

AGUA SALUDABLE HÁBITOS SALUDABLES PERSONAS SALUDABLES

ESCUELA

ILUSTRACIONES de
PETER GROSSHAUSER

HÁBITOS
SALUDABLES...
PERSONAS
SALUDABLES

Evita
LA TRANSMISIÓN

La Limpieza
empieza por
LAS MANOS

Rompiendo Las
cadenas de
TRANSMISIÓN

Cuidando La
fuente

EL CAMINO AL
AGUA POTABLE

Sabiduría
saludable



HÁBITOS SALUDABLES... PERSONAS SALUDABLES

Hay gérmenes buenos y malos para la salud, tanto alrededor nuestro como dentro de nuestros cuerpos. Estos gérmenes, también llamados microorganismos, son invisibles para nosotros. Sólo podemos verlos con un microscopio.

Algunos gérmenes causan enfermedades. Los gérmenes que causan enfermedades pueden entrar a nuestros cuerpos cuando bebemos agua contaminada o comemos comida contaminada.

INSTRUCCIONES

Ayuda a Pedro a prevenir la transmisión de enfermedades usando los hábitos saludables dados a la derecha de la página. Para cada sección del diagrama, indica los hábitos saludables que evitarán el contagio de la enfermedad.



A. Las manos de Pedro se contaminaron con gérmenes provenientes de excrementos cuando fue al baño.

B. Durante las fuertes lluvias, los excrementos entraron en contacto con las fuentes de agua de Pedro. Esto también puede ocurrir por pañales sucios o sistemas de alcantarillado mal diseñados (tales como letrinas al lado de los ríos).



D. Pedro bebió agua sucia, lavó alimentos con agua sucia o comió de una vajilla que había sido lavada con agua sucia, por lo tanto introdujo gérmenes fecales en su cuerpo.



C. Pedro comió con las manos sucias, diseminando los gérmenes de sus manos a su boca.

¿Qué es la transmisión fecal-oral?

Fecal-oral = excrementos a boca. Los gérmenes de los excrementos pueden entrar a tu boca a través de tus manos, alimentos o agua.

Tener hábitos saludables te ayuda a evitar exponerte a los microorganismos que pueden hacerte sentir enfermo.



Lavarse las manos

Purificar el agua

Mantener la casa limpia, especialmente la cocina



Lavar las frutas y verduras con agua limpia



Desechar los pañales usados en canecas de basura; no permitir que los excrementos entren en contacto con las fuentes de agua

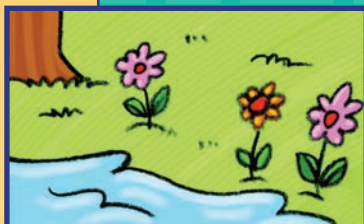


Los microorganismos son como las partes picantes del ají, no puedes verlas pero sabes que están allí. ¡Y no quieres tocarte los ojos después de tocar ají!

MICROORGANISMO
Micro = muy pequeño
Organismo = ser vivo

EL VALOR DE AGUA

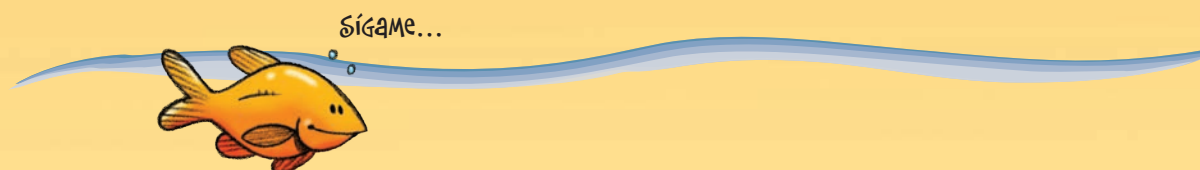
Sigue los cuadros del cuentito en las esquinas de cada página para saber cómo puedes proteger tu agua.



En el pasado, había un ambiente de agua limpia.



Pero las ciudades se hicieron más y más grandes, las personas acumularon basura no reciclable y no había inodoros.



Evita LA TRANSMISIÓN

INSTRUCCIONES

¿Cuál de las dos escenas siguientes contiene hábitos saludables? Encuentra las cinco diferencias entre cada escena. Revisa tus respuestas en la carátula posterior.

Hay gérmenes en todas partes. Cada vez que tocamos algo podemos diseminar gérmenes o contaminarnos con gérmenes nuevos. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón durante todo el día puede ayudar a eliminar estos gérmenes.

¡DALE A TUS MANOS UN DESCANSO!

Durante el resto del día, envía tus manos de vacaciones evitando tocar cualquier cosa con ellas. Usa la cadera para empujar y abrir una puerta o mueve un libro a un lado con el codo. Toma nota de las cosas que no podrías evitar tocar con las manos, estos son algunos de los lugares en donde se juntan los gérmenes.

Para evitar diseminar gérmenes, cúbrete la boca con la parte interna del codo o con un pañuelo cuando estornudas o toses. Si estornudas en tu mano, asegúrate de eliminar los gérmenes inmediatamente con agua limpia y jabón.



4 El ambiente de agua se volvió muy sucio e insalubre.

Sígame...



5 A las personas no les importaba el agua y arrojaban basura en él.

La Limpieza empieza por las Manos

¿Por qué usar jabón?

- El jabón te quita los gérmenes mejor que cuando te frota las manos solamente con agua.
- ¡Lavarte las manos con jabón reduce tu riesgo de contraer diarrea casi a la mitad!
- No hay nada más fácil para eliminar de tus manos los gérmenes que causan enfermedades, que lavártelas con agua y jabón.

¡Hacer una fiesta para el lavado de las manos!



2. ¡Frota esas manos!
— Frótate las manos durante al menos 20 segundos. Canta la *Canción del lavado de manos* o cuenta 20 segundos para asegurarte de que el jabón tenga suficiente tiempo para actuar. Asegúrate de lavar todas las partes de tus manos, el dorso, las palmas y las muñecas.



3. ¡Enjuaga los gérmenes con agua!
— Vierte agua limpia sobre tus manos. Usa una jarra o un lavamanos de fabricación casera (Tippy Tap) si no tienes un grifo o agua de la llave. ¡Recuerda usar agua limpia para enjuagarte!



1. ¡En sus marcas! ¡Busca jabón! ¡Ya!
— Remángate y mójate las manos. Frota jabón por todas tus manos hasta que haga burbujas o espuma.



4. ¡Sacude las manos hasta que se sequen!
— Sacude tus manos para que se sequen o usa una toalla limpia. Nunca uses tu ropa para secarte las manos.

La canción del Lavado de las Manos

Cantar al tono de *La Cucaracha*

Lava tus manos
Moja tus manos
Siempre usa el jabón

Frota tus manos
Por adelante
Por atrás, y los dedos

Y los pulgares
Bajo las uñas
Enjuégate las manos

Lava tus manos
20 segundos
Usa agua y jabón



Fernando y Claudia notaron que el agua no estaba limpia.



Decidieron que la comunidad necesitaba hacer que el agua fuera saludable para beber y bañarse.

Rompiendo Las Cadenas de Transmisión

¡Juega este juego para aprender sobre los hábitos saludables!

Cómo se juega

1. Usa un objeto pequeño, como una tapa de botella o una piedra, como la ficha para cada jugador.
2. Comienza en la "Casa" y avanza por el tablero en el sentido de las manecillas del reloj.
3. Lanza un dado para ver quién saldrá primero. El jugador que saque el número más alto comienza el juego. (Si no tienes un dado, puedes usar seis frijoles crudos coloreados en un lado; arroja los frijoles y cuenta el número de frijoles que tienen el color boca arriba).
4. Lanza el dado o arroja los frijoles para determinar cuántos espacios mover.
5. Sigue las instrucciones del lugar donde caes. Si caes en un espacio abierto o azul, quédate allí hasta tu próximo turno.
6. Lanza el dado o arroja los frijoles una vez por turno. Una vez que un jugador ha terminado, le toca el turno al jugador que está a la izquierda.
7. Si te envían al "Hospital" debes regresar a la "Casa" para comenzar en tu próximo turno.
8. El primer jugador que llegue desde la "Casa" a la "Escuela" gana. No necesitas caer directamente en el espacio "Escuela" para ganar.

Enseñas cómo proteger las fuentes de agua a cinco personas en tu comunidad. Todos los jugadores avanzan al siguiente espacio de azul.

Tu familia se enferma por comer verduras crudas sin lavar. Te saltas un turno.



Purificas agua potable para tu familia. Avanza 2 espacios.

Se te olvidó lavarte las manos antes de comer. Te saltas un turno.

Cierras la llave después de lavarte las manos. Tienes otro turno.

Te lavas las manos antes de preparar la comida. Avanza 2 espacios.

Hiciste un agujero en la red de tu cama. Dirígete al Hospital para recibir tratamiento contra la fiebre del dengue.

Tu clase organiza un día de limpieza del agua en la comunidad y recogen basura. Todos los jugadores avanzan al siguiente espacio de azul.

Arrojas la basura en una caneca de basura. Avanza 2 espacios.

Desocupas el agua de las llantas que están alrededor de tu casa para mantener alejados a los mosquitos. Avanza 2 espacios.

Se te olvidó lavarte las manos después de usar la letrina y te dio diarrea. Dirígete al Hospital.



Usas recipientes limpios y con tapa para guardar el agua de la casa. Avanza 2 espacios.

Te lavas las manos después de usar el baño. Avanza hasta el siguiente espacio de azul.

EL HOSPITAL
Vuelve a la casa en tu próximo turno

CASA (INICIO)

ESCUELA (FINAL)

¡Felicidades! Has llegado a la escuela y puedes enseñar a tus amigos sobre los hábitos saludables.

SÍGAME...



Entonces Fernando y Claudia organizaron con su escuela un día de limpieza del agua.

Recogieron basura y crearon carteles para recordarles a las personas a arrojar la basura en las canecas.

Cuidando La Fuente

INSTRUCCIONES

La escena siguiente tiene cinco hábitos saludables y tres hábitos que son necesarios corregir. ¿Puedes encontrar los hábitos saludables? ¿Cómo puedes solucionar estos problemas? Usa la **Lista de control para agua saludable de la casa** como guía. Revisa tus respuestas en la carátula posterior.

Lista de control para agua saludable de la casa

- Repara todos los grifos que goteen o agua que corra constantemente.
- Cierra la llave entre que enjabonas y enjuagas tus manos para no desperdiciar agua.
- Purifica toda el agua para beber en la casa por hirviéndola, por mediante tratamiento químico
 - o por SODIS (desinfección solar del agua).
- Coloca toda la basura en canecas de basura. ¡NO PERMITAS QUE ENTRE BASURA A NINGUNA FUENTE DE AGUA!
- Guarda el agua en recipientes limpios y con tapa.
- Construye en tu casa un sistema para recolectar agua lluvia para conservar y recolectar agua saludable.
- Conserva el sistema de aguas residuales — no arrojes papel, basura ni pañales al inodoro.



Crearon afiches sobre cómo depositar la basura en las canecas correctas para ser desechada o reciclada.

Sígame...



Luego, los niños de la escuela crearon una canción sobre cómo mantener agua limpia para la comunidad.

EL CAMINO AL AGUA POTABLE

Cuál es la frase secreta? Revisa tu respuesta en la carátula posterior.

INSTRUCCIONES

1. Comienza la actividad en el grifo al final de la página y sigue los pasos a lo largo del camino amarillo para aprender sobre el agua potable.
2. Contesta las preguntas a lo largo del camino. En cada paso numerado, escribe la letra azul grande del paso en el espacio con el mismo número en la frase secreta en la parte superior de la página.
3. Después de completar el Camino el agua potable, tendrás todas las letras para descubrir el mensaje en la frase secreta.

4 8 3 1 ES 2 6 7 5



¿Cómo debes almacenar el agua potable? Sigue el camino para aprender como almacenar el agua potable correctamente.

¿Qué debes hacer antes de comer y antes de beber? Va al paso 7 para aprenderlo.

Sigue, purifica toda el agua para beber. ¿Cuáles son los tres métodos para purificar el agua? (Sigue el camino a los pasos 2-4 para aprenderlos)



Pronto todos estaban protegiendo al agua.

Fernando, Claudia y sus familias tuvieron agua saludable para beber y bañarse.

INICIO

SÍGAME...

SABIDURÍA SALUDABLE

El proverbio sobre el cántaro ilustrado abajo nos enseña una lección importante. El proverbio significa que nada dura para siempre. A menos que conservemos y protejamos nuestras fuentes de agua, éstas podrían desaparecer.

Escribe tres maneras en que puedes proteger y conservar tus fuentes de agua para que tú y tu familia puedan disfrutar de agua saludable por muchos, muchos años.

Tanto va el cántaro al agua que al fin se rompe.



Arroja la basura en canecas de basura.



Desecha el agua sucia del enjuague lejos de las fuentes de agua.



Cierra los caños cuando hayas terminado de usar el agua.



Limpia la basura alrededor de un río.



No permitas que entren heces a las fuentes de agua. Por ejemplo, desecha los pañales usados en canecas de basura.



Había otra vez un ambiente de agua limpia.

SÍGAME...



PON A PRUEBA TU SABIDURÍA SALUDABLE
Revisa tus respuestas en la carátula posterior.

- ¿Qué métodos son aceptables para purificar el agua para beber?
 - Hervirla durante 3 minutos
 - Usar desinfección solar, conocida como SODIS
 - Usar tratamiento químico como cloro
 - Todas las anteriores
- ¿Después de cuáles de las actividades siguientes debes lavarte las manos?
 - Usar el baño
 - Cocinar arroz
 - Comer fruta
- ¿Cuál de los siguientes es un lugar común en donde se recogen gérmenes o se pasan a tus manos?
 - Letrina
 - Manija de la puerta
 - Apretón de manos
 - Todas las anteriores
- Cuando te lavas las manos, las moléculas de jabón "capturan" la suciedad y los gérmenes, permitiendo que el agua los enjuague. ¿Verdadero o falso?
 - Por lo menos 20
 - No más de 30
 - 60
- ¿Qué actividades requieren agua purificada?
 - Beber y lavarse los dientes
 - Lavar los platos y los cubiertos
 - Lavar frutas y verduras que se van a comer crudas
 - Todas las anteriores
- Una fuente de agua es una persona que vende agua en botella. ¿Verdadero o falso?



¿Cómo puedes mantener tu fuente de agua saludable? (respuestas en la carátula posterior)

Guía de Respuestas

Hábitos saludables...Personas saludables, páginas 2-3

1. Lavarse las manos
 2. Lavarse las manos
 3. Desechar pañales sucios en canecas de basura
 4. Purificar agua, lavar frutas y verduras con agua limpia
- * En adición a los hábitos que están mencionados aquí, cuando mantienes una casa limpia, ayudas a prevenir la transmisión de las enfermedades.

Evita la transmisión, páginas 4-5

La escena a la derecha muestra hábitos saludables.



Cuidando la fuente, páginas 10-11

Los hábitos saludables están marcados con un círculo rojo; los hábitos que son necesarios corregir están marcados con un círculo azul.



Hábitos saludables

- Purificar agua usando SODIS, tratamiento químico (cloro) e hirviendo agua
- Guardar agua en un recipiente limpio y con tapa
- Toda la basura está contenida en una caneca de basura con tapa
- La casa tiene un sistema cubierto para recolectar aguas lluvias

Hábitos a cambiar

- Regadera que gotea
- Arrojar basura en el inodoro
- Permitir que el agua corra al lavar

EL CAMINO AL AGUA POTABLE, páginas 12-13

La frase secreta es: AGUA es VIDA

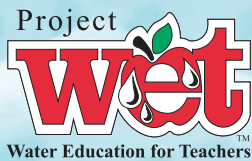
Prueba de sabiduría saludable, páginas 14-15

1. d. Todas las anteriores
2. a. Debes lavarte las manos DESPUÉS de usar la letrina y ANTES de cocinar arroz o comer. Sin embargo, si tocas carne cruda, también asegúrate de lavarte las manos después. Recuerda, ¡puedes lavarte las manos en todo momento!
3. d. Todas las anteriores
4. Verdadero. Las moléculas de jabón son atraídas hacia la suciedad y los gérmenes en un extremo y hacia el agua en el otro extremo, lo que permite que el jabón "capture" moléculas y las quite con el lavado.
5. a. Por lo menos 20
6. d. Todas las anteriores
7. Falso. Una fuente de agua es el suministro de agua para una comunidad, como un río, el agua subterránea o el agua lluvia.

¿Cómo puedes hacer que las fuentes de agua se mantengan saludables para el futuro?

- Arroja la basura en canecas de basura.
- Cierra la llave cuando hayas terminado de usar el agua.
- Desecha el agua sucia del enjuague lejos de las fuentes de agua.
- Limpia la basura alrededor de un río.
- Mantén las letrinas alejadas de las fuentes de agua.
- No permitas que entren excrementos a las fuentes de agua.

Agua saludable, hábitos saludables, personas saludables es un servicio de...



Project WET Foundation

Misión: Para llegar a los niños, los padres, los educadores y las comunidades del mundo con educación sobre el agua.

www.projectwet.org



El Programa de las Naciones Unidas para los Asentamientos Humanos (ONU-HABITAT)

Misión: Promover asentamientos humanos social y ambientalmente sustentables y vivienda adecuada para todos y todas.

www.onuhabitat.org

Equipo del proyecto:

Julia Nelson, Gerente de Proyecto, Project WET Foundation
John Etgen, Líder de Proyecto, Project WET Foundation
Dennis Nelson, Presidente y Jefe Ejecutivo/ colaborador de métodos científicos, Project WET Foundation
Meg Long, Administración Financiera, Project WET Foundation
Andre Dzikus, Jefe de la División de Agua y Saneamiento, UN-HABITAT
Victor Arroyo, Jefe Técnico Asesor de la División de Agua y Saneamiento para Latinoamérica y el Caribe, ONU-HABITAT
Edgar Cataño Sanchez, Coordinador de Proyectos de Agua y Saneamiento, ONU-HABITAT, Colombia

Revisores:

Kristen Tripp, Sandra DeYonge, Morgan Perlson, Molly Ward, Linda Hveem

Diseñado por Abby McMillen
Traducido por Lazar & Associates

Ilustrado por Peter Grosshauser

Comprobado en la práctica real por IEFEMP en Quibdó, Colombia

Coordinación de producción de KOEHLER + CO.

Gracias a todas las personas que participaron en el desarrollo de esta publicación.

© 2011 ONU-HABITAT y Project WET Foundation. Todos los derechos reservados.

PDF ebook edition, September 2014.

ISBN, PDF ebook edition: 978-09907148-5-9

ISBN, print edition: 978-1-888631-85-2

