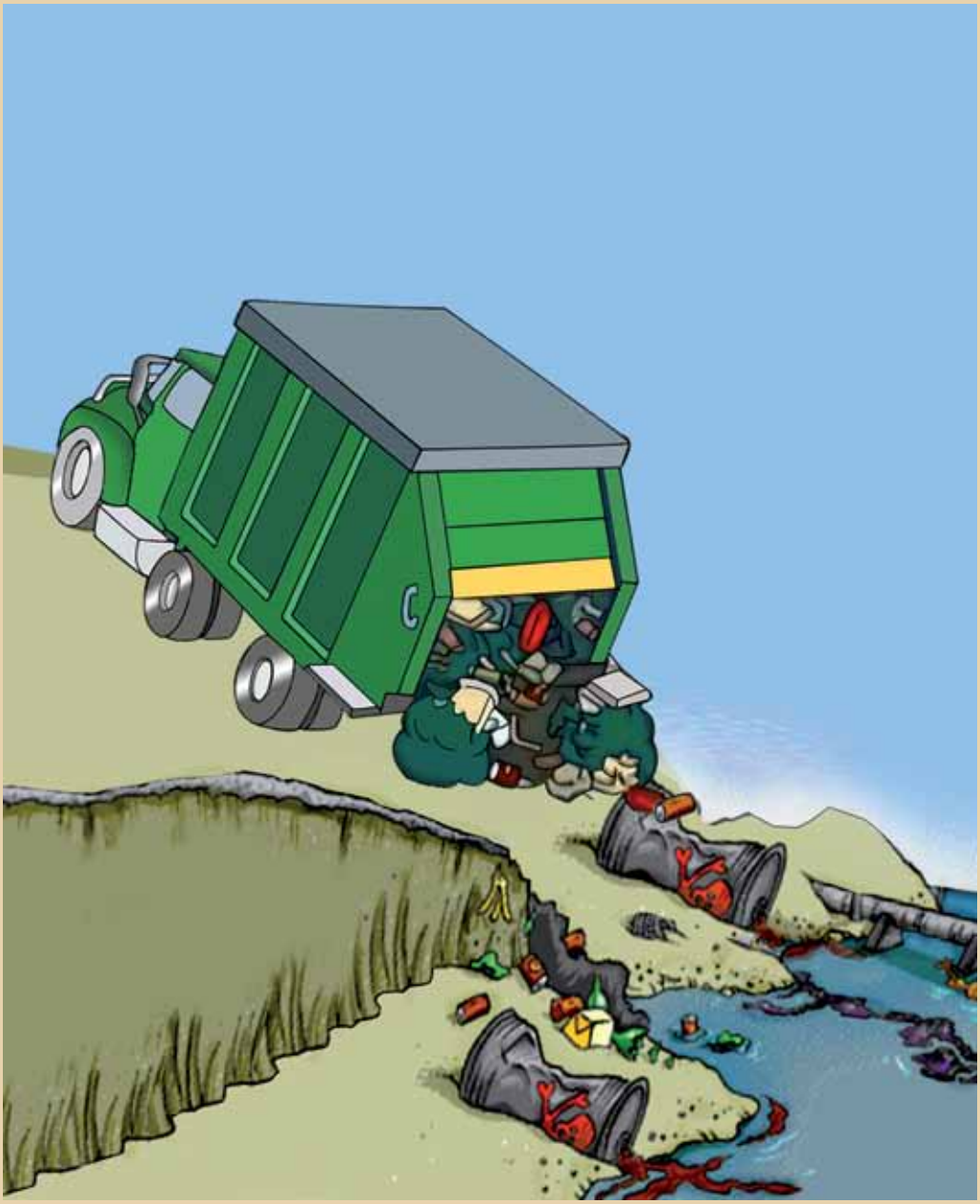
Papá, ¿Por qué se acabó el agua?

Entonces, siento un nudo en la garganta; no puedo dejar de sentirme culpable, porque pertenezco a la generación que terminó de destruir el medio ambiente o simplemente no tomamos en serio tantas advertencias.

Ahora nuestros hijos pagan un alto precio y sinceramente creo que la vida en la tierra ya no será posible dentro de muy poco porque la destrucción del medio ambiente llegó a un punto irreversible.

¡Cómo quisiera regresar el tiempo y hacer que toda la humanidad comprendiera esto cuando aún podíamos hacer algo para salvar a nuestro planeta tierra!

Anexo 1.b
Fotopalabra



Es importante lavar bien, todos los días, tus baldes o depósitos para el agua.

Debes mantener tus baldes y depósitos de agua bien tapados en lugares frescos.

Cuando vayas por agua, no dejes tus baldes o depósitos en el piso y sin tapa.
Cuídalos del contacto con animales y de la tierra que se levanta.

Debes mantener tus baldes o depósitos en un ambiente limpio y fuera del alcance de los animales.

1 Lt.

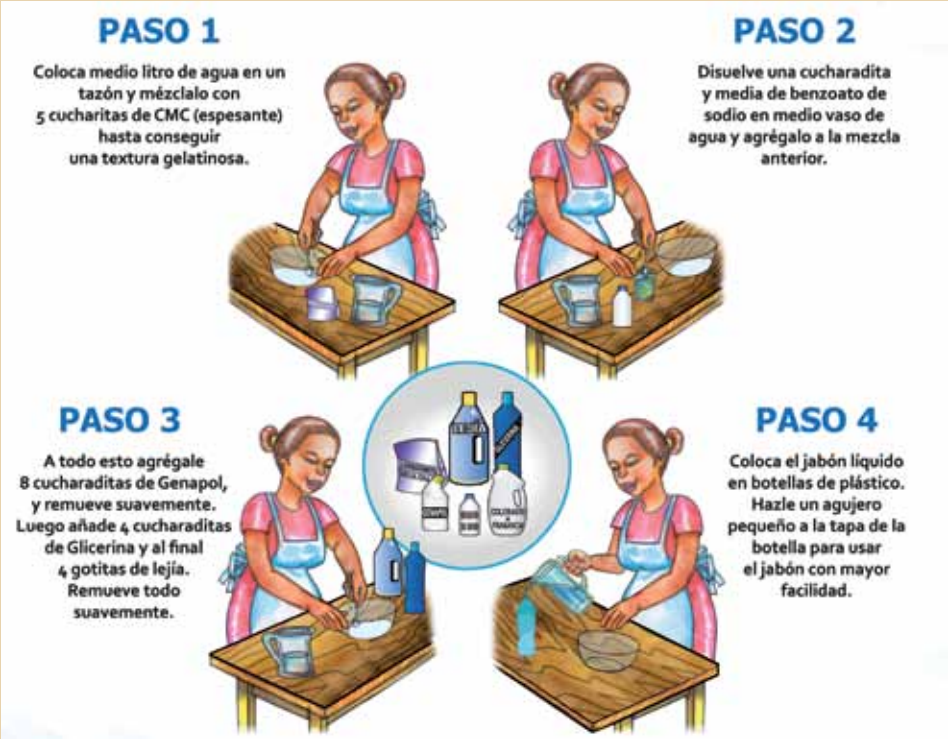
centrohuellas.org

Anexo 2.a

Elaboración de jabón casero:

- Diluir dos dedos de cualquier tipo de jabón sólido en agua hervida (medio litro).
- Este líquido con jabón, colócalo en una botella (de un litro) y échale agua fría (hasta llenar la botella). Tapa la botella.
- Cada vez que se desee utilizar, se abre la tapa de la botella y este jabón será suficiente para eliminar todas las bacterias.
- También puedes colocar este jabón en un dispensador, para un mejor uso.

Elaboración de jabón líquido



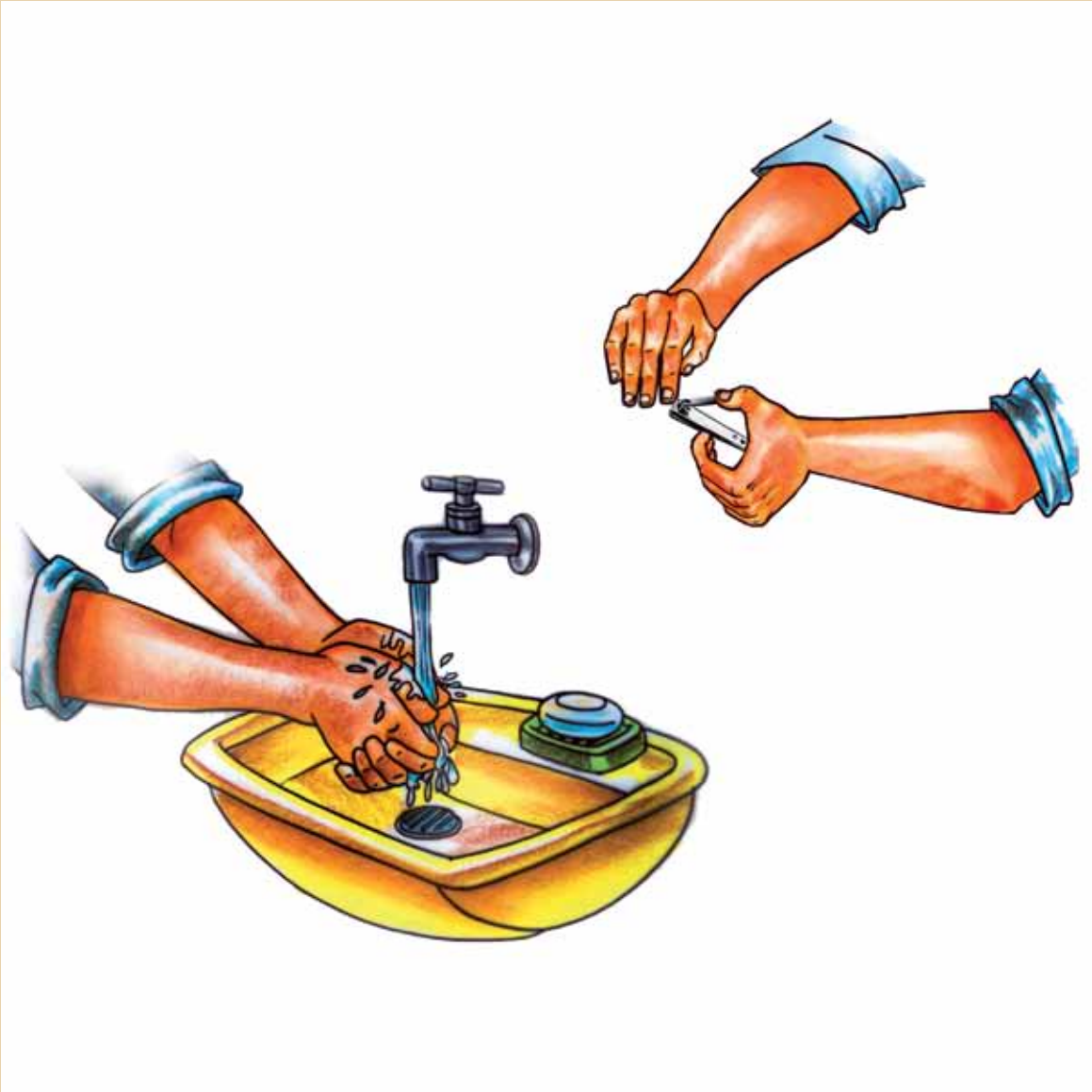
Anexo 2.b
Canción

PIN PON

Pin Pon es un muñeco
alegre y juguetón
se lava su cuerpito
con agua y jabón.

Se desenreda el pelo
con peine de marfil
y le queda tan limpio
que huele a jazmín.

Anexo 2.c
Fotopalabra



RINCÓN DEL ASEO

Anexo 2.d
Ficha de autoevaluación

ME AUTOEVALÚO

Nombre: _____ Grado: _____ Sección: _____ Fecha: _____ _____

¿Qué aprendí?

_____

¿Participé en toda la actividad?

☐ Si ☐ No

¿Cómo te sentiste?

Muy bien Bien Triste

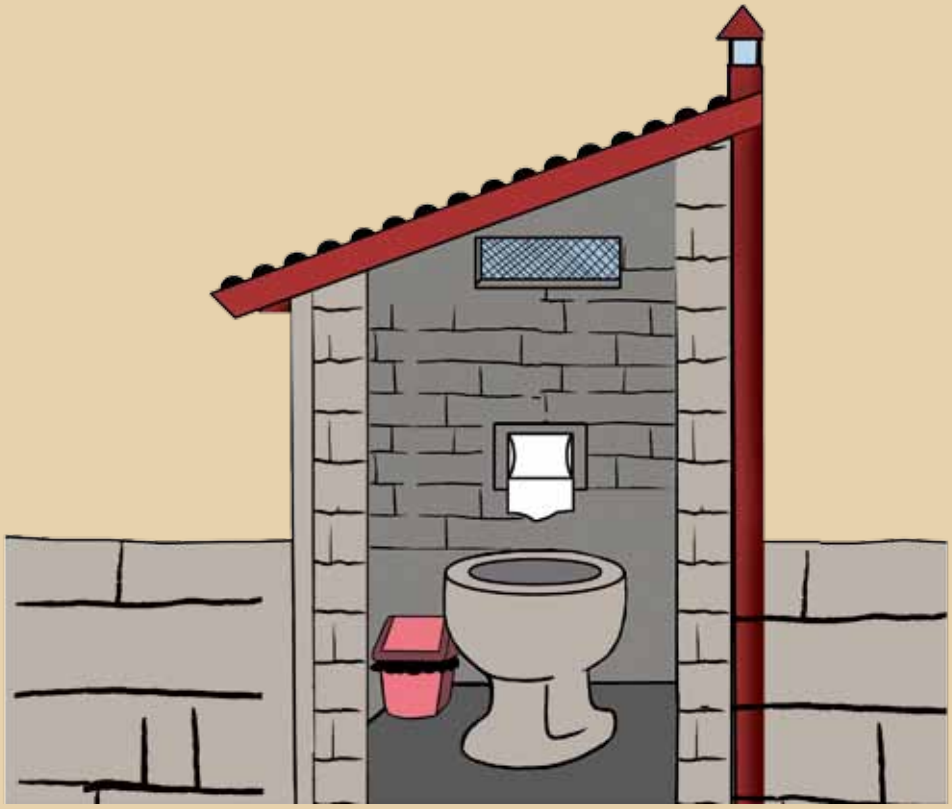
Mi compañero de carpeta se lavó las manos en el recreo de forma adecuada?

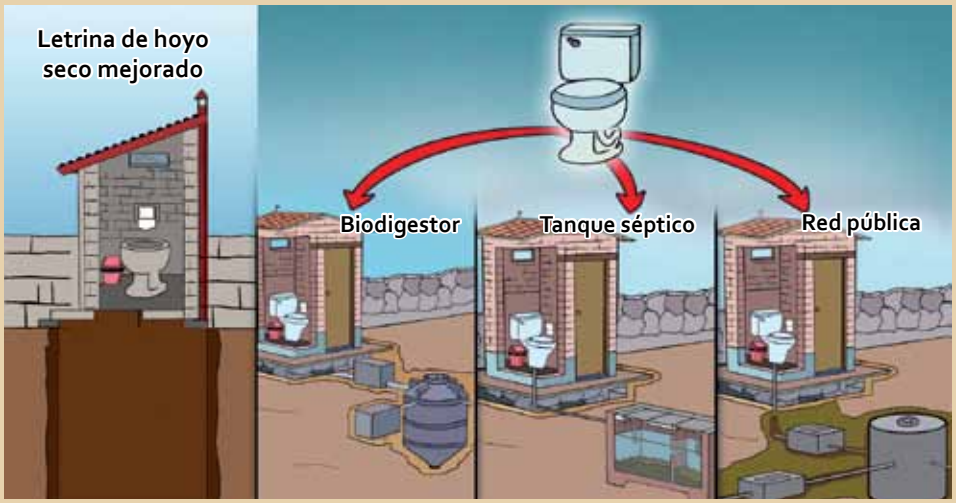
☐ Si ☐ No

¿Cómo aprendí en día de hoy?

En grupo Solo

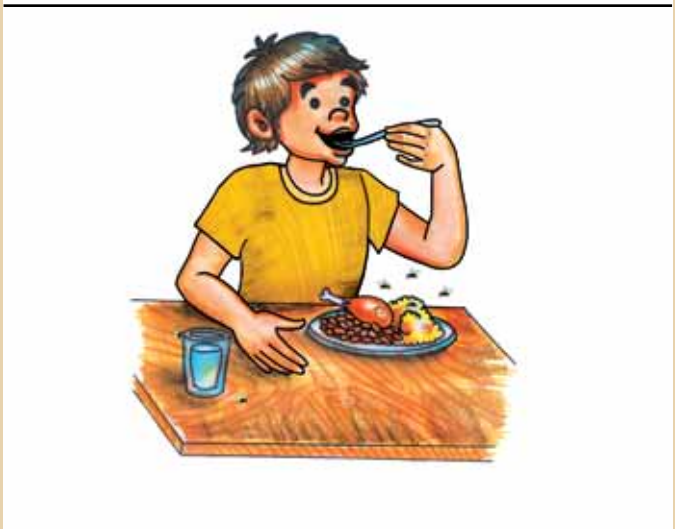
Anexo 3.a
Fotopalabra





Anexo 3.b
Fotopalabra

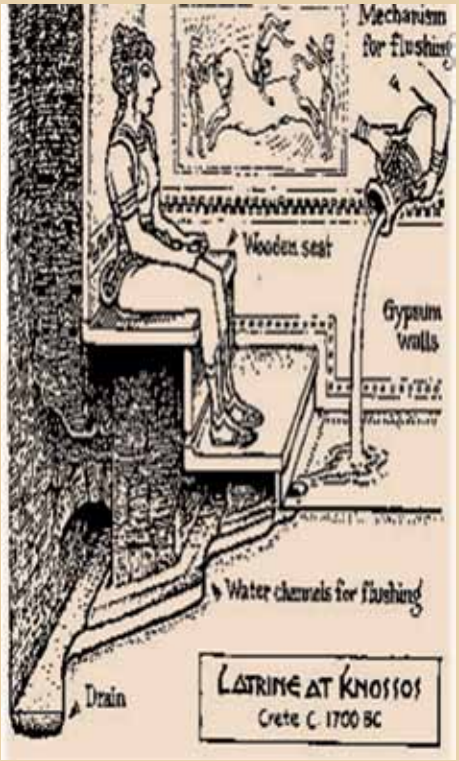
Anexo 3.c
Fotopalabra



Anexo 3.d
Fotopalabra

Anexo 3.e
Fotopalabra

Anexo 3.f



La historia de las letrinas

En la ciudad egipcia de Herakopolis los habitantes arrojaban los desperdicios y aguas servidas a la calle. Pero en la élite de aquella época se hacia un esfuerzo por arrojarla al exterior de las áreas comunales, generalmente en los ríos.

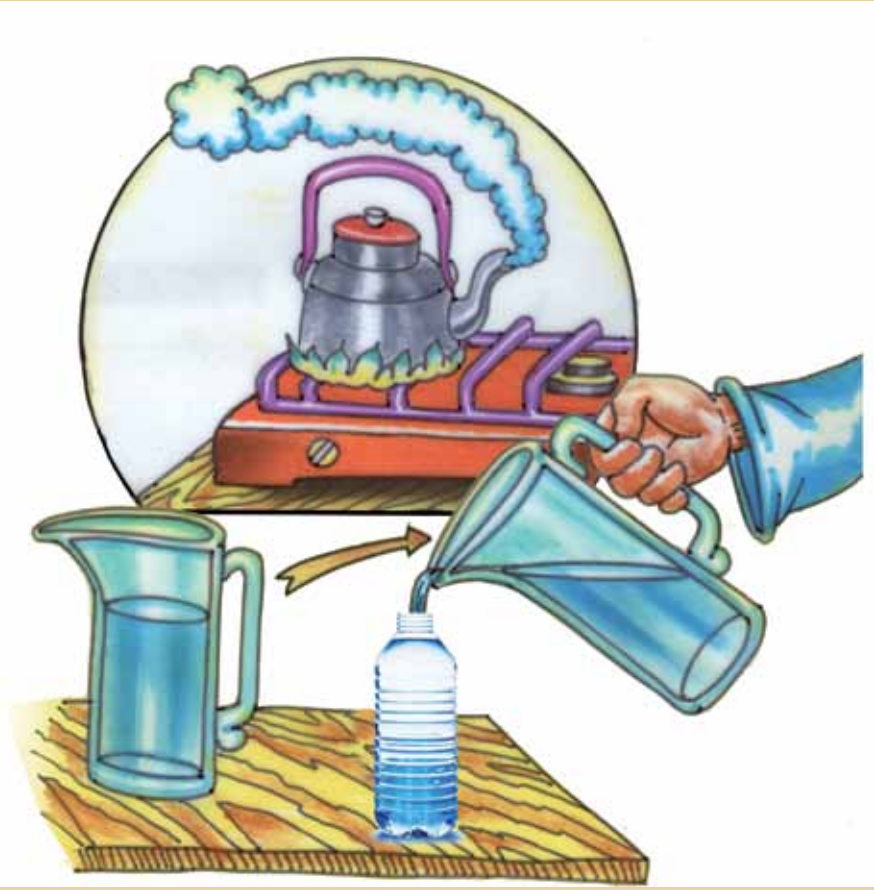
Por otro lado los griegos en forma temprana entendieron la relación entre la calidad del agua y la salud comunal. Esta preocupación fue pasada a los romanos quienes tenían letrinas hechas en piedra y que hasta la fecha se pueden observar en las áreas históricas.

En la edad media las epidemias se incrementaron porque la gente arrojaba la basura y aguas servidas en las calles, lo que generaba olores nauseabundos y a la vez se producían epidemias que pronto cobraban vidas.

Aquellos años las aguas servidas corrían en acequias por las calles y se creía que el agua contaminada o limpia tenia efectos negativos sobre la salud humana, por lo que en algunas ciudades los habitantes optaron por no bañarse salvo para casarse.

Anexo 4.a

“Tender la ropa”



AGUA
PARA EL BAÑO

DETERGENTE
CAL

Anexo 4.b

TEST DE LA VIVIENDA SALUDABLE

Conforma 3 grupos de PPFF y nombra 3 representantes por grupo, ellos aplicarán este test en el lugar donde estás dando la capacitación y evaluarán si se encuentran o no en un lugar saludable. Terminando este test, explica que debemos aplicarlo en nuestra propia vivienda para identificar los espacios no saludables.

1. INFRAESTRUCTURA Y LIMPIEZA

- ¿Está limpio? Si ( ) No ( ) Más o menos ( )
- ¿Hay tachos de basura? Si ( ) No ( )
- ¿Las paredes, columnas, pisos y techos están en buen estado?
  Si ( ) No ( ) Más o menos ( )
- ¿Tiene buena ventilación? Si ( ) No ( ) Más o menos ( )
- ¿Tiene buena iluminación? Si ( ) No ( ) Más o menos ( )
- ¿Tiene mobiliario adecuado? Si ( ) No ( ) Más o menos ( )

2. SANEAMIENTO Y SERVICIOS HIGIÉNICOS

- ¿Tiene agua potable? Si ( ) No ( )
- ¿Los baños están limpios? Si ( ) No ( ) Más o menos ( )
- ¿Hay tachos de basura? Si ( ) No ( )
- ¿Tiene buena ventilación? Si ( ) No ( ) Más o menos ( )
- ¿El baño está en buenas condiciones?
  Si ( ) No ( ) Más o menos ( )
- ¿Hay módulos para lavarse las manos?
  Si ( ) No ( ) Más o menos ( )

3. DISPOSICIÓN DE LA BASURA

- ¿Hay tachos para colocar la basura?
  Si ( ) No ( )
- ¿La basura está acumulada en tachos con tapa o bolsas cerradas?
  Si ( ) No ( ) Más o menos ( )
- ¿Hay restos de basura en las esquinas o en el patio?
  Si ( ) No ( ) Más o menos ( )

Anexo 4.c

TEST DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SALUDABLE

Entrega a cada uno de los 3 grupos la guía de observación de Institución Educativa saludable con los tres rubros, recuerda que un grupo evalúa el aula, otro los baños, y el tercer grupo el patio.

1. INFRAESTRUCTURA Y LIMPIEZA

- ¿Está limpio? Si ( ) No ( ) Más o menos ( )
- ¿Hay tachos de basura? Si ( ) No ( )
- ¿Las paredes, columnas, pisos y techos están en buen estado?
  Si ( ) No ( ) Más o menos ( )
- ¿Tiene buena ventilación? Si ( ) No ( ) Más o menos ( )
- ¿Tiene buena iluminación? Si ( ) No ( ) Más o menos ( )
- ¿Tiene mobiliario adecuado? Si ( ) No ( ) Más o menos ( )

2. SANEAMIENTO Y SERVICIOS HIGIÉNICOS

- ¿Tiene agua potable? Si ( ) No ( )
- ¿Los baños están limpios? Si ( ) No ( ) Más o menos ( )
- ¿Hay tachos de basura? Si ( ) No ( )
- ¿Tiene buena ventilación? Si ( ) No ( ) Más o menos ( )
- ¿El baño está en buenas condiciones?
  Si ( ) No ( ) Más o menos ( )
- ¿Hay módulos para lavarse las manos?
  Si ( ) No ( ) Más o menos ( )

3. DISPOSICIÓN DE LA BASURA

- ¿Hay tachos para colocar la basura?
  Si ( ) No ( )
- ¿La basura está acumulada en tachos con tapa o bolsas cerradas?
  Si ( ) No ( ) Más o menos ( )
- ¿Hay restos de basura en las esquinas o en el patio?
  Si ( ) No ( ) Más o menos ( )

Bibliografía

- 2070http://www.youtube.com/watch?v=v4pOZ6f6MCA
- http://conventonaturaleseso1.blogspot.com/2012/04/el-ciclo-del-agua.html
- Manual de Educación Sanitaria Rural, Dirección regional de Cajamarca , http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/755_MINSA181.pdf
- "El agua para tomar" cepis, UNICEF, disponible en: http://www.bvsde.paho.org/eswww/fulltext/pciudada/aguaman/aguaman.html
- "El Derecho a tener agua segura" Agua segura fuente de vida/ guía de trabajo para comunidades, disponible en:
- http://www.bvsde.opsoms.org/eswww/dias/diainter/anos/1997/gtrabajo/gtrabajo.html
- Derecho humano al saneamiento, http://www.youtube.com/watch?v=sitr5hjUWd0
- Video El ciclo del agua de Clara Estevez
- http://conventonaturaleseso1.blogspot.com/2012/04/el-ciclo-del- agua.html
- http://www.bvsde.paho.org/cursoa_edusan/glosario.htm
- http://www.educacion.gob.es/dctm/ministerio/educacion/universidades/educacion-superior-universitaria/universidades-saludables/glosario.pdf?documentId=0901e72b81238071

Material complementario

PRODUCTO IMPRESO	CONTENIDO
Afiche sobre el consumo de agua segura.	Métodos de desinfección del agua.
	Almacenamiento correcto del agua en el hogar.
Afiche sobre el lavado de manos.	Informar sobre la técnica correcta del lavado de manos.
	Informar sobre los momentos del lavado de manos.
Afiche sobre la calidad de agua en los reservorios.	Mural: Pozo seguro y limpio (tapa con candado, tubo de ventilación tipo "U", no arrojar basura alrededor).
	Afiche sobre la comparación entre uno pozo saludable y un no saludable. Beneficios de los pozos saludables.
Gigantografía sobre I.E. Saludable.	Limpieza en los servicios higiénicos en la I.E.
	Manejo de residuos sólidos en la I.E.
Láminas autoadhesivas sobre el consumo de agua segura.	Consumo de agua segura (hervida).
Láminas autoadhesivas sobre el lavado de manos.	Momentos del lavado de manos.
Folleto instructivo sobre el consumo de agua segura.	Consumo de agua hervida, el uso racional del agua, los métodos de desinfección del agua para consumo, contaminación del agua y almacenamiento correcto del agua.
Folleto instructivo sobre el lavado de manos.	Informar sobre la práctica del lavado de manos (importancia, pasos, momentos, insumos necesarios).
Folleto instructivo sobre mantenimiento y operación de pozos comunales.	Limpieza, desinfección, recloración del agua, entorno ambiental saludable. Incluir la tabla de recloración del agua.
Folleto instructivo sobre I.E. Saludables.	Limpieza de servicios higiénicos y manejo de residuos.
Historieta sobre el consumo de agua segura.	Fortalecer, de manera interactiva, el consumo de agua segura (hervida), uso del agua en nuestras vidas, contaminación del agua.
Historieta sobre el lavado de manos.	Fortalecer, de manera interactiva, la práctica del lavado de manos (insumos necesarios, momentos, técnica).

agualimpia

BID

FOMIN
Fondo Multilateral de Inversiones
Miembro del Grupo BID