

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 HACIA
EL AGUA POTABLE

Sabiduría
SALUDABLE

HÁBITOS SALUDABLES... PERSONAS SALUDABLES

Todo alrededor nuestro y dentro de nuestros cuerpos hay gérmenes buenos y malos para la salud. Estos gérmenes, también conocidos como 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 alimentos contaminados.

INSTRUCCIONES

Ayuda a Pedro a prevenir la transmisión de las enfermedades usando los hábitos saludables detallados en la parte derecha de la página. Para cada sección del diagrama, indica los hábitos saludables que evitarán la transmisión de las enfermedades.



A. Las manos de Pedro se contaminaron con gérmenes provenientes de las heces cuando él fue al baño.

B. Durante las fuertes lluvias, entraron heces a las fuentes de agua de Pedro. Esto también puede suceder debido a pañales sucios o sistemas de cloacas mal diseñados (tal como letrinas en los bordes de los ríos).



D. Pedro bebió agua sucia o lavó alimentos con agua sucia o comió en los platos que habían sido lavados con agua sucia, y de ese modo introdujo los gérmenes fecales en su cuerpo.



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

¿Qué es la transmisión fecal-oral?
Fecal-oral = heces a boca. Los gérmenes de las heces pueden entrar a tu boca a través de tus manos, alimentos o agua.

Cuando practicas hábitos saludables, evitas exponerte a los microorganismos que pueden hacer sentirte 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 sucios en el basurero — no permitir que entren las heces a las fuentes de agua

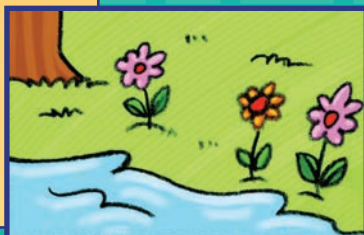


Los microorganismos son como las partes picantes de los chiles — no se pueden ver, pero sabes que allí están. ¡Y no quieres tocarte los ojos después de tocar un chile!

MICROORGANISMO
Micro = muy pequeño
Organismo = un ser vivo

EL VALOR DE AGUA

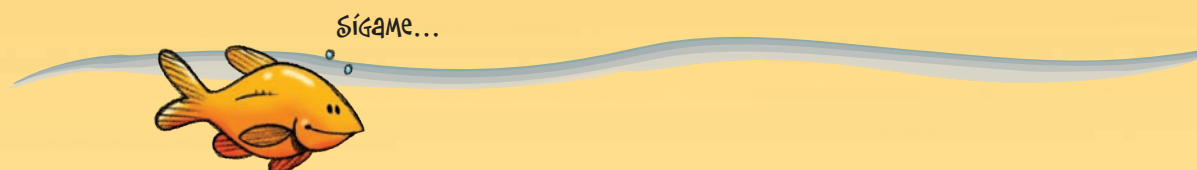
Sigue los cuadros del cuentito en las esquinas de cada página para saber cómo puedes proteger tu agua.



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 contraportada.

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

¡PON TUS MANOS A DESCANSAR!

Durante el resto del día, pon tus manos a descansar al tratar de evitar tocar cualquier cosa con ellas. Usa tu cadera para abrir una puerta. Mueve un libro hacia un lado con tu codo. Toma nota de las cosas que no pudiste evitar tocar con las manos. Estos son algunos de los lugares en donde se juntan los gérmenes.

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



El medio ambiente de agua se volvió muy sucio e insaludable.

Sígame...



A las personas no les importaba el agua y le tiraron basura en él.

La Limpieza empieza por las Manos

¿Por qué usar jabón?

- El jabón te quita mejor los gérmenes 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 los gérmenes que causan enfermedades de tus manos que lavártelas con jabón y agua.

¡Haz una fiesta para lavarte las Manos!



2. **¡Frota esas manos!**
— Frótate las manos durante al menos 20 segundos. ¡Canta la Canción del lavado de las 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, las palmas, el dorso y las muñecas.



3. **¡Enjuaga los gérmenes con agua!**
— Vierte agua limpia sobre tus manos. Usa una jarra o un huacal si no tienes un chorro o grifo de agua. ¡Recuerda usar agua limpia para enjuagarte!

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
Enjuágate las manos

Lava tus manos
20 segundos
Usa agua y jabón



1. **¡En sus marcas! ¡Listos con el jabón! ¡Fuera!** — Enróllate las mangas y mójate las manos. Frota jabón en todas tus manos hasta que haga burbujas o espuma.



4. **¡Sacúdete las manos hasta que se sequen!** — Sacúdete las manos para que se sequen o sécate con una toalla limpia. Nunca uses tu ropa para secarte las manos.



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 acerca de los hábitos saludables!

Cómo se juega

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

Enseñas como proteger la fuente de agua a 5 personas en tu comunidad. Todos los jugadores avanzan al siguiente espacio de azul.

Tu familia se enferma al comer verduras crudas sin lavar. Pierdes un turno.



Purificas el agua potable para tu familia. Avanza 2 espacios.

Te olvidas de lavarte las manos antes de comer. Pierdes un turno.

Cierras el chorro después de lavarte las manos. Tienes otro turno.

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

Hiciste un agujero en el mosquitero de tu cama. Dirígete al Hospital para el tratamiento de la fiebre del dengue.

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

Tiras la basura en un basurero. Avanza 2 espacios.

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

Te olvidas de lavarte las manos después de usar la letrina y contraes diarrea. Dirígete al Hospital.



EL HOSPITAL
Vuelve a la casa en tu próximo turno

Usas recipientes limpios y con tapadera para conservar el agua de la casa. Avanza 2 espacios.

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



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



Casa (Inicio)

SÍGAME...



Escuela (Final)
¡Felicitaciones! Has llegado a la escuela y puedes enseñar a tus amigos sobre los hábitos saludables.



Recogieron basura y crearon carteles para recordarles a las personas de tirar la basura en los basureros.

Cuidando La fuente

INSTRUCCIONES

La siguiente escena contiene cinco hábitos saludables y tres hábitos que deben de corregirse. ¿Puedes encontrar los hábitos saludables? ¿Cómo puedes solucionar los problemas? Usa la **Lista de Control para agua saludable en el hogar** como una guía. Revisa tus respuestas en la contraportada.

Lista de Control para agua saludable en el hogar

- Repara todos los chorros con fuga de agua.
- Cierra los chorros entre lavados y riegos para no desperdiciar agua.
- En la casa, purifica toda el agua potable por hirviéndola, por tratamiento químico.
 - o SODIS (desinfección solar del agua).
- Coloca toda la basura en los basureros. ¡NO PERMITAS QUE ENTRE BASURA A CUALQUIERA DE LAS FUENTES DE AGUA!
- Guarda el agua en recipientes limpios y tapados.
- Construya en tu casa un sistema para recolectar aguas lluvias para conservar y recolectar agua saludable.
- Protege el sistema de cloacas — no tires papel, basura ni pañales en el inodoro.



Crearon carteles sobre cómo tirar la basura en los depósitos correctos para ser desechada o reciclada.

Sígame...



Entonces los niños de la escuela crearon una canción acerca de como mantener agua limpia para la comunidad.

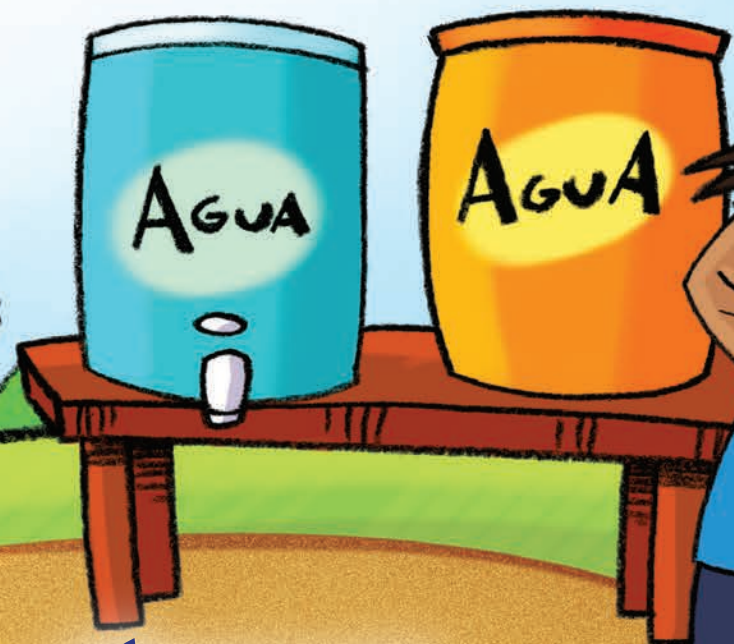
EL CAMINO HACIA EL AGUA POTABLE

¿Cuál es la frase secreta? Revisa tu respuesta en la contraportada.

INSTRUCCIONES

1. Comienza la actividad en el chorro 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 hacia el agua potable*, tendrás todas las letras para descubrir el mensaje en la frase secreta.

4 8 3 1 ES 2 6 7 5



2. HerV ir el agua para purificación.

3. U sar el sol para desinfectar el agua.

4. A ñadir sustancias químicas para tratar el agua.

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

5. A macenar el agua en un recipiente limpio y con una tapadera.

8. G ozar de agua potable saludable.

7. D eber lavarte las manos antes de tomar agua del recipiente.

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).

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



1. Recolectar el A gua en un recipiente limpio.



6. El recipiente I deal para almacenar el agua tiene una tapadera y una llave de fuente.



INICIO

Pronto todos estaban protegiendo al agua.

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



SÍGAME...

SABIDURÍA SALUDABLE

El proverbio sobre el cántaro ilustrado 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 tu fuente de agua para que tú y tu familia puedan disfrutar de agua saludable por muchos, muchos años.

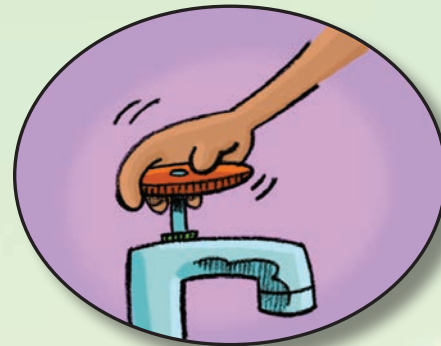
Tanto va el cántaro al agua que al fin se rompe.



Arroja la basura en basureros.



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



Cierra los chorros 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 sucios en el basurero.



Había otra vez un ambiente de agua limpia.

SÍGAME...



PON A PRUEBA tu SABIDURÍA SALUDABLE
Revisa tus respuestas en la parte de atrás.

- ¿Qué métodos son aceptables para purificar tu agua potable?
 - Hervirla durante 3 minutos
 - Usar desinfección solar, conocida como SODIS
 - Usar tratamiento químico como cloro
 - Todas las anteriores
- ¿Después de cuáles de las siguientes actividades debes lavarte las manos?
 - Usar la letrina
 - Cocinar el arroz
 - Comer fruta
- ¿Cuál de los siguientes es un lugar común donde puedes contaminarte con gérmenes o pasarlos 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
- Después de enjabonarte las manos, ¿durante cuántos segundos debes frotarte las manos vigorosamente?
 - Para beber y lavarse los dientes
 - Lavar los platos y los cubiertos
 - Lavar las frutas y verduras que se van a comer crudas
 - Todas las anteriores
- Una fuente de agua es una persona que vende agua embotellada.



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

Guía de Respuestas

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

- A. Lavarse las manos
- B. Lavarse las manos
- C. Desechar los pañales sucios en el basurero
- D. Purificar el agua, lavar las 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 los hábitos saludables.



Cuidando La Fuente, páginas 10-11

Los hábitos saludables están marcados con un círculo rojo; los hábitos que deben corregirse están marcados con un círculo azul.



Hábitos saludables

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

Hábitos a corregir

- Regadera que gotea
- Tirar la basura en el inodoro
- Dejar correr el agua mientras se lava

EL CAMINO HACIA AL AGUA saludable, 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 el arroz o comer. Sin embargo, si tocas carne cruda, asegúrate de también lavarte después las manos. 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 lave.
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, las aguas subterráneas o aguas lluvias.

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

- Tirar la basura en los basureros.
- Cerrar los grifos cuando hayas terminado de usar el agua.
- Desechar el agua sucia del enjuague lejos de las fuentes de agua.
- Limpiar la basura alrededor de un río.
- Mantener las letrinas alejadas de las fuentes de agua.
- No permitir que entren las heces a las fuentes de agua—desechar los pañales sucios en el basurero.

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



Project WET Foundation

Misión: Para proveer a los niños, los padres, los educadores y las comunidades del mundo una educación acerca del 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.unhabitat.org

Equipo de 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
André Dzikus, Jefe de la División de Agua y Saneamiento, ONU-HABITAT
Victor Arroyo, Jefe Técnico Asesor de la División de Agua y Saneamiento para Latinoamérica y el Caribe, ONU-HABITAT
Eduardo Rodríguez Candelario, Coordinador Nacional de Programas ONU-HABITAT El Salvador
Cecilia Alberto, Programa Conjunto F-ODM "Vivienda y Asentamiento Urbanos Productivos y Sostenibles"

Revisores:

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

Diseñado por Abby McMillen
Traducido por Lazar & Associates
Ilustrado por Peter Grosshauser
Pruebas de campo por los maestros y los alumnos de C.E. Quezaltepec y C.E. Lotipicación Santa Carlota en El Salvador.



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

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

PDF ebook, September 2014.

ISBN, PDF ebook edition: 978-0-9907148-6-6
ISBN, print edition: 978-1-888631-83-8