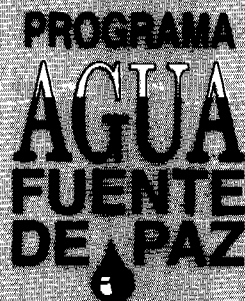


GUÍA PRÁCTICA PARA MAESTRAS Y MAESTROS DE ESCUELAS RURALES

Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social
Secretaría de Recursos Hidráulicos de la Presidencia
Fonapaz
Unicef

PROGRAMA
AGUA
FUENTE
DE PAZ



20312-95616-15997

GUÍA PRÁCTICA PARA MAESTRAS Y MAESTROS DE ESCUELAS RURALES

EDUCACIÓN SANITARIA Y AMBIENTAL

Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social
Secretaría de Recursos Hidráulicos de la Presidencia
Fonapaz
Unicef

PROGRAMA
AGUA
FUENTE
DE PAZ



LIBRARY IRC
PO Box 93190, 2509 AD THE HAGUE
Tel.: +31 70 30 689 80
Fax: +31 70 35 899 64
BARCODE: 15997
LO: 203.2 95GU

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	5
CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL USO DE LOS MÓDULOS METODOLÓGICOS	6
CAPÍTULO I: LA DIARREA	7
Información básica:	
I. 1. La diarrea como problema	9
I. 2. Concepto de la diarrea	9
I. 3. Ciclo de contaminación fecal-oral	9
I. 4. Causas de la diarrea	10
I. 5. Prevención de la diarrea	10
I. 6. Parasitismo intestinal	11
I. 7. Consecuencias de la diarrea	11
I. 8. Tratamiento de la deshidratación	12
I. 9. Preparación del suero oral	12
I.10. Administración del suero oral	13
I.11. Módulos metodológicos números 1 y 2	14
CAPÍTULO II: EL AGUA	19
Información básica:	
II.1. El agua es vida	21
II.2. Usos del agua	21
II.3. Fuentes de agua	21
II.4. Causas de contaminación del agua	23
II.5. Conservación y protección de fuentes de agua	24
II.6. Mantenimiento del acueducto rural	24
II.7. Manejo higiénico del agua	24
II.8. Purificación del agua	25
II.9. Módulos metodológicos números 3, 4, 5, 6, 7, 8 y 9	26
CAPÍTULO III : DISPOSICIÓN DE EXCRETAS	35
Información básica:	
III.1. Las excretas causan contaminación	37
III.2. Diferentes tipos de letrinas	38
III.3. Construcción, mantenimiento y uso de la letrina	42
III.4. Módulos metodológicos números 10 y 11	44
CAPÍTULO IV : DISPOSICIÓN DE BASURA	47
Información básica:	
IV.1. La contaminación causada por la basura	49
IV.2. Basura orgánica	50
IV.3. Basura inorgánica	50
IV.4. La compostera	50
IV.5. Módulos metodológicos números 12 y 13	51

CAPÍTULO V :	HIGIENE PERSONAL	53
	Información básica:	
	V.1. Lavado de manos	55
	V.2. Otros hábitos de higiene	56
	V.3. Módulos metodológicos números 14 y 15	57
CAPITULO VI :	HIGIENE DE LOS ALIMENTOS	61
	Información básica:	
	VI.1. Higiene en la preparación de los alimentos	63
	VI.2. Módulo metodológico número 16	64
CAPÍTULO VII :	HIGIENE DE LA VIVIENDA	65
	Información básica:	
	VII.1. Hábitos de limpieza en la vivienda	67
	VII.2. Mejoramiento de la vivienda	67
	VII.3. Módulos metodológicos números 17, 18 y 19	68
ANEXO 1 :	DINÁMICAS DE GRUPO	75
ANEXO 2 :	IDEAS PARA LA ELABORACIÓN DE MANUALIDADES CON DESECHOS	81

INTRODUCCIÓN

En Guatemala miles de niños y niñas se enferman o mueren anualmente por diversas causas, entre las cuales sobresalen las enfermedades diarreicas, ocasionadas entre otros factores por la carencia o deficiencia de sistemas de abastecimiento de agua, saneamiento ambiental y por limitados conocimientos, prácticas y hábitos higiénicos.

El Programa “Agua, Fuente de Paz” con el propósito de contribuir a mejorar el estado de salud y bienestar, especialmente de niños y niñas, está apoyando la ejecución de proyectos integrales de agua, saneamiento y educación sanitaria a través de una gran alianza interinstitucional donde participan el Ministerio de Salud Pública, el Fondo Nacional para la Paz -FONAPAZ-, la Secretaría de Recursos Hidráulicos y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia -UNICEF-, en estrecha coordinación con las municipalidades y comunidades.

En este marco de trabajo se ha elaborado la Guía Práctica para Maestras y Maestros de Escuelas Rurales, con el objeto de compartir sugerencias de mensajes educativos sobre agua y saneamiento ambiental que sean accesibles y adaptados a la población escolar. La Guía contiene, además de información básica, módulos metodológicos con ejercicios prácticos para desarrollar en el aula; dinámicas de animación, así como ideas de manualidades para hacer más atractivo y eficaz el proceso enseñanza-aprendizaje.

La aplicación de esta Guía podrá modificarse y adaptarse a las características y posibilidades de cada comunidad.

Esperando que el contenido permita despertar el interés de maestros, maestras, niños y niñas para que la educación sanitaria y ambiental sea un insumo práctico para lograr la gestión comunitaria del “Medio Ambiente del Agua”, incluidos su conservación y la protección de su calidad agregadas al manejo de los desechos sólidos y líquidos.

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL USO DE LOS MÓDULOS METODOLÓGICOS

- * **LOS EJERCICIOS PROPUESTOS SON IDEAS QUE PUEDEN SER ADAPTADAS**
Siéntase con libertad de utilizar la Guía de una manera flexible, adaptando las actividades a sus alumnos, escuela y comunidad. Esto se refiere tanto a los módulos metodológicos como al material de apoyo (cuentos, hojas de trabajo...), las dinámicas (anexo 1) y las ideas para manualidades con desechos (anexo 2).
- * **NO CALIFIQUE LAS ACTIVIDADES**
El proceso de auto-descubrimiento y desarrollo de actividades no necesita ser calificado. No ponga punteo por la participación en estas actividades.
- * **PROMUEVA UN CLIMA DE ACEPTACIÓN**
No es necesario pedir respuestas correctas. Es importante explorar con distintas ideas y posibilidades.
- * **PROMUEVA UN CLIMA DE CONFIANZA**
Si un alumno o alumna no quiere hablar, no le obligue o ridiculice.
- * **PROMUEVA UN CLIMA DE RESPETO**
No permita burlas ni ridiculizaciones, pues esto anularía el efecto del trabajo.
- * **ESCUCHE ATENTAMENTE LO QUE DICEN LOS ESTUDIANTES**
Esto motiva a que los demás alumnos y alumnas escuchen a sus compañeros.
- * **PROMUEVA LA PARTICIPACIÓN Y DISCUSIÓN**
Haga preguntas que requieran pensar y promuevan discusión de hábitos, costumbres, puntos de vista y sentimientos.
- * **PROMUEVA LA COMUNICACION ABIERTA**
No juzgue como buena o mala la opinión de los estudiantes. Esto desanima la participación.
- * **DÉ Y PIDA EJEMPLOS**
El uso de ejemplos ayuda a clarificar conceptos y hace la discusión amena e interesante.
- * **NO DÉ RESPUESTAS Y SOLUCIONES DE ANTEMANO**
Permita que los estudiantes lleguen a sus propias conclusiones.
- * **SEA FLEXIBLE**
Permita a los niños y niñas suficiente tiempo para la discusión de temas importantes.
- * **LA DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD**
Las actividades, especialmente con las niñas y los niños más pequeños, deben ser cortas. Sin embargo, si se considera necesario para el resultado, se puede extender la duración de la sesión.
- * **EL SEGUIMIENTO A LAS ACTIVIDADES**
Recuerde a los estudiantes los temas que han sido discutidos, pidiéndoles que hagan dibujos, composiciones, dramas, poesías, collages (combinación de actividades), cuentos ilustrados, canciones etc. del tema que se discutió.
- * **RECONOZCA TODA PARTICIPACIÓN DE SUS ALUMNOS CON UN MENSAJE VERBAL POSITIVO, DISTINCIÓN, MENCIÓN U OTRA CLASE DE ESTÍMULO.**

Capítulo I
La Diarrea

CAPÍTULO I LA DIARREA

I.1. La diarrea como problema

La diarrea es uno de los problemas de salud más comunes en el área rural y que afecta de manera especial a los niños y niñas, siendo la causa principal de muerte en los menores de 5 años.

Las causas de la diarrea están estrechamente ligadas a la falta de agua segura para el consumo humano y de servicios de saneamiento adecuado, así como al insuficiente conocimiento y práctica en la población de los hábitos de higiene que la pueden prevenir.

Es posible reducir significativamente los casos de diarrea, y por lo tanto las tasas de mortalidad infantil, por medio de la dotación de servicios de agua y saneamiento y a través de la educación sanitaria.

I.2. Concepto de la diarrea

Una persona con diarrea hace deposiciones frecuentes y sus heces fecales pueden ser líquidas, a veces con moco y sangre. La diarrea se puede presentar también con fiebre, dolor de estómago o vómitos.

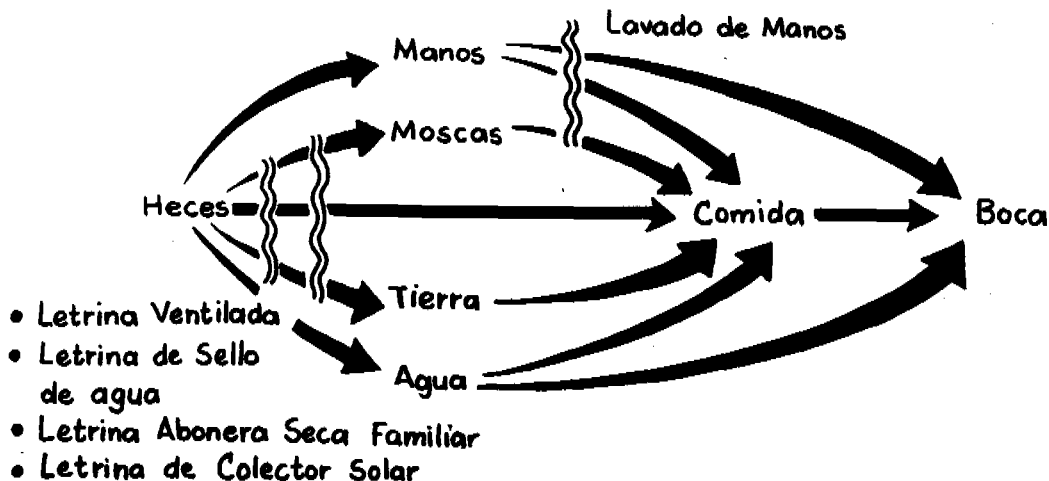
Esta puede ser producida por diferentes tipos de microorganismos (bacterias, virus...) o por parásitos.

La diarrea más peligrosa es **El Cólera**. Esta enfermedad hace que la persona tenga muchos asientos líquidos y de color de agua de arroz. Posteriormente, puede presentar vómitos. Estos síntomas provocan deshidratación, que puede causar la muerte.

I.3. Ciclo de contaminación fecal-oral

Los microorganismos que causan la diarrea se encuentran en las excretas de las personas y los animales y se ingieren tomando agua sin purificar y con la comida contaminada por medio de las manos sucias, las moscas y otros insectos. Otra de las formas de ingerir los microorganismos es cuando los alimentos han estado en contacto con la tierra o el agua contaminadas.

La figura describe las vías más importantes de contaminación de las heces a la boca (ciclo fecal-oral). Es importante observar las "barreras" que se pueden crear a estas vías y de esta manera prevenir la diarrea o sea a través de lavado de manos y letrinas.



Las basuras pueden causar contaminación de manera similar a la que lo hacen las excretas.

Causas de la diarrea

Con referencia al ciclo de contaminación arriba descrito, se puede ver que las principales costumbres inadecuadas que causan la diarrea son:

La disposición de excretas al aire libre, en o cerca de las fuentes de agua.

La disposición de basura al aire libre, en o cerca de las fuentes de agua.

El consumo de agua no purificada.

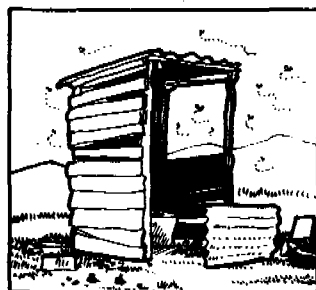
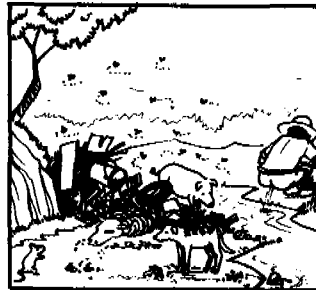
La falta de higiene personal, sobre todo las manos sucias.

La falta de higiene en la preparación de los alimentos.

El consumo de frutas y verduras sin lavar.

Las letrinas mal construidas o inadecuadamente mantenidas y usadas.

La falta de higiene en la vivienda.



Prevención de la diarrea

Estas son las costumbres más importantes que debemos practicar para prevenir la diarrea:

Lavarse las manos después de hacer las necesidades o cambiarle pañal al niño; antes de comer o preparar alimentos.

Tomar agua purificada (hervida o clorada y guardada en recipientes limpios, tapados y en alto).

Cuidar la higiene en la preparación de los alimentos (mantenerlos tapados, cocinarlos bien y comerlos calientes, lavar y pelar las frutas y verduras, utensilios y manos limpias).

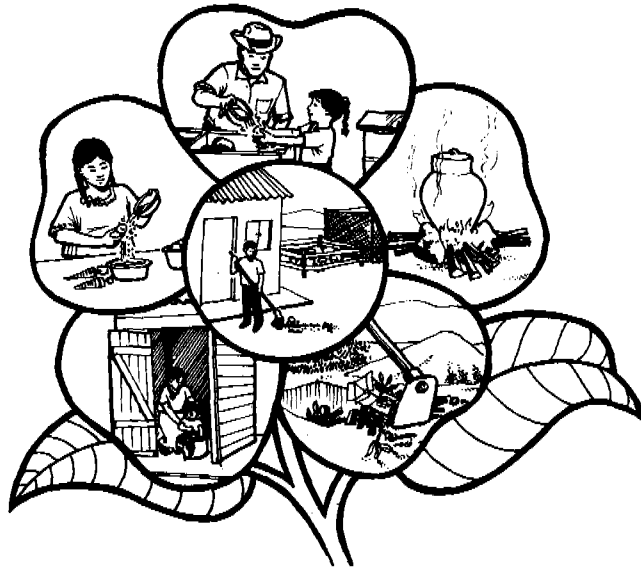
Practicar la higiene de la vivienda (los animales en corrales limpios, alejados de la casa y de la letrina; barrer, ordenar, ventilar los ambientes de la casa).

Enterrar las heces o usar correctamente la letrina (mantenerla limpia, tapada, barrida y la caseta cerrada).

Enterrar la basura.

Practicar la higiene personal (lavado de manos, baño, cepillado de dientes, uñas cortas, cuidado del cabello, limpieza de la ropa)

Prevención de la diarrea



Parasitismo intestinal

Los parásitos intestinales pueden ser una de las causas de la diarrea. Las personas contraen parasitismo de manera similar a la que contraen la diarrea. Además, ciertos parásitos entran directamente por la piel, por ejemplo al caminar descalzo. Para prevenir el parasitismo se deben practicar las mismas medidas que son necesarias para prevenir la diarrea.

Una persona con parásitos sufre una o varias de las siguientes molestias:

- Diarrea, a veces con sangre y moco
- Dolor de estómago
- Náuseas y vómitos
- Falta de apetito
- Picazón de nariz y ano

Consecuencias de la diarrea

La diarrea produce pérdida de líquidos, sales y minerales del cuerpo y a esto le llamamos deshidratación. Si no reponemos estos líquidos y sales perdidas, se puede producir la muerte.

Estos son unos de los síntomas más importantes de la deshidratación:

- Boca y lengua secas
- Mucha sed
- Mollera o fontanela y ojos hundidos
- Llanto sin lágrimas
- Pérdida de peso y decaimiento



Tratamiento de la deshidratación

Para evitar que la deshidratación produzca la muerte, debe tratarsele inmediatamente, tomando las siguientes medidas:

Dar más líquidos de lo usual, por poquitos (por ejemplo agua de arroz, cebada, pericón, agua de plátano o de coco, atoles u otros)

Dar suero oral de sobre

Continuar la lactancia materna

Continuar con la comida

No dar purgantes ni poner lavados. Esto es peligroso porque aumenta la pérdida de líquidos, provocando más deshidratación.

Si continúa la diarrea, acuda a la comadrona, al promotor de salud, al puesto o centro de salud.

Preparación del suero oral

El suero oral viene en sobres cerrados que contienen sales que el cuerpo pierde en cada evacuación. Los sobres se distribuyen gratuitamente y se consiguen del promotor de salud o en el puesto de salud.

Se prepara el suero oral de la siguiente manera:



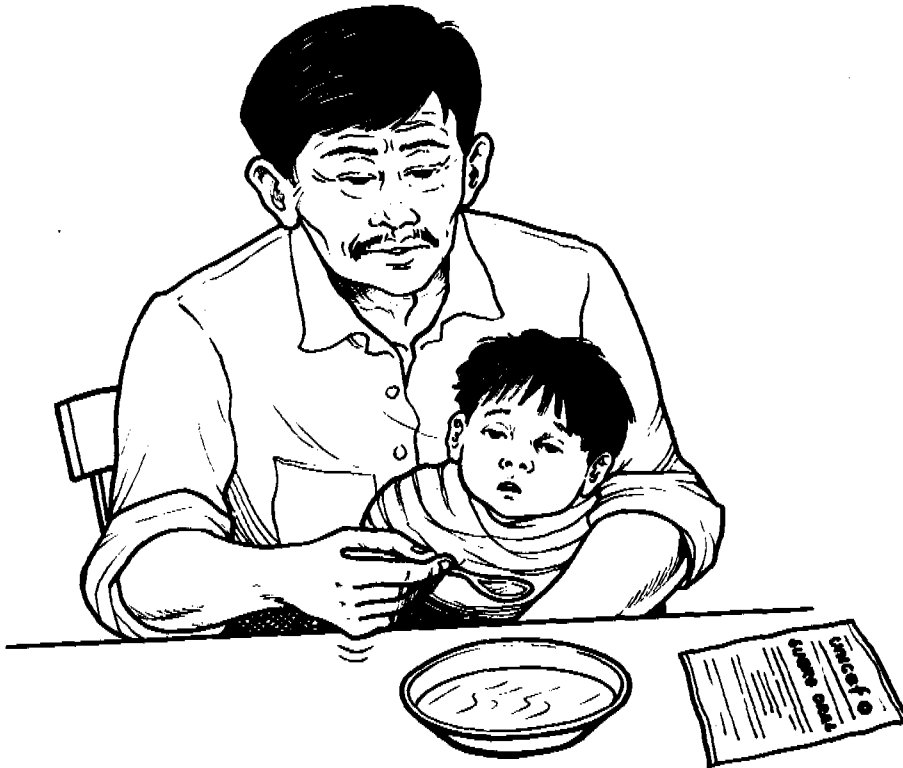
Administración del suero oral

Para niños y niñas, dar una cucharadita cada uno o dos minutos. Si el niño o niña vomita, esperar unos minutos y volver a insistir. El suero se continúa dando hasta que el niño o niña ya no muestre signos de deshidratación.

El suero una vez preparado, debe usarse en un término de 24 horas. Después de este tiempo debe tirarse y preparar otro.

El suero oral no cura la diarrea, sólo previene la deshidratación y evita que el niño o niña muera.

Recuerde que la diarrea no es causa de muerte. Lo que sí causa la muerte es la deshidratación... ¡evítela!



CAPÍTULO I: LA DIARREA

MÓDULO No. 1

CAUSAS Y CONSECUENCIAS DE LA DIARREA

NIVEL : DE 1ro. A 3ro. GRADOS DE PRIMARIA

Objetivo

- Que los niños y niñas conozcan las causas y consecuencias de la diarrea.

Recursos

- Anexo de dinámicas
- Hoja de lectura "Miguelito y su familia".
- Dos plantas de frijol, maíz u otra

Metodología

- * Realizar una dinámica.
- * Leerles a los niños y niñas el cuento "Miguelito y su familia".
- * Preguntar:
¿Qué les gustó del cuento?
¿Qué no les gustó del cuento?
- * Pedir a los alumnos que narren sus propias experiencias de lo que sucede a los niños y niñas cuando se enferman de diarrea.
- * Preguntar:
¿Por qué los niños y niñas se enferman de diarrea?
- * Orientar las respuestas hacia las causas que originan la diarrea (costumbres inadecuadas).
- * Preguntar:
¿Por qué la diarrea es peligrosa?
- * Reforzar la explicación con la siguiente demostración:
Llevar a la clase dos plantas de frijol, maíz u otra. Durante dos días o más, regar una de ellas y la otra no.
Pedir a los niños y niñas que observen qué pasa con la planta que no ha sido regada.
Hacer la comparación de lo que le pasa a la planta con lo que le sucede a un niño o niña que pierde agua a través de la diarrea (deshidratación).
- * Felicitar a los niños y niñas por su participación.

NIVEL : DE 4to. A 6to. GRADOS DE PRIMARIA

Objetivo

- Que los niños y niñas conozcan las causas y consecuencias de la diarrea.

Recursos

- Anexo de dinámicas
- Rotafolio:
Cartel no. 1: "Costumbres inadecuadas que causan la diarrea"
- Hojas de papel y lápices
- Dos plantas de frijol, maíz u otra

Metodología

- * Realizar una dinámica.
- * Pedir a los niños y niñas que escriban una historia en base a experiencias propias acerca de la diarrea.
- * Pedir voluntarios para que compartan su trabajo.
- * Preguntar:
¿Por qué los niños y niñas se enferman de diarrea?
- * Orientar las respuestas hacia las causas que originan la diarrea (costumbres inadecuadas) con apoyo del cartel no.1 del Rotafolio.
- * Preguntar:
¿Por qué la diarrea es peligrosa?
- * Reforzar la explicación con la siguiente demostración:
Llevar a la clase dos plantas de frijol, maíz u otra. Durante dos días o más, regar una de ellas y la otra no.
Pedir a los niños y niñas que observen qué pasa con la planta que no ha sido regada.
Hacer la comparación de lo sucedido a la planta con lo que le sucede a un niño o niña que pierde agua a través de la diarrea (deshidratación).
- * Felicitar a los niños y niñas por su participación.

MIGUELITO Y SU FAMILIA

En una comunidad muy bonita, rodeada de montañas, vive una familia formada por el papá, la mamá, Miguelito, Lupita, y Vilma, la hija mayor. Es una familia ejemplar, como muchas en estas comunidades. El padre se dedica a los trabajos del campo, la madre y los niños algunas veces le ayudan, pues todos en casa hacen de todo un poco. Por ejemplo, barrer, ordenar, acarrear agua, dar de comer a los animales y hasta cocinar. Por eso es una familia sana y feliz.

Los padres siempre se han preocupado por la salud de su hijos e hijas y desde pequeños les inculcaron buenos hábitos de higiene. Tienen una letrina y el niño y las niñas aprendieron a usarla desde pequeños, por eso nunca hacen sus necesidades en cualquier lugar. Les enseñaron a lavarse bien sus manitas antes de comer y después de usar la letrina. Siempre entierran la basura para después sacar el abono. Así todo se mantiene limpio, ordenado, y ante todo, ellos se mantienen con buena salud.

Un domingo les llevaron de visita a la casa de unos primos que vivían cerca. Al llegar, se llevaron una gran sorpresa, pues dos de los primos estaban muy enfermos; estaban pálidos y débiles a causa de la deshidratación.

Asustado, Miguelito le decía a su mamá:

- Mamá, mamá, mira a mis primos, ¿Qué tienen?... Yo siento que se van a morir, mírales los ojos, los tienen hundidos ...

- No te pongas así, decía la mamá mientras contemplaba a Miguelito, ... lo que pasa es que están enfermos pero vamos a hacer algo para curarlos.

Miguelito seguía llorando, al ver la carita de sus primos acabada por los asientos.

- Esto va a ser difícil,... decía, muy preocupado el papá de Miguelito ... Yo veo que los niños están muy mal. Cómo no van a estar enfermos si viven en medio de la suciedad... seguía refunfuñando enojado... mira los animales lamiendo los platos. Las moscas, después de pararse en toda esa porquería, vienen a pararse en el vaso que usa el niño...

- Tienes razón... decía la mamá... pero este no es momento de regaños, es mejor que busquemos ayuda. Muy nerviosa, corría de un lado a otro tratando de aliviarlos, pues la situación era grave y podían hasta morir, especialmente el niño más pequeño.

Fue así como les llevaron al Centro de Salud del lugar, con tan mala suerte que poco pudieron hacer por ellos, pues murió Abel, uno de los niños.

Después de esta tragedia, Miguelito y su familia visitan más seguido la casa de sus primos, no sólo para consolar a su tío y a su tía por la muerte de Abel, sino para ayudarles a vivir limpios y así evitar otra situación semejante, pues estuvieron a punto de morir todos.

MÓDULO No. 2 PREVENCIÓN DE LA DIARREA

NIVEL : DE 1ro. A 3ro. GRADOS DE PRIMARIA

Objetivo

Crear hábitos higiénicos en los niños y las niñas para prevenir la diarrea.

Recursos

Apéndice de dinámicas

Rotafolio: "Hábitos adecuados que previenen la diarrea"

Hoja de lectura "El León Desobediente".

Hoja de trabajo no. 1: "Hábitos que evitan la diarrea"

Crayones

Metodología

- * Realizar una dinámica

- * Leer a los niños y niñas el cuento de "El León Desobediente"

- * Preguntar:
 - ¿Qué les gustó?
 - ¿Qué no les gustó?

- * Guiar las respuestas hacia las medidas de prevención de la diarrea (buenas costumbres), formulando varias preguntas relacionadas al tema, ejemplo:
¿Qué podemos hacer para evitar la diarrea?

- * Que los niños y niñas narren historias y experiencias propias de lo que se hace en la comunidad para prevenir la diarrea.

- * Reforzar el tema con apoyo del cartel del Rotafolio "Hábitos adecuados que previenen la diarrea".

- * Pedir a los niños y niñas que trabajen en la hoja de trabajo No. 1.

- * Reconocer y reforzar, exponiendo todos los trabajos.

- * Orientar los comentarios hacia el contenido.

- * Practicar en la escuela hábitos higiénicos para evitar la diarrea: lavado de manos y uso correcto de la letrina.

- * Felicitar a los niños y niñas por su participación.

NIVEL : DE 4to. A 6to. GRADOS DE PRIMARIA

Objetivo

Crear hábitos higiénicos en los niños y niñas para prevenir la diarrea.

Recursos

- Anexo de dinámicas
- Hojas de papel
- Lápices, crayones

Metodología

- * Realizar una dinámica

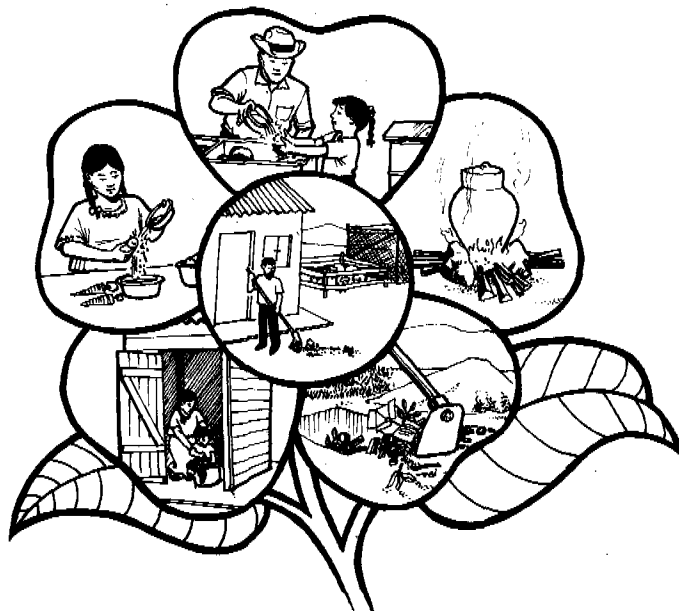
- * Pedir a los niños y niñas que dibujen lo que pueden hacer para evitar la diarrea (hábitos que previenen la diarrea).

- * Discutir los contenidos de los dibujos, orientando las observaciones hacia los hábitos que previenen la diarrea.

- * Hacer una exposición con todos los dibujos y dejarlos en el aula por un tiempo.

- * Practicar en la escuela hábitos higiénicos para evitar la diarrea: Lavado de manos y uso correcto de la letrina.

- * Felicitar a los niños y niñas por su participación.



EL LEÓN DESOBEDIENTE

Este era un león a quien su mamá, desde pequeño, estaba enseñándole buenas costumbres para que llegara a ser grande, fuerte y sano. - Quiero un hijo siempre sano, que nunca se enferme, decía Mamá Leona, y no como muchos que yo he visto, débiles porque sólo enfermos se mantienen.

Pero eso no le gustaba a Leoncito, porque tenía que estar haciendo muchas cosas que su mamá decía y que a los pequeños no les gusta hacer.

- Leoncito, lávate las manos porque ya es hora de comer -decía Mamá Leona. - Aprende, hijo, que también debes lavarte las manos después de ir a la letrina. Sólo así tus manos no tendrán microbios, pues de lo contrario, se te meterán al estómago cuando agarres tu comida.

Leoncito, enojado y protestando, sólo le escuchaba a su mamá.

- Leoncito - volvía a decir su mamá - acuérdate que no debes tomar agua de cualquier lugar, ni tampoco tomártela con las manos sucias. Esa clase de agua casi siempre está llena de microbios, mejor espérate a que yo te dé agua hervida, libre de suciedad.

- Leoncito - seguía diciendo su mamá - no hagas tu popó por todos lados, sino hazlo en la letrina.

Leoncito estaba cada vez más desesperado, porque su mamá se pasaba diciéndole cómo debía comportarse y eso no le gustaba. Un día que su mamá comenzó: - Lávate las manos, báñate, toma agua limpia, haz popó en... - Leoncito, suplicando, le dijo:

- Mamita, no quiero que me digas a cada rato lo que tenga y lo que no tenga que hacer. Yo me canso de estar escuchando todos los días lo mismo. Además, no creo que me pase algo malo si no hago las cosas como tú dices.

- Bueno - gruñó Mamá Leona - Tú sabes que toda desobediencia tiene un castigo.

- ¿Eso quiere decir que tú me vas a castigar? - le preguntó Leoncito a su mamá.

- No exactamente , - dijo Mamá Leona - pero puedes enfermarte y eso será suficiente castigo-

Pasó el tiempo y a partir de aquel día, su mamá ya no le decía lo que debía hacer.

Una mañana, Leoncito amaneció con unos asientos que no le paraban con nada. Su mamá le daba agüita de esto y de lo otro, le ponía emplastos de barro en el estómago y Leoncito seguía igual. Tenía tantos asientos que sus papás estaban muy apenados. Entonces, él en medio de la debilidad que tenía por los asientos, les dijo:

- Mamita, perdóname. Tú me dijiste que recibiría un castigo y ahora me doy cuenta de la clase de castigo - todo por no practicar esas buenas costumbres que me enseñabas. Desde ahora te prometo lavarme las manos antes de comer y después de ir a la letrina, tomar agua hervida de la que tú me das, no hacer popó por todos lados sino sólo en la letrina y, en fin, todas esas cosas que evitan que uno se enferme de asientos.

HOJA DE TRABAJO No. 1 "HÁBITOS ADECUADOS QUE PREVIENEN LA DIARREA"

INSTRUCCIONES

Colorea los dibujos y encierra en un círculo los hábitos que evitan tener diarrea.



Capítulo II
El Agua

CAPÍTULO II EL AGUA

El agua es vida

Todos sabemos que el agua es necesaria para la vida del planeta. La creciente escasez y contaminación del agua constituyen una de las amenazas más graves al futuro del ecosistema global y, por lo tanto, al futuro de los seres humanos.

Por esto, es de suma importancia enseñar a los niños y niñas a cuidar de este recurso, como parte integral de la naturaleza. Es necesario evitar la deforestación que disminuye los caudales de agua y la contaminación de las cuencas y fuentes que convierten el agua de líquido vital a líquido mortal.

Usos del agua

Entre los usos que las personas hacemos del agua, se pueden mencionar:

Consumo humano: para beber y cocinar

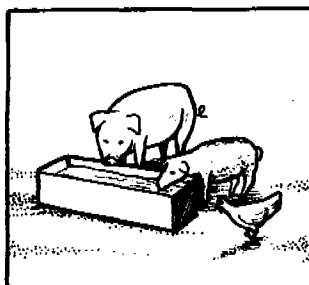
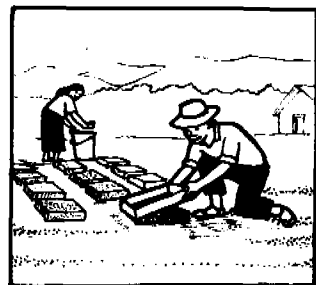
Uso doméstico: lavado de ropa y utensilios de cocina, limpieza de la casa

Higiene personal:
Lavado de manos, baño, cepillado de dientes

En artesanía e industria

Para los animales domésticos

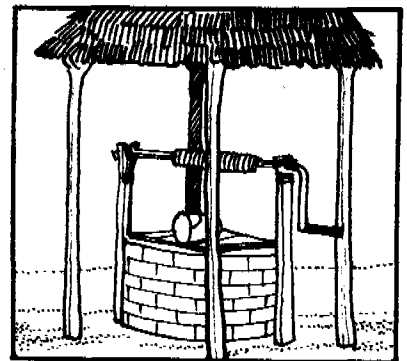
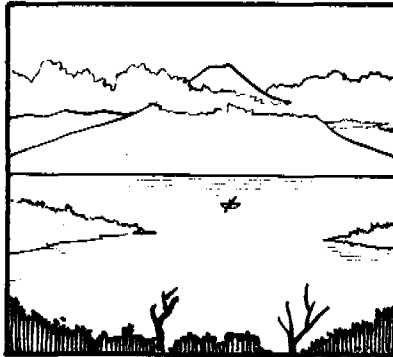
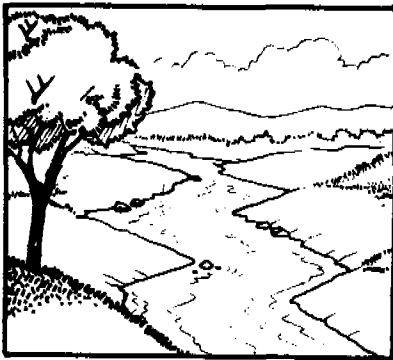
Riego



Fuentes de agua

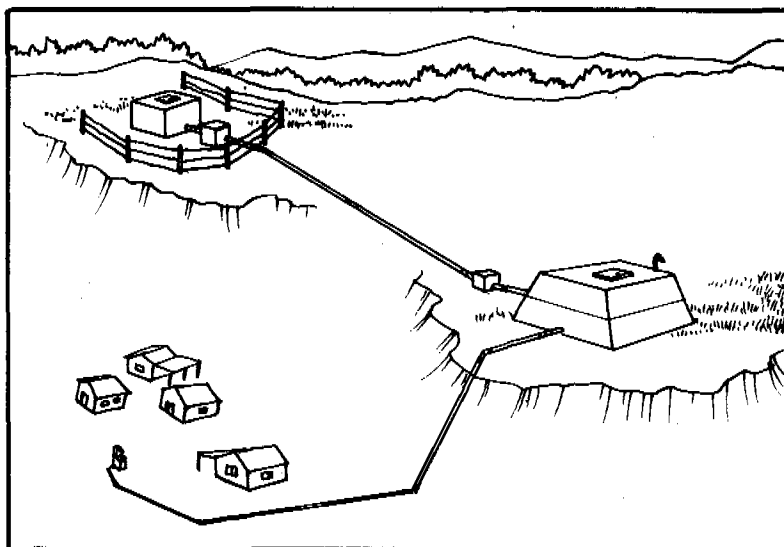
En la naturaleza, el agua se encuentra accesible en la superficie de la tierra en nacimientos o manantiales, lagos, ríos o quebradas y también en forma de lluvia. Para abastecerse directamente del agua subterránea, normalmente es necesario excavar o perforar pozos, dependiendo de la profundidad a la que se encuentra el agua.

Fuentes de agua

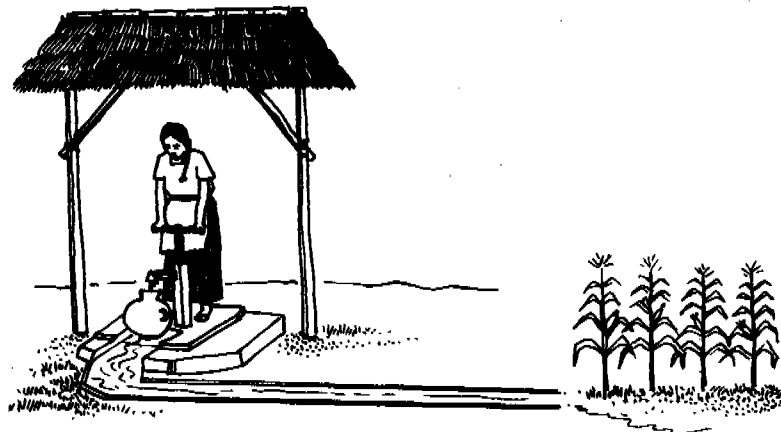


En el área rural, lo más común es que las comunidades se abastezcan de agua directamente de las fuentes naturales. Esto significa que las personas, las mujeres y niñas sobre todo, tengan que traer el agua al hogar todos los días, muchas veces acarreándola por largas distancias. En esta tarea gastan gran parte de su energía y tiempo. Además, esta agua frecuentemente se encuentra contaminada y no apta para el consumo humano.

En Guatemala, varias instituciones y organizaciones, nacionales e internacionales, apoyan proyectos a través de los cuales las comunidades rurales consiguen ayuda para construir sus sistemas de agua entubada (acueductos rurales). Estos traen el agua del nacimiento a llaves públicas (llenacántaros, "chorros") ubicados en la comunidad o, incluso, directamente a cada hogar (conexiones domiciliarias).



En algunas áreas donde el agua superficial es escasa y no existe un nacimiento de agua cerca a la comunidad, se apoya la excavación de pozos poco profundos y la instalación de bombas de agua manuales (bombas Maya).



Cuando el agua es captada directamente de un nacimiento natural, se le considera segura para el consumo humano. Sin embargo, no siempre el nacimiento se encuentra protegido, o bien el sistema de agua no se cuida adecuadamente, produciéndose la contaminación del agua.

Causas de contaminación del agua

En la naturaleza, el agua puede contaminarse de las maneras siguientes:

Cuando los animales y las personas dejan sus excretas cerca o dentro de manantiales, ríos o lagos.

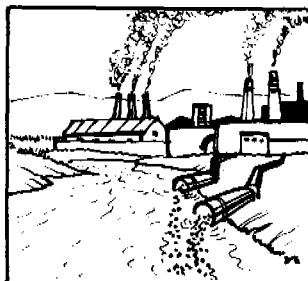
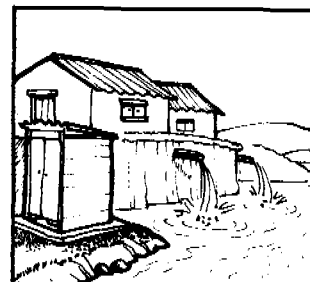
Por medio de los drenajes de aguas servidas de los pueblos y ciudades.

Por medio de desechos y sustancias tóxicas de las industrias.

Cuando se echan basuras cerca o en los ríos, manantiales o lagos.

Cuando se lava la ropa y se bañan las personas en las fuentes de agua.

Por el uso de fertilizantes y plaguicidas.



Conservación y protección de fuentes de agua

Para evitar que se sequen las fuentes de agua, debemos evitar la tala de árboles y plantar árboles nuevos, especialmente en el área alrededor de la fuente.

Para evitar la contaminación del agua debemos:

Cercar los nacimientos o captaciones de agua y mantener el área limpia.

No permitir que las personas se bañen o laven la ropa en la misma fuente donde se saca el agua para consumo humano.

No disponer excretas cerca o dentro de las fuentes de agua.

No disponer basura cerca o dentro de las fuentes de agua.

Evitar en lo posible el uso de fertilizantes químicos y plaguicidas.

La contaminación industrial y de las ciudades constituyen un problema a escala nacional o, incluso, internacional y es también mucho más serio que la contaminación que causan las poblaciones en el área rural. Para su solución, será necesario un proceso de concientización y educación a todo nivel de la sociedad y una legislación adecuada y aplicada.

Actualmente, será difícil para las personas o comunidades individuales tener influencia en esta problemática. Si la comunidad conoce que, por ejemplo, los ríos cercanos se encuentran afectados por esta contaminación, lo mejor será buscar fuentes más seguras como manantiales o pozos. Sin embargo, puede ser aconsejable en estos casos, dirigirse a las autoridades municipales para que éstas tomen acción inmediata.

Mantenimiento del acueducto rural

En las comunidades que tienen su acueducto, el cuidado y mantenimiento de éste es responsabilidad del Comité de Agua. Ellos deben limpiar y cercar los tanques, hacer reparaciones menores y organizar, además, la recolección de una tarifa de las familias de la comunidad para contar con fondos que puedan cubrir la sustitución de tuberías o accesorios dañados.

Es importante que toda la comunidad participe en el cuidado del sistema de agua. Los niños y las niñas son muchas veces los encargados de traer agua del llenacántaro. Por lo tanto, deben asumir responsabilidades, según su edad, en el mantenimiento del acueducto. Ellos deben saber cómo evitar los charcos alrededor de ellos, haciendo un drenaje y un empedrado sencillos (zanja sanitaria y sumidero). Deben saber que no se debe desperdiciar el agua, dejando la llave abierta o jugando en ella. Si descubren algún problema con la instalación deben reportar éste a las personas del Comité de Agua.

Manejo higiénico del agua

Cuando usamos agua de fuentes protegidas, estamos seguros que es de buena calidad para el consumo humano. Sin embargo, el agua puede contaminarse en el hogar, de las siguientes maneras:

Utilizando recipientes sucios para guardar el agua

Dejando los recipientes sin tapar

Cuando las personas meten las manos, tazas o vasos sucios dentro de los recipientes

Cuando los animales toman agua de los recipientes

Por esto, para almacenar y tomar agua en el hogar, debemos:

Utilizar recipientes limpios

Mantenerlos tapados

Usar un utensilio especial (cucharón, taza con oreja, tol) para sacar agua y evitar meter la mano.

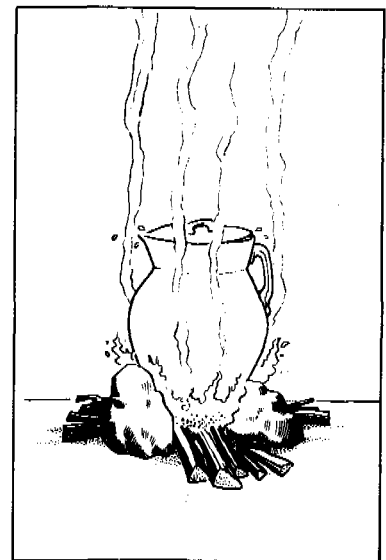
Poner los recipientes en alto para evitar que los niños y niñas pequeños y los animales puedan ensuciar el agua.

Purificación del agua

El agua para consumo humano debe ser purificada, especialmente si viene de fuentes no protegidas. Si la comunidad cuenta con acueducto y éste tiene un mantenimiento adecuado y además se hacen exámenes de laboratorio regulares de la calidad del agua, se considera seguro tomarla directamente de la llave. Sin embargo, tomando en cuenta la posibilidad de contaminación en el manejo, se recomienda siempre purificar el agua para beber.

Hay dos formas de purificación del agua:

Hervir por un mínimo de 10 minutos



- Clorar.

La proporción de cloro en el agua para beber es:

- 3 gotas de cloro comercial por un galón de agua.
- Agitar y esperar 20 minutos para tomar el agua.

Para lavar frutas, verduras y utensilios de cocina:

- Una cucharadita de cloro comercial en un galón de agua. Dejar las verduras, frutas o utensilios por 10 minutos.

CAPÍTULO II: EL AGUA

MÓDULO No. 3

USOS DEL AGUA

NIVEL : DE 1ro. A 3ro. GRADOS DE PRIMARIA

Objetivo

Que los niños y niñas conozcan los diferentes usos del agua

Recursos

- Anexo de dinámicas
- Hojas de papel
- Lápices o crayones

Metodología

- * Realizar una dinámica.
- * Preguntar:
 - ¿Para qué nos sirve el agua?
- * Orientar las respuestas hacia los usos más importantes del agua.
- * Que cada alumno dibuje uno de los usos.
- * Exponer los dibujos en la pared del aula.
- * Felicitar a los niños y niñas por su participación.

NIVEL : DE 4to. A 6to. GRADOS DE PRIMARIA

Objetivo

Que los niños y niñas conozcan los diferentes usos del agua.

Recursos

- Anexo de dinámicas
- Hojas de papel o cuadernos
- Lápices

Metodología

- * Realizar una dinámica
- * Preguntar:
 - ¿Para qué nos sirve el agua?
- * Orientar las respuestas hacia los usos más importantes del agua.
- * Que cada alumno escriba una pequeña composición sobre los usos del agua.
- * Pedir voluntarios para que lean su composición en clase.
- * Felicitar a los niños y niñas por su participación.



MÓDULO No. 4 FUENTES DE AGUA

NIVEL : DE 1ro. A 3ro. GRADOS DE PRIMARIA

Objetivo

Que los niños y niñas identifiquen las fuentes de agua en la comunidad.

Recursos

- Anexo de dinámicas
- Rotafolio: Cartel "Fuentes de Agua".
- Hojas de papel o cuadernos
- Lápices o crayones

Metodología

- * Realizar una dinámica.
- * Preguntar:
 - ¿De dónde se saca el agua que usan en la casa?
 - ¿Cómo llega hasta la casa?
- * Orientar las respuestas hacia el contenido (diferentes fuentes de agua).
- * Explicar y aclarar las respuestas, utilizando el cartel "Fuentes de Agua" del rotafolio (río, lago, pozo, tubo, chorro, nacimiento, lluvia)
- * Pedir a los niños y niñas que dibujen las fuentes de agua que hay en su comunidad.
- * Hacer una exposición con todos los dibujos, durante uno a cinco días, para reforzar el contenido.
- * Felicitar a los niños y niñas por su participación.

NIVEL : DE 4to. A 6to. GRADOS DE PRIMARIA

Objetivo

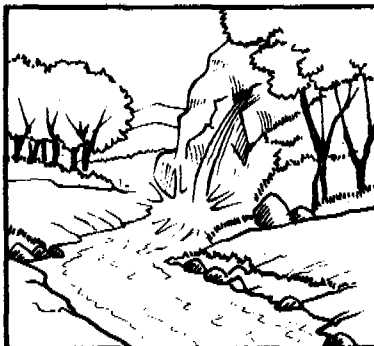
Que los niños y niñas identifiquen las fuentes de agua en la comunidad.

Recursos

- Anexo de dinámicas
- Hojas de papel
- Marcadores o lápices

Metodología

- * Realizar una dinámica
- * Pedir a los niños y niñas que formen grupos y discutan las siguientes preguntas:
 - ¿Cuáles son las fuentes de agua que conocen?
 - ¿De dónde obtienen el agua las personas de la comunidad?
 - ¿Qué fuente es la más utilizada por la comunidad?
 - ¿Cómo llega el agua a nuestra casa?
- * Que los grupos compartan las conclusiones con sus compañeros.
- * Escribir las respuestas que los grupos tengan en común en pliegos de papel, leer las respuestas anotadas y discutir las con los alumnos.
- * Felicitar a los niños y niñas por su participación.



MÓDULO No. 5

CONTAMINACIÓN Y PROTECCIÓN DEL AGUA

NIVEL : DE 1ro. A 3ro. GRADOS DE PRIMARIA

Objetivo

Que los niños y niñas sepan cómo evitar la contaminación de las fuentes de agua.

Recursos

- Anexo de dinámicas
- Hoja de lectura "Dos Gotitas de Agua"
- Rotafolio: Cartel "Contaminación del Agua"
- Hojas de papel o cuadernos
- Lápices o crayones

Metodología

- * Realizar una dinámica
- * Leer a los niños y niñas el cuento "Dos Gotitas de Agua"
- * Preguntar:
¿Por qué la gotita se convirtió en gotita sucia?
- * Guiar las repuestas hacia cuáles son los contaminantes del agua (basura, excretas, insecticidas, etc.)
- * Explicar que el agua se contamina cuando no cuidamos las fuentes de agua.
- * Que los niños y niñas digan qué debemos hacer para conservar la gotita limpia y feliz.
- * Presentar el cartel del Rotafolio, "Contaminación del Agua"
- * Orientar la discusión hacia las medidas para conservar el agua libre de contaminación (no defecar en el río, no tirar basura en el río, cercar el nacimiento de agua, etc.)
- * Explicar, aclarar y reforzar, pidiéndoles a los niños y niñas que dibujen la historia.
- * Exponer los trabajos.
- * Felicitar a los niños y niñas por su participación.

NIVEL : DE 4to. A 6to. GRADOS DE PRIMARIA

Objetivo

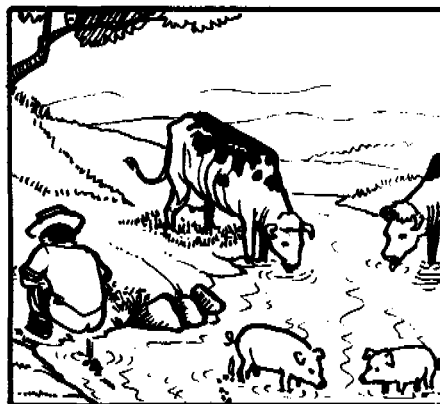
Que los niños y niñas sepan cómo evitar la contaminación de las fuentes de agua.

Recursos

- Anexo de dinámicas
- Hoja de lectura "Dos Gotitas de Agua"
- Rotafolio: Cartel, "Contaminación del Agua"
- Hojas de papel o cuadernos
- Lápices o crayones

Metodología

- * Realizar una dinámica
- * Leer a los alumnos el cuento y preguntar:
¿Cómo se contaminan las fuentes de agua?
¿Cómo podemos evitarlo?
- * Aclarar, corregir y orientar las respuestas hacia la conclusión de cuáles son los contaminantes del agua (excretas, basura, insecticidas etc.) y hacia las medidas para evitar la contaminación.
- * Reforzar la discusión con el cartel del Rotafolio "Contaminación del Agua".
- * Que los niños y niñas dibujen las medidas para evitar la contaminación del agua.
- * Exponer los dibujos por un tiempo.
- * Felicitar a los niños y niñas por su participación.

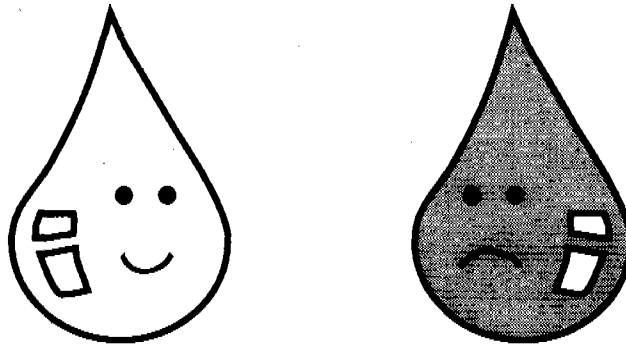


DOS GOTITAS DE AGUA

Había una vez dos gotitas de agua. Una se llamaba "La Gotita Limpia y Feliz" y la otra "La Gotita Sucia y Triste". Un día se encontraron en el camino y se pusieron a platicar. La Gotita Limpia y feliz decía:

- Yo siempre estoy contenta y feliz porque la gente me quiere mucho y me usa frecuentemente: para beber, lavar verduras y trastos, lavar sus manos y para cocinar. Además, me usan para bañarse. Eso me agrada porque me hace sentir bien y porque soy útil a todos. Me cuidan mucho, hirviéndome y clorándome y así se alejan los microbios que son animalitos que producen enfermedades en los niños y en las niñas.

- En cambio, yo me mantengo muy triste, dijo la Gotita Sucia y Triste, - porque a mí no me quieren ni me usan. Siempre llevo los microbios que enferman a todos, me tiran basura, me echan popó e insecticidas. Pero, si me hierven y me echan cloro, seré igual a tí - una Gotita Limpia y Feliz!



MÓDULO No. 6

EJERCICIO PRÁCTICO DE PROTECCIÓN DE FUENTES

NIVEL : DE 1ro. A 6to. GRADOS DE PRIMARIA

Objetivo

Que los niños y niñas protejan y cuiden las fuentes de agua.

Metodología

- * Realizar un paseo o día de campo al nacimiento de agua o al río más cercano. Observar y compartir con los niños y las niñas las medidas de conservación y protección de estas fuentes de agua.
- * Elegir, entre los niños y niñas, protectores de las fuentes de agua de la comunidad (chorros, llenacántaros, pozos...). Este grupo será responsable de vigilar el estado de las fuentes de agua y reportar problemas al Comité de Agua de la comunidad.
- * Organizar actividades de protección con la participación de todos los alumnos de la escuela.
- * Practicar medidas de conservación y protección : Cercar los nacimientos o captaciones de agua, plantar árboles a su alrededor, limpiar, evitar los charcos en llenacántaros o bombas poniendo piedras o haciendo un drenaje sanitario (sumidero y zanja sanitaria) y no desperdiciar el agua.
- * Felicitar a los niños y niñas por su participación.

- NOTA: - Se recomienda que el grupo de protectores del agua sea integrado por alumnos y alumnas de los grados superiores.
- Para información de la manera de hacer un sumidero o drenaje sanitario consultar al Inspector o Técnico del Centro de Salud.



MÓDULO No. 7 EL COMITÉ DE AGUA

NIVEL : DE 4to. A 6to. GRADOS DE PRIMARIA

Objetivo

Que los niños y niñas conozcan a los integrantes y las funciones del Comité de Agua de la comunidad.

Recursos

- Hojas de papel
- Lápices, marcadores o crayones

Metodología

- * Formar grupos de niños y niñas que, entrevistando a los integrantes del Comité de Agua, investiguen:
 - ¿Quiénes son los miembros del Comité?
 - ¿Cuáles son sus funciones?
- * Elaborar un cartel con los nombres y las funciones del Comité de Agua como resultado de la investigación. Exponerlo en la pared del aula.
- * Felicitar a los alumnos por su participación.

**PROGRAMA
AGUA
FUENTE
DE PAZ**



MÓDULO No. 8 MANEJO HIGIÉNICO DEL AGUA

NIVEL : DE 1ro. A 6to. GRADOS DE PRIMARIA

Objetivo

Crear hábitos en los niños y niñas de manejo higiénico del agua.

Recursos

- Agua
- Tinajas, vasos y otros recipientes que existan en la escuela.

Metodología

- * Pedir 5 voluntarios entre niños y niñas
- * Llevarlos fuera de la clase.
- * Decir al grupo que se queda, que ellos son el público y que deberán observar lo que sucede para después comentar.
- * Preparar rápidamente a los actores, asignándoles los papeles: Mamá, papá e hijos.
- * Explicar que van a hacer una representación de la familia con respecto al uso de agua, tal y como sucede en sus casas.
- * Darles 5 minutos para que se organicen.
- * Permitir libertad mientras actúan.
- * Al finalizar, que todos aplaudan.
- * Empezar el análisis de la actuación así:
 - ¿Qué hizo la mamá?
 - ¿Qué hizo el papá?
 - ¿Qué hicieron los hijos?
 - ¿Correcto o incorrecto?
- * Orientar las respuestas hacia la acción correcta:

Recoger y guardar el agua en recipientes limpios, taparlos y ponerlos en alto, tener un utensilio especial para que nadie meta las manos. No permitir que los animales beban de esos recipientes.
- * Felicitar al grupo y agradecer su participación.
- * Reforzar preguntando ¿Cuáles son los hábitos correctos?

NOTA: Se recomienda que, al realizar esta actividad en los grados inferiores, los actores se traigan de grados superiores y que los niños más pequeños, después de la presentación del drama, participen discutiendo los hábitos correctos con la orientación del maestro.

MÓDULO No. 9 PURIFICACIÓN DEL AGUA

NIVEL : DE 1ro. A 3ro. GRADOS DE PRIMARIA

Objetivo

Crear en los niños y niñas el hábito de tomar agua purificada.

Recursos

- Hoja con la letra de la canción "El Pozo de San Pedro"
- Recipiente y vasos
- Agua hervida

Metodología

- * Preguntarles a los niños y niñas si les gusta cantar.
- * Enseñarles la canción.
- * Preguntar:
 - ¿Les gusta?
 - ¿Qué dice la canción?
 - ¿Qué sucede al hervir el agua?
- * Practicar tomar agua purificada a diario en la escuela, manteniendo en clase un recipiente con agua hervida o clorada.
- * Controlar que durante el recreo los alumnos no tomen agua sin purificar.
- * Felicitar a los niños y niñas por su participación.



NIVEL : DE 4to. A 6to. GRADOS DE PRIMARIA

Objetivo

Crear en los niños y niñas el hábito de tomar agua purificada.

Recursos

- Anexo de dinámicas.
- Rotafolio: Cartel, "Purificación del Agua"
- Papel, lápices
- Recipiente
- Agua
- Cloro

Metodología

- * Realizar una dinámica.
- * Presentar el cartel del rotafolio "Purificación del Agua", y explicarlo.
- * Que los niños y niñas expliquen la forma de purificación del agua más utilizada en la comunidad.
- * Hacer un ejercicio práctico de clorar el agua con la proporción correcta.
- * Practicar tomar agua purificada a diario en la escuela, manteniendo en la clase un recipiente de agua hervida o clorada.
- * Asignar diariamente a uno o dos niños o niñas para hervir o clorar el agua que se tomará.
- * Felicitar a los alumnos y alumnas por su participación.

EL POZO DE SAN PEDRO

Con música del Mishito Mío
Compositor: Roberto Valle

En San Pedro había un pozo
con mucha agua cristalina
donde niños y niñas
iban a beber su agua.

Pero un día qué sorpresa
Manuel de cuarto grado
se enfermó de los asientos
y llorando se quejaba

Ay !! Ay!! Ay!! como me duele
Ay !! Ay!! Ay!! se quejaba Manuel
Ay !! Ay!! Ay!! cuantos asientos
Ay !! Ay!! decía Manuel

Preocupada su mamá
lo llevó al Centro de Salud
porque el niño por momentos
sentía un gran dolor.

Pero el caso de Manuel
fue igual a otros más
que por beber agua contaminada
no aguantaba los asientos.

(coro)

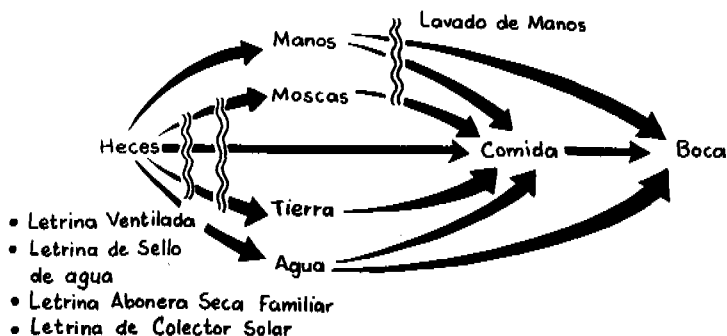
Capítulo III
Disposición
de excretas

CAPÍTULO III DISPOSICIÓN DE EXCRETAS

Las excretas causan contaminación

Ya se mencionó que la disposición de excretas al aire libre es una de las costumbres más comunes en el área rural, que causan diarreas y otras enfermedades. Al hacer las personas sus necesidades al aire libre, las moscas y otros insectos llevan los microbios a los alimentos. Además, se contaminan el agua que tomamos y los terrenos donde se cultivan los alimentos.

Volvemos a recordarles el ciclo de contaminación fecal-oral:



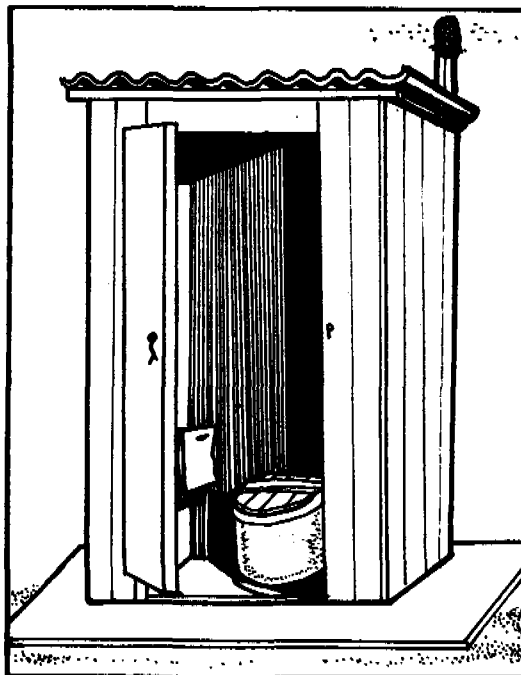
Al ver las "barreras" que van de las vías de transmisión de los microbios, de las heces a los alimentos y la boca, es importante observar que, aunque la persona use la letrina, si no se lava las manos después de hacer sus necesidades, de todos modos las manos contaminadas transmitirán los microbios a la boca. Por esto, para lograr las dos "barreras", la disposición adecuada de las excretas tiene que ir siempre acompañada del lavado de manos.

Hay dos formas de disponer de las excretas sin causar contaminación:

Enterrar las heces



Utilizar letrina adecuadamente construida y cuidada.



Cuando las familias no tienen letrinas y cuando es difícil que acepten su uso, se puede recomendar que siempre entierren sus heces, haciendo "como el gato" - en un pequeño hoyo y que se cubran con tierra. Esto lo deben hacer también las personas que hacen sus necesidades mientras se encuentran trabajando en el campo lejos de su casa.

Diferentes tipos de letrina

Las mismas instituciones que apoyan los proyectos de agua, normalmente apoyan la construcción de letrinas en la comunidad para que las familias tengan acceso tanto al agua segura como al saneamiento adecuado.

Actualmente, se promueven tres tipos de letrinas con ciertas diferencias en cuanto a características de funcionamiento, costos etc.

La escuela debe tener una o varias letrinas y el maestro o maestra debe enseñarles a los alumnos y alumnas a usarlas y cuidarlas adecuadamente. Si su escuela no tiene letrina, contacte al personal de salud y los líderes de la comunidad para iniciar la construcción de la letrina escolar.

A continuación presentamos breve descripción de los tipos de letrina que el programa promociona.

LETRINA VENTILADA

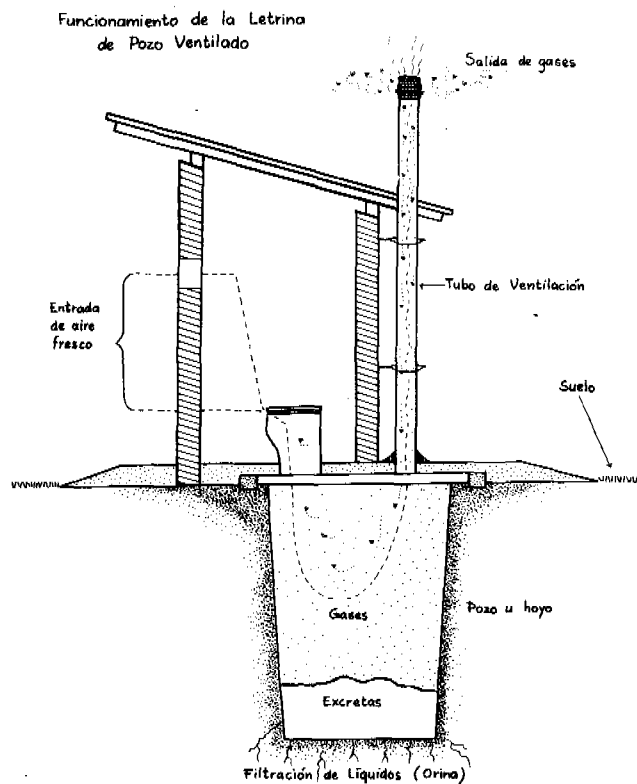
Sus componentes:

- taza con tapadera
- plancha
- caseta
- tubo de ventilación con malla en el extremo superior
- pozo u hoyo

VENTAJAS	DESVENTAJAS
<ul style="list-style-type: none"> - Fácil de instalar y mantener (cuidar). - Puede usarse cualquier tipo de material para la higiene anal. - A través del tubo de ventilación se eliminan los malos olores, la proliferación de moscas y mosquitos es mínima. - El riesgo para la salud es mínimo. 	<ul style="list-style-type: none"> - No puede instalarse en suelo rocoso. - Puede contaminar las aguas subterráneas. - El interior de la caseta debe permanecer oscuro.

Mantenimiento (cuidado):

- Barrer diariamente el interior y alrededores de la caseta.
- Lavar periódicamente la taza y plancha con jabón o desinfectante, procurando que éste no caiga dentro del pozo u hoyo.
- Inspeccionar periódicamente la malla para mantenerla libre de obstrucciones y roturas.
- Rellenar cualquier agujero que se observe alrededor de la plancha.
- Después de defecar, echar ceniza dentro del hoyo.
- Echar dentro del hoyo, el papel o material que se use para la higiene anal.



LETRINA ABONERA

Más conocida como letrina abonera seca familiar (LASF).
Sus componentes:

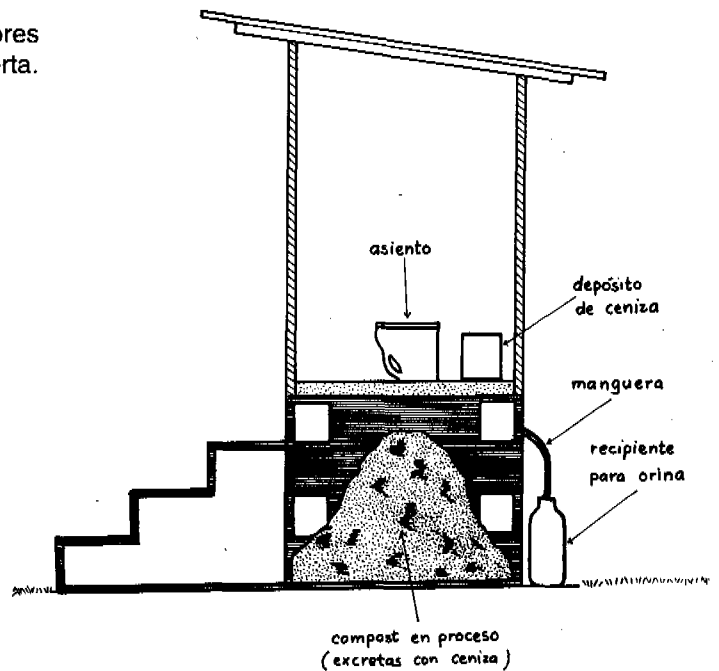
- Taza con tapadera
- plancha
- cámaras
- compuertas
- mangueras
- urinal (optativo)
- recipiente para recoger la orina
- caseta.

VENTAJAS	DESVENTAJAS
<ul style="list-style-type: none"> - Se puede construir en cualquier tipo de terreno, cerca de la vivienda y de fuentes de agua. - Los malos olores son mínimos. - Después de seis u ocho meses de secamiento, las excretas pueden usarse como abono agrícola. - La orina puede usarse como abono foliar, mezclándola con agua en una proporción de 2 x 1 (dos partes de agua por una de orina). - No contamina las fuentes de agua. - Puede echarse dentro de la cámara el material usado para la higiene anal, tal como papel, hojas o trapo. 	<ul style="list-style-type: none"> - No debe echarse dentro de la cámara orina o agua. - No puede echarse dentro de la cámara material voluminoso usado para la higiene anal, tal como olotes, palos o piedras. - Debe dársele un mantenimiento constante.

Mantenimiento:

- Después de defecar, echar ceniza dentro de la cámara.
- Remover con un palo cada ocho días el contenido de la cámara (excretas y ceniza)
- Barrer diariamente el interior de la caseta y los alrededores
- Inspeccionar constantemente la manguera y la compuerta.

Letrina Abonera Seca Familiar (LASF)



LETRINA DE SELLO HIDRÁULICO

Sus componentes:

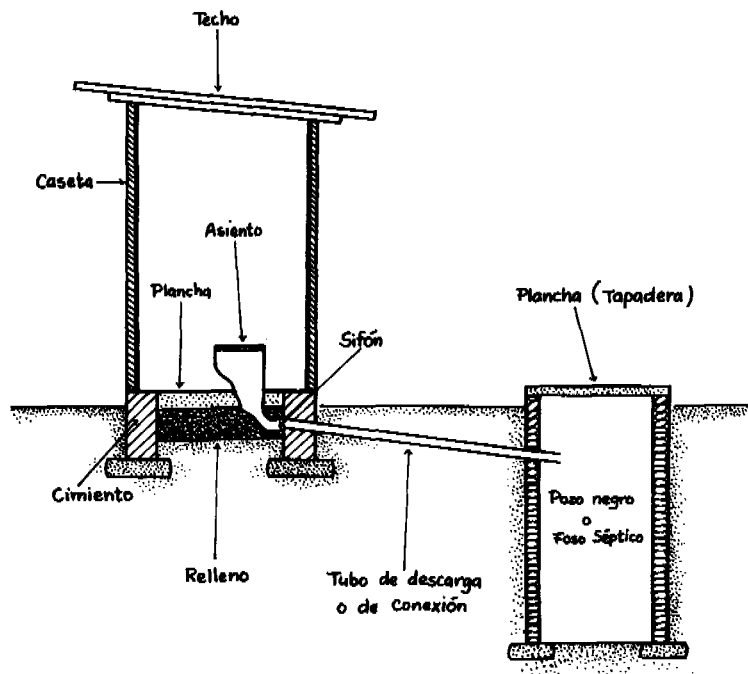
- taza con tapadera
- plancha
- sifón
- tubo de descarga o conexión
- fosa séptica o pozo negro

VENTAJAS	DESVENTAJAS
<ul style="list-style-type: none"> - Ofrece una solución apropiada y a largo plazo para resolver el problema de la disposición de excretas. - Se emplea una cantidad pequeña de agua (3 litros) para la limpieza de la taza. - Elimina los malos olores y la proliferación de moscas y otros insectos. - Son fáciles de instalar y mantener. - Se pueden instalar en el interior de la vivienda. 	<ul style="list-style-type: none"> - Requiere de agua todo el año, por lo menos 4 litros por persona al día. - Si se echan dentro de la taza papel periódico o trapos usados para la limpieza anal, se obstruye o tapa, ya que éstos no se deshacen fácilmente.

Mantenimiento:

- Lavar diariamente la taza con jabón o desinfectante, restregándola con cepillo o escobilla
- Barrer el interior de la letrina diariamente
- Enterrar o quemar el material usado para la higiene anal

Letrina de Sello Hidráulico
con descarga manual reducida



Construcción, mantenimiento y uso de la letrina

La letrina es un lugar para disponer de las excretas de una manera higiénica. Pero una letrina mal construida, inadecuadamente mantenida e incorrectamente usada, puede ser un foco de contaminación peor que si seguimos haciendo las necesidades al aire libre.

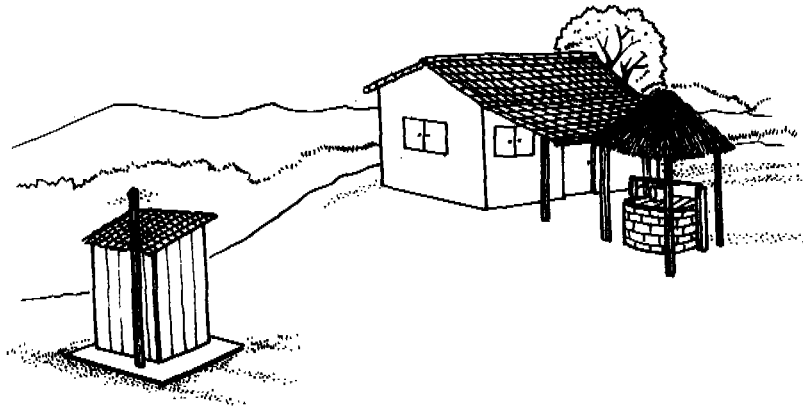
Por esto, la letrina debe ser construida:

En terreno seco, donde no brote agua.

Lejos de las fuentes de agua (por ejemplo pozos, ríos).

En terreno más bajo que las fuentes de agua.

Cerca a la casa. Si queda lejos, las personas no la utilizarán siempre.



La letrina debe tener:

Una caseta con techo y puerta. Sin embargo, ésta no necesita ser costosa, puede construirse con materiales locales como bambú, caña de maíz, tañil etc.

Una tapa para la taza

Un bote o caja para los papeles u otros materiales de limpieza (sobre todo para la letrina de sello hidráulico, para los demás tipos lo más higiénico es echar los materiales de limpieza adentro de la taza.)

Un lugar fuera de la letrina para lavarse las manos con agua, jabón o ceniza.

Si es letrina abonera, un bote con cal o ceniza para echarle después de usarla.

La letrina debe mantenerse:

Cerrada, para evitar que entren los animales

Con la taza tapada

Con la taza limpia, lavarla frecuentemente con agua y jabón, ceniza o cloro.

Barrida

Sin olor desagradable, echar periódicamente estiércol de caballo dentro.

Si no se tiene estiércol de caballo, puede usarse ceniza, "zacate" o echarse una o dos cubetas de agua semanalmente (no en letrina abonera seca familiar).

Toda la familia debe usar la letrina, incluso los niños y niñas a quienes los padres deben enseñar su uso. Algunas familias ponen una taza pequeña para ellos o les hacen su propia letrina.

Las heces de los niños y niñas demasiado pequeños para usar la letrina, deben ser recogidas y depositadas dentro de la taza. Los pañales deben lavarse inmediatamente después de quitárselos. Las heces de los niños y niñas también contaminan!



CAPÍTULO III

MÓDULO No. 10

MANEJO HIGIÉNICO DEL AGUA

NIVEL : DE 1ro. A 6to. GRADOS DE PRIMARIA

Objetivo

Que las niñas y niños conozcan la necesidad de disponer adecuadamente de las excretas.

Recursos

- Recipiente con arena o tierra y agua
- Alimentos (pan, fruta, verdura u otros)
- Rotafolio: Cartel , "Contaminación por excretas"

Metodología

- * Preguntar a los niños y niñas:
 - ¿Dónde hacen sus necesidades?
 - ¿Por qué nos podemos enfermar cuando las excretas están al aire libre?
- * Reforzar la explicación con la siguiente dramatización de las vías de contaminación:

Pedir 4 voluntarios entre niños y niñas y asignarles los papeles de: Mosca, Manos, Agua y Boca.
- * Explicarles que deben dar una vuelta alrededor de la arena o tierra (excretas simuladas) puesta en el piso, y meter las manos en ella.
- * Después, con las manos llenas de excretas, que toquen los alimentos, ensuciándolos.
- * Que den todos los alimentos al niño o niña que hace de "Boca", ensuciándole pasando los alimentos sucios a su alrededor.
- * Preguntar:
 - ¿Qué sucedió?
 - ¿Cómo está la boca, los alimentos, las manos y el agua?
 - ¿Qué va a pasar con la "Boca"?
- * Orientar las respuestas hacia las vías de contaminación de las heces a la boca, apoyándose en el cartel del rotafolio "Contaminación por Excretas" y las consecuencias (diarrea y otras enfermedades) al ingerir microbios .
- * Preguntar:
 - ¿Qué se puede hacer para evitar esto?
- * Orientar las respuestas hacia las dos soluciones:
Enterrar las excretas
Usar correctamente la letrina.
- * Felicitar a los niños y niñas por su participación.

MÓDULO No. 11 LAS LETRINAS Y SU USO

NIVEL : DE 1ro. A 3ro. GRADOS DE PRIMARIA

Objetivo

Crear en los niños y niñas el hábito de usar adecuadamente la letrina.

Recursos

- Anexo de dinámicas
- Hoja de lectura "El Bosque Desencantado"
- Rompecabezas de letrina
- Rotafolio: Cartel "Disposición adecuada de excretas"

Metodología

- * Realizar una dinámica
- * Leer a los niños y niñas el cuento.
- * Preguntar:
 - ¿Qué les gustó del cuento?
 - ¿Qué no les gustó del cuento?
 - ¿Qué es una letrina?
 - ¿Para qué sirve?
 - ¿Cómo son las letrinas?
- * Reforzar la discusión con el apoyo del cartel del rotafolio "Disposición Adecuada de las Excretas".
- * Realizar la observación de una letrina y ver si está limpia o sucia.
- * Explicar su uso y beneficio para la salud.
- * Orientar la discusión hacia el contenido (uso y mantenimiento higiénico de la letrina).
- * Formar grupos de trabajo.
- * Repartir a cada grupo una hoja del rompecabezas de letrina. Que la pinten, la recorten y la armen apoyados por el maestro o la maestra, que indiquen para qué sirve la letrina y cada una de las partes.
- * Practicar el mantenimiento y uso correctos de la letrina escolar (limpiarla, barrerla, usar un recipiente para los papeles o echarlos dentro, taparla y mantener cerrada la caseta).
- * Felicitar a los alumnos por su participación.

NIVEL : DE 4to. A 6to. GRADOS DE PRIMARIA

Objetivo

Crear en los niños y niñas, el hábito de usar adecuadamente la letrina.

Recursos

- Anexo de dinámicas
- Hoja de lectura "El Bosque Desencantado"
- Pliegos de papel o cartulina
- Crayones, tijera
- Rotafolio: Cartel, "Disposición adecuada de excretas"

Metodología

- * Realizar una dinámica.
- * Repartir la hoja de lectura para que los alumnos lean el cuento y discutan en grupo.
- * Formar grupos de trabajo.
- * Que cada grupo fabrique un rompecabezas con las partes de la letrina.
- * Que analicen las partes de la letrina e indiquen para qué sirve cada una.
- * Preguntar:
 - ¿Qué es una letrina?
 - ¿Para qué sirve?
 - ¿De qué partes consiste?
 - ¿Cómo debe mantenerse?
- * Explicar y orientar las respuestas hacia el contenido (uso y mantenimiento adecuados de la letrina).
- * Reforzar la discusión con el apoyo del cartel del rotafolio "Disposición Adecuada de las Excretas".
- * Practicar el uso correcto y mantenimiento de la letrina escolar (limpiarla, barrerla, usar recipiente para los papeles o echarlos dentro, taparla y mantener cerrada la caseta).
- * Si no hay letrina:
- * Organizar la construcción de una letrina escolar con el apoyo de los padres de familia, promotor de salud, personal de salud, autoridades locales.

EL BOSQUE DESENCANTADO

En la comunidad de San Juan había un bosque muy bonito adonde las personas que vivían cerca iban a pasear. El lugar era precioso, lleno de pinos y cipreses muy altos y frondosos. También había un río de aguas cristalinas que servía de entretenimiento a muchos, porque de vez en cuando se atrapaban pepescas, cangrejos y hasta una que otra ranita. Corría un viento suave y con un sabroso olor que desprendían los árboles. ¡Ah!!!, era la única diversión sana de aquella pequeña comunidad.

El tiempo pasó y las cosas cambiaron, pues empezó a crecer la comunidad. Había más personas, los árboles empezaron a padecer y llenos de angustia, así se quejaban:

- ¿Te das cuenta Llorón, a qué extremo hemos llegado?
- Así es Popocho, no hay por aquí un sólo pedacito limpio... todo, pero todo está lleno de popó... esto ya no se aguanta.
- No me explico - decía Llorón - cómo pueden hacer eso con nosotros... contaminar el suelo haciendo sus necesidades al aire libre... Si por lo menos les echaran tierra encima, otra cosa fuera. Es una injusticia... mis pobres raíces no pueden tomar sus alimentos, pues sólo existe suciedad... sólo popó y orines encuentran... Si siguen así, nos moriremos poco a poco.
- Ya hemos empezado a morir - confirmaba Popocho - ¿recuerdas aquella familia de sauces, que creo eran parientes tuyos?
- Sí, cómo no recordarles si cuando éramos pequeños jugábamos juntos - contestó Llorón.
- Pues, según dicen, uno de ellos murió y los demás se encuentran muy enfermos.
- ¡Qué tragedia!!! - sollozó Llorón.

Y así todos los árboles se quejaban y lloraban su desgracia, pero eso no era todo, igual o peor suerte corrían las personas del lugar. Ellas también empezaron a padecer las consecuencias de la suciedad, ya que no había ni un pedazo limpio, pues las personas hacían sus necesidades detrás de los árboles, entre los matorrales, la milpa y algo peor, a la orilla de aquel río que era tan cristalino pero que ya se había convertido en un verdadero desagüe.

El problema se volvió muy serio en aquella comunidad, en donde todos vivían alegres, cultivaban y se divertían. De pronto, todo fue tristeza y desolación. Era penoso ver aquello, los ancianos ya no se divertían y los niños, en lugar de risas, sus rostros mostraban enfermedad. No podían detener esas enfermedades provocadas por tanta suciedad, la peor de ellas era la diarrea que no respetaba a niños, niñas y tampoco a adultos.

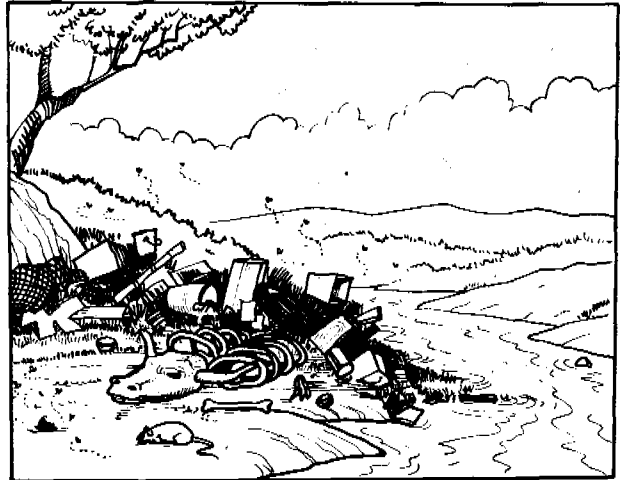
Un día, un promotor de salud y un inspector de saneamiento, regresaban de trabajar en el campo y pasaron por San Juan. Tremenda sorpresa se llevaron cuando se dieron cuenta de la situación de aquel lugar... - Manos a la obra, dijeron - aquí hay que trabajar rápido y todos juntos, sólo así acabaremos con este problema... Y dicho y hecho, inmediatamente organizaron a la comunidad. Las personas que estaban menos enfermas atendían a los más graves, otros hacían hoyos para enterrar el popó que estaba tirado por todos lados y lo más importante, formaron un comité para un proyecto de letrinas. Este, con entusiasmo y dedicación, trabajó y consiguió, a través del inspector de saneamiento y los maestros de la comunidad, letrinas y orientación para construir las y usarlas bien. Y, como por arte de magia, la comunidad de San Juan volvió a ser lo que antes fue... limpia, bonita y sus habitantes sanos y contentos con ganas de seguir yendo a aquel precioso bosque que estuvo a punto de desaparecer... por la suciedad.

Capítulo IV
Disposición
de basura

CAPÍTULO IV DISPOSICIÓN DE BASURA

La contaminación causada por la basura

Al igual que las excretas, las basuras dejadas al aire libre causan contaminación y enfermedades. Las moscas y ratas que viven en los basureros llevan los microbios a las casas. El agua se contamina al echar basura cerca o dentro de los nacimientos, ríos o lagos.



Concepto de basura

El concepto de basura es: "Desechos", "desperdicios" o cosas que "no sirven". Este concepto es variable, pues mientras en las ciudades se desecha casi todo, desde restos de comidas hasta latas, botellas de vidrio y envases plásticos, en el área rural casi todo sirve. Los restos de comida, cáscaras, hojas, etc. sirven de alimento a los animales menores o como abono. Las botellas, latas y otros son frecuentemente re-utilizados en el hogar.

Sin embargo, cada vez se comienzan a observar más basureros públicos no sólo en las ciudades, sino también en las comunidades rurales.

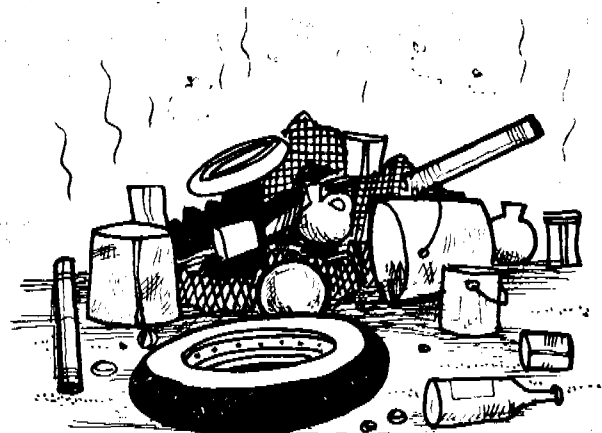
Lamentablemente, en las áreas urbanas muchas municipalidades no cuentan con un servicio eficiente de recolección de basura.

Vemos que hay dos clases de basura :

Basura Orgánica



Basura Inorgánica



Basura orgánica

Basura orgánica son todos los materiales que se pudren: Desperdicios de plantas, verduras, frutas, restos de animales, madera y papel. Esta basura se puede utilizar para abono, pero después de enterrarla. No se le debe dejar al aire libre.

Basura inorgánica

Basura inorgánica son los materiales que no se pudren: Vidrio, latas, bolsas de nylon, plásticos, hule y otros. Si esta basura se expone en la naturaleza, se queda para siempre. Las latas y vidrios por ejemplo, pueden hacer daño a personas y animales.

Por esto, debemos promover el reciclaje doméstico de este tipo de basura. Casi a todas las latas, botes, botellas, bolsas etc. se les pueden dar otros usos en el hogar, directamente o modificándolos, lo que llamamos reciclaje. Esto no sólo protege la naturaleza sino ahorra dinero.

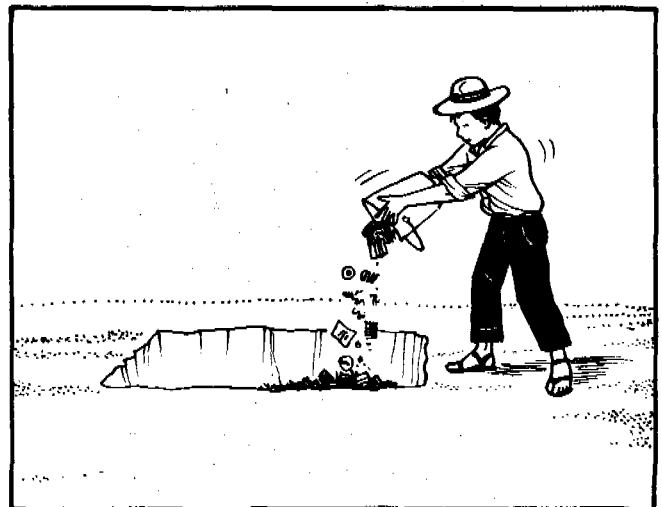
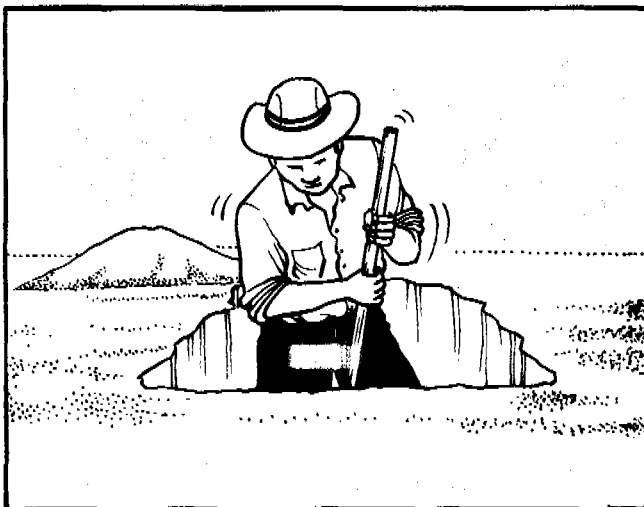
Los niños son particularmente creativos en este aspecto y pueden ser motivados a fabricar sus propios juguetes o artículos útiles para su casa.

Aunque "no" se recomienda quemar la basura, algunas veces es necesario. Hay que tener cuidado al hacer esto, ya que pueden provocarse accidentes y, además, algunos materiales plásticos producen gases tóxicos. En ningún caso debe dejarse que los niños quemen la basura.

La compostera

Hacer una compostera es la mejor manera de disponer de la basura orgánica, enterrándola. No sólo se evita la contaminación sino se produce abono natural para los cultivos.

Para construir la compostera se abre un hoyo donde se echa la basura que se pudre. Cada vez que se deposite basura, se cubre con una capa de tierra. Se termina de llenar el hoyo con 50 cms de tierra. El abono podrá ser utilizado después de ocho meses.



CAPÍTULO IV

DISPOSICIÓN DE BASURA

MÓDULO No. 12

CONCEPTO Y PROBLEMAS DE LA BASURA

NIVEL : DE 1ro. A 6to. GRADOS DE PRIMARIA

Objetivo

Que los niños y niñas conozcan los problemas que la basura causa.

Recursos

- Anexo de dinámicas
- Anexo de manualidades
- Azadones, palas y otras herramientas de labranza.

Metodología

- * Realizar la dinámica "El pueblo manda".
Seleccionar en el patio de la escuela un lugar para construir una compostera.
Mandar a los niños y niñas a los alrededores de la escuela y pedirles que traigan toda la basura que encuentren.
Reunidos nuevamente los alumnos y alumnas.
- * Separar la basura que no se pudre de la que se pudre (basura inorgánica y orgánica).
- * Preguntar:
 - ¿Qué podemos hacer con esto?
- * Promover una discusión sobre la conveniencia de reciclar los materiales inorgánicos.
- * Preguntar:
 - ¿Dónde se encuentra la basura?
 - ¿Son agradables estos lugares?
 - ¿Por qué?
 - ¿Qué animales viven en la basura?
 - ¿Qué sucede si botamos basura cerca o dentro del río?
- * Orientar las respuestas hacia la contaminación causada por la basura.
- * Proceder a construir una compostera en el lugar seleccionado y enterrar la basura orgánica recolectada.
- * Elaborar manualidades con la basura inorgánica recolectada (ver anexo de manualidades).
- * Felicitar a los niños y niñas por su participación.

MÓDULO No. 13 EJERCICIOS PRACTICOS DE SOLUCION AL PROBLEMA DE LA BASURA

NIVEL : DE 1ro. A 6to. GRADOS DE PRIMARIA

Objetivo

Que los niños y niñas practiquen medidas que evitan los problemas de la basura.

Recursos

- Basura
- Botes o cajas
- Pala
- Herramientas y pinturas para trabajos manuales
- Rotafolio: Cartel "Disposición adecuada de la basura".
- Anexo de manualidades

Metodología

- * Colocar en el aula dos botes o cajas , uno para la basura inorgánica (lo que no se pudre y podemos usar), otro para la basura orgánica (lo que se pudre y no podemos usar).
- * Colocar diariamente la basura, en el bote o caja que le corresponde.
- * Con los niños y niñas más grandes, excavar un hoyo en un lugar adecuado para hacer una compostera.
- * Todos los días, colocar la basura orgánica en el hoyo y cubrirla con una capa de tierra. 50 cms antes de llenarse el hoyo, cubrir con tierra y dejar por 6 a 8 meses, hasta que se pueda utilizar el abono.
- * Reforzar con la discusión del cartel del rotafolio "Disposición Adecuada de Basura".
- * Con la basura inorgánica, organizar trabajos manuales (para ideas concretas, ver anexo "Manualidades con desechos").
- * Felicitar a los niños y niñas por su participación.



Capítulo V
Higiene personal

CAPÍTULO V HIGIENE PERSONAL

Lavado de manos

Como ya vimos en capítulos anteriores, el lavado de manos es la costumbre de higiene personal más importante. Al lavarnos las manos ponemos una "barrera" efectiva entre las vías de transmisión de los microorganismos dañinos de las excretas, a la boca.

Los momentos más importantes para lavarse las manos son:

Después de hacer las necesidades

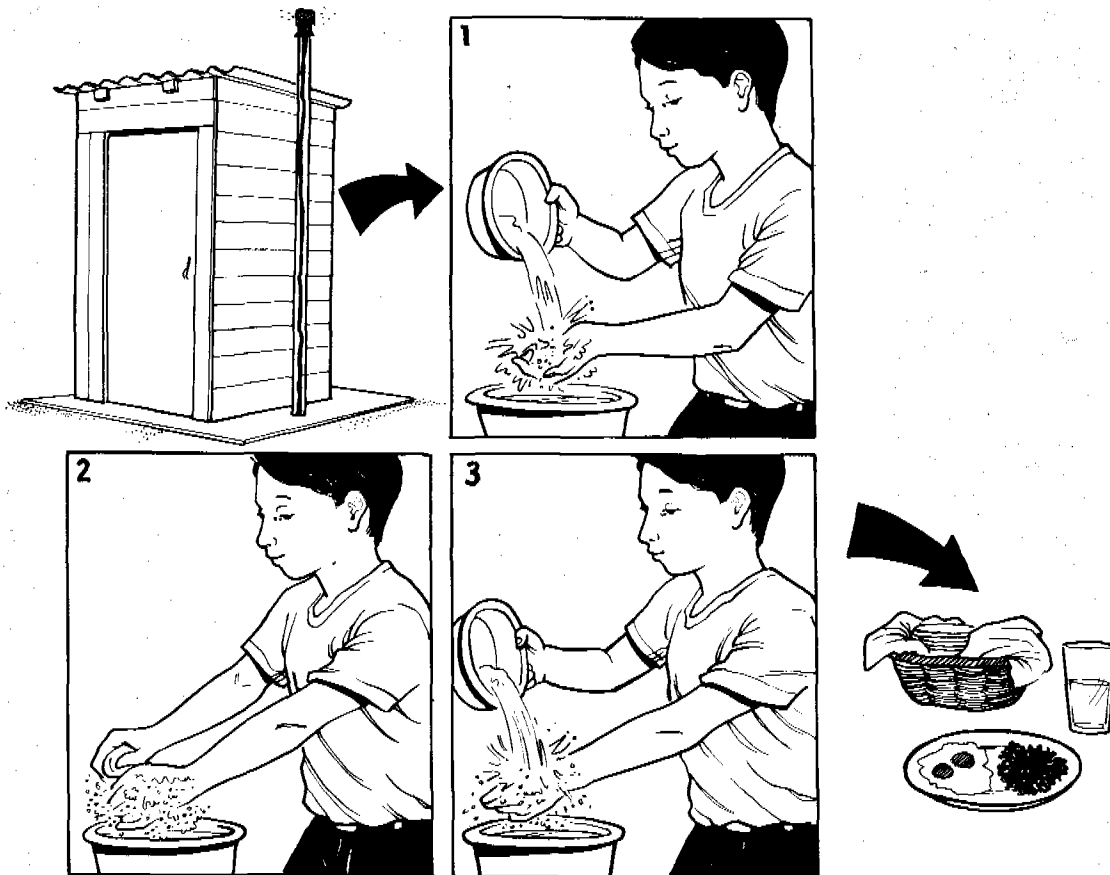
Después de cambiarle los pañales al niño o niña

Antes de comer

Antes de preparar alimentos

Se recomienda lavarse las manos con agua corriente. Si no hay una llave de agua, echarse agua con una jarra o palangana. Se debe utilizar jabón o ceniza para lograr la desinfección y secarse con una toalla o trapo limpios, si no se tiene, secarse al aire libre. Debe existir un lugar para lavarse las manos cerca a la letrina y/o cerca a la cocina.

La forma más correcta de lavarse las manos es la siguiente:



Otros hábitos de higiene

Otros hábitos de higiene personal importantes para la salud, incluyen:

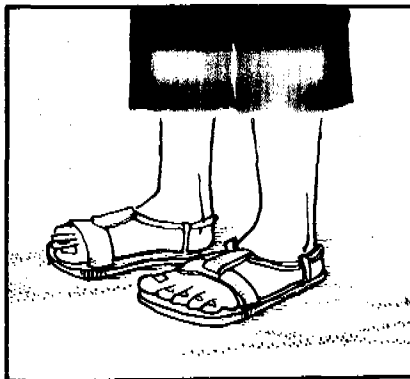
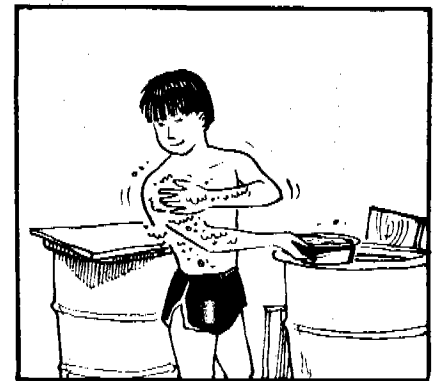
El baño. Debe ser lo más seguido posible e incluir el lavado del cabello. Previene enfermedades de la piel, como la sarna y parásitos como piojos y pulgas.

El lavado de dientes. Debe hacerse todos los días, después de cada comida. Si no tuviera cepillo y pasta dental, puede utilizarse dedil (dedo forrado con un pedazo de tela) y sal, bicarbonato o ceniza. Evita el mal olor de la boca, caries e infecciones de las encías y dientes.

La limpieza de las uñas. Las uñas deben mantenerse cortas y limpias, limpiándolas al lavarse las manos. Debajo de las uñas es fácil que se acumulen muchos microbios.

La limpieza de la ropa. No importa que la ropa esté gastada o remendada, lo importante es que esté limpia.

El calzado. En lo posible, ponerse algún tipo de calzado. Esto previene contraer los parásitos que viven en la tierra y entran por la piel.



CAPÍTULO V: HIGIENE PERSONAL MÓDULO No. 14 LAVADO DE MANOS

NIVEL : DE 1ro. A 6to. GRADOS DE PRIMARIA

Objetivo

Crear en los niños y niñas el hábito de lavarse las manos correctamente.

Recursos

- Anexo de dinámicas
- Rotafolio: Cartel, "Lavado de Manos"
- Pichel, palangana o guacal
- Jabón o ceniza
- Toalla o manta

Metodología

- * Realizar una dinámica.
 - * Preguntar:
 - ¿Por qué es necesario lavarse las manos?
 - * Orientar las respuestas hacia la contaminación por medio de las manos sucias. Reforzar, utilizando como ejemplo la siguiente comparación entre las lombrices/ microbios y las gallinas:
 - ¿Ustedes o alguien de su familia se han enfermado alguna vez del estómago a causa de las lombrices?
(Escuchar experiencias)
 - ¿Creen que todos tenemos lombrices?
 - ¿Saben cómo nacen las lombrices?
(Escuchar respuestas)
 - * Contar historia de las lombrices.
 - * Realizar una demostración de lavado de manos en el aula, así:
 - * Pedir 3 voluntarios entre niños y niñas.
 - * Colocar la jarra con agua, la palangana, jabón o ceniza y la toalla y pedir que se laven las manos tal como lo hacen en casa.
 - * Pedir al grupo que observe lo que hacen.
 - * Preguntar:
 - ¿Qué observaron?
 - ¿Usaron lo necesario?
 - ¿Cuál es la forma correcta de lavarse las manos?
 - ¿Cuándo se deben lavar las manos?
 - * Orientar las respuestas hacia lo correcto.
 - * Reforzar, presentando el cartel del Rotafolio "Lavado de manos" y haciendo una demostración del lavado de manos correcto.
 - * Concluir: Lavarse las manos evita la diarrea.
 - * Practicar el lavado de manos a diario en la escuela, por lo menos cuando los niños lleguen a clase y cada vez que usen la letrina.
 - * Para evaluar la práctica en los alumnos, se puede invitarles a una pequeña refacción, después de realizar una dinámica u otro juego. Observar la conducta de los niños y niñas, por ejemplo:
- Por último, hacer la fila y recibir la refacción
Buscar agua y lavarse las manos
Hacer la fila, luego salir para lavarse las manos
- * Seguir reforzando la práctica diaria de acuerdo a las actitudes de los alumnos. Se pueden formar grupos, dependiendo de las diferentes actitudes.
 - * Felicitar a los niños y niñas por su participación.

HISTORIA DE LAS LOMBRICES

Les voy a contar cómo nacen las lombrices:

Hay muchas clases de lombrices. Unas se miran y otras no se miran, pero todas se reproducen. Están en todas partes, por ejemplo en nuestras uñas (miremos nuestras uñas) - ¿verdad que no se ven? Pero si tuviéramos un aparato especial miraríamos cómo es que viven en nuestras uñas, en el agua, en la basura, en el popó...

Ustedes saben que las gallinas ponen huevos - díganme cómo nacen los pollitos (escuchar respuestas) y ¿qué hay que hacer para que nazcan los pollitos? (identificar que es necesario que la gallina incube los huevos para que revienten)

Pues ... igual que las gallinas, las lombrices se reproducen por medio de huevos, sólo que los huevos de las lombrices no los miramos. Pero cuando hacemos popó y después no nos lavamos las manos, los huevos de las lombrices y las mismas lombrices quedan en nuestras manos, especialmente bajo las uñas. Entonces, al llevarnos la comida a la boca, tragamos los huevos de las lombrices. Cuando llegan al estómago es como cuando la gallina incuba sus huevos, pues los huevos de las lombrices también revientan y nacen más lombrices. Comienzan a comer de lo que nosotros comemos, se mueven y por eso nos da dolor de estómago, asientos o náuseas.

Cuando las lombrices ya son grandes comienzan a poner huevos en nuestro estómago y cuando hacemos popó los huevos salen y vuelve a pasar la misma cosa, por eso las lombrices o microbios están en todas partes.

Se dan cuenta por qué es importante que aprendamos a lavarnos las manos, así ya no tendremos los huevos de las lombrices en ellas.

PROGRAMA
AGUA
FUENTE
DE PAZ



MÓDULO No. 15 HÁBITOS DE HIGIENE

NIVEL : DE 1ro. A 3ro. GRADOS PRIMARIA

Objetivo

Crear hábitos de higiene personal en los niños y niñas.

Recursos

- Anexo de dinámicas
- Cartoncitos con figuras de hábitos correctos e incorrectos de higiene

Metodología

- * Realizar una dinámica.
- * Realizar el ejercicio de tarjetas:
- * Repartir las tarjetas al azar o solicitando voluntarios.
- * Escribir en la pizarra un cheque (✓) que indicará lo correcto y una (X) que indicará lo incorrecto.
- * Explicar que en las tarjetas hay figuras con hábitos de higiene correctos o incorrectos.
- * Pedir que cada niño o niña coloque en la pizarra su tarjeta en el lugar que corresponde, de acuerdo a lo que considere correcto o incorrecto.
- * Corregir con todo el grupo, los errores que se vayan dando.
- * Dejar el material expuesto por un tiempo para fijar los contenidos.
- * Dar seguimiento con la práctica constante de hábitos de higiene en clase y revisando diariamente los hábitos higiénicos de los alumnos.
- * Reconocer y estimular la práctica diaria con distintivos, menciones, gafetes, etc.
- * Felicitar a los niños y niñas por su participación.

NIVEL : DE 4to. A 6to. GRADOS PRIMARIA

Objetivo

Crear hábitos de higiene personal en los niños y niñas.

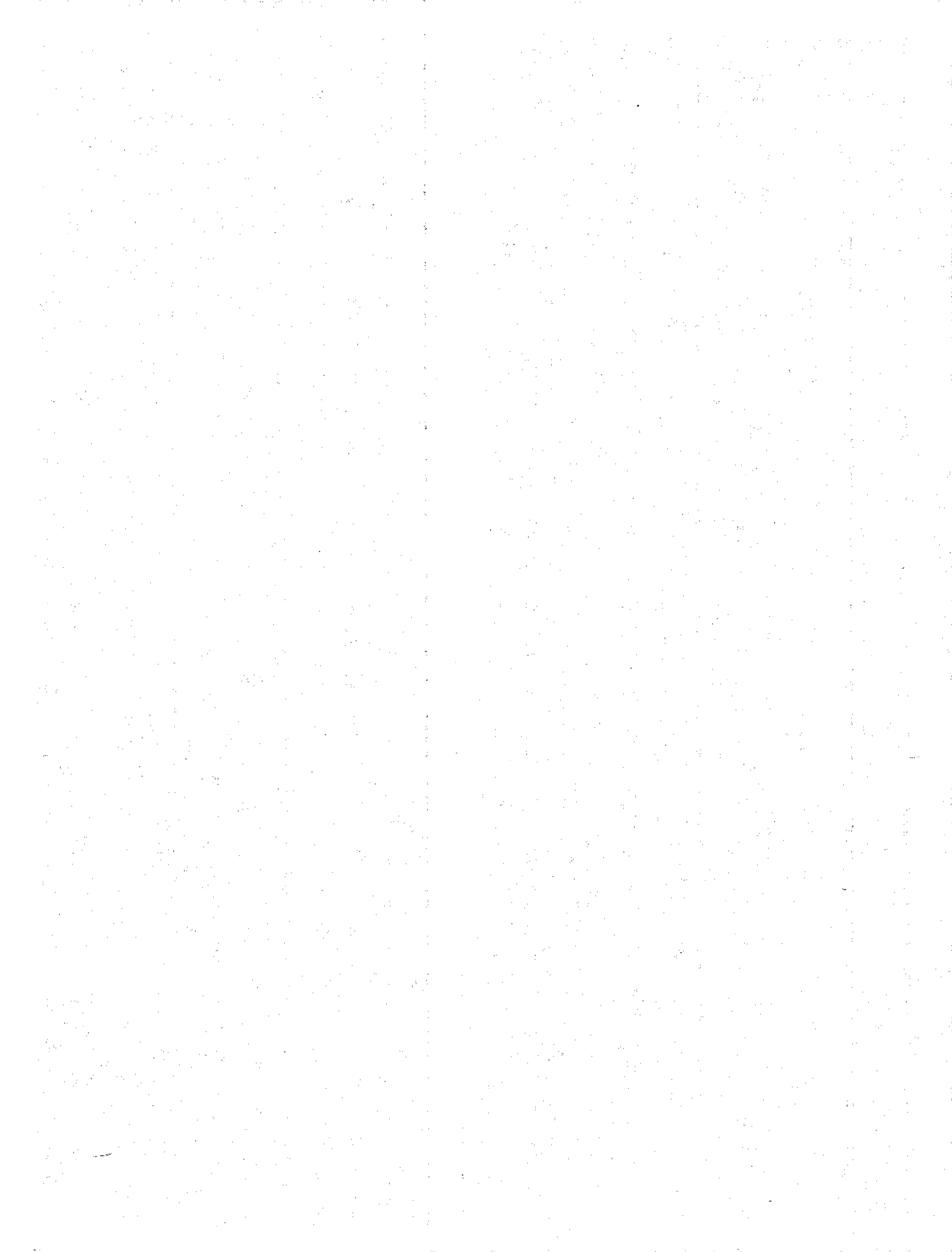
Recursos

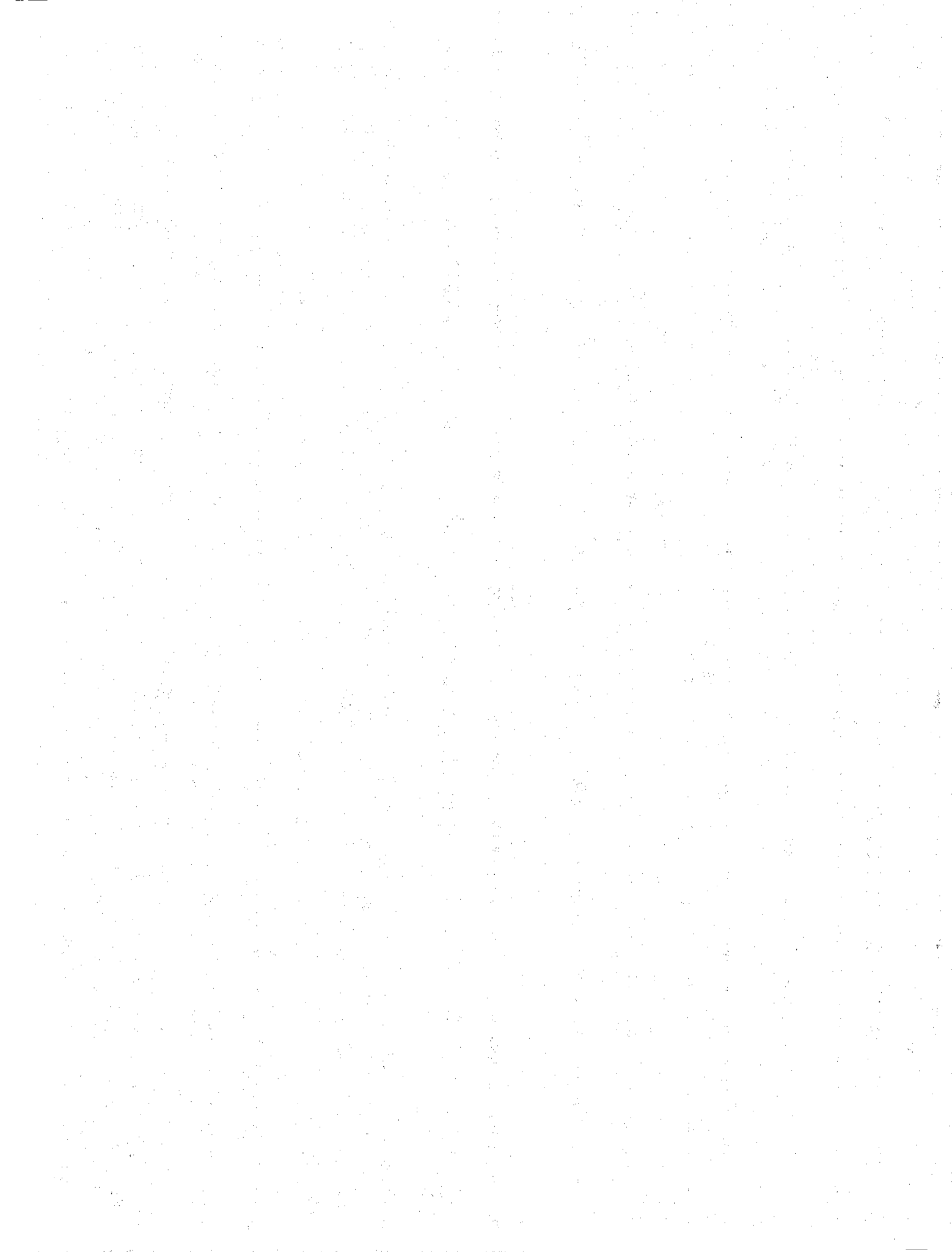
- Anexo de dinámicas
- Hojas de papel
- Lápices o crayones

Metodología

- * Realizar una dinámica
- * Escribir la palabra "hábito" (Facilidad adquirida por la repetición de un ejercicio. Costumbre) y explicarla.
- * Preguntar:
 - ¿Cuáles son los hábitos de limpieza que ustedes practican en su casa?
 - ¿Qué hacen sus familiares?
- * Apuntar las respuestas, separando los hábitos de limpieza adecuados de los inadecuados.
- * Corregir, aclarar y orientar las respuestas hacia el contenido.
- * Que los alumnos copien o dibujen las respuestas correctas.
- * Practicar a diario en la escuela: Lavado de manos, cepillado de dientes y revisión del cuidado del cabello, las uñas, baño y limpieza general.
- * Reconocer y estimular la práctica constante de higiene con menciones, distintivos, gafetes o cuadro de honor del mes.
- * Felicitar a los niños y niñas por su participación.

Capítulo VI
Higiene de
los alimentos





CAPÍTULO VI HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

Higiene en la preparación de los alimentos

Para evitar el ingerir microbios dañinos con los alimentos, debemos practicar medidas de higiene en su manejo y preparación. Unas de las más importantes son:

Lavarse las manos antes de preparar la comida

Lavar los trastos y utensilios y mantenerlos tapados (por ejemplo en un aparador)

Mantener los alimentos tapados

Lavar o pelar frutas y verduras

Cocinar bien los alimentos y comerlos calientes

Cocinar en alto

Mantener limpia la cocina y no permitir animales en ella



CAPÍTULO VI

HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

MÓDULO No. 16

HIGIENE DE LA PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS

NIVEL : DE 1ro. A 6to. GRADOS DE PRIMARIA

Objetivo

Crear en los niños y niñas hábitos de higiene en el manejo de alimentos y trastos.

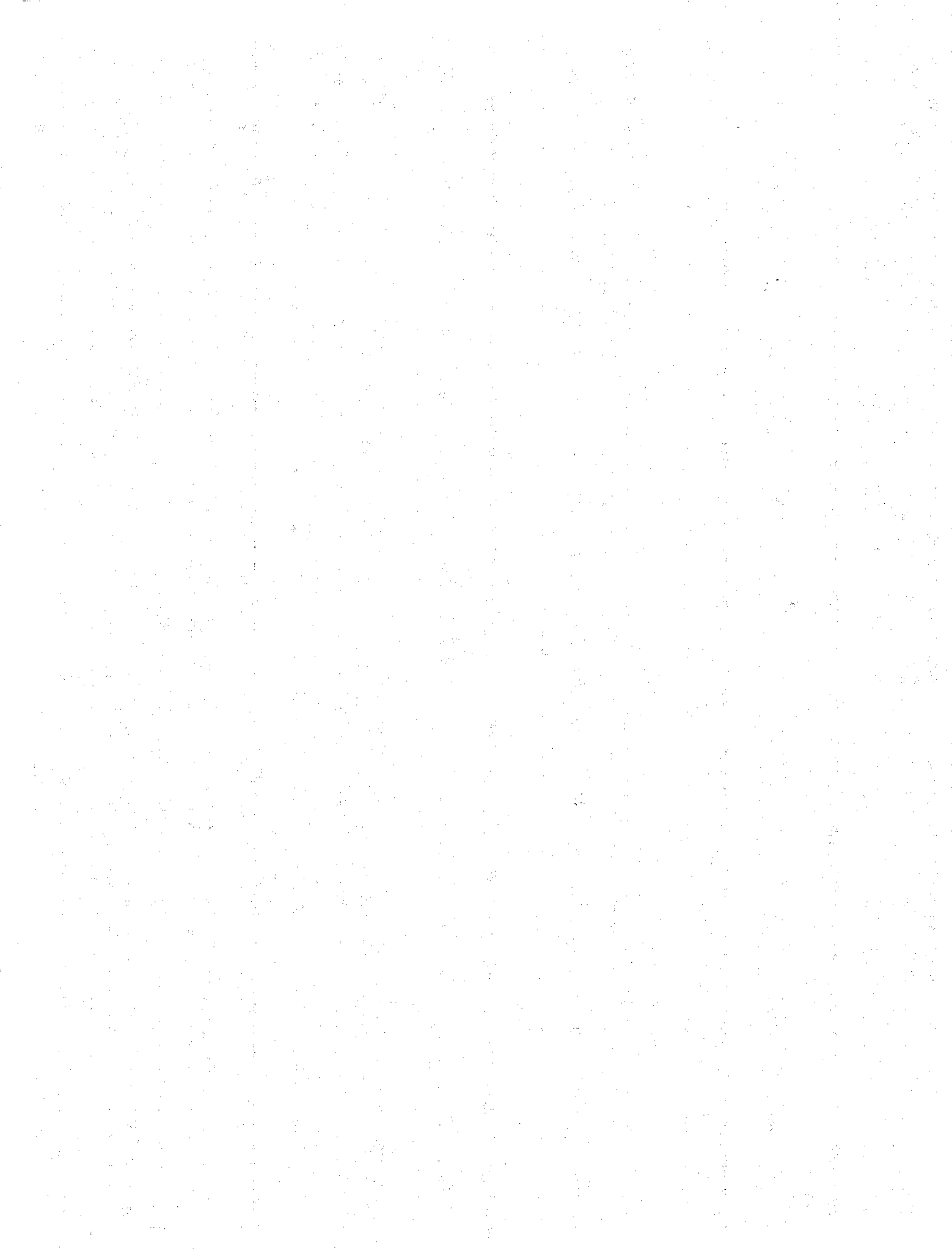
Recursos

- Frutas o verduras
- Tabla de picar
- Cuchillo
- Servilletas
- Agua y jabón

Metodología

- * Pedir una fruta o verdura del lugar y la época a cada alumno y un plato para comer.
- * Alternativamente, el maestro puede conseguir las frutas o verduras.
- * Explicar cómo se hace la ensalada.
- * Lavado de manos, lavado de utensilios, lavado de frutas.
- * Preparar y servir
- * Lavar y ordenar los utensilios.
- * Hacer énfasis en el contenido (lavar, tapar).
- * Preguntar:
 - ¿Qué debemos hacer antes de preparar y comer alimentos?
 - ¿Cuándo es necesario lavar los trastos?
 - ¿Cuál es la forma correcta de lavar los trastos?
 - ¿Cuándo es necesario lavar los alimentos?
 - ¿Cuál es la forma correcta de lavar los alimentos?
- * Explicar, aclarar y orientar las respuestas hacia el contenido.
- * Reforzar los hábitos durante la refacción diaria.
- * Felicitar a los niños y niñas por su participación.

Capítulo VII
Higiene de
la vivienda



CAPÍTULO VII HIGIENE DE LA VIVIENDA

Hábitos de limpieza en la vivienda

Es necesario limpiar y ventilar todos los días la casa para evitar animales dañinos como moscas, cucarachas, pulgas y ratas, así como animales domésticos, gallinas, perros y gatos (los que muchas veces se acostumbra tenerlos dentro de la casa) ya que traen muchos microbios.

Algunas buenas costumbres son:

Barrer la casa todos los días, regando agua para no levantar polvo.

Recoger la basura para enterrarla en un lugar adecuado.

Ventilar la ropa de cama, poniéndola al sol para matar las pulgas, y lavarla regularmente.

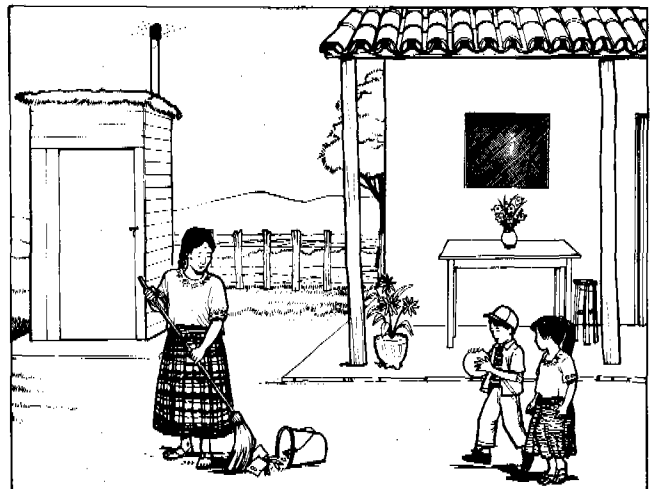
Abrir las ventanas o la puerta para permitir la ventilación.

No permitir animales dentro de la casa. Encerrarles en corrales lejos de la casa y de la letrina.

Mejoramiento de la vivienda

Es posible mejorar la vivienda, creando un ambiente más sano y agradable para los que viven en ella, a un costo bajo y con materiales locales.

- Construir un poyo para cocinar en alto. Evita que los niños y niñas se quemen y los animales se acerquen a la comida.
- Separar la cocina del espacio donde duerme la familia con una división sencilla. El humo es dañino sobre todo para los niños, niñas y las mujeres embarazadas.
- Si es posible, separar el ambiente donde duermen los niños del de los padres. Los niños son todavía sensibles a muchos microbios que en los adultos ya no producen enfermedad.
- Se recomienda poner una torta de cemento en el piso y encalar las paredes. Esto hace más fácil la limpieza y más agradable el ambiente.
- Que la casa tenga ventanas para permitir la ventilación e iluminación. La luz y el aire evitan gran parte de los microbios. Las ventanas deben estar cubiertas con un cedazo para permitir que se abran sin que entren moscas o zancudos a la casa. Deben estar colocadas al lado opuesto del viento para evitar corrientes de aire.
- Construir corrales para los animales.
- Construir una letrina. Mantenerla y usarla adecuadamente.
- Construir una compostera para la basura.



CAPÍTULO VII

HIGIENE DE LA VIVIENDA

MÓDULO No. 17

VIVIENDA ADECUADA

NIVEL : DE 1ro. A 3ro. GRADOS DE PRIMARIA

Objetivo

Que los niños y niñas conozcan cómo debe ser una vivienda adecuada.

Recursos

- Anexo de dinámicas
- Hoja de lectura "La Sompopita Coquetona"
- Hojas de papel
- Lápices o crayones

Metodología

- * Realizar una dinámica.
- * Leer el cuento "La Sompopita Coquetona"
- * Pedir a los alumnos que dibujen su casa, dónde comen, dónde duermen, etc.
- * Que expliquen lo que dibujaron.
- * Realizar un comentario con ellos acerca de la separación de ambientes.
- * Discutir con ellos sobre qué mejoras se pueden hacer en una casa.
- * Orientar las respuestas hacia el contenido (construcción de corrales, letrina, poyo en alto, etc.)
- * Felicitar a los niños y niñas por su participación.

NIVEL : DE 4to. A 6to. GRADOS DE PRIMARIA

Objetivo

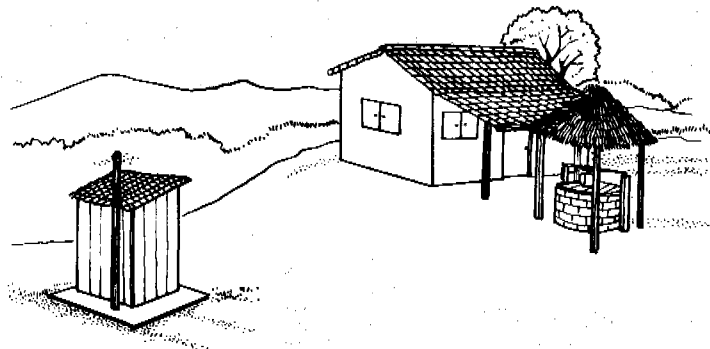
Que los niños y niñas conozcan cómo debe ser una vivienda adecuada.

Recursos

- Anexo de dinámicas
- Hoja de lectura "La Historia de Emilia"
- Hojas de papel
- Lápices

Metodología

- * Realizar una dinámica.
- * Dividir a los niños y niñas en grupos para que lean y discutan el cuento.
- * Preguntar y escribir en un pliego de papel o en la pizarra las respuestas:
 - ¿Cómo era la casa del cuento?
 - ¿Qué ventajas tiene la separación de los ambientes?
 - ¿Qué mejoras se pueden hacer a una casa y de qué manera?
- * Aclarar, explicar y orientar las respuestas hacia el contenido.
- * Felicitar a los niños y niñas por su participación.



LA ZOMPOPITA COQUETONA

En un bosque, lleno de árboles y muchas flores, habían, como en todos los bosques, varios zompoperos. En uno de ellos vivía una joven zompopita bonita y además coqueta.

La zompopita, que se llamaba Cuqui, era la novia de Chorrito, un apuesto zompopo. Eran una pareja ideal, pues se querían y, por supuesto, se respetaban mucho.

Después de dos años de noviazgo Chorrito pensó que ya era tiempo de pedir a los papás de Cuqui permiso para el casamiento. Se llegó el día en que irían los papás, los padrinos y otros amigos cercanos de Chorrito a pedir a la novia. Cuqui estaba muy nerviosa, pues ese día se fijaría la fecha de su boda con el novio a quien amaba con todo el corazón.

El día convenido, la comisión que pediría a Cuqui se presentó a la casa, junto con el novio, quien iba elegante e ilusionado porque sabía que pronto viviría al lado de Cuqui.

La reunión comenzó y los papás de Chorrito hicieron saber a los de Cuqui el deseo de su hijo, de casarse. Los papás de ella estuvieron de acuerdo, pues mejor partido no había para su hija. Pero a la hora de fijar la fecha, el papá de Cuqui, sorprendido, dijo:

- Quééé... ¿dentro de dos meses? Me parece que es demasiado pronto, en tan poco tiempo no se pueden arreglar muchas cosas.

- Papá - suplicaba Cuqui - es que nos queremos mucho y queremos casarnos.

- ¿Y ya tienen todo lo necesario para el casamiento?

- Bueno - respondió Chorrito - la verdad es que no, porque no sabíamos su respuesta, pero si nos apresuramos lo arreglaremos todo.

- Mmmmm... - respondió el papá, y la mamá agregó:

- Bueno, las cosas para la boda como los vestidos y la comida se pueden preparar en dos meses ¿y... la casa? ¿Ya se pusieron a pensar dónde van a vivir cuando se casen?

Ante esa pregunta tan directa, los ilusionados novios se quedaron con la boca abierta. Es cierto que ellos ya habían pensado en eso, pero todavía no tenían nada preparado.

Chorrito se apresuró a contestar: - Viviremos para mientras en casa de mis padres y poco a poco construiré un cuartito a la par.

- Esa no es la costumbre de por aquí ni tampoco es lo adecuado - respondió el papá de Cuqui.

- Así es - dijo la mamá. - Lo correcto es que tú, Chorrito, construyas la casa donde van a vivir aunque sea chiquita y sencilla.

- Pero... - dijo Cuqui.

- Nada de pero - dijo el papá. - Tu madre tiene razón. Para poderse casar deben tener su casa, pequeña pero con lo necesario.

La pareja respetó la disposición de los padres de Cuqui. Por su parte, los papás de Chorrito ofrecieron ayudarlo a construir una casita.

Al cabo de unos meses, en la iglesia de la comunidad, el matrimonio se celebró, los recién casados llegaron a vivir a una bonita casa que Chorrito construyó. Era realmente bonita, sencilla, pero tenía su dormitorio, la cocina con el poyo de fuego en alto. Fuera de la casa estaba la letrina y hasta un lugar para encerrar a sus animalitos. Cuqui se sentía contenta porque sólo así podían tener una casa limpia y ordenada, sin animales adentro ensuciando todo y también porque ellos habían hecho un pacto, que entre los dos limpiarían la casa. Y así vivieron muy felices!

LA HISTORIA DE EMILIA

Emilia vivía en la comunidad de San Pedro. Era una joven hermosa, obediente, y le gustaba ayudar en los oficios de la casa y la mantenía limpia y ordenada. Realmente esa casa, aunque pequeña y sencilla, se miraba bonita.

Ella tenía un novio llamado Miguel, un joven guapo y trabajador. Como ya tenían tiempo de ser novios, él estaba pensando casarse con Emilia y le propuso matrimonio, ella emocionada aceptó. Entonces Miguel decidió pedir la mano a los papás de Emilia, como es la costumbre en nuestras comunidades.

Se propuso la fecha de la pedida y la comitiva que acompañaría a los papás del novio estuvo de acuerdo por tratarse de familias respetables del lugar.

Así llegó el día, Emilia estaba nerviosa ayudando en los preparativos para recibir a los compañeros de su novio.

Al momento de la pedida, los padres de Emilia escuchaban con atención a quienes tomaban la palabra, y al responder, el padre dijo:

- En realidad yo no tengo ningún inconveniente para la boda, ni creo que mi esposa lo tenga. Sin embargo, quisiéramos saber la fecha en que creen tener todo listo para ese acontecimiento.

Miguel, muy nervioso por la emoción, respondió precipitadamente:

- Dentro de dos meses... para el mero día de la Virgen, la Patrona...

- ¿Cuándo? - preguntó sorprendidísima la mamá de Emilia.

- Dentro de dos meses - respondió casi deletreando, Miguel.

- Pero ese tiempo no es suficiente para arreglar lo necesario para una boda - agregó la madre.

- Yo creo que sí mamá - dijo Emilia. - Mi tía puede ayudarnos a hacer el vestido. De la iglesia y lo demás Miguel y yo nos preocuparemos para que no haga falta nada. Además, ustedes nos van a ayudar, ¿verdad mamá? - suplicó la joven enamorada.

- Claro - dijo el padre - en eso no hay problema. Lo que tu mamá quiere decir es que si ya tienen la casa donde vivirán.

Al escuchar esto, Miguel y Emilia sintieron desmayarse, pues las ilusiones que se formaron con su casamiento, empezaban a caerse. La verdad es que no tenían casa en dónde comenzar su nueva vida, y titubeando, dijo Miguel:

- Bueno, por el momento viviremos en casa de mis papás y poco a poco, haremos nuestra casa.

Al escucharlo, los papás de Emilia dijeron que no permitirían la boda sino hasta que construyeran su casita que, aunque chiquita, tuviera lo necesario.

Sin discutir tal decisión, los novios empezaron la construcción de su casita. Escogieron un lugar rodeado por árboles, un verdadero paisaje como hay muchos en esa comunidad. Construyeron un cuarto que serviría de dormitorio, uno más para el poyo de fuego y la mesa de comer. Afuera de la casa, en la parte de arriba, el pozo de agua y, abajo en el otro extremo, muy cerca de la casa, la letrina, pues construyeron una letrina ventilada que no tiene mal olor. Y allá a lo lejos se miraba el lugar para sus animalitos: Un gallinero y un corral un poco pequeños pero, al fin y al cabo, al principio no tendrían muchos animales.

Tres meses después, se llevó a cabo la boda de Emilia y Miguel, quienes nunca se arrepienten de haber escuchado los consejos de sus padres de construir una casita pequeña pero con lo necesario para vivir felices.

MÓDULO No. 18 HÁBITOS DE LIMPIEZA

NIVEL : DE 1ro. A 3ro. GRADOS DE PRIMARIA

Objetivo

Crear en los niños y niñas hábitos de limpieza en el hogar.

Recursos

- Anexo de dinámicas
- Hoja de lectura "La Casa de Estrellita"

Metodología

- * Realizar una dinámica.
- * Leer el cuento a las niñas y niños.
- * Preguntar:
 - ¿Les gustó el cuento?
 - ¿Qué les gustó más?
 - ¿Qué no les gustó?
 - ¿Qué hacen ustedes en casa?
- * Orientar las respuestas hacia las tareas de limpieza del hogar (barrer, ventilar, ordenar) y explicar los beneficios de practicar estos hábitos a diario.
- * Reforzar con la práctica diaria de la limpieza del aula.
- * Felicitar a los alumnos y alumnas por su participación.

NIVEL : DE 4to. A 6to. GRADOS DE PRIMARIA

Objetivo

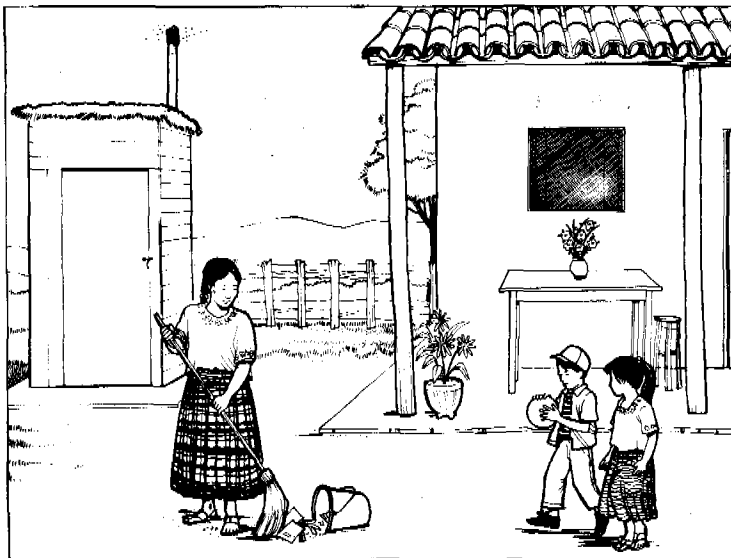
Crear en los niños y niñas hábitos de limpieza en el hogar.

Recursos

- Anexo de dinámicas
- Hojas de papel o cuadernos
- Lápices o crayones
- Hoja de lectura "La Casa de Estrellita"

Metodología

- * Realizar una dinámica
- * Solicitar a cada niño o niña que escriba y dibuje un cuento acerca de los beneficios de barrer, ventilar y ordenar la vivienda.
- * Pedir a cada alumno leer su cuento y estimularles con aplausos, etc.
- * Realizar una exposición en clase con los trabajos.
- * Reforzar con la lectura de "La Casa de Estrellita"
- * Reforzar con la práctica diaria de la limpieza del aula.
- * Felicitar a los niños y niñas por su participación.



LA CASA DE ESTRELLITA

Estrellita era una vaca, soltera todavía, muy hermosa y cariñosa, que compró don Pancho para la leche de su familia.

Cuando la llevaron a su nueva casa, Estrellita, como sucede siempre, se mostró tímida y nerviosa. Pero rápido se acostumbró. Jugaba, brincaba y retozaba por todos lados con los demás animales porque ellos andaban sueltos por el patio y en los alrededores de la casa.

Pasaron los meses y a Estrellita le llegó el momento de ser madre. Todos, pero todos, estaban muy contentos y ella más, esperando el día en que nacería su hijo y, por supuesto, el más pequeño de los habitantes de aquel patio. Por fin llegó este día y Estrellita tuvo un robusto y bien plantado ternero al que le pusieron por nombre Rayito.

Todo fue alegría. La gallina Pomposa cacareaba por todos lados. Manchada, la yegua, retozaba contenta, el cerdo Pimpim con su característico sonido, hacía más ruidoso el patio y hasta los pollitos piaban de contentos. Claro, eso hacía que Estrellita se sintiera orgullosa.

El tiempo pasó y las cosas cambiaron. Empezaron los problemas para el recién nacido, porque el popó, los restos de comida, las niguas y el piojillo de los demás animales, así como las moscas, cucarachas y ratones que llegaban por la suciedad enfermaron seriamente a los hijos de don Pancho y los tuvieron que llevar al hospital.

- Y todo esto por el ternero recién nacido - sentenciaba don Pancho - pues antes no había sucedido algo similar en mi casa.

Estrellita sollozaba y contemplando a Rayito, su pequeño hijo, se quejaba de esa injusticia: - ¿Por qué le echan la culpa a él? Si realmente la culpa es de todos - se decía. - Si tuviéramos un lugar lejos de la casa para vivir, si tuviéramos corrales o gallineros separados, limpios y seguros, todo cambiaría. Sólo así, no le echarían la culpa a mi pobre Rayito.

Lo que pasaba era que don Pancho nunca había construido corrales para encerrar los animales. Los mantenía sueltos caminando por todos lados, entraban y salían de la casa, de la cocina, lamían la mesa y los platos. El popó que dejaban los animales y las basuras quedaban en el piso, pues nadie barría la casa y en medio de esto jugaban los hijos y las hijas de don Pancho. En fin, todo aquello era desorden y suciedad. Y claro, eso hizo que los niños se enfermaran.

Don Chema, el Promotor de Salud, y el maestro de la comunidad se dieron cuenta. Recomendaron y ayudaron a don Pancho a hacer algunos arreglos en su casa sin gastar mucho dinero. Construyeron corrales y gallineros. También separaron la cocina de los dormitorios, el poyo de fuego lo pusieron en alto por el peligro. Compraron un aparador para los trastos y la comida.

Los hijos e hijas de don Pancho aprendieron la lección y ayudan a limpiar la casa todos los días: Barren el piso y entierran la basura que se pudre y se hace abono. Ordenan la cocina, meten los trastos al aparador, abren las ventanas para que entre aire y sol a los cuartos y sacan la ropa de cama para que se ventile. Así, la vida cambió en aquella casa.

Ahora todos viven sanos y contentos.

MÓDULO No. 19 LOS ANIMALES EN CORRALES

NIVEL : DE 1ro. A 3ro. GRADOS DE PRIMARIA

Objetivo

Que los niños y niñas conozcan la conveniencia de encerrar los animales en corrales.

Recursos

- Anexo de dinámicas.
- Hoja de trabajo No. 2: "Los animales en sus corrales"

Metodología

- * Realizar la dinámica "Cuerpos Expresivos"
- * Al finalizar, preguntar:
 - ¿Qué sucedió en las parejas equivocadas?
 - ¿Cómo podemos ordenar esto?
 - ¿Podemos dejar revueltos a todos los animales de la casa?
 - ¿Podemos tener un gato y una rata juntos?
 - ¿Cuál es el lugar de cada animal?
 - ¿Cómo podemos lograr que los animales se mantengan fuera de la casa?
- * Orientar las respuestas hacia la conveniencia y beneficio de ubicar los animales fuera de la casa y en corrales.
- * Practicar, en lo posible, estas medidas en la escuela.
- * Reforzar con la hoja de trabajo.
- * Felicitar a los niños y niñas por su participación.

NIVEL : DE 4to. A 6to. GRADOS DE PRIMARIA

Objetivo

Que los niños y niñas conozcan la conveniencia de encerrar los animales en sus corrales.

Recursos

- Anexo de dinámicas.
- Hoja de trabajo No.2: "Los animales en sus corrales"
- Lápices y crayones

Metodología

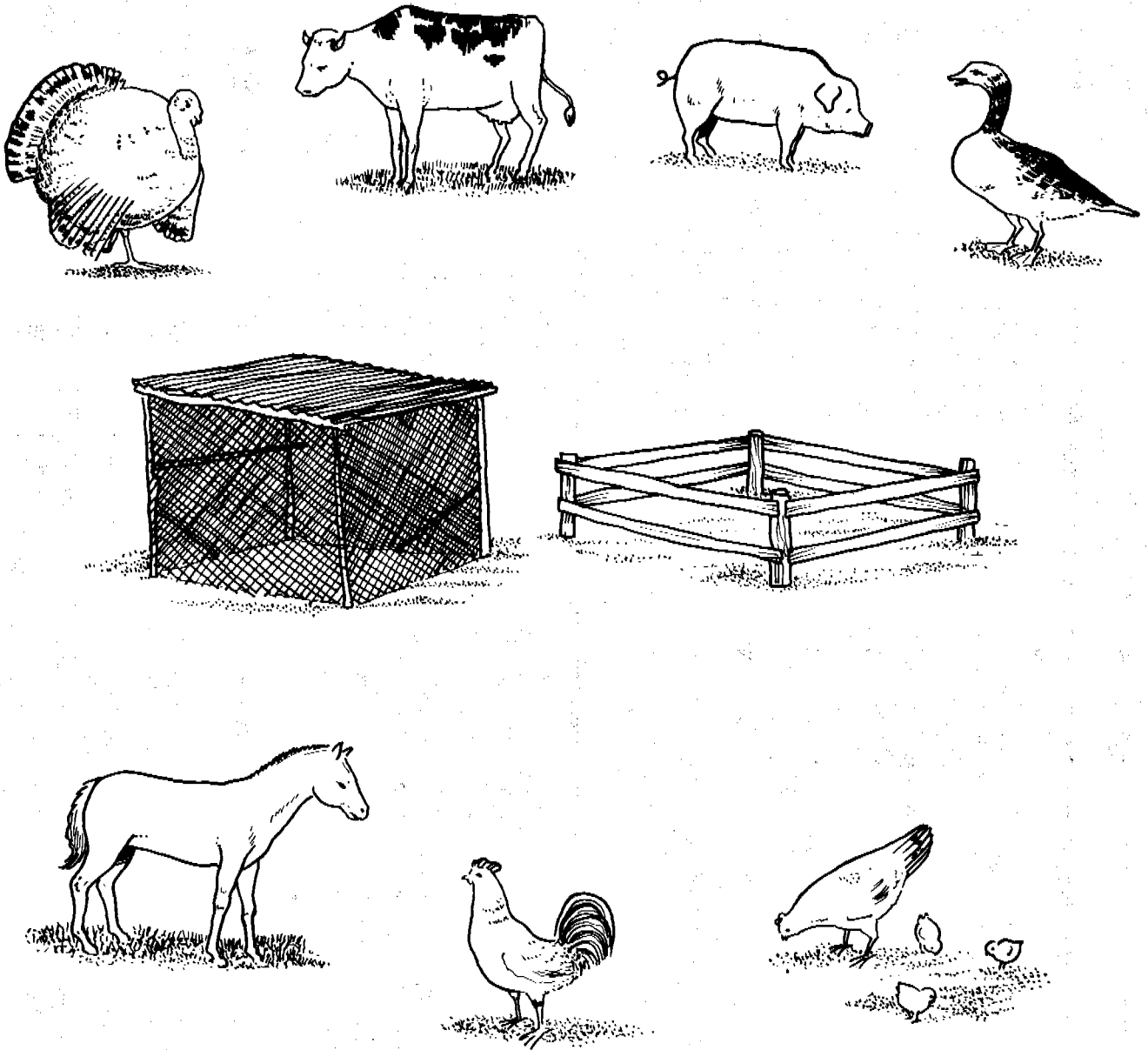
- * Realizar la dinámica "Cuerpos Expresivos"
- * Al finalizar, preguntar:
 - ¿Qué sucedió en las parejas equivocadas?
 - ¿Cómo podemos ordenar esto?
 - ¿Podemos dejar revueltos a todos los animales de la casa?
 - ¿Podemos tener un gato y una rata juntos?
 - ¿Cuál es el lugar de cada animal?
 - ¿Cómo podemos lograr que los animales se mantengan fuera de la casa?
- * Orientar las respuestas hacia la conveniencia y los beneficios de ubicar los animales fuera de la casa y en corrales.
- * Practicar, en lo posible, estas medidas en la escuela.
- * Reforzar con la hoja de trabajo.
- * Construir, con los alumnos y alumnas por grupos, un corral en un lugar cercano (casa de uno de ellos, de vecinos, etc).
- * Felicitar a los niños y niñas por su participación.

HOJA DE TRABAJO No. 2 "LOS ANIMALES EN SUS CORRALES"

INSTRUCCIONES

Poner cada animal en el corral correcto: Unir con líneas.

Colorear los dibujos.



Anexo 1
Dinámicas
de grupo



LAS OLAS DEL MAR

Se necesita una cuerda de 4 ó 5 metros de largo.

Los niños y niñas se forman en fila, dos de ellos o ellas sostienen los extremos de la cuerda.

A la voz del maestro o maestra, los dos niños o niñas mueven la cuerda en ondas grandes o pequeñas, de acuerdo a la edad de los participantes. En fila, tal como están, los demás van saltando la cuerda y regresan a hacer fila. Quienes no pueden tendrán que reemplazar a los de la cuerda.

LOS PÁJAROS TIENEN ALAS

Los alumnos y alumnas pueden colocarse en un círculo o tal como están en el aula.

Cuando el maestro o maestra menciona un animal alado, todos y todas deben mover los brazos como si estuvieran volando. El maestro o maestra moverá los brazos junto con ellos aun cuando mencione un animal no alado, para tratar de confundirlos. Por ejemplo: "Los patos tienen alas, las ranas tienen alas...". Los que se confundan salen del juego o dejan una prenda.

POBRE GATITO

Un niño o niña hace de gatito, los demás permanecen sentados en círculo.

El gatito se pone al frente de cualquier jugador o jugadora, se acurruca, hace tonterías y maulla tres veces. El otro debe acariciarlo, diciendo cada vez: "Pobre gatito" pero sin reírse. Si se ríe, pasa a ser gatito y paga penitencia.

DOMINIO DE LA RISA

Los niños y niñas forman un círculo, dos permanecen en el centro.

Los dos se saludan muy seriamente así: "Tomás, te saludo", respondiendo el otro: "Te saludo Tomás", quien primero se equivoque o ría, paga penitencia y deja su puesto a otro niño o niña.

FUTBOL SOPLADO

Se necesita una mesa de cualquier tamaño y una pelotita de pin-pon.

Se juega con dos equipos de seis jugadores o jugadoras

cada uno. Estos se arrodillan en los extremos de la mesa de manera que les quede a la altura de la barbilla. La pelotita se coloca en medio de la mesa. A una señal, los y las participantes comienzan a soplar la pelotita, tratando de meter gol en el extremo opuesto de la mesa. No es permitido tocar la pelotita con la cabeza, hombros o manos, solamente soplarla. Se juega por tiempo o por goles.

APAGAR LA VELA

Dos jugadores o jugadoras toman en la mano derecha una vela encendida. Con la mano izquierda se agarran el pie del mismo lado. Tratan de apagarse la vela el uno al otro sin dejarse apagar la propia y sin soltarse el pie. También puede jugarse de rodillas.

EL ENCUENTRO

Los niños y niñas se sientan en círculo un poco separados entre sí. Se necesitan dos objetos diferentes (naranjas, pelotas, piedras...) para pasarlos en dirección contraria.

Un jugador o jugadora, sin ver, da la señal de empezar y los o las participantes van pasándose los objetos de mano en mano, uno en cada dirección. A una señal de quien dirige, se para el juego y quien se quede con ambos objetos sale del grupo. Se comienza de nuevo.

APAGUE LA VELA

A dos de los alumnos o alumnas se les vendan los ojos y se les entrega una vela encendida a cada uno. Se colocan cerca de una mesa para que siempre estén en contacto con ella (tocándola con los pies, manos o cuerpo). El ganador o ganadora será quien soplando apague la vela a su compañero o compañera.

PAQUETE CHILENO

Puede ser un paquete de dulces o alguna fruta con varias envolturas. En cada una de ellas va una orden escrita, por ejemplo: Baile, cante, cuente un chiste, etc.

Los niños y niñas se colocan en círculo, uno de ellos en el centro con los ojos vendados y un silbato o pito. El paquete va pasando de uno a otro entre los y las jugadores. Quien está en el centro repite insistentemente: "El regalo va pasando". Cuando él decida, toca el silbato y el niño o la niña que tenga en ese momento el regalo deberá quitar la primera envoltura y cumplir con la penitencia escrita en ella. Se sigue de esta manera hasta que uno de los o las participantes se gane el premio.

EL REY

Quien dirige el juego hace de rey. Los y las demás hacen dos equipos que elegirán un nombre para favorecer la animación del juego con una porra a favor.

Cada equipo nombra un paje, y será el único que servirá al rey. Este pide en voz alta un objeto, por ejemplo un zapato. El paje de cada grupo trata de conseguir el objeto entre los niños y niñas de su equipo y llevárselo al rey lo antes posible. Ganará el equipo que mejor sirve al rey llevándole, no sólo el mayor número de objetos, sino más rápido.

LAS SILLAS

Se colocan sillas respaldo con respaldo. Hay una silla menos que el número de participantes. El maestro o maestra hace sonar un gorgorito, pito, bote o música. Cuando suspende el sonido, todos y todas deben tomar asiento. Quien quede sin silla, sale del juego y se retira una silla. Se sigue hasta que quede el ganador o ganadora de la última silla.

ESPALDA CON ESPALDA

Se necesitan parejas con ambos sexos. Uno de los participantes no tendrá pareja. Las parejas se distribuyen por todo el salón. Cada pareja se para espalda contra espalda. A una señal dada, todos y todas deben cambiar de pareja. El que está solo deberá tratar de conseguir un compañero o compañera según su sexo, pierde el que se quede solo.

EL ZOOLOGICO

A cada uno de los y las participantes en el juego, el maestro o maestra le da el nombre de un animal (perro, gato, gallina etc.) y cuenta una historia inventada por él o ella y cuando nombra a un animal, éste debe levantarse y caracterizar el animal (ruidos y movimientos). Cuando dice "Zoológico", todos deben representar a su animal, quien no lo haga o se equivoque, sale del juego o se le pone una penitencia.

EL PALO CAÍDO

Los y las participantes se colocan en círculo y se numeran: 1, 2, 3, etc. Uno se coloca en el centro, toma un palo largo y lo sostiene verticalmente con el dedo índice. De repente grita un número y suelta el palo. El jugador de ese número, rápidamente agarra el palo, evitando que se caiga al suelo. Si lo agarra a tiempo, vuelve a su lugar,

pero si el palo cae al suelo, se queda en el centro sosteniéndolo y el otro va a ocupar su lugar y el mismo número. Al que pierda tres veces se le pone una penitencia.

PEDRO LLAMA A LUISA

Los alumnos y alumnas se sientan en círculo. Una de ellas se llama Luisa y el otro Pedro. Los demás se numeran 1, 2, 3, etc.

Pedro comienza el juego diciendo: "Pedro llama a Luisa" y ella contesta inmediatamente "Luisa llama al tres" o al número que ella quiera. Rápidamente, el tres dice: "El tres llama al..." y así cada uno llama a quien quiera. También un número puede llamar a Pedro o Luisa y cuando alguno o alguna se equivoque o no conteste rápido, se le manda hasta la cola y así los demás podrán seguir avanzando hasta llegar a ser Pedro o Luisa.

EL DADO MÁGICO

Se necesita una caja mediana de cartón a manera de dado (o puede ser un dado grande). En cada uno de los lados o caras del dado, se escribe una penitencia así: En un lado reír, en otro llorar, en el tercero cantar y en el cuarto silbar. En lugar de escribir las palabras, se puede poner una señal, como un círculo, estrella, etc. y decir a qué equivale cada figura.

Los alumnos y alumnas se sientan en rueda, se toma la caja y se echa a rodar como se hace con un dado. Cuando se detenga, todos y todas deberán hacer lo que indique la caja. Quien no lo haga rápido o se equivoque, sale del juego hasta dejar al ganador o ganadora.

VESTIRSE Y DESVESTIRSE

Los alumnos y alumnas se dividen en dos grupos. A cada uno se le da una chumpa o saco y un sombrero (las prendas deben ser iguales para que ningún grupo tenga ventaja sobre el otro). Se colocan las prendas a cierta distancia de los grupos.

El primer jugador o jugadora de cada equipo corre, toma las prendas y se las pone, abotonando bien el saco de todos los botones. Regresa nuevamente con su equipo, se quita las prendas y se las da al o la siguiente. Este o ésta corre al mismo sitio, se pone las prendas igual que el primero y regresa a su grupo.

Se sigue de esta manera, ganando el primer equipo que termine. No se permite quitarse o ponerse las prendas durante los trayectos, sino hasta estar parados en su lugar.

EL SOMBRERO

Los jugadores y jugadoras se sientan en círculo. El maestro o maestra deberá poner el sombrero en la cabeza de uno de los participantes. El sonará una madera, un bote o palmeará. Los y las participantes deberán pasarse el sombrero de uno en uno. Sorpresivamente, quien dirige el juego, deja de hacer ruido y quien tenga el sombrero en la cabeza o la mano se sienta. Ganará el último que quede en pie.

LA EMBOTELLADORA

Se pueden hacer más de dos equipos, cada equipo se forma en fila. A cierta distancia, se coloca para cada equipo una palangana llena de agua, una botella vacía y una cuchara.

A una señal, comienza la competencia. Cada jugador o jugadora corre hacia la botella y con la cuchara le echa agua. Sólo se permite una cucharada por jugador y ganará el equipo que llene primero la botella. Si es posible, puede ser agua coloreada para ver con facilidad el nivel del agua.

GOL DE PIERNAS

Los y las participantes se paran en círculo con las piernas bien separadas, los pies tocando los de quien esté a su derecha e izquierda. Se inclinan, doblando la cintura, y defienden el espacio entre las piernas usando las manos abiertas. Uno de las o los jugadores trata de hacer gol, pasando la pelota entre las piernas de los demás. Cuando a un jugador o jugadora se le hacen tres goles, sale del círculo.

EL GATO Y EL RATÓN

Las alumnas y alumnos se colocan en círculo con las manos tomadas. Un jugador o jugadora adentro es el ratón, uno afuera es el gato. Los jugadores del círculo ayudan al ratón y molestan al gato, levantando y bajando los brazos para que aquél pase y éste no. No se puede romper el círculo. Variación: Puede haber más de un ratón y un gato al mismo tiempo.

PELOTA ENVENENADA

Un equipo forma un círculo, el otro se agrupa adentro. Las o los de afuera lanzan la pelota, tratando de tocar con ella a los y las de adentro. Estos deben evitar ser tocados.

Cuando la pelota toca a un jugador o jugadora de adentro, sale del juego. Se juega en dos tiempos de dos minutos.

Se cuenta un punto para el equipo de adentro por cada jugador o jugadora que, al final de los dos minutos, no ha sido tocado. No se cuenta cuando la pelota haya tocado el suelo y después golpee a alguien, ni tampoco cuando golpee por encima de la cintura.

Variaciones: Jugar hasta que hayan sido golpeados todos los de adentro. Gana el equipo que resiste más tiempo. Los jugadores golpeados se incorporan al círculo. Vale sólo la pelota que rebote en el suelo y después golpee. Pueden usarse tres pelotas al mismo tiempo.

BANDERA CONQUISTADA

Se coloca una bandera en un sitio cubierto por piedras, hojas, papeles, ramas, etc. Cerca de ese lugar, se deja un centinela a quien se le venda los ojos. Los demás se retiran a unos veinte metros.

Al dar la orden el maestro o la maestra, se vienen muy silenciosamente a conquistar la bandera. Cuando el centinela oye ruido grita o pita y señala con el dedo el sitio donde oyó el ruido. Si allí hay un jugador o jugadora, queda eliminado. Gana quien llegue a conquistar la bandera sin que el centinela le haya señalado.

FUTBOL DE BOTELLAS

Se colocan cinco o seis botellas en hilera a unos 50 cms de distancia cada una. Al frente de cada hilera de botellas, un equipo de alumnos y alumnas con una pelota.

Dada la señal, el primero de cada equipo sale pateando la pelota con los dos pies y zigzagueando por entre las botellas. Si bota alguna, debe detenerse y pararla. Al llegar al final de la línea, se toma la pelota y se corre con ella en la mano para dársela al siguiente jugador y así sucesivamente.

Variaciones: Ida y vuelta, botando las pelotas en la ida y parándolas en la vuelta.

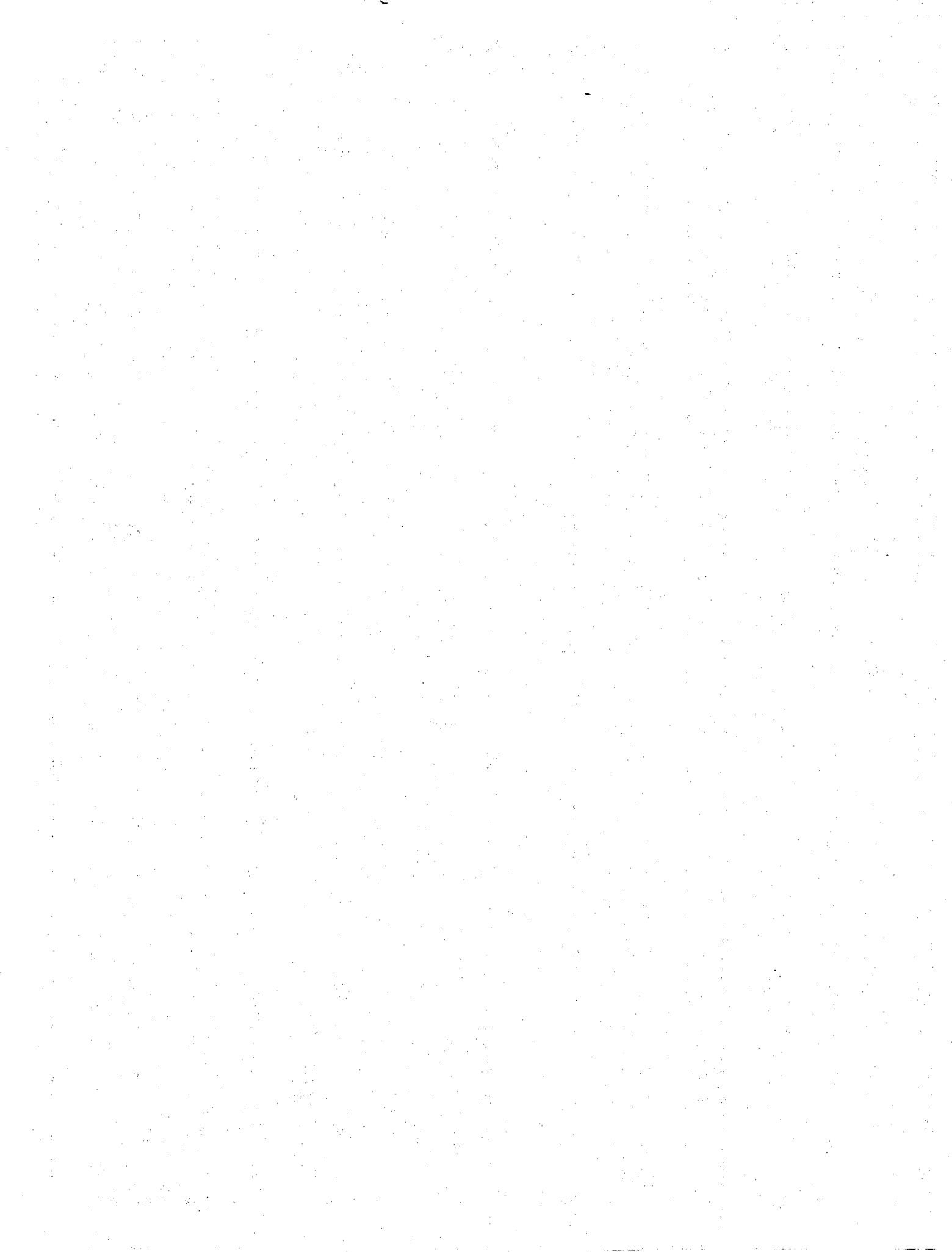
TRENES CIEGOS

Los niños y niñas están formados en fila india con los ojos bien vendados, apoyadas las manos en los hombros de quien está adelante, simulando un tren. Sólo el maquinista, que es el primero de cada tren, no tiene venda. Se señala el sitio de la estación final y gana el tren que llegue primero.

El maquinista dirige el tren así: Palmada en el hombro izquierdo es viraje a la izquierda. Palmada en los dos hombros es camino directo. El juego se desarrolla en silencio. Si alguien habla, el tren tiene que volver al punto de partida.

Anexo 2

**Ideas para
la elaboración
de Manualidades
con desechos**



ANEXO 2

IDEAS PARA LA ELABORACION DE MANUALIDADES CON DESECHOS

Materiales

- Latas vacías de cerveza, gaseosa o jugo
- Revistas viejas a colores
- Engrudo u otro tipo de pegamento

Instrucciones

Una vez la lata esté vacía, se lima alrededor del borde superior hasta que suelte la tapa.

De la revista, se hacen pequeñas figuras geométricas (círculo, rombos, rectángulos...) y se pegan a la parte exterior de la lata. No es necesario que cacen el uno con el otro. Si es posible, se le pone una capa de laca u otro barniz.

De esta manera, se harán bonitos y decorativos portalápices. Según la necesidad, se les puede dar otro uso. Por ejemplo, cuando se trate de envases de cerveza o gaseosa, sin la decoración de papel, servirán para vasos, pues los bordes no quedan afilados. Este no es el caso, de las latas de jugo, las que además crían óxidos.

CORONA CON MOÑAS DE PLÁSTICO

Materiales

- Bolsas plásticas de todo color y tamaño (bolsas de Tortex o cualquier empaque de dulces o chocolates)
- Hilo grueso - cáñamo u otro.
- Corona de ramas secas o verdes

Instrucciones

Cortar las bolsas en pedazos de forma rectangular. Amarrar fuertemente cada pedazo en el centro como si fueran moñas.

Sobre la corona, amarrar una por una alternando colores hasta llenarla y tendrá un bonito y colorido adorno.

Si desea puede obviar la corona y hacerlo en una tira.

PECERA O MACETA DE PLÁSTICO

Materiales

- Envase plástico de gaseosa (doble litro con tapita)
- Tijeras
- Cuchillo

Instrucciones

Sumergir el envase en un poquito de agua caliente para poder desprender la parte inferior de color negro. Colocar

la botella horizontalmente y abrirle un boquete en forma de media luna en la parte que le queda como superior (no debe ser demasiado grande). La parte negra que se desprendió servirá como base para guardar el equilibrio. Para esto, a la base se le abre dos boquetes, el uno frente al otro, para asentar el envase. Al estar listo, llenarlo con agua o tierra según el uso que se le dará. No olvidar taparlo muy bien con su propia tapita.

BURBUJA CON FLORES

Materiales

- Envases plásticos de gaseosa (doble litro)
- Flores de plástico u otro adorno
- Tijeras
- Cuchillo
- Pegamento

Instrucciones

Meter el envase en agua caliente para desprender la parte de color negro que servirá como base. Cortar el envase en la mitad. Dentro de la parte negra, colocar pegados con pegamento o duroport las flores o el adorno a su alcance. Colocar encima la parte redonda del envase y resultará un adorno de burbuja como si fuera de vidrio.

CORTINA CON TAPITAS

Materiales

- Tapitas plásticas o de lata
- Cáñamo o hilo resistente
- Clavo delgado

Instrucciones

Reunir buena cantidad de tapitas. Abrirles con el clavo un agujero en el centro. Ensartarles el cáñamo o hilo a través del agujero y hacer tiras del tamaño de la puerta o ventana a cubrir (más o menos metro y medio de largo). No olvidar poner un tope en los extremos de la tira para que las tapitas no se salgan.

CUBOS DE PIEDRA PÓMEZ

Materiales

- Piedra pómez de la región
- Agua
- Hojas viejas de calendario
- Pegamento

Instrucciones

Recolectar piedra pómez de las más grandes que se encuentran, especialmente en los ríos. Frotar la piedra pómez en la superficie de otra piedra plana y dura. Agregarle agua para que se vayan alisando las caras del cubo. Recortar los números del calendario y pegarlos en cada una de las caras. Con ellos podrá enseñar los dígitos y sus combinaciones a sus alumnos y alumnas.

TÍTERES

Materiales

- Calcetines, bolsas de papel, cajitas de cartón, envases de metal, frutas o verduras como membrillo, manzana, zanahoria, remolacha, mango u otra.
- Medias viejas
- Lana de colores, hilo o cáñamo
- Aguja
- Tijeras
- Pegamento

Instrucciones

Por cada material es un procedimiento diferente:

Frutas o verduras. Según la forma de la fruta o verdura, así será la forma de la cara de nuestro personaje. Con un cuchillo, abrir un agujero profundo para poder colocar el dedo índice que será el que moverá la cabeza. Formar los ojos, boca y nariz de lana o retazos de tela y pegarlos. El pelo se simula con lana de colores o medias.

Calcetines o calcetas. Cortar la punta del calcetín. Cortar un pedazo de cartulina de forma ovalada y pegarlo a los bordes del calcetín. Doblar la cartulina a la mitad y pegarle en el doblez una lengua. Luego decorarlo según el personaje deseado.

Cajitas de cartón, bolsas de papel o envases de metal. Con cartón o cartulina, fabricar un tubo que servirá de cuello para meter en el dedo índice. Decorar la cara según la forma del envase y el personaje que desee.

En cualesquiera de los casos anteriores, para simular el pelo, utilizar lana o medias. También se puede poner sombrero, moñas, turbantes, boinas, etc. a los títeres.

PAPEL MACHE

Materiales

- Papel periódico u otro que sea poroso
- Harina, yuquilla o maicena
- Agua
- Un recipiente de boca ancha

Instrucciones

Cortar con la mano el papel en pedazos pequeños. Meterlo dentro del recipiente con suficiente agua y dejarlo por unos días hasta que se forme una masa uniforme (pudra). Escurrirlo y agregar harina, yuquilla u otro, mezclándolo bien con las manos hasta quedar como masa gomosa espesa.

Si necesita acelerar la preparación de la masa, poner a hervir el papel. Con esta masa pueden modelarse figuras geométricas, mapas, títeres, etc.

SÁBANAS DE RETAZOS

Materiales

- Retazos de tela de cualquier clase, color o tamaño.
- Agua e hilo
- Tijeras

Instrucciones

Emparejar los retazos a manera de cortar cuadros o rectángulos para que sea más fácil coserlos. Unirlos según su gusto para tener una útil sábana.

PAYASOS DE TRAPO

Materiales

- Retazos de tela de cualquier clase, color o tamaño
- Una calceta o calcetín viejo
- Aguja e hilo
- Tijeras

Instrucciones

De los retazos de tela, cortar círculos de tres tamaños: 30 de más o menos dos pulgadas de diámetro, 40 un poco más pequeños y 10 más pequeños (procurar que no sea mucha la diferencia).

Coserlos al revés por pares alrededor y darles vuelta al derecho de manera que queden como si fueran almohaditas redondas. Al terminar, unirlas por el centro una sobre otra, empezando por las más grandes, para formar el cuerpo del payaso, luego las medianas que serán las piernas y por último las pequeñas para los brazos. Pegarlos al cuerpo.

Para formar la cara, con el calcetín o calceta, hacer una pelota rellena con los sobrantes de tela. Pintarle o pegarle ojos, nariz y boca y ponerle un sombrero a su gusto.

MUÑECOS Y MUÑECAS DE TUSA

Materiales

- Tusa (envoltura de la mazorca de maíz) 1 por muñeco más o menos.

- Añilina u otro colorante que haya en la comunidad.
- Hilo o cáñamo fuerte.
- Tijeras

Instrucciones

Seleccione las tusas del centro, las más blanquitas y fáciles de modelar.

Guarde algunas de las primeras que muchas veces se ponen rojizas porque le servirán para la vestimenta o adornos del muñeco.

Atando las tusas forme la cabeza, cuerpo y brazos del muñeco, proceda a colocarle el vestido y su tocado. Los adornos exteriores quedan a su discreción utilizando semillitas para los collares, el pelo puede simularse con el mismo "pelo" del elote o maíz.

OTRAS IDEAS

LIMPIAR EL PIZARRÓN

Materiales

- Trapo viejo
- Cáscaras de banano

Instrucciones

Limpiar primero el pizarrón con el trapo mojado. Luego frotarlo con la parte interior de las cáscaras de banano hasta dejarlo brillante. Al no tener cáscaras de banano, se puede usar hierba mora cruda.

CRAYONES DE PARAFINA

Materiales

- Yeso de colores en barrita (una caja)
- Una libra de parafina blanca
- Cuatro onzas de cualquier lubricante: Vaselina, sebo, manteca, aceite o margarina
- Recipiente de metal de un galón

Instrucciones

Dentro del recipiente, echar la parafina. Mezclar con el lubricante y ponerlo en baño maría. Amarrar en manojos los yesos separados por colores y sumergirlos en la mezcla durante cinco minutos. Dejarlos secar a la sombra durante unos días y estarán listos para usarse.

YESOS DE COLORES

Materiales

- Yesos blancos en barritas
- Colorantes vegetales según se desee
- Frascos de vidrio de boca ancha y más grandes que el yeso.

Instrucciones

Disolver en agua el colorante del o los colores que desee. Echarlo dentro de los frascos de vidrio, sumergir los yesos dentro de ellos y dejarlos remojar por cinco minutos o más. Sacarlos y dejar secar a la sombra. La pintura debe ser bien espesa para que el color sea fuerte.

PINTURA PARA PIZARRÓN

Materiales

- Recipiente de metal (lata de leche, olla vieja de barro u otro material)
- Medio galón de hollín (polvo que se acumula en las paredes y techo de la cocina cuando se cocina con leña o carbón)
- Jugo de naranja agria o suero de leche
- Dos onzas de piedra lumbre

Instrucciones

Disolver el hollín con el jugo de la naranja agria o suero de leche. Agregar la piedra lumbre y dejar hervir por cinco minutos. Enfriar la mezcla que servirá para pintar de color negro el pizarrón.

RÓTULOS

Materiales

- Dos lápices del mismo color
- Cinta adhesiva de cualquier tipo
- Regla
- Papel del tamaño deseado

Instrucciones

Suavemente, trazar dos líneas paralelas que servirán de guía para la escritura. Juntar los lápices con la cinta adhesiva, cuidando que uno de ellos quede más alto que el otro para que dé la inclinación deseada. Escribir con letra de carta o molde y cerrar la puntas de las letras. Por último, sombrearlas como quiera.

PROGRAMA
AGUA
FUENTE
DE PAZ