

Agua Saludable Hábitos Saludables Personas Saludables

Ilustrado por
Jorge Serrallonga Sosa

Hábitos saludables...
Personas saludables

Haz un nudo en 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...

En todo nuestro alrededor y dentro de nuestros cuerpos hay gérmenes buenos y malos para la salud. 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 Nakú a prevenir la transmisión de las 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 Nakú se contaminaron con gérmenes provenientes de las heces cuando fue al baño.

C. Nakú comió con las manos sucias, esparciendo los gérmenes de sus manos a su boca.

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.

Sígueme...



Personas saludables



B. Durante las fuertes lluvias, entraron heces a las fuentes de agua de Nakú. Esto también puede ocurrir por pañales sucios o sistemas de alcantarillado mal diseñados (tal como letrinas al lado de ríos en áreas rurales).

¿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.



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



Tener hábitos saludables te ayuda a evitar exponerte a los microorganismos que pueden hacerte sentir enfermo. ¿Dónde puedes romper las cadenas de la transmisión de las enfermedades?

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 botes de basura; no permitir que entren heces a las fuentes de agua.



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

Haz un nudo en

Instrucciones

¿Qué figura muestra hábitos saludables? Encuentra las cinco diferencias entre cada recuadro. Revisa tus respuestas en la Página 16.

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



la transmisión

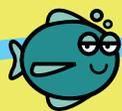
¡Dale vacaciones a tus manos!

Durante el resto del día, dale vacaciones a tus manos tratando de no tocar nada. Usa la cadera para empujar y abrir una puerta. 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 el esparcimiento 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.



Sígueme...



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

La limpieza empieza

¿Por qué usar jabón?

- Al utilizar jabón eliminas más gérmenes que cuando te frotras las manos solamente con agua.
- Al lavarte las manos con jabón reduces el riesgo de tener diarrea.
- La manera más fácil para eliminar los gérmenes que causan enfermedades es al lavarte las manos con agua y jabón.

¡La fiesta del lavado de 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, el dorso, las palmas y las muñecas.

1. **¡Prepárate! ¡Busca jabón! ¡Ya!** — Arremángate y mójate las manos. Frota jabón por todas tus manos hasta que haga burbujas o espuma.



Nakū y Nimbe notaron que el agua no estaba limpia.

Sígueme...



za por las manos



3. **¡Enjuaga los gérmenes con agua!** — Vierte agua limpia sobre tus manos. Usa una jarra o un grifo casero si no tienes un grifo o agua del grifo. ¡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

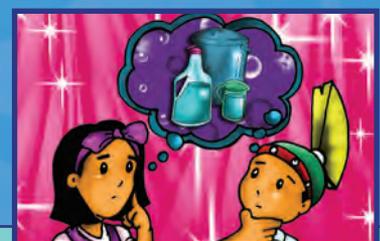
Frota tus manos
Por adelante
Por atrás, y los dedos

Y los pulgares
Bajo las uñas
Enjuégate las manos

Cuando terminas
Cierra el agua
Has lavado tus manos



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.



Decidieron que la colonia necesitaba hacer que el agua fuera segura para beber y para bañarse.

Rompiendo la

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 la "Casa" y avanza por el tablero en el sentido de las agujas del reloj.
3. Has rodar 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 en el lado de arriba).
4. Has rodar 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 verde, quédate allí hasta tu próximo turno.
6. Has rodar 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 su izquierda.
7. Si te envían al "Hospital" debes regresar a la "Casa" para comenzar en tu próximo turno.
8. El primer jugador que llega a la "Escuela" desde la "Casa" gana. No necesitas caer directamente en el espacio "Escuela" para ganar.

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

En tu casa purifican el agua para beber. Avanza 2 espacios.

Muestras cómo ahorrar y cuidar el agua a cinco personas de tu colonia. Todos los jugadores avanzan al siguiente espacio verde.

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

Vuelve a comenzar

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

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

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

Casa (Inicio)



Entonces Nakú y Nimbe organizaron un día de limpieza en su escuela.

Las cadenas de transmisión

Vacías las llantas que almacenan agua para mantener alejados a los mosquitos. Avanza 2 espacios.

Arrojas basura en un bote de basura. Avanza 2 espacios.

Te olvidas de lavarte las manos después de usar el baño y contraes diarrea. Dirígete al Hospital.

Tu salón organiza un día de limpieza en la colonia y recoge la basura. Todos los jugadores avanzan al siguiente espacio verde.

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

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

¡Felicidades! Has llegado a la escuela y ahora puedes compartir los hábitos saludables con tus amigos y amigas.

Ar en tu próximo turno

Escuela (Final)



Recolectaron la basura y colocaron carteles para recordar a las personas que hay que tirar y separar la basura en los botes o basureros.

Sígueme...



Instrucciones

La escena muestra cuatro hábitos saludables y tres no saludables. ¿Puedes encontrarlos? ¿Cómo podemos cambiar los hábitos no saludables? Utiliza la lista que se muestra en el recuadro como guía. Revisa tus respuestas en la Página 16.



Colocaron carteles sobre la separación y manejo adecuado de la basura en los botes correspondientes para que sea desechada o reciclada.

Sígueme...



la fuente

Lista de verificación para contar con agua saludable en casa ✓

- Repara todas las llaves y tuberías que tengan fuga de agua.
- Cierra la llave del agua entre lavados y riegos para no desperdiciar el agua.
- Purifica toda el agua para beber en la casa hirviéndola, por tratamiento químico
- o por SODIS (desinfección solar del agua).
- Coloca y separa toda la basura en botes de basura. ¡NO PERMITAS QUE ENTRE BASURA A NINGUNA FUENTE DE AGUA!
- Almacena el agua en recipientes limpios y con tapa.
- Construye en tu casa un sistema para recolectar agua de lluvia para conservar y recolectar agua saludable.
- Ayuda a mantener limpios los sistemas de alcantarillo y saneamiento, permitiendo que sólo se eliminen desechos humanos por el inodoro. No arrojes papel, basura o pañales al inodoro.



Luego, las niñas y los niños de la escuela hicieron una canción sobre cómo cuidar y ahorrar el agua en su colonia.

El camino al agua potable

Instrucciones

1. Comienza la actividad en la llave de agua y sigue los pasos a lo largo del camino verde para aprender sobre agua potable.
2. Contesta las preguntas a lo largo del camino. A cada paso numerado, escribe la letra azul grande con el mismo número en el espacio de la frase secreta.

3. Después de completar el Camino al Agua Potable, tendrás todas las letras para descubrir el mensaje en la frase secreta.

Inicio



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).

1. Recoger el **A**gua en un recipiente limpio.



2. Her **V**ir el agua para purificarla.

3. **U**sar el sol para desinfectar el agua.
4. **A**ñadir químicos para tratar el agua.

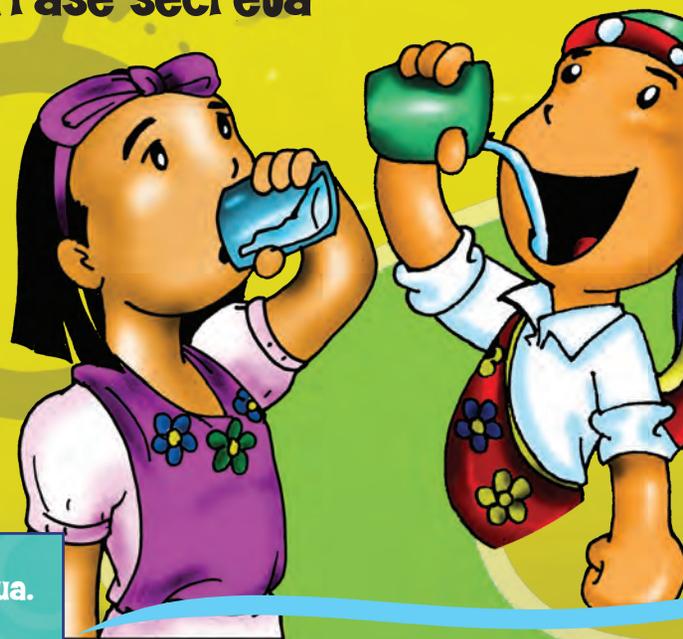
ES

4 7 3 1 2 6 8 5

La frase secreta



Pronto todas las personas estaban cuidando el agua.



agua potable

¿Cuál es la frase secreta?
Revisa tu respuesta en la
Página 16.



5. **A**lmacenar el agua en un recipiente limpio con una tapa.

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

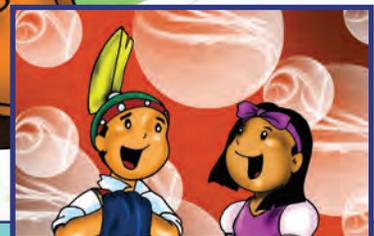


6. El recipiente **I**deal para almacenar el agua tiene una tapa y una llave de fuente.

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

7. Lavarse las manos con jabón antes de tomar a **G**ua del recipiente.

8. **D**isfruta bebiendo agua saludable.



Nakū, Nimbe y sus familias ahora tienen agua saludable para tomar y bañarse.

Sígueme...



Sabiduría

El proverbio sobre el cántaro ilustrado en la parte inferior nos enseña una lección importante: nada dura para siempre. A menos de que conservemos y cuidemos nuestras fuentes de agua, éstas podrían desaparecer.

Escribe tres maneras en que puedes cuidar 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.



Ahora ya cuentan nuevamente con agua saludable y un ambiente limpio.

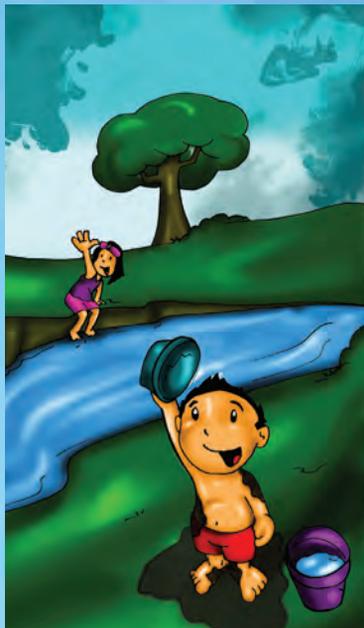


Arrojar la basura y desechar los pañales usados en botes de basura; no permitir que entren heces a las fuentes de agua.



Cerrar la llave cuando hayas terminado de usar el agua.





No hay que bañarse en las fuentes de agua y hay que tirar el agua sucia del enjuague lejos de las fuentes de agua.



Recolectar la basura alrededor de un río.

Prueba tu sabiduría saludable

Revisa tus respuestas en la Página 16.

1. ¿Qué métodos son aceptables para purificar el agua para beber?
 - a. Hervirla durante 3 minutos
 - b. Usar desinfección solar, conocida como SODIS
 - c. Usar tratamiento químico como cloro
 - d. Todas las anteriores
2. ¿**Después** de cuáles de las actividades siguientes debes lavarte las manos?
 - a. Usar el baño
 - b. Cocinar arroz
 - c. Comer fruta
3. ¿Cuál de las siguientes opciones es un lugar donde comúnmente nuestras manos pueden llenarse de gérmenes?
 - a. El baño
 - b. Manija de la puerta
 - c. Apretón de manos
 - d. Todas las anteriores
4. Cuando te lavas las manos, las moléculas de jabón "capturan" la suciedad y los gérmenes, permitiendo que el agua los enjuague.
¿Verdadero o falso?
5. Después de enjabonarte las manos, ¿durante cuántos segundos debes lavarte las manos vigorosamente?
 - a. Por lo menos 20
 - b. No más de 30
 - c. 60
6. ¿Qué actividades requieren agua purificada?
 - a. Tomar agua y lavarse los dientes
 - b. Lavar los platos y los cubiertos
 - c. Lavar frutas y verduras que se van a comer crudas
 - d. Todas las anteriores
7. 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 pág. 16)

Guía de respuestas

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

1. Lavarse las manos
 2. Lavarse las manos
 3. Desechar pañales sucios en botes de basura
 4. Purificar 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.

Haz un nudo en la transmisión, páginas 4-5

La escena a la derecha muestra hábitos saludables.



Hábitos Saludables:

- Mantener alimentos saludables.
- Cubrir tu boca con la parte interna del codo o un pañuelo cuando estornudas o toses.
- Lavarse las manos con agua y jabón después de usar el baño y antes de comer.
- Arrojar basura en botes de basura.

Cuidando la fuente, páginas 10-11

Los hábitos saludables están marcados con un círculo rojo; los hábitos que son necesarios cambiar 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 botes de basura con tapa
- La casa tiene un sistema cubierto para recolectar agua de lluvia

Hábitos a cambiar

- Llave que tiene fuga de agua
- 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, asegúrate de también 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 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, el agua subterránea o el agua de lluvia.

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

- Arroja la basura en botes de basura.
- Cierra la llave cuando hayas terminado de usar el agua.
- Desecha el agua sucia del enjuague lejos de las fuentes de agua.
- Recolcta la basura alrededor de un río.
- Mantén las letrinas alejadas de las fuentes de agua.
- No permitas que entren heces a las fuentes de agua.
- No bañarse en las fuentes del 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, Responsable del 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, ONU-HABITAT
Victor Arroyo, Jefe Técnico Asesor de la División de Agua y Saneamiento para Latinoamérica y el Caribe, ONU-HABITAT
Diana Siller, Punto Focal ONU HABITAT, Programa Conjunto de Gobernabilidad Efectiva y Democrática del Agua y el Saneamiento para el Logro de los ODM

Revisores:

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

Diseñado por Abby McMillen

Traducido por Lazar & Associates

Ilustrado y diseñado por Jorge Serrallonga Sosa

Coordinación de producción de KOEHLER + CO.

Prueba de campo realizada por los maestros, maestras, niñas y niños de las escuelas primarias Adalberto Tejeda, Agustín de Iturbide, Tierra y Libertad y 16 de Septiembre.

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

Todos los derechos reservados para la carácter Nakú por Jorge Serallonga Sosa. www.corazontotonaco.com

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

Impreso Julio de 2011

ISBN, PDF ebook edition: 978-0-9907148-7-3

ISBN, print edition: 978-1-888631-78-4

PDF ebook edition, September 2014

