

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
CON USOS
RACIONALES

EL CAMINO AL
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 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 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 Pedro se contaminaron con gérmenes provenientes de las heces cuando fue al baño.

B. Durante las fuertes lluvias, entraron heces a las fuentes de agua de Pedro. Esto también puede ocurrir por pañales sucios o sistemas de cloacas mal diseñados (tal como inodoros al lado de ríos).



¿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.

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



D. Pedro 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.



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



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

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.



Sígame...

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 parte de atrás.

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.

¡Dales a tus manos un descanso!

Durante el resto del día, envía tus manos de vacaciones evitando tocar nada con ellas. 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 propagar 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 jabón y agua limpia.



El ambiente de agua se volvió muy sucio e insalubre.



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

Sígame...



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 los gérmenes que causan enfermedades de tus manos que lavártelas con jabón y agua.

¡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 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.

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



1. **¡Prepárate! ¡Busca jabón! ¡Ya!** — Arremángate 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.



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.

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 frejoles crudos coloreados en un lado; arroja los frejoles y cuenta el número de frejoles que tienen el color en el lado de arriba).
4. Has rodar el dado o arroja los frejoles para determinar cuántos espacios mover.
5. Sigue las instrucciones del lugar donde caes. Si caes en un espacio abierto o rojo, quédate allí hasta tu próximo turno.
6. Has rodar el dado o arroja los frejoles 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 llega al "Colegio" desde la "Casa" gana. No necesitas caer directamente en el espacio "Colegio" para ganar.

Rompiendo Las Cadenas de TRANSMISIÓN

¡JUEGA este juego PARA APRENDER SOBRE HÁBITOS SALUDABLES!

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

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



Purificas agua para beber para tu familia. Avanza 2 espacios.

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

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

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

Hiciste un agujero en la red para insectos de tu cama. Dirígete al Hospital para el tratamiento de la enfermedad de Chagas.

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

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

Duermes con una red remojada en insecticida y guardas toda la comida en la noche. Avanza 2 espacios.

Te olvidas de lavarte las manos después de usar el inodoro y contraes 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 al siguiente espacio de rojo.

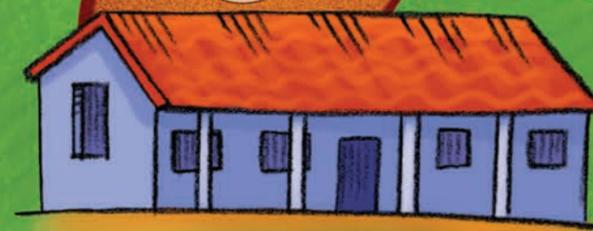


EL HOSPITAL

Vuelve a la casa en tu próximo turno



CASA (INICIO)



COLEGIO (FINAL)

¡Felicitaciones! Has llegado al colegio y puedes enseñar a tus amigos sobre los hábitos saludables.

SÍGAME...



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



Recogieron basura y crearon carteles para recordar a las personas que arrojen la basura en tachos.

Cuidando LA FUENTE CON USOS RACIONALES

INSTRUCCIONES

La escena siguiente tiene cinco hábitos saludables y tres hábitos que son necesarios arreglar. ¿Puedes encontrar los hábitos saludables? ¿Cómo puedes reparar los problemas? Usa la **Lista de control para agua saludable de la casa** como una guía. Revisa tus respuestas en la parte de atrás.



Lista de control para agua saludable de la casa

- Repara todos los caños que pierdan agua y para agua corriente.
- Cierra los caños entre lavados y riegos para no perder agua.
- Purifica toda el agua para beber en la casa por hirviéndola, por tratamiento químico
 - o SODIS (usa el sol para purificarla).
- Coloca toda la basura en tachos 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 de lluvia para conservar y recolectar agua saludable.
- Protege el sistema de cloacas — no arrojes papel, basura ni pañales al inodoro.



10 Crearon carteles sobre cómo depositar basura en los tachos correctos para ser desechada o reciclada.

Sígame...



11 Luego, los niños del colegio 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 parte de atrás.

INSTRUCCIONES

1. Comienza la actividad en el caño al final de la página y sigue los pasos a lo largo del camino amarillo 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 en la parte superior de la página.
3. Después de completar al Camino al Agua Potable, tendrás todas las letras para descubrir el mensaje en la frase secreta.

ES
4 8 3 1 2 6 7 5



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).

¿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.



Pronto todos estaban protegiendo al agua.

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

SABIDURÍA SALUDABLE

El dicho 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 tu fuente de agua para que tú y tu familia puedan disfrutar de agua saludable por muchos, muchos años.

Tanto va el cántaro a la fuente que se rompe.



Había otra vez un ambiente de agua limpia.



Arroja la basura en tachos 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 sucios en el tacho de basura.

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

- ¿Qué métodos son aceptables para purificar el agua para beber?
 - Hervirla durante 10 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 inodoro
 - Cocinar arroz
 - Comer fruta
- ¿Cuál de los siguientes es un lugar común en donde contaminarse con gérmenes y pasarlos a tus manos?
 - Inodoro
 - 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 lavarte las manos vigorosamente?
 - 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 parte de atrás)

Guía de Respuestas

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

1. Lavarse las manos
2. Lavarse las manos
3. Desechar pañales sucios en cubos 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.

Evita la transmisión, páginas 4-5

La escena a la derecha muestra hábitos saludables.



Cuidando la fuente con usos racionales, 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 un tacho de basura con tapa
- La casa tiene un sistema cubierto para recolectar agua de lluvia

Hábitos a cambiar

- Regadera que pierde 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 el inodoro 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 tachos de basura.
- Cierra los caños cuando hayas terminado de usar el agua.
- Desecha el agua sucia del enjuague lejós de las fuentes de agua.
- Limpia la basura alrededor de un río.
- No permitas que entren heces a las fuentes de agua. Por ejemplo, mantén los inodoros alejados de las fuentes de agua y desecha los pañales usados en tachos de basura.

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
Marilú Chahua Torres, Coordinadora de Equipo Técnico en Apoyo al Desarrollo de la Región Junín, Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), Perú

Revisores:

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

Diseñado por Abby McMillen
Traducido por Lazar & Associates
Ilustrado por Peter Grosshauser

Campo probado por los profesores y los alumnos de E.E. José Carlos Mariátegui en Huancayo, Perú

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 edition, September 2014

ISBN, PDF ebook edition: 978-0-9907148-8-0
ISBN, print edition: 978-1-888631-77-7