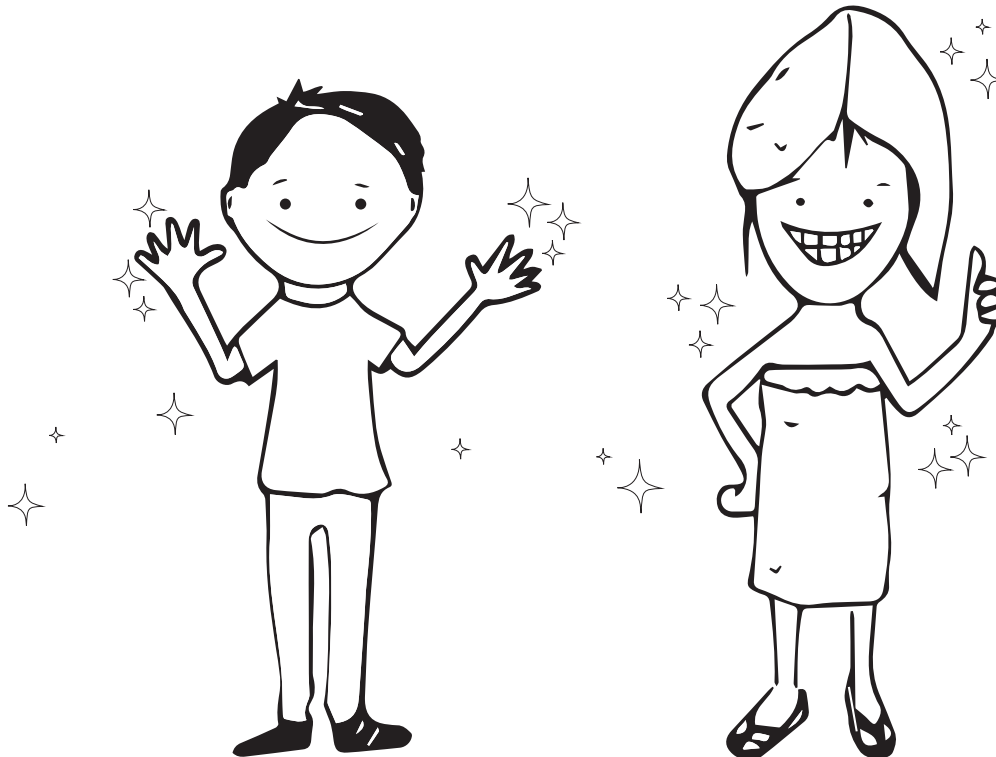


Agua, higiene y saneamiento

Cuadernillo de actividades



Presentación

¡Hola!

Niñas, niños y jóvenes como tú tienen derecho a vivir, crecer y divertirse en ambientes limpios y saludables. Para lograrlo se necesita que todas y todos participemos en el cuidado del agua, el aire y la tierra.

En este cuadernillo encontrarás ideas y actividades que te ayudarán a cuidar tu cuerpo, tu escuela y comunidad, para hacer que los espacios en donde estudias y juegas sean ambientes saludables.

Cada hoja está lista para que la llenes de color. Ilumina y juega con ellas como quieras.

¡Es momento de comenzar!

Este cuadernillo es de:

.....

Mi escuela se llama:

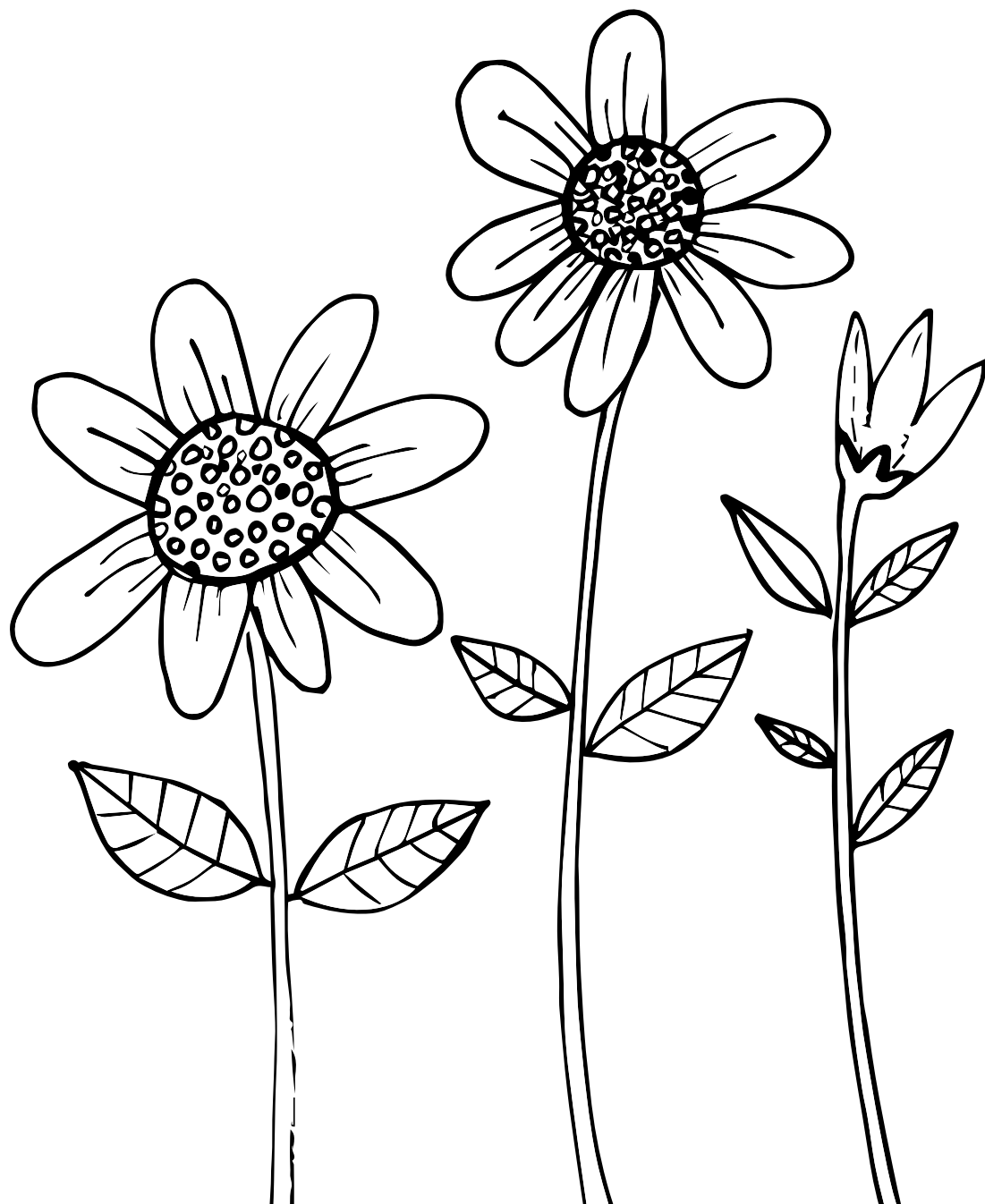
.....

Grado:

Grupo:

.....

.....





**LA HIGIENE
SALVA VIDAS**

¿Por qué es tan importante la higiene?

HIGIENE es todo lo que hacemos para mantener **limpio nuestro cuerpo y nuestro ambiente.**

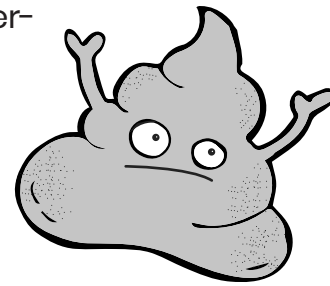


La **falta de higiene puede provocar diarrea** o enfermedades respiratorias graves. Por eso, en los lugares donde no hay acceso al agua y jabón las personas pueden enfermarse más.

Los gérmenes que llegan a tu estómago, especialmente los gérmenes y bacterias que viven en la popó (E. Coli), causan diarrea.

Esto ocurre con mayor frecuencia donde no hay prácticas de higiene adecuadas.

La diarrea grave se lleva líquidos y nutrientes del cuerpo y puede causar la muerte por deshidratación y desnutrición. Entre más evacuaciones haya, más peligrosa es. Más niñas y niños que adultos mueren de diarrea porque se deshidratan y desnutren más rápidamente.



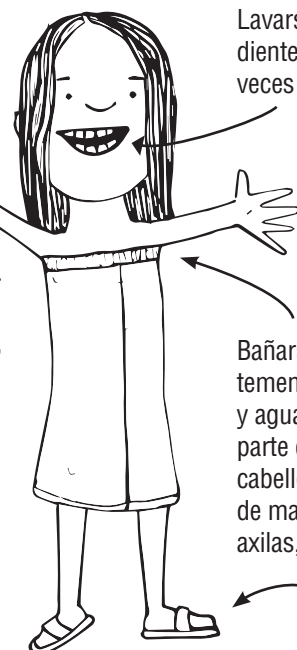
SALUD

¡Por eso es que la higiene puede salvar vidas!

El agua segura, combinada con buenas prácticas de higiene, puede reducir a más de la mitad los casos de diarrea y otras infecciones.

Prácticas de higiene

HIGIENE PERSONAL



Lavarse los dientes 3 veces al día

Lavarse las manos con jabón, antes de comer, antes de preparar alimentos y después de ir al baño.

Bañarse frecuentemente con jabón y agua. Lavar cada parte de tu cuerpo: cabello, dedos de manos y pies, axilas, etc.

Mantener las uñas de manos y pies cortas y limpias.

Usar los sanitarios y limpiar bien el cuerpo después de hacer popó y pipí.

Usar ropa y zapatos limpios

HIGIENE DEL HOGAR



Manejar adecuadamente la basura, separarla y colocarla en contenedores.

Barrer y trapear los pisos y sacudir los muebles.



Lavar los trastes de cocina después de usarlos y no dejarlos en el suelo.

Separar a los animales de las áreas donde se almacenan y preparan alimentos, en donde se duerme, así como limpiar la orina y cacas de animales.



HIGIENE DE LA ESCUELA Y LA COMUNIDAD

Conservar los salones de clases limpios y ordenados



Tener agua limpia para beber

Tener agua y jabón para lavarse las manos



Tener baños y mantenerlos limpios.

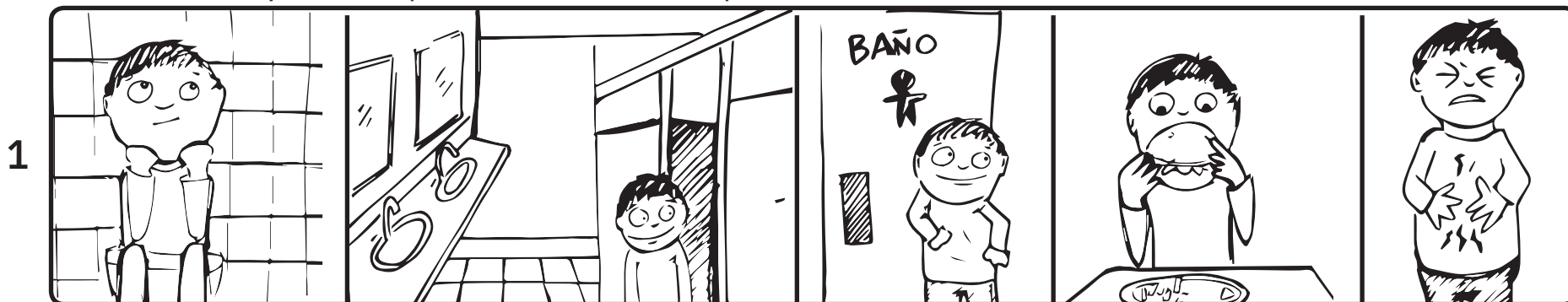


Recolectar la basura en lugares seguros.



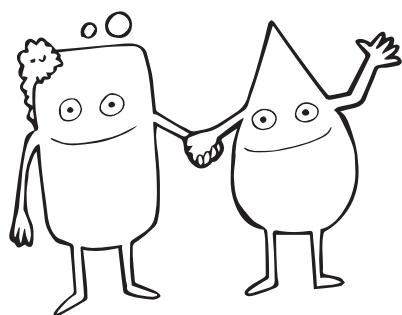
¿QUÉ FUE LO QUE PASÓ?

¡Uy! Parece que no se sienten bien, ¿puedes encontrar las causas de su enfermedad?



¿Cuáles son las principales cosas que observaste que pueden generar enfermedades?
¿Crees que alguna vez te hayas enfermado por no tener una higiene adecuada?

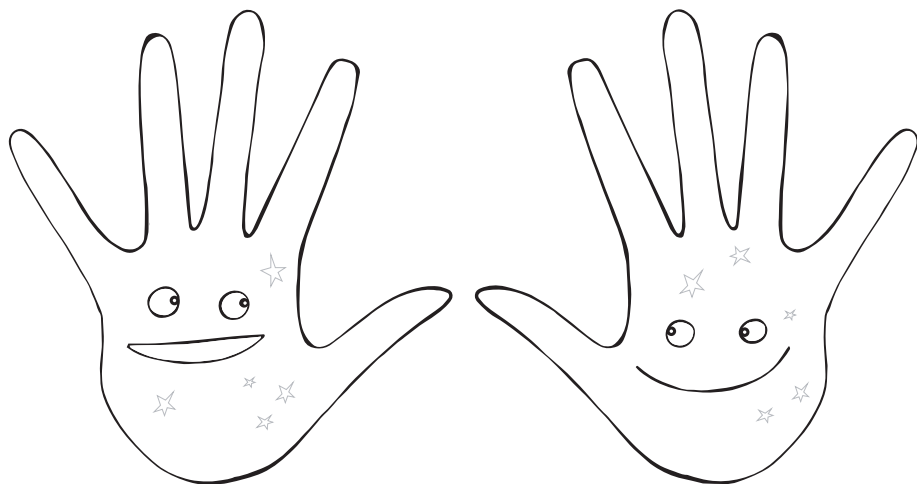
Herramientas para lavarse las manos



El lavado de manos es el método más fácil para prevenir enfermedades como la diarrea y la neumonía.

¡Lavarlas solamente con agua no es suficiente!

El lavado de manos apropiado requiere jabón y agua. Usar jabón facilita la frotación, lo que permite disolver la grasa y eliminar la mugre que trae bichos.



Lavarse las manos con agua y jabón parece una tarea fácil, pero algunas personas, aunque sepan que es muy importante, no lo hacen. Es por eso que hay que hacer cosas que nos recuerden lo saludable y grato que es tener las manos limpias.

CONSTRUYE UN TIPPY TAP*

¡Construye tu propio *Tippy Tap* para invitar a las personas a lavarse las manos!

Recuerda que para hacer experimentos es importante que pidas ayuda a una persona adulta.

Necesitas:



Instrucciones:

1. Amarra en el centro de la botella un cordón. Cuelga la botella de un palo horizontal que esté más alto que tú.
2. Amarra otro cordón a la punta de la botella.
3. Llena la botella con agua. La botella llena debe quedar en forma vertical.
4. Jala el cordón de la punta de la botella para que salga el agua. Al soltar el cordón, la botella debe regresar a su forma vertical.
5. Usa SIEMPRE jabón para lavar tus manos.



**El Tippy Tap fue construido en los años ochenta por el Dr. Jim Watt en Zimbabue con una calabaza. Desde entonces, las personas han usado diferentes materiales para construirlos, en lugares en donde no es fácil tener agua para lavarse las manos.*

El papel higiénico

Sabías que...

Los romanos se limpiaban con esponjas naturales que lavaban después de cada uso.



En Egipto y otros países del medio oriente, usaban trozos de tela para mantener su higiene durante los largos viajes en caravanas a través del desierto y barcos que cruzaban el mar.

En China se utilizaba un papel delgadito (el papel china) para mantenerse limpios.

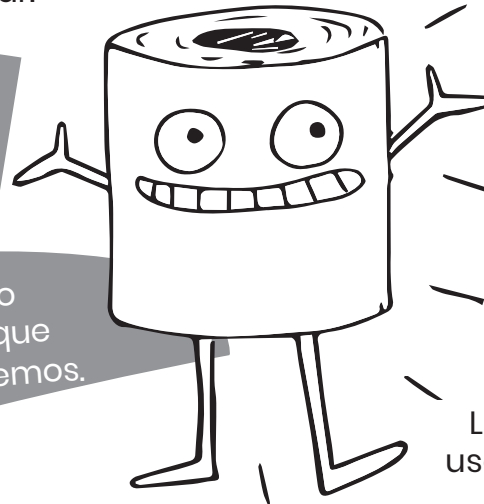


Dicen por ahí que la Reina Isabel I de Inglaterra usaba las hojas de libros que colgaba dentro del baño.



El papel higiénico lo inventó Joseph Gayetty en 1857 y lo vendía por caja.

Walter Alcock, en 1879, lo convirtió en el rollo que ahora conocemos.



La gente tardó mucho en aceptar el uso del papel higiénico ¡les daba vergüenza comprarlo en las tiendas!

VERDADERO O FALSO

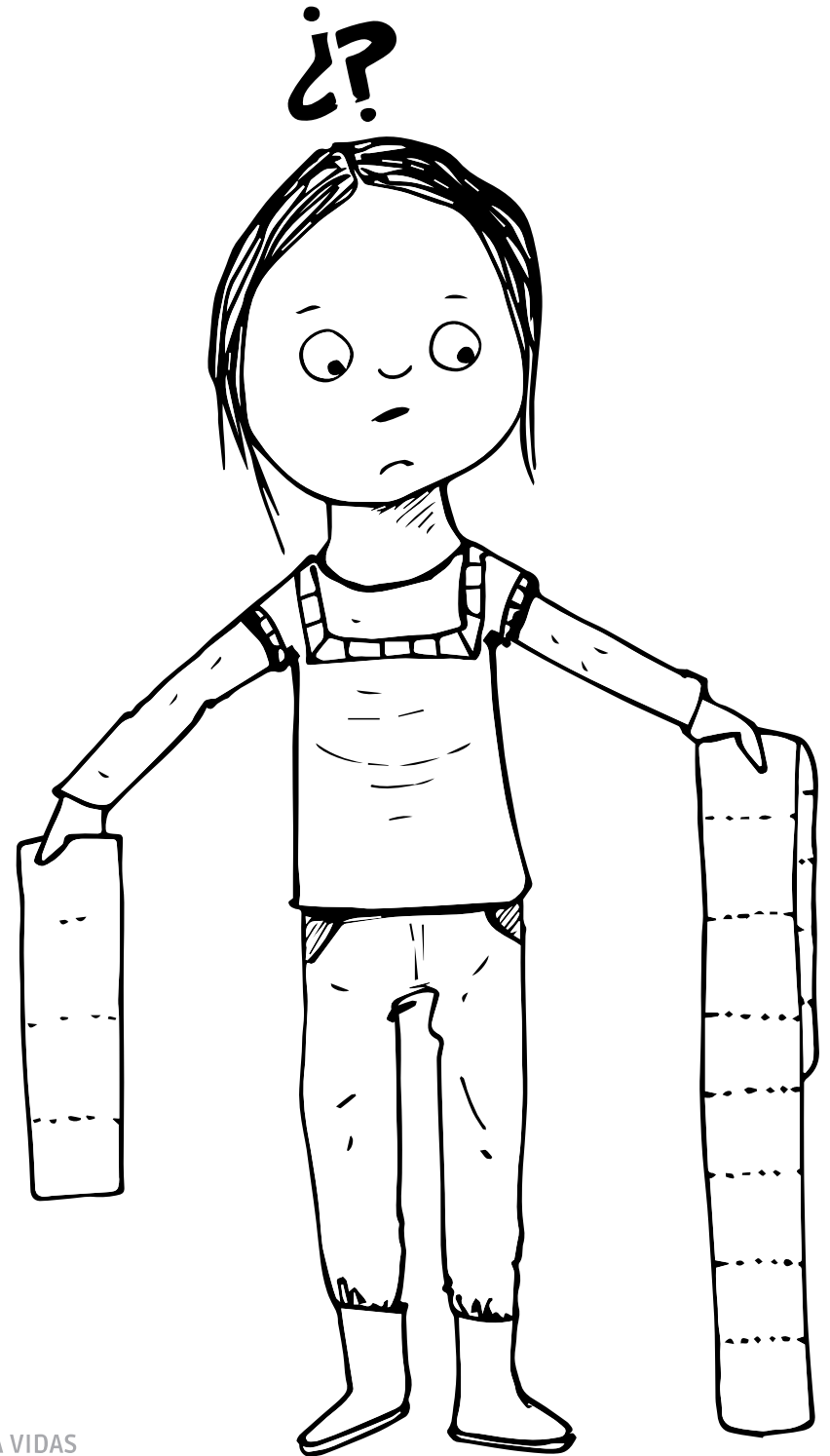
¡Aprendamos sobre el papel higiénico!

Marca con una X si las siguientes frases son verdaderas (V) o falsas (F). Cuando termines, puedes revisar tus respuestas.

- | | | |
|--|-------------------------|-------------------------|
| 1. Utilizar 4 cuadritos de papel es suficiente. | <input type="radio"/> V | <input type="radio"/> F |
| 2. Hay que tirar el papel usado en el piso. | <input type="radio"/> V | <input type="radio"/> F |
| 3. Debemos limpiarnos de adelante hacia atrás para evitar enfermarnos. | <input type="radio"/> V | <input type="radio"/> F |
| 4. Siempre hay que lavarnos las manos después de limpiarnos. | <input type="radio"/> V | <input type="radio"/> F |

Respuestas:

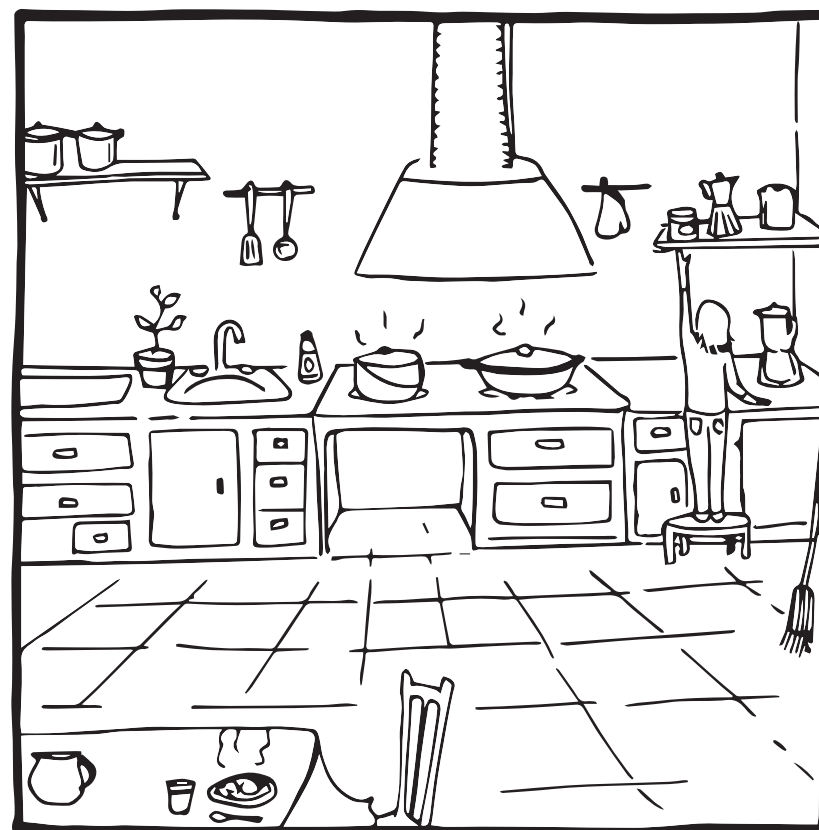
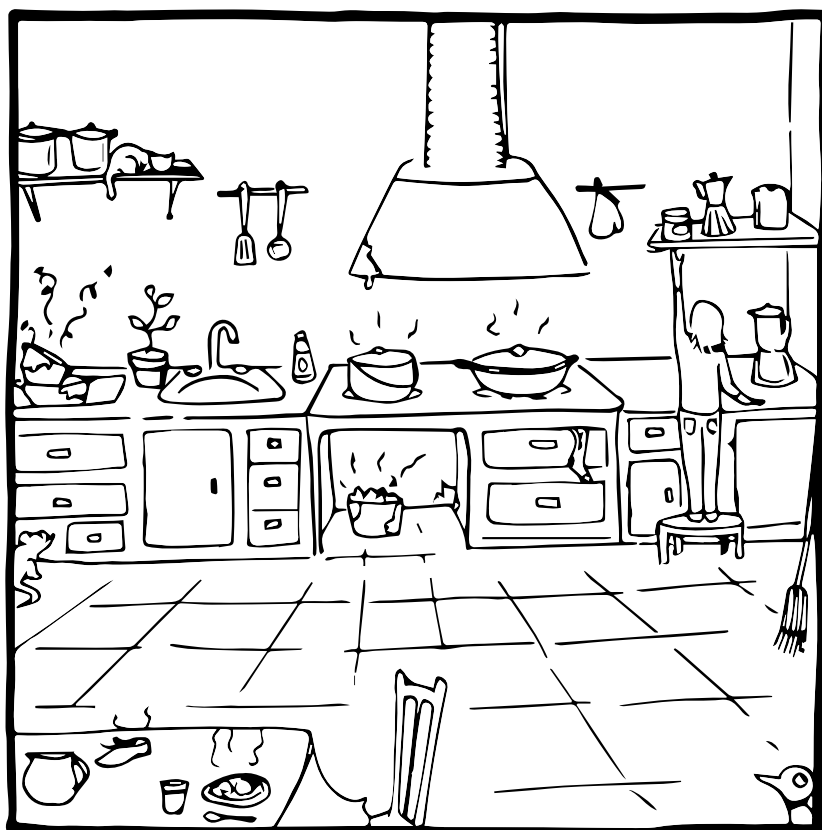
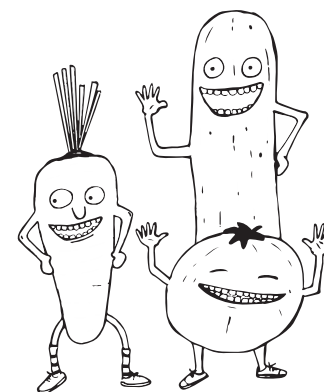
1. ¡Verdadero! **4 cuadritos de papel son suficientes**, usar más puede provocar que el sanitario no funcione correctamente.
2. ¡Falso! Hay que tirar el papel en donde se indique: en algunos sanitarios el papel puede tirarse dentro de la taza, en otros no, en ese caso debe tirarse en un bote de basura.
3. ¡Verdadero! Es importante limpiar los genitales y el área del ano de adelante hacia atrás para evitar el traslado de materia fecal hacia el área genital.
4. ¡Verdadero! Es indispensable lavar las manos con agua y jabón o utilizar gel desinfectante después de limpiarnos con papel higiénico.



COCINA LIMPIA

La higiene es indispensable para evitar enfermarnos, y **un ambiente saludable empieza en casa**. Es necesario preparar y comer los alimentos en un lugar limpio.

A continuación se muestra la imagen de dos cocinas que, aparentemente son iguales, ¡pero no!
¿Puedes encontrar las diferencias? (Son 9)



RESPUESTAS: BOTE DE BASURA, CALCETÍN, MUGRE EN LA CAMPANA, GATO, MOSCAS, TRASTES SUCIOS, RATÓN, ZAPATO, PATO.



**MI CUERPO
LIMPIO**

Conozco mi cuerpo

Ya sabes cómo mantener un ambiente saludable y cómo defenderte contra los bichos que pueden enfermarte de la panza, ahora es importante que practiques la higiene como un hábito.

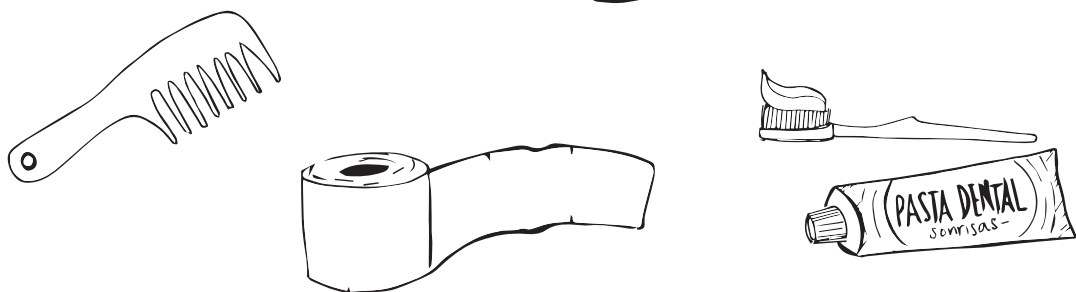
Un hábito es una acción repetida que realizamos tantas veces que en ocasiones lo hacemos sin darnos cuenta, como lavarnos las manos después de ir al baño.

Conocer nuestro cuerpo es lo más importante para crear el hábito de higiene personal que nos permita cuidarlo.

CUIDO MI CUERPO

Une con una línea el artículo de higiene con las diferentes partes del cuerpo en las que se usa.

¡Espera! No creas que será tan fácil: las líneas no deben cruzarse entre sí.



MI CUERPO ES ÚNICO

Tómate un tiempo en casa para explorar tu cuerpo. Responde las siguientes preguntas.

- ¿Cuántos lunares tienes en todo tu cuerpo?
- ¿Cuál es la parte de tu cuerpo que es más suave?
- ¿Cuáles son las partes de tu cuerpo que te gusta más como huelen?
- ¿Sabes a qué saben tus mocos, lagañas y cerilla?



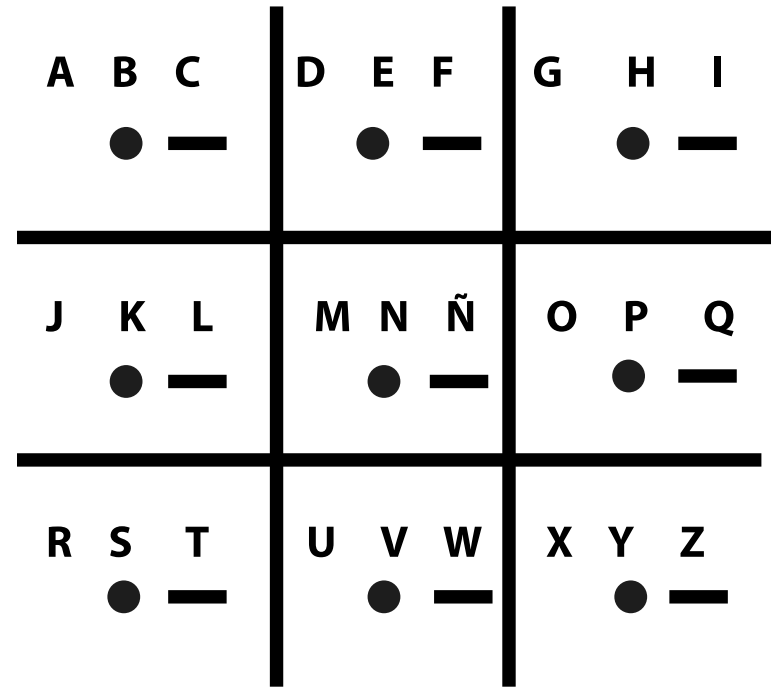
Muchas de estas son actividades que haces diario, sin darte cuenta, para mantener tu cuerpo limpio. Esos son **hábitos de higiene**.

Las partes de mi cuerpo que necesitan más atención

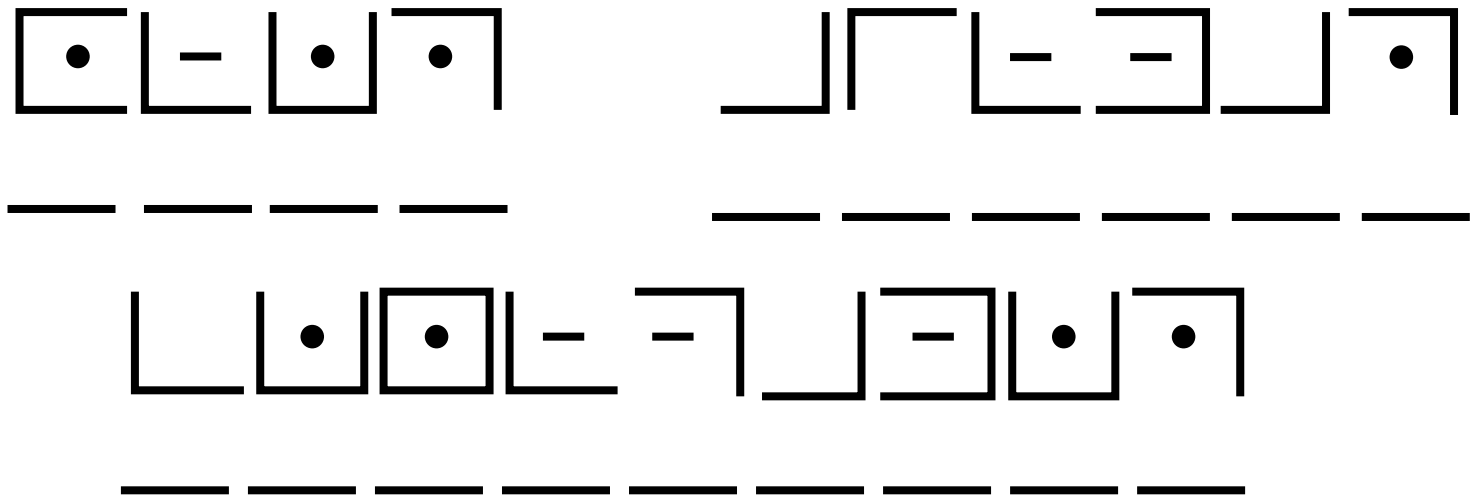
Hay ciertas partes de tu cuerpo que necesitan mayor cuidado, deben lavarse con agua y jabón y secarlas bien antes de colocarte ropa limpia ¿puedes adivinar cuáles son?

Siguiendo el ejemplo, utiliza el abecedario clave para descifrar las palabras.

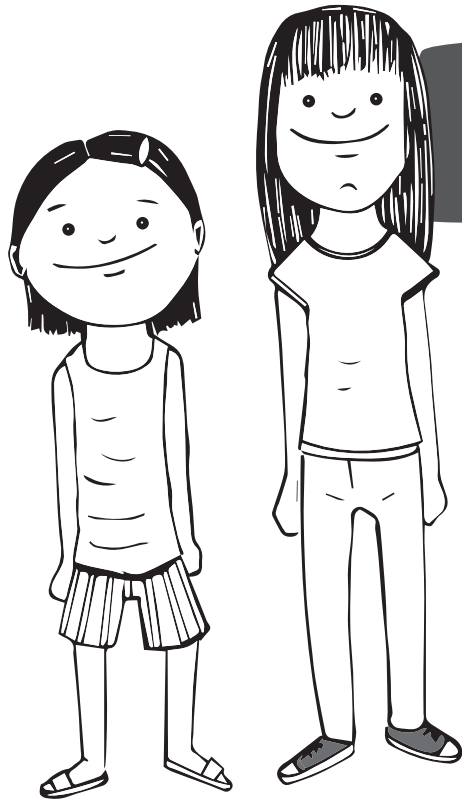
Ejemplo:



¡Ahora tú!

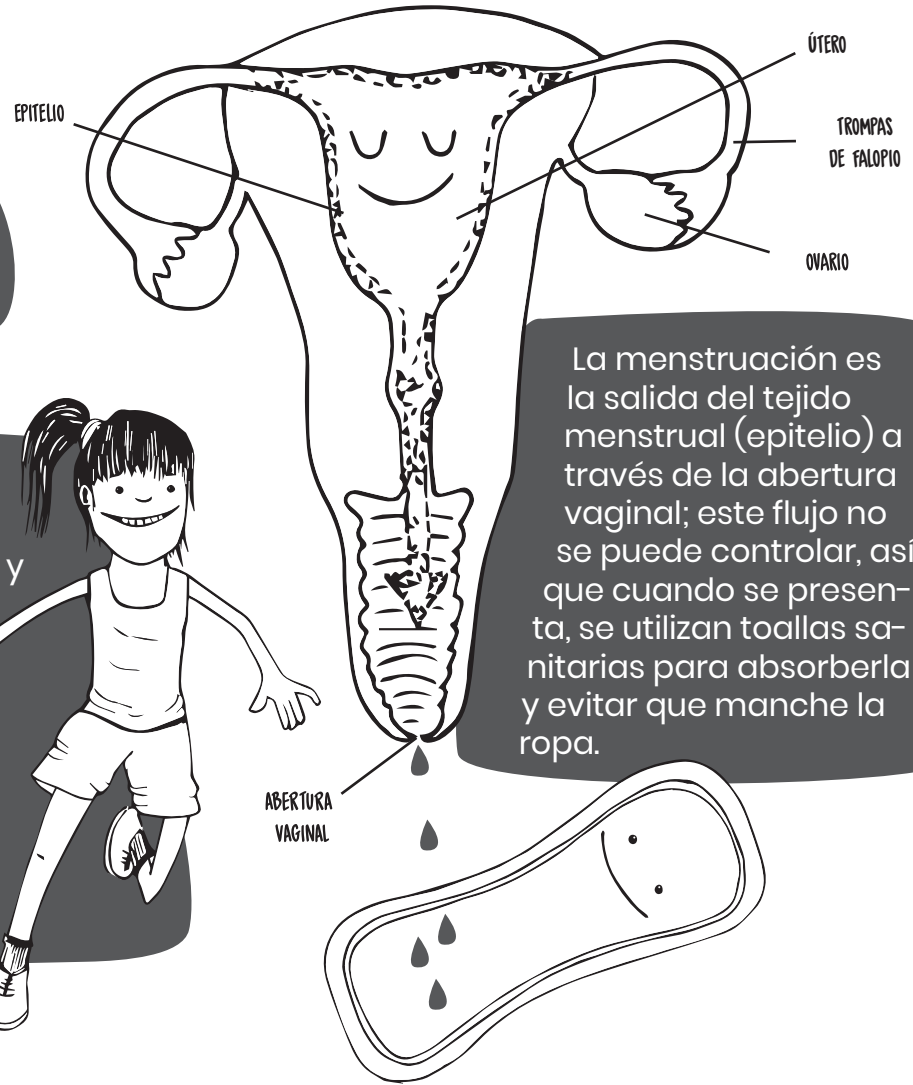
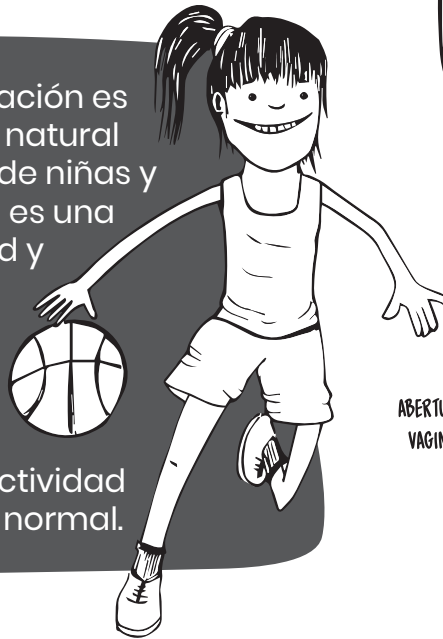


Menstruación e higiene



Las niñas, entre los 8 y 16 años, comienzan a menstruar.

La menstruación es un proceso natural del cuerpo de niñas y mujeres, no es una enfermedad y cuando se presenta, ellas pueden seguir realizando cualquier actividad de manera normal.



La menstruación es la salida del tejido menstrual (epitelio) a través de la abertura vaginal; este flujo no se puede controlar, así que cuando se presenta, se utilizan toallas sanitarias para absorberla y evitar que manche la ropa.

Para mantener tu salud, la higiene es muy importante durante este periodo:

1

Utiliza siempre ropa limpia.



2

Báñate diariamente con agua y jabón.



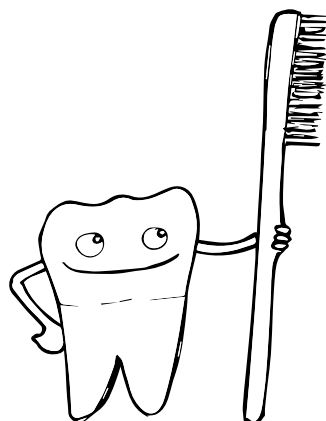
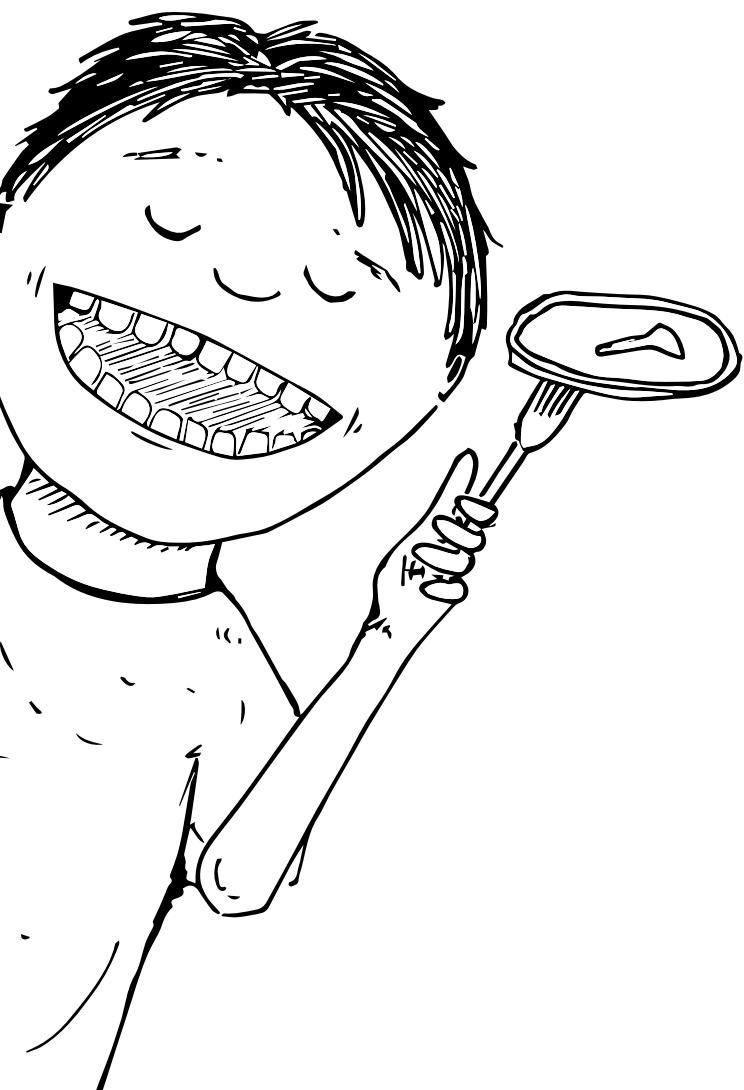
3

Cambia la toalla de manera frecuente (más o menos cada 4 horas).



Higiene dental

Los dientes son una parte muy importante de nuestro cuerpo, ayudan a la nutrición al cortar y triturar los alimentos para facilitar la digestión. La falta de higiene dental puede provocar caries y hacer que nuestros dientes se enfermen.



Cepillar correctamente los dientes después de cada comida, al levantarse y antes de dormir.



Limpiar los dientes utilizando la técnica del barrido, de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba, para eliminar los restos de alimentos de los dientes.



Visitar al dentista dos o tres veces al año.



No excederse en el consumo de golosinas, ¡el azúcar es muy mala para tus dientes!

¿DÓNDE QUEDÓ EL AZÚCAR?

El azúcar natural que contienen las frutas, las verduras y otros alimentos nos da energía, pero **la comida procesada tiene azúcar añadida que no necesitamos** y puede hacernos daño.

¡Uno de los peligros de comer demasiada azúcar es que nos salen caries!

El azúcar añadido es muy bueno para esconderse. ¡Hay que encontrarlo!

Instrucciones:

1. Busca los productos empacados que normalmente comes y anótalos en tu hoja de investigación, por ejemplo:

- Leche
- Cereal
- Catsup
- Paletas
- Yogurt
- Papas fritas

2. Revisa las etiquetas de cada producto y busca el azúcar que contiene, puede estar disfrazada con cualquiera de estos nombres:

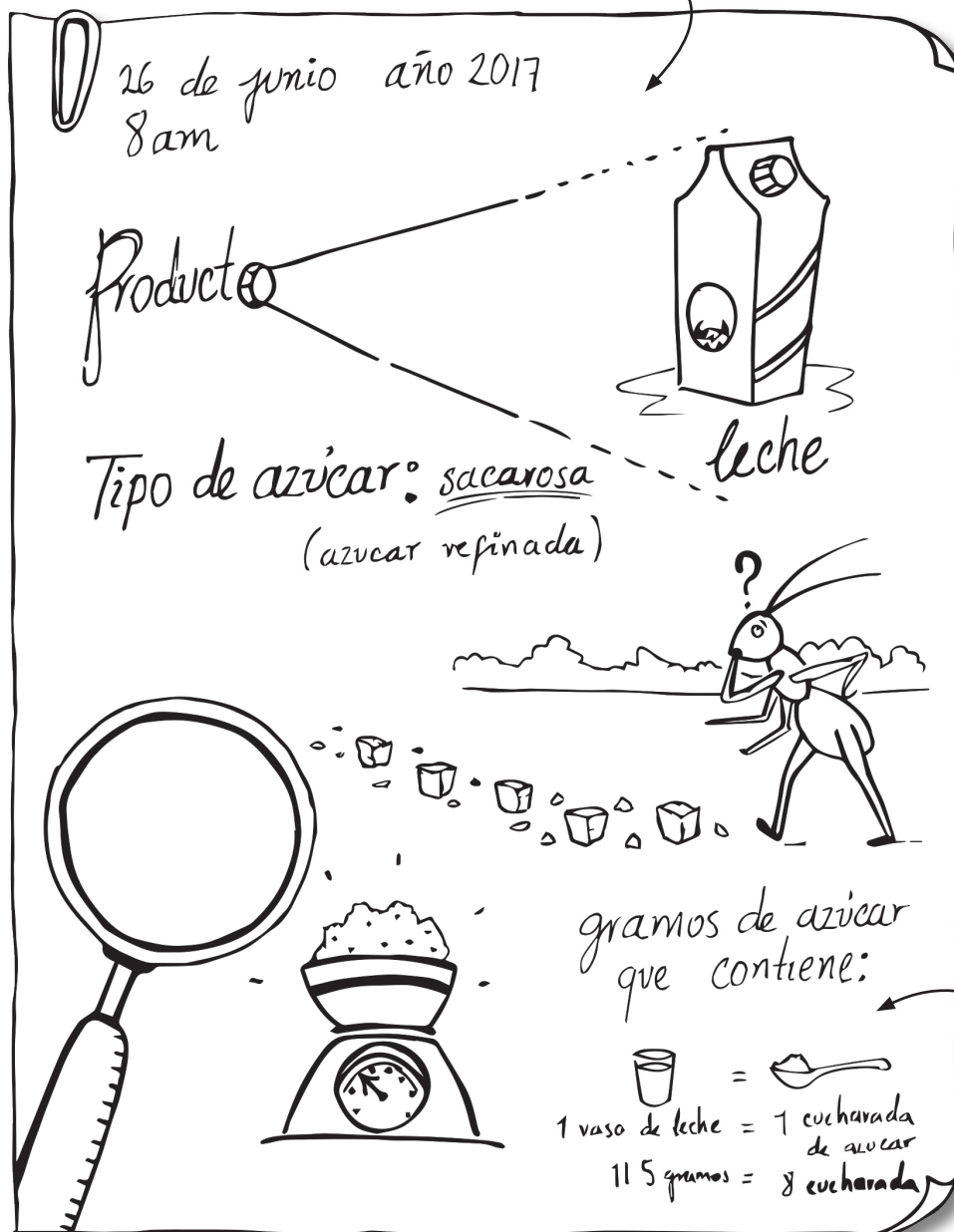
- Azúcar
- Sacarosa
- Jarabe de maíz
- Glucosa
- Jarabe de agave
- Dextrosa
- Fructosa
- Maltodextrina

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Por porción de 240 ml	
Contenido Energético	625 kJ (150 kcal)
Hidratos de Carbono (Carbohidratos)	11,5 g
de los cuales:	
Azúcares	11,5 g
Fibra dietética	0 g
Lípidos (Grasas)	8,2 g
de las cuales:	
Grasa Saturada	5,3 g
Proteínas	7,5 g
Calcio	264 mg
Sodio	120 mg
*Vitamina A	144 µg
(Equivalentes de retinol)	
*Vitamina D	1,50 µg
PORCIONES POR ENVASE:	4.17



3. Anota en tu hoja de investigación qué azúcar encontraste en cada producto y cuántos gramos contiene de cada una.

Ejemplo de hoja de investigación



¿Sabías cuánta azúcar tienen estos productos?

PRODUCTO	CUCHARADAS DE AZÚCAR
Bolsa de papas fritas	2
Refresco de lata	11
Jugo o néctar envasado	11
Flan o gelatina	6
1 galleta con chispas de chocolate	5
1 envase de yoghurt de sabor	4
1 cucharada de cátsup	1/2
1 cucharada de mermelada	1/2
1 cucharada de chocolate en polvo	1/2
1 barrita de chocolate	3
10 caramelos	9
1 paleta de caramelo	1
1 plato de cereal de sabor	3
1 rebanada de pan	1/2
1 chicle	1/2
1 dulce de chile	1

Hagamos cuentas

Cada cucharada contiene 15 gramos de azúcar, puedes saber cuántas cucharadas tiene lo que comes usando esta fórmula:

Gramos de azúcar / 15 = Cantidad de azúcar en cucharadas

Por ejemplo: 30 g de azúcar / 15 = 2 cucharadas