

LA HIGIENE EN NUESTRAS MANOS



1
DE 8



water for people
BOLIVIA

DESARROLLO COMUNITARIO

**Elaborado por**

Lic. Julia Montes C.

Colaboración por

Yubitza Salazar

Revisión Técnica

Lic. Julia Montes C.

Ing. Heinar Azurduy

Enero 2018

Av. Blanco Galindo N° 1080

Edif. Banco Económico 2° Piso

Teléfono: (591) 4 4662631

www.waterforpeople.org

Cochabamba - Bolivia

CONTENIDO

Introducción.....	4
1.1. Metodología.....	5
Parte I: Líder en agua y saneamiento.....	7
2.1. Vigilantes/ guardianes del Saneamiento.....	7
Parte II: Lavado de manos.....	10
Parte III: Higiene personal.....	15
Parte IV: Higiene de la vivienda.....	19
Parte V: Disposición de la Basura y Residuos Sólidos.....	23
Parte VI: Consumo y almacenamiento del agua.....	29
Parte VII: Piletas domiciliarias.....	38
Parte VIII: Servicio de saneamiento y uso de la ducha.....	41
Planes de Capacitación para Líderes y Familia.....	55

INTRODUCCIÓN

La serie de los ocho documentos que componen el presente manual es una compilación de la experiencia del equipo de la institución Agua para el Pueblo - Water for People que trabajan en el sector de agua, saneamiento e higiene, que espera se constituya en un instrumento de apoyo para todos los actores públicos y privados involucrados en las decisiones e implementación de actividades de capacitación, y/o construcción de infraestructura de agua y saneamiento e higiene en comunidades y municipios del área rural del departamento de Cochabamba.

Asimismo es la sistematización de la experiencia más representativa y está alineada al Reglamento Social de Desarrollo Comunitario del Sector de Agua Potable y Saneamiento, aplicado en la región de Cochabamba, que es producto de evaluaciones exitosas que garantizan la sostenibilidad de los servicios implementados en el valle alto del departamento y juntamente en coordinación con la Plataforma del Agua de Cochabamba, la Dirección de Gestión del Agua y Saneamiento Básico de la Gobernación de Cochabamba, pone a disposición de los profesionales del departamento el presente manual, como uno de los pilares fundamentales de la sostenibilidad que hacen la Estrategia Técnica y Social del Sector; asimismo permita enfrentar con mayor éxito los desafíos que se plantean actualmente en el sector de saneamiento básico del departamento.

En su contenido, presenta módulos que tienen que ver con la demanda, la calidad, accesibilidad, cambios de comportamiento de las EPSAS en el manejo de los servicios de agua y saneamiento e higiene y la sostenibilidad de los mismos. También profundiza un cambio de paradigma de qué, cómo, cuando, donde hacerlo por los diferentes actores involucrados.

El manual se estructura en ocho módulos: 1) Módulo de Desarrollo Comunitario, que hace énfasis a temáticas de lavado de manos higiene de la vivienda, personal, almacenamiento del agua, residuos sólidos. 2) Módulo de operación y mantenimiento, hace referencia a mantenimiento de los sistemas de agua, medidas preventivas, correctivas, actividades del plomero. 3) Estructura tarifaria, hace alusión a calculo tarifario, costos de los servicios y la estructura tarifaria en sistemas sin micro medición. 4) Lectura de micro medidores, hace mención a la instalación y manejo del consumo de agua en el período. 5) Calidad de agua, enfatizando la desinfección del agua de consumo, toma de muestras, tratamiento. 6) Saneamiento, explica la operación y mantenimiento sanitario, plan de mantenimiento. 7) FI -EPSAS, analiza los modelos de gestión, administración de sistemas de agua y manejo contable.

8) Unidad Educativa Limpia y Sostenible que presenta temas como lavado de manos, uso racional del agua, manejo de la higiene menstrual. También presenta el Enfoque Metodológico como primera instancia para la aplicación de los instrumentos a ser utilizados en el desarrollo del trabajo y contenidos temáticos como planificación de actividades y desarrollo de los mismos.

1.1. Metodología

Sólo contando con infraestructura construida no se contribuye a mejorar las condiciones de vida y salud de las comunidades, la operación, mantenimiento, higiene y gestión es importante. En muchas ocasiones el desconocimiento de riesgos en la salud hace que no mantengan, utilicen, valoren los servicios de los sistemas, por tal razón se implementa la estrategia de intervención social Desarrollo Comunitario y Fortalecimiento Institucional.

En ese marco, la metodología está guiada por el Enfoque de Capacitación Ayni (ECA), que es una metodología vivencial, en las comunidades, es una escuela de campo entre el facilitador con la familia o un grupo de personas que se reúnen periódicamente para intercambiar experiencias, con el proceso metodológico se transforma a las familias o miembros de las EPSAS, convirtiéndose en captores de información, en generadores y procesadores de datos locales, a través de la construcción y actualización de conocimientos para incidir en el proceso de cambio de comportamiento. Asimismo, rescata el principio de Solidaridad, Democracia, Participación, Equidad de Género, Autonomía, Respeto a la Cultura, Sostenibilidad del Proceso.

El enfoque se focaliza en cuatro ámbitos:

1. Interno: Entorno familiar, por ejemplo, la vivienda, la familia.
2. Externo: Visitas domiciliarias liderado por la EPSA, ferias educativas.
3. Comunitario: Movilización comunitaria para limpieza, operación y mantenimiento de la infraestructura.
4. Actividades alternativas: Murales educativos, mensajes visuales.

Así también se utiliza la metodología SARAR, la cual es una metodología participativa de educación y capacitación no-formal. Es un enfoque orientado al desarrollo humano que permite a individuos y grupos de diversos contextos y edades, analizar su situación, solucionar problemas, aprovechar oportunidades y planificar creativamente - asumiendo su pleno potencial frente a los retos de la vida.

El propósito del enfoque no es enseñar sobre un mensaje o tema específico, sino estimular un proceso de transformación dinámico basado en cinco cualidades personales deseables.

1. Seguridad en sí mismo.
2. Autoestima.
3. Reacción con ingenio.
4. Acciones planeadas.
5. Responsabilidad y Compromiso.

Y para análisis de cambios de comportamiento se basa en el CAP (conocimientos, actitudes y prácticas) que tiene relación directa con los resultados del diagnóstico:

Conocimiento: Aprendizaje y capacitación.

Actitud: Motivar el cambio, comportamientos futuros.

Práctica: Motivar la acción.

El cual incide primordialmente al cambio de comportamiento a través de diferentes acciones, que coadyuvan en la construcción de nuevos conocimientos, actitudes y prácticas cotidianas saludables especialmente en las entidades prestadoras de servicio “EPSAS”.

PARTE I

LÍDER EN AGUA Y SANEAMIENTO

2.1. Vigilantes/ guardianes del Saneamiento

¿Qué es ser líder?

Es una persona que guía e influye en un determinado grupo o comunidad. Su conducta o sus palabras logran incentivar a las personas para que trabajen en conjunto por un objetivo común. Busca el bienestar social tanto para su persona, familia y comunidad.



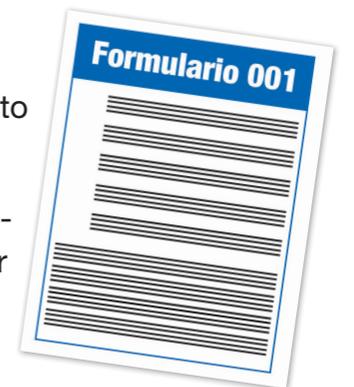
¿Meta en la conformación de líderes?

Influir en el comportamiento, aptitud, satisfacción y lograr el cambio en las familias, para el logro o establecimiento de metas del manejo del agua, saneamiento e higiene.

¿Qué herramienta utilizan para el monitoreo?

El Formulario 001, que es una herramienta para realizar el seguimiento al uso y funcionamiento de los baños, pileta domiciliaria e higiene.

El formulario a su vez permite medir el avance a nivel familiar y comunitario/ barrio, que es necesario y oportuno, ya que permite obtener elementos para la toma de decisión.



¿Qué es la técnica del semáforo?

Es aquella que sirve para medir los resultados e impacto esperados del proyecto, la misma es categorizada en tres colores: rojo, amarillo y verde, cada componente del Formulario 001, el rojo significa una intervención prioritaria, el amarillo intermedio y el verde baja intervención, también tiene preguntas cerradas (SI y NO) y recurre mucho a la observación. Por ejemplo en el Formulario 001 se puede verificar el funcionamiento de un baño.



- BES no funciona y requiere intervención prioritaria.



- BES requiere apoyo intermedio para la adopción de prácticas saludables de higiene y del entorno que le rodea.



- BES funcionando, familia practica hábitos de higiene y del entorno que le rodea.

¿Qué actividades realizan los/as líderes?

- Identificación de baños ecológicos, baños con arrastre de agua y pileta domiciliaria funcionando.
- Visitas domiciliarias, para reforzar temas que requieren refuerzo.
- Capacitación continua a nivel familiar sobre uso, mantenimiento de baños ecológicos secos, baños con arrastre de agua, higiene, disposición y almacenamiento adecuado de agua, residuos sólidos, etc.
- Manejo y llenado del BoMo-Form 001, mediante la técnica semáforo.
- Coordinación con el Centro de Compostaje para el recojo de residuos sólidos y líquidos y compra de aserrín, también con las Direcciones/ Secretaria Municipal de Saneamiento Básico.

El rol del líder es:

- Saber dirigir y motivar a las familias en el uso y funcionamiento del manejo del agua, los baños ecológicos e higiene.
- Conocer a través de la identificación de los mapas, el número de viviendas saludables.
- Establecer una relación interpersonal con las familias de los diferentes barrios/comunidades.



Utiliza el Formulario 001 para visitas domiciliarias y maneja los colores rojo, amarillo y verde, para medir el avance.

PARTE II

LAVADO DE MANOS

Objetivos de aprendizaje

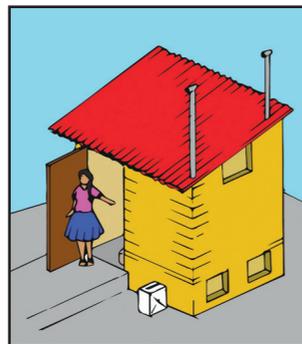
La aplicación de esta unidad del módulo pretende el logro de los siguientes aprendizajes:

- Reconocer la importancia de tener las manos limpias. Explicar los distintos riesgos de tener las manos sucias.
- Identificar los principales momentos en los que se deben lavar las manos.
- Explicar el lavado de manos correctamente.



¿Como nos contaminamos las manos?

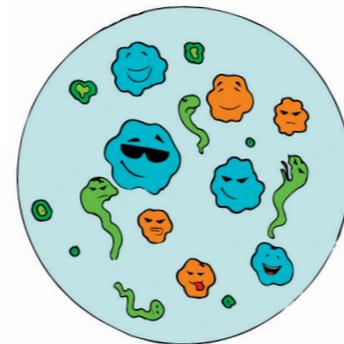
Nos contaminamos las manos cuando las personas, realizamos diferentes acciones como ser:



Cuando hacemos uso del baño.



Cuando limpiamos el baño.



Cuando tocamos la basura.



Cuando tocamos a los animales.



Cuando damos la mano.



Cuando cambiamos pañales.



Cuando tocamos tierra contaminada.

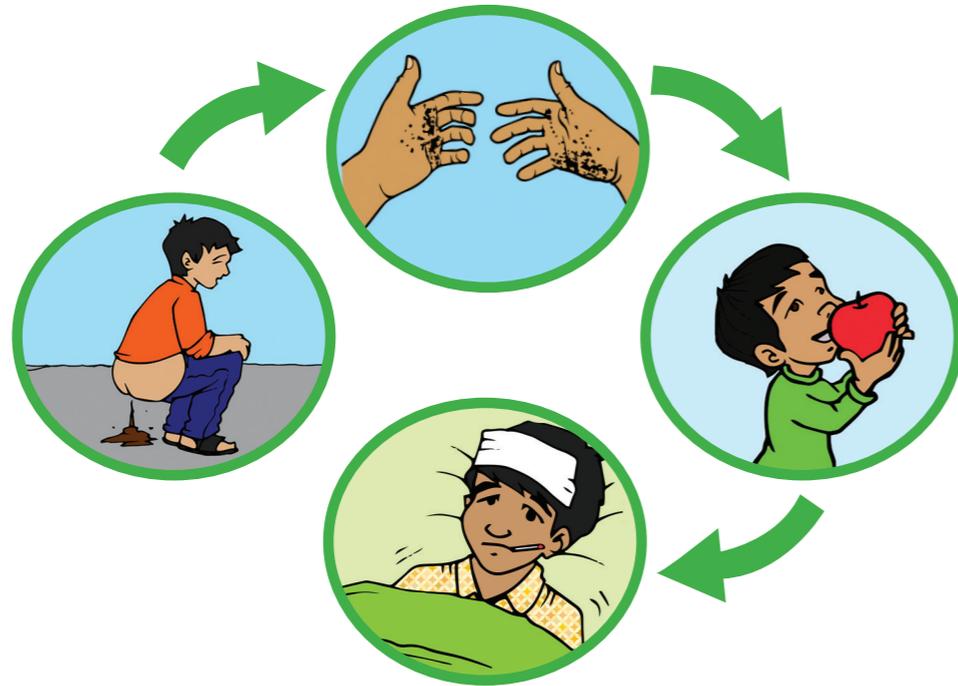
¿Por qué es importante lavarnos las manos?

Si las manos están sucias, llevan esta suciedad a todo lo que tocan, con el simple hecho de frotarse los ojos, la nariz o la boca, con las manos sucias adquirimos diversos gérmenes, que una vez encubados en el cuerpo, causan infecciones y enfermedades.

Son muchas las enfermedades que pueden transmitirse por esta vía como ser:

- Enfermedades diarreicas agudas EDA.
- Conjuntivitis.
- Herpes.
- Cólera.
- Parásitos intestinales.
- Hepatitis.

Ruta de contaminación a través de la mano:



 Lava tus manos antes y después de realizar cualquier actividad que lo requiera.

Momentos claves del lavado de manos:

La cantidad y tipo de microbios que se encuentran en nuestras manos es mayor cuando están expuestas a situaciones de mayor riesgo, por eso, es recomendable practicar el lavado de manos:

Antes:

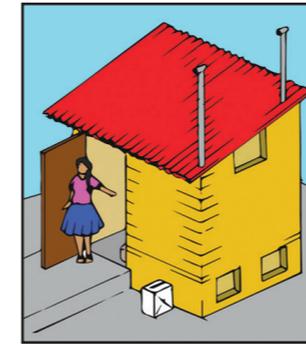


De comer.



De preparar o manipular los alimentos.

Después:



De usar el baño.



De limpiar el baño.



De tener contacto con la tierra.



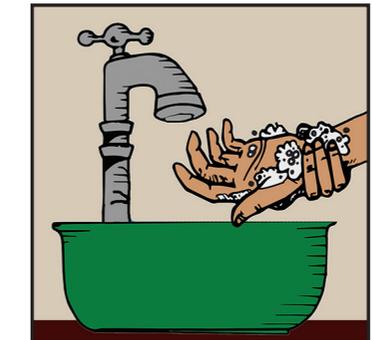
De cambiar pañales.

Procedimiento correcto del lavado de manos:

Para un adecuado lavado de manos se recomienda los siguientes pasos:



PASO 1: Lávate las manos con agua limpia, mejor con jaboncillo.



PASO 2: Junta las manos y frótalas.



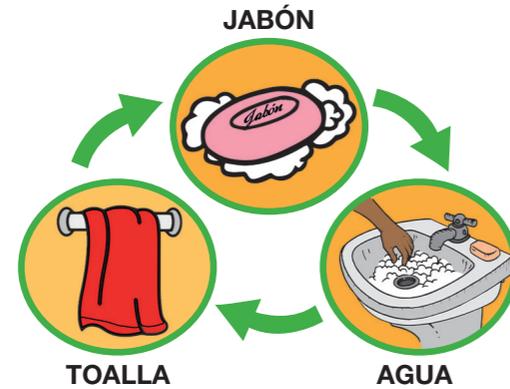
PASO 3: Enjuágate las manos con agua necesaria.



PASO 4: Sécate las manos sacudiéndolas y mejor con toalla.

Insumos necesarios para el lavado de manos:

Los insumos necesarios para la práctica del lavado de manos son:



¡Protege a los demás y enseña a quien no sabe como hacerlo!

**¿Por qué es importante el uso de jaboncillo/ jabón o detergente?**

Lavarte las manos con jaboncillo/jabón reduce tu riesgo de contraer enfermedades.

Los microbios están donde menos lo imaginas y tus manos siempre están en contacto con ellos, lava bien tus manos con jabón y agua a chorro.



Si tú y tu familia se lavan correctamente las manos, serán una familia saludable y feliz.

La limpieza y corte de las uñas nos protege contra los gérmenes/microbios.



Recuerda siempre de lavarte las manos en los momentos claves.

PARTE III**HIGIENE PERSONAL****Objetivos de aprendizaje**

La aplicación de esta unidad del módulo pretende el logro de los siguientes aprendizajes:

- Reconocer la importancia de la higiene personal.
- Importancia del aseo de partes de nuestro cuerpo y necesario todos los días.

¿Qué es la higiene?

La higiene es el conjunto de prácticas y comportamientos orientados a mantener las condiciones de limpieza y aseo, que favorecen nuestra salud física.

¿Qué es la higiene personal?

Es la limpieza diaria que hacemos de nuestro cuerpo que incluye bañarse, lavarse las manos con agua y jabón, que nos permite mantenernos sanos y saludables.

Importancia de la higiene personal

La higiene es importante porque permite preservar la calidad de vida de las personas, a través de hábitos y prácticas saludables.



Es indispensable fomentar la higiene personal, familiar y comunitaria, para que hombres, mujeres, niños y niñas tengan una vida saludable.

Enfermedades por falta de higiene personal:

Las enfermedades que se dan a conocer a continuación son de fácil propagación, pero a la vez son de fácil prevención si se desarrollan prácticas adecuadas de higiene personal.

- Diarrea.
- Enfermedades gastrointestinales.
- Infecciones respiratorias.
- Infecciones de los ojos.
- Infecciones causadas por hongos, ácaros y piojos.

La ducha es la mejor práctica de aseo de la persona:

La ducha nos ayuda a controlar los olores naturales de nuestro cuerpo, que producimos básicamente por la transpiración o sudor. De igual forma evitamos la presencia de gérmenes y bacterias que puedan afectar la salud de nuestra piel.

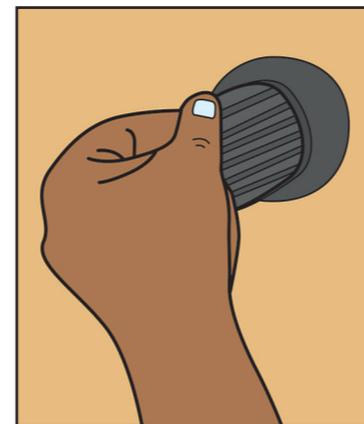
El proceso es el siguiente:



Preparar lo necesario para bañarse.



Quitarse la ropa y cuidar que no se moje.



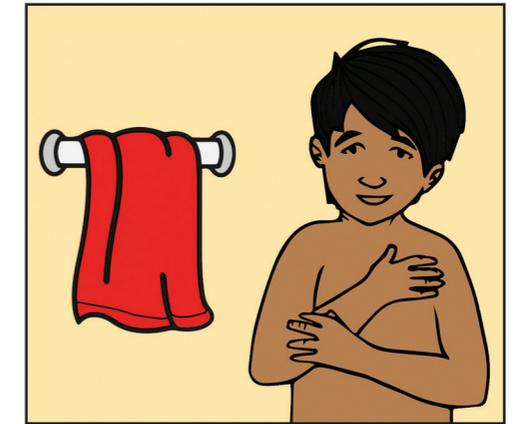
Abrir la llave de la regadera.



Mojarse y lavarse con jabón y shampoo.



Enjuagarse bien.



Secarse con toalla limpia.

¿Qué partes de nuestro cuerpo necesitan aseo diario?

La cara, el cabello y el cuello.



Los dientes al levantarnos de la cama, después de cada comida y antes de dormir.



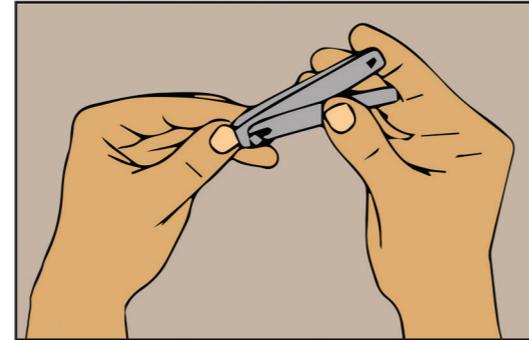
Las axilas.



Las partes íntimas.



Las manos frecuentemente.



Cortarse las uñas, las veces que sea necesario.



Las orejas.



La nariz.



Lavar nuestra ropa y cambiarnos con frecuencia.

Artículos de higiene personal:



El autocuidado y el amor a sí mismo ayuda a tener el cuerpo sano. No te olvides de la higiene personal.

PARTE IV

HIGIENE DE LA VIVIENDA

Objetivos de aprendizaje

La aplicación de esta unidad del módulo pretende el logro de los siguientes aprendizajes:

- Reconocer la importancia y ventaja de tener una vivienda saludable.
- Conocer que la práctica de higiene en la vivienda se debe aplicar todos los días en nuestras casas.

Vivienda saludable

La vivienda se constituye en uno de los principales espacios donde se desarrollan las personas de manera integral, garantizando las condiciones mínimas de acceso al agua potable, saneamiento e higiene.

Familia saludable

Una familia saludable es aquella cuyos miembros se encuentran en la búsqueda continua de su bienestar físico, psíquico social; para preservar y fomentar su desarrollo, respetando su intimidad, sus expectativas, necesidades, asumiendo derechos, cumpliendo obligaciones y hábitos saludables.

Ventajas de la limpieza de la casa:

- Evitamos la proliferación de insectos y la transmisión de enfermedades.
- Vivimos en un ambiente acogedor y agradable.
- Formamos a nuestros hijos con hábitos de higiene.



Enfermedades que se deben a la falta de higiene de la vivienda:

- Enfermedades diarreicas agudas, gastroenteritis, cólera, salmonela (salmonellosis), afección de la piel y fiebre tifoidea, ligada al consumo de y uso de agua y alimentos contaminados.
- Enfermedades de chagas, malaria, dengue y fiebre amarilla, transmitidos por insectos.
- Hantavirus, transmitido por roedores.
- Tuberculosis, la cual se transmite en condiciones de hacinamiento y mala ventilación.
- Infecciones respiratorias agudas, propiciadas y agravadas por la contaminación del aire en el interior de la vivienda, debido a la falta de ventilación.



Practicar hábitos adecuados permite mejorar nuestra salud, la de nuestra familia y de nuestra comunidad.

Hábitos de higiene en la vivienda

Para que la vivienda sea saludable es importante sentir que se pertenece a ella, que es el lugar donde se habita y que por lo tanto se va a cuidar y mantener limpia. En este sentido, la vivienda debe conservar el orden y aseo necesarios, para hacer de ella un lugar agradable y sano, que proporcione bienestar y felicidad.



Las malas condiciones de saneamiento, junto a las inadecuadas prácticas de higiene causan enfermedades.

Los diferentes espacios de la vivienda (cocina, dormitorios, patios, baño) se deben mantener limpios y ventilados. Para tener una vivienda amable y cálida se deben tener los siguientes hábitos de higiene:



Mantener el dormitorio limpio, barrido y ordenado todos los días, sacudir y tender la cama, sacar a solear nuestras frazadas por lo menos una vez al mes.



No debemos mantener el dormitorio en estas condiciones, debido a que se puede contraer diferentes enfermedades.



Cocina limpia y ordenada.



Cocina sucia y desordenada.



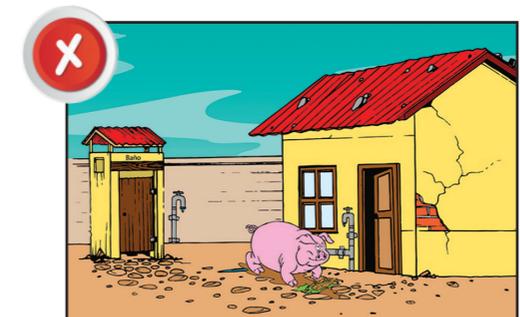
Recipientes de agua limpios, tapados y libres de contaminación.



Recipientes de agua sucios.



Patio limpio.



Patio sucio foco de contaminación.



Todos los miembros de la familia, o las personas que viven en la casa, comparten la responsabilidad del aseo de la vivienda, por partes iguales. Ayudarse entre nosotros es una responsabilidad compartida.



Lavar las frutas y verduras antes de consumir o preparar los alimentos.



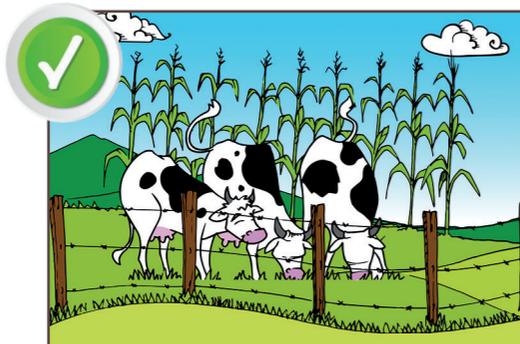
Mantener tapados los alimentos y las frutas.



Mantener limpios y ordenados los utensilios de la cocina.



Vivienda libre de caca (mínimo a 3 metros alrededor).



Animales en jaulas o corral alejados de la casa y en un lugar adecuado.



Botar la basura al basurero.

PARTE V

DISPOSICIÓN DE LA BASURA Y RESIDUOS SÓLIDOS

Objetivos de aprendizaje



La aplicación de esta unidad del módulo pretende el logro de los siguientes aprendizajes:

- Conocer la diferencia que existe entre basura y residuos sólidos.
- Aplicar el manejo adecuado de la basura y de los residuos sólidos.
- Conocer las enfermedades causadas por el inadecuado manejo de los residuos sólidos.
- Explicar la eliminación correcta de la basura y de los residuos sólidos.
- Poner en práctica la clasificación, reciclado y el aprovechamiento de los residuos sólidos.

¿Qué son los residuos sólidos?

Cuando en la casa se prepara la comida, se limpia, o se cumplen actividades en el sitio de trabajo, todo el tiempo estamos produciendo lo que se llama "residuos sólidos".

Para la mayoría de las personas los residuos sólidos son lo que conocemos como basura. Sin embargo, no es lo mismo. Basura y residuos sólidos son dos cosas diferentes:



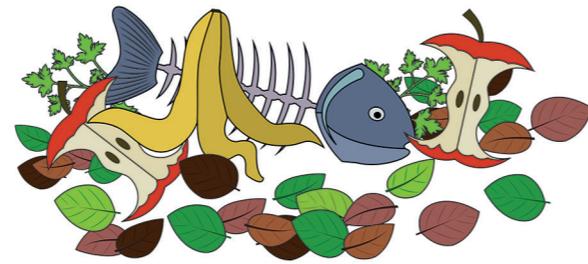
RESIDUOS SÓLIDOS

Son aquellos residuos o desechos que quedan y pueden ser reutilizados o sirven para la elaboración de nuevos productos, como ser: cartón, papel, plásticos, vidrio, metal, etc.



INORGÁNICO

Son elementos que no se descomponen fácilmente, entre ellos están: papel, plástico, vidrio, latas, etc.



ORGÁNICO

Son sustancias que se descomponen fácilmente, entre ellos están las cáscaras de frutas y verduras, ramas de árboles.

PELIGROSOS

Llantas, pilas, bolsas plásticas, pañales desechables, desechos de inyectables y de curaciones.

BASURA

Son aquellos residuos, productos y subproductos en estado sólido y semisólido que generamos diariamente y no se pueden reutilizar.

¿Cómo se almacenan los residuos sólidos en la vivienda?

Los residuos sólidos deben ser depositados en basureros con tapas o en bolsas plásticas. En la vivienda debemos destinar un lugar para almacenarlos temporalmente, para luego eliminarlos.



¿Cómo se debe manejar los residuos sólidos en la vivienda?

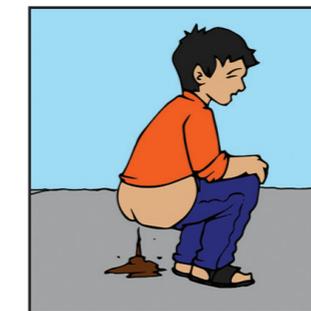
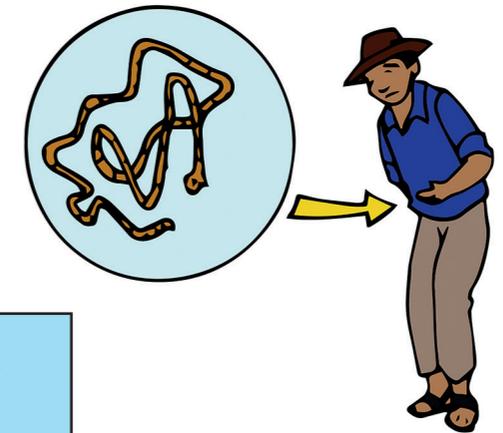
Seleccionar los residuos sólidos en orgánicos, inorgánicos y peligrosos y almacenar en recipientes diferentes los cuales deben estar ubicados en un lugar adecuado evitando el contacto con animales.

Manejo inadecuado de los residuos sólidos en la vivienda

El manejo inadecuado de los residuos sólidos genera la proliferación de moscas, cucarachas, mosquitos, ratas, que son causantes de muchas enfermedades, poniendo en riesgo la salud de las personas.

Enfermedades debido al inadecuado manejo de los residuos sólidos:

- Fiebre Tifoidea.
- Paratifoidea.
- Amebiasis.
- Diarrea.
- Otras enfermedades gastrointestinales.



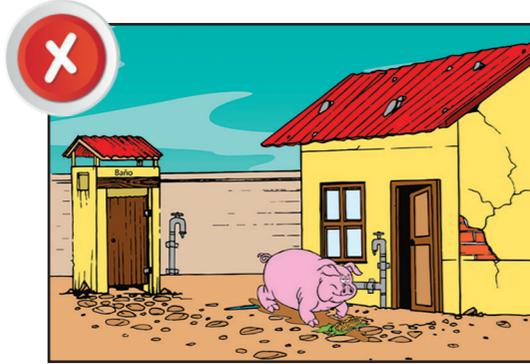
¿Disposición inadecuada de la basura?



Quemar la basura no es apropiado debido a que contamina el medio ambiente.



Botar basura al río contamina el agua y el medio ambiente.



En el patio, porque atraemos a animales, roedores e insectos.

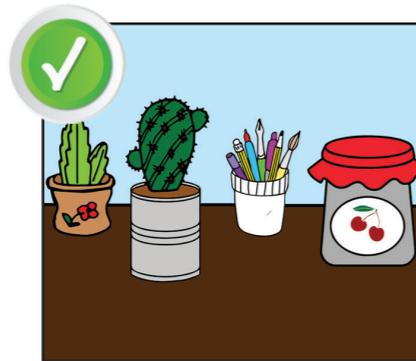


En campo abierto porque es un foco de contaminación.

¿Cómo aprovechar los residuos sólidos?



Cavar una zanja, echar los residuos sólidos y tapan con tierra, sólo los orgánicos.

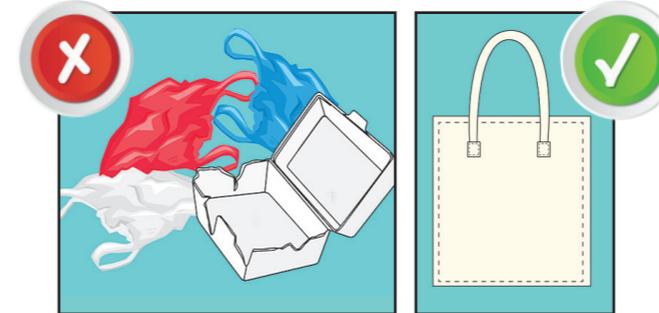


Reutilizar, fabricando objetos útiles para la vivienda o intercambiando por otros productos.



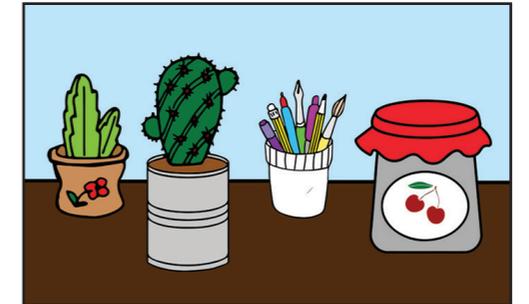
Al carro basurero se entregan los residuos sólidos.

Aprovechamiento de los residuos sólidos: “Las Tres R”



REDUCE LOS RESIDUOS SÓLIDOS:

Evita bolsas de plástico y utiliza bolsas de tela, compra objetos en lo posible sin envoltorio, no compres objetos con poca vida.



REUTILIZA:

Consiste en volver a utilizar los objetos que se utilizaron en un momento dado y que es posible darles otra utilidad.



RECICLA:

Los residuos sólidos aprovechándolos para la obtención de nuevos productos, como el compost de material orgánico.



La gran cantidad de microorganismos que se desarrollan en los residuos sólidos resultan muy perjudiciales para nuestra salud. Asimismo, éstos pueden llegar a contaminar el suelo, el aire, el agua.



*Nuestro derecho es vivir en un ambiente saludable.
Y nuestro deber es cuidarlo, no arrojando basuras ni residuos sólidos al medio ambiente.
¡Deja la basura en su lugar, tu escuela, casa y comunidad, no debes ensuciar!*

PARTE VI

CONSUMO Y ALMACENAMIENTO DEL AGUA

Objetivos de aprendizaje

La aplicación de esta unidad del módulo pretende el logro de los siguientes aprendizajes:

- Reconocer la importancia del agua para el consumo humano.
- Poner en práctica los métodos de desinfección del agua para el consumo humano.
- Valorar el cuidado y almacenamiento necesario para la protección del agua en el hogar.

Importancia del agua para consumo humano

El agua es un líquido provisto por la madre tierra, que cuando está sin contaminar, no tiene color, olor, ni sabor y es vital para la vida en el planeta.

Es un elemento muy importante para la vida del ser humano, ya que el cuerpo está compuesto aproximadamente por un 70% de agua. Es por esta razón que no se puede vivir más de cinco días sin tomar agua.

El cuerpo pierde agua todos los días por la orina, las heces, el sudor y a través de los pulmones o de la piel. Es muy importante consumir una cantidad suficiente de agua cada día, para el correcto funcionamiento del organismo. Necesitamos unos tres litros de agua al día como mínimo, de los que la mitad aproximadamente la obtenemos de los alimentos y la otra mitad debemos conseguirla bebiendo.



¿Cómo se contamina el agua?

En la **fuentes de agua**, en los pozos, ríos y canales puede contaminarse por contacto con desechos de vertederos de industria y viviendas; también por orina y heces de personas y animales.

Al **transportar** se puede contaminar en las cisternas, tanques y envases sucios o por tuberías en mal estado.

En el hogar, cuando almacenamos agua en envases sucios y sin tapas; también cuando la manipulamos con las manos sucias o sacador de agua sucio.



¿Consumir agua segura es saludable?

Empezaremos por definir agua segura, como aquella que no contiene microbios ni minerales dañinos para la salud; es el agua que es buena para la vida y la salud de las personas.

El consumo de agua limpia contribuye a la salud de las personas. Si el agua no es limpia, significa que está contaminada y causa graves enfermedades.

Como ser:

- Fiebre tifoidea.
- Diarreas.
- Hepatitis.
- Infecciones parasitarias.
- Cólera, etc.



No olvidemos que la contaminación del agua se produce por actividades humanas, como ser: los desechos de las fábricas, los baños y la basura.

Maneras de desinfectar el agua para beber

1. Método del hervido:

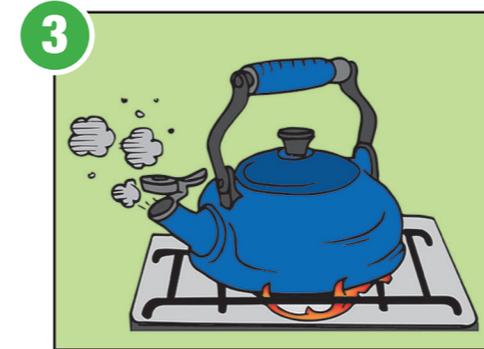
Hervir el agua es la forma más segura de desinfectar el agua. Recuerde que los recipientes donde se almacena el agua hervida deben estar limpios y conservados.



1 Llenar una olla o caldera limpia con agua y taparla.



2 Poner a hervir.



3 Hacer hervir durante 10 minutos.



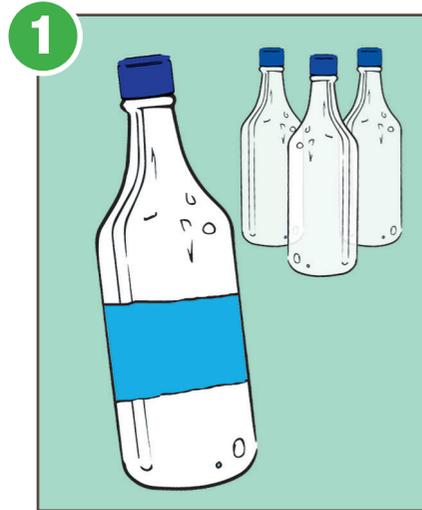
4 Dejar enfriar el agua manteniendo tapada.



Por nuestra salud, protejamos las fuentes naturales de agua y en nuestra casa tomemos las medidas para purificar y asegurar la calidad del agua para nuestro consumo.

2. Método SODIS:

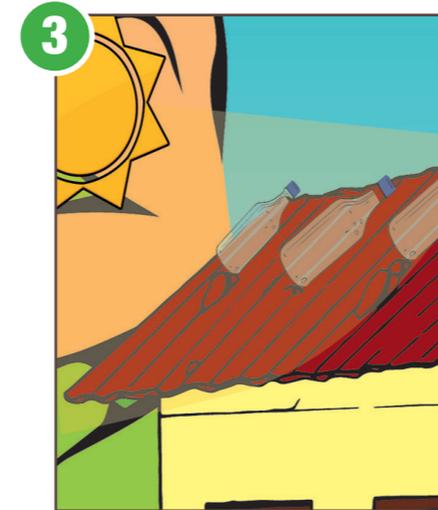
Los rayos ultra violeta que penetran en el agua destruyen completamente los patógenos humanos. La luz solar aumenta la temperatura del agua, lo que ayuda a matar los microbios. De esta manera, la combinación de los dos efectos causados a través de la radiación ultravioleta y el aumento de la temperatura producen agua desinfectada, apropiada para el consumo humano.



1 Quitar las etiquetas de las botellas transparentes y lavarlas.



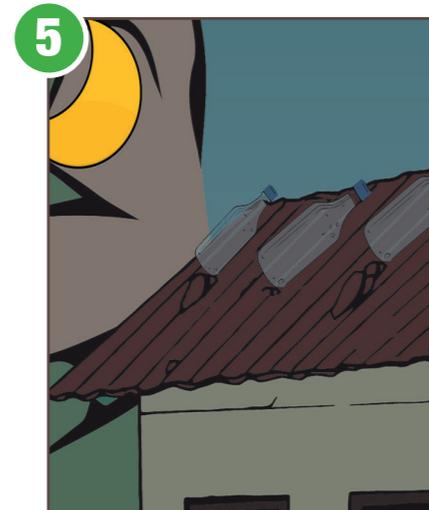
2 Llenar las botellas con agua clara y taparlas.



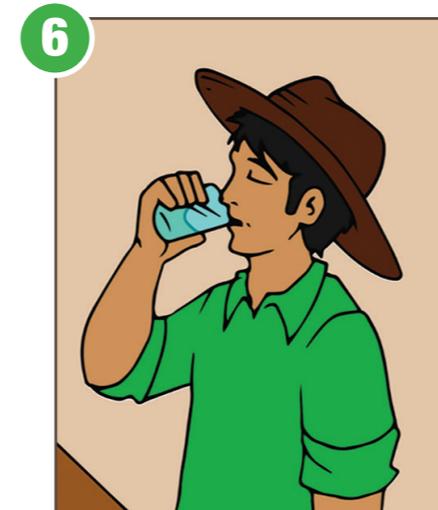
3 Colocar al inicio de la mañana en un lugar donde da mucho el sol.



4 Dejar todo el día si hay mucho sol o dejar dos días si está nublado.



5 Recoger al final del día.



6 Servir en un vaso limpio para beber.

3. Método Cloro:

El cloro es un procedimiento utilizado para desinfectar el agua y tiene gran poder destructivo sobre los microorganismos causantes de enfermedades que se encuentran en el agua. Para la desinfección del agua de uso doméstico en la vivienda, los hipocloritos de calcio y sodio son los más apropiados.

Procedimiento a seguir:



1 Llenar un recipiente limpio con un litro de agua clara.



2 Ponerle una gota de cloro (o la cantidad que indique el personal de salud).



3 Mezclar bien el cloro con agua utilizando una cuchara u otro objeto limpio.



4 Tapar el recipiente y dejar reposar 30 minutos.



5 Servir en un vaso limpio para beber.

4. Método Filtrado

Proceso que consiste en pasar el agua a través de varias capas de material poroso, con el fin de retener algunas bacterias y partículas suspendidas en el líquido.

1



Llenar el recipiente con agua.

2



Dejar pasar el tiempo para que el agua pase por el filtro que se encuentra en el interior.

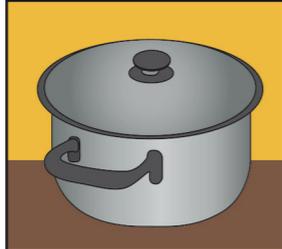
3



Recoger el agua filtrada por la parte de abajo.

USO DEL AGUA

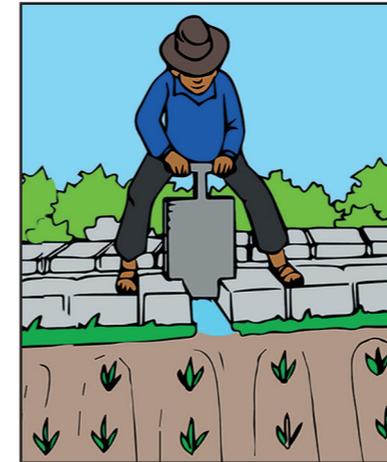
a) **Uso doméstico:** En la vivienda el agua tiene múltiples usos, como se da a conocer a continuación.

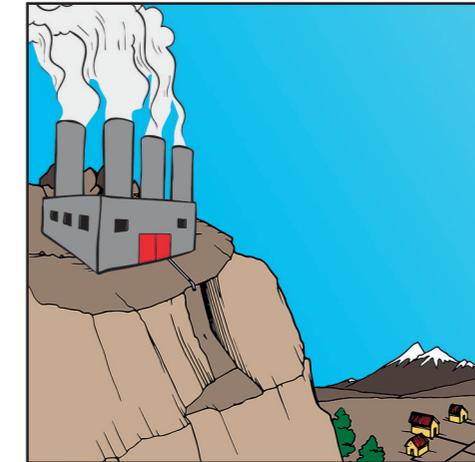




b) **Riego:**



c) **Proceso Industrial:**



Almacenamiento correcto del agua

Para consumir agua potable se debe almacenar en recipientes adecuados y manipularla correctamente; pues muchas veces se usan tanques, turriles, latas, baldes, etc. y el agua se contamina fácilmente.

A continuación se muestra gráficamente lo que se debe evitar para no contaminar el agua en la vivienda:

X



X



El agua se contamina por la basura producida por la actividad humana, que es depositada en los ríos y lagos.

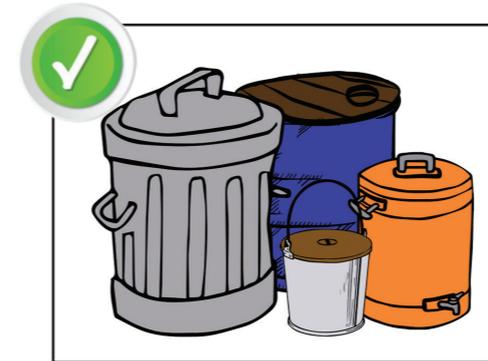
Por tener recipientes destapados y sucios.



Por el contacto del agua con las manos sucias.



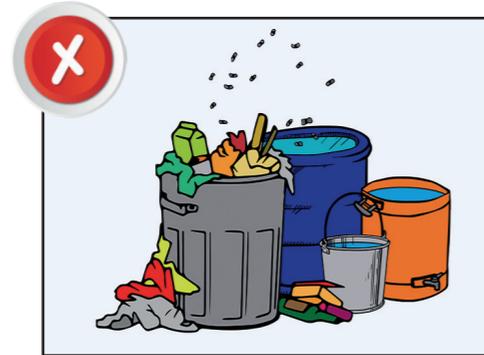
Por tener recipientes al alcance de los animales.



Dejarlos tapados en lugares frescos y seguros.



Mantener los recipientes limpios, protegidos de animales, insectos y basura.



Por tener recipientes de almacenamiento de agua en lugares inapropiados como ser: cerca de la basura o en el baño.

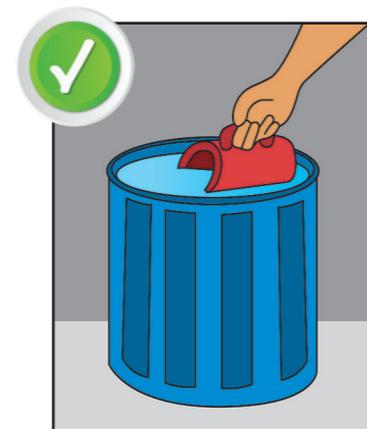


Para evitar la contaminación hay que utilizar recipientes limpios, taparlos con una tapa o un pedazo de tela limpia y almacenar en un lugar fresco y limpio.

Para ello debemos hacer lo siguiente:



Lavar bien los recipientes con agua y detergente cada semana.



Evitar tocar el agua con la mano, es preferible sacar el agua con jarra u otro objeto.



Nuestro derecho es tener agua en nuestra vivienda y nuestro deber es cuidarla y consumir agua tratada (desinfectada), para cuidar la salud de tu familia.

PARTE VII

PILETAS DOMICILIARIAS

Objetivos de aprendizaje

La aplicación de esta unidad del módulo pretende el logro de los siguientes aprendizajes:

- Reconocer la importancia de evitar charcos de agua en el domicilio y alrededores.
- Conocer el peligro que conlleva tener charcos de agua en el domicilio.

Peligro de las aguas estancadas debido a los charcos de agua

En las aguas estancadas, como ser: en las llantas, patios y alrededor de las piletas domiciliarias, por varios días, se reproducen los mosquitos y zancudos, porque hacen sus nidos y son ellos los que provocan enfermedades peligrosas como la fiebre amarilla y el dengue. Por ello, no hay que tener charcos de agua en nuestras casas y calles.

Importancia de evitar los charcos de agua o aguas estancadas en la vivienda

En nuestra vivienda, si tenemos pileta domiciliaria, debe tener las siguientes condiciones:



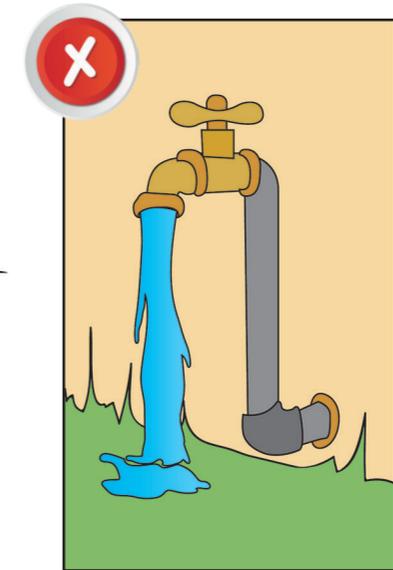
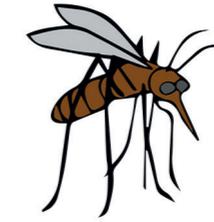
Pileta en buen estado, funcionando libre de filtraciones.



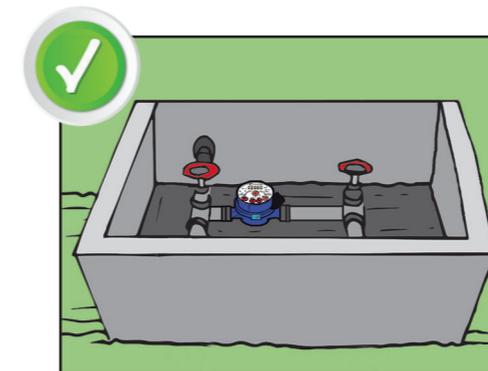
Pileta en mal estado, con filtraciones.



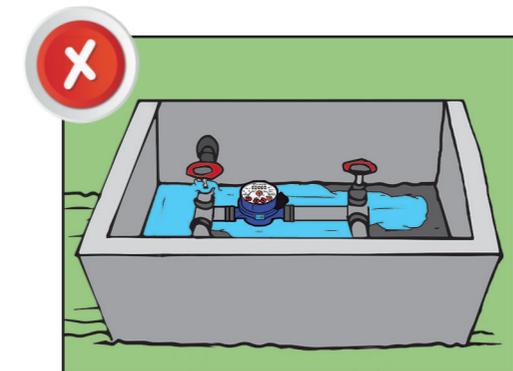
Evita charcos de agua.



No evita charcos de agua.



Evita filtraciones de agua en el Micromedidor.

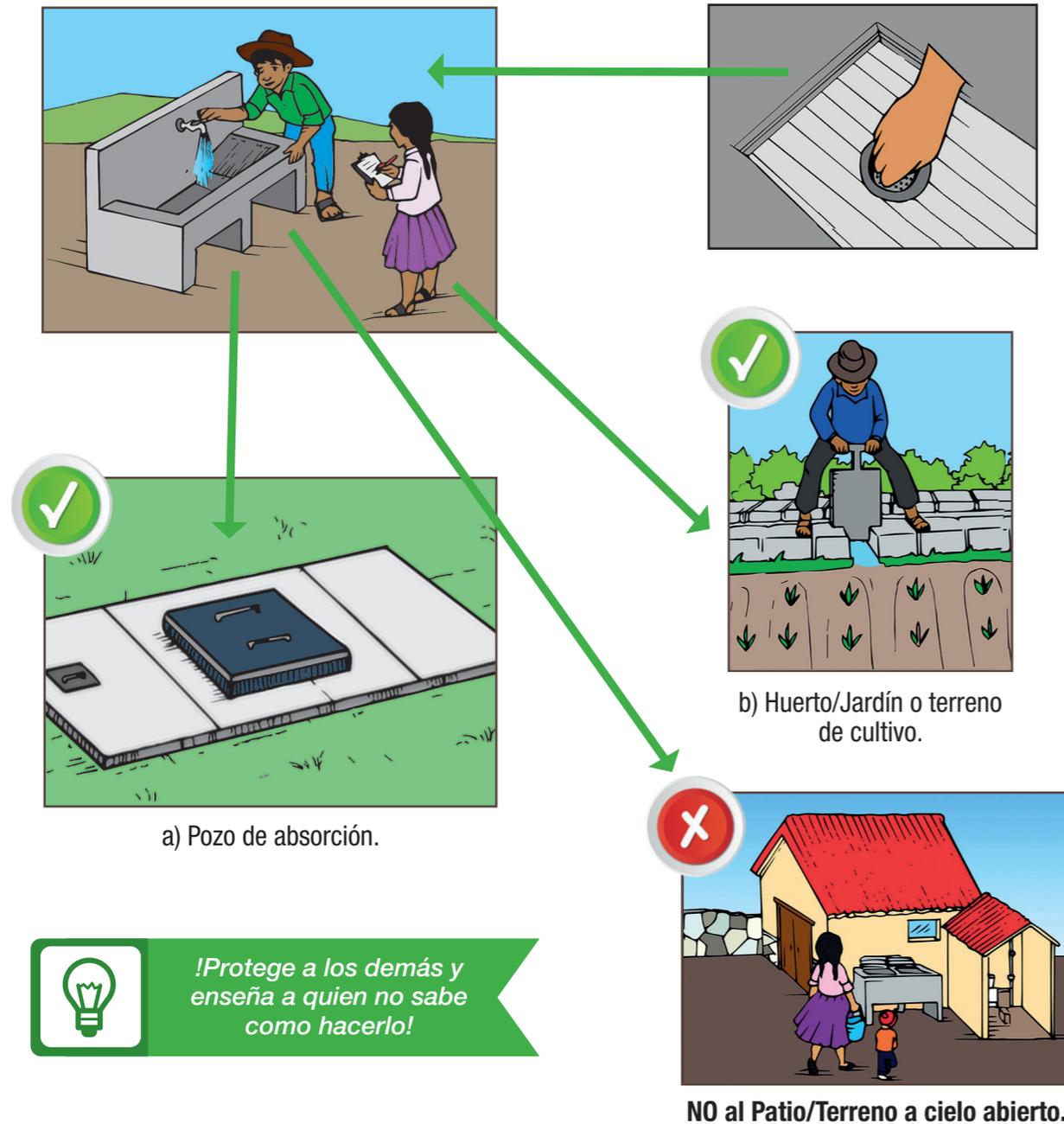


No evita filtraciones de agua en el Micromedidor.

La limpieza alrededor de nuestra vivienda es determinante para conservar una buena salud y protegernos de enfermedades, sin embargo esta práctica debe ser repetida por toda la OTB o comunidad, pues los vectores transmisores de enfermedades se dispersan o trasladan en el ambiente.

Prácticas de manejo adecuado de las aguas residuales

El agua que sale del lavarropa, del lavamanos y de la ducha se puede derivar a:



PARTE VIII

SERVICIO DE SANEAMIENTO Y USO DE LA DUCHA

La aplicación de esta unidad del módulo pretende el logro de los siguientes aprendizajes:

- Reconocer los riesgos que puede tener una mala eliminación de las excretas.
- Explicar la ruta de la contaminación a causa de las excretas a campo abierto.
- Reconocer la importancia del uso del baño, para hacer la disposición adecuada de las excretas.
- Reconocer la importancia de la limpieza y mantenimiento del Baño Ecológico Seco y/ o con Arrastre de agua.

¿Qué son las excretas (caca)?

Las excretas son los desperdicios sólidos que salen de nuestro cuerpo a través del ano, como resultado de la digestión de los alimentos que hemos comido.

¿Qué peligro tiene una mala disposición final de excretas?

A través de las excretas, el cuerpo elimina muchos microbios, parásitos que pueden causar enfermedades y hasta la muerte, por eso se las considera un agente contaminante, especialmente cuando no se excreta en el baño, contaminando el medio ambiente y aguas corrientes que pudieran estar cerca.

¿Enfermedades causadas por la mala disposición de las excretas?

Las enfermedades ocasionadas por la mala eliminación de las excretas son:

- Diarrea
- Parasitosis
- Cólera
- Amebiasis
- Disentería

- Tifoidea
- Paratifoidea
- Esquistosomiasis

Es importante el lavado de manos antes de manipular los alimentos y luego de usar el baño, para así evitar enfermedades.

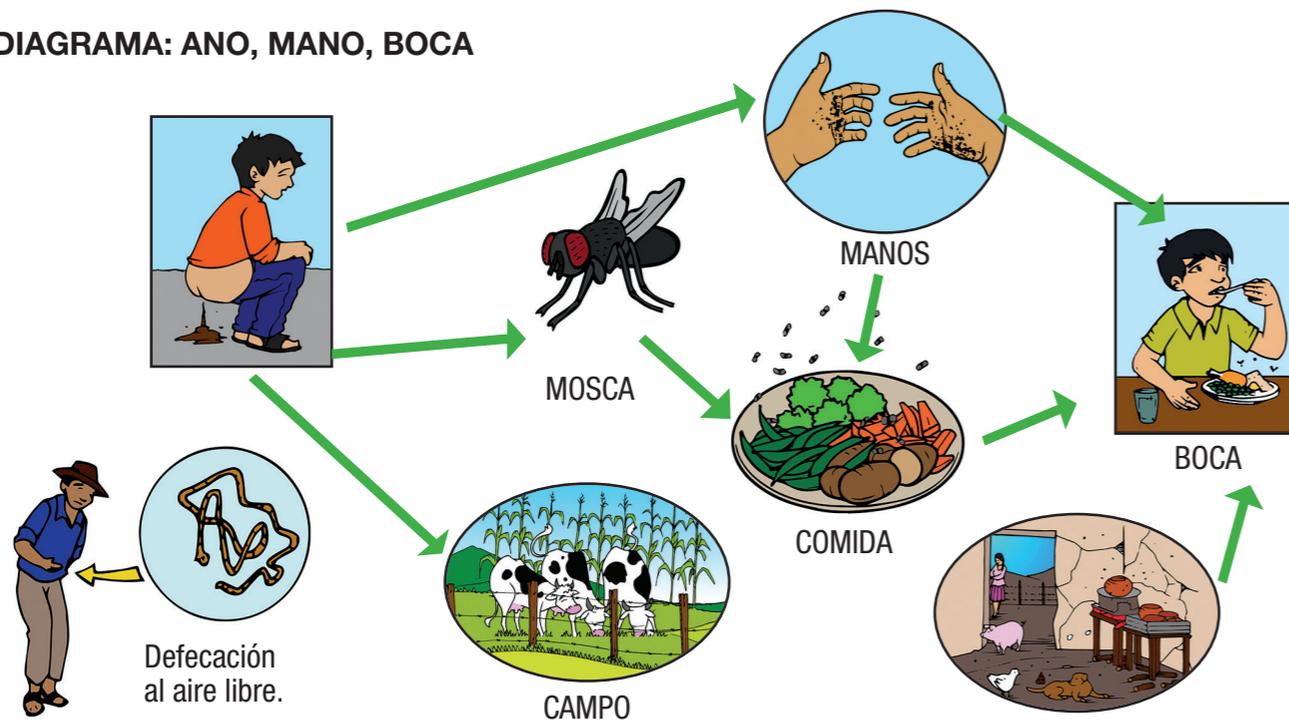
La ruta de contaminación por excretas:

La dispersión inadecuada de las excretas es una de las principales causas de contaminación de la vivienda y aparición de enfermedades en la familia.

Por ello, es necesario que comprendamos la importancia de un manejo adecuado de las excretas, así como de las prácticas de hábitos higiénicos en la prevención de enfermedades.

Debido a que una vez que la excreta tiene acceso a un ambiente abierto, a gran escala, puede contaminar los dedos (manos, ropa y utensilios), líquidos (agua potable para cocinar, bebidas y otras aguas), terreno (verduras y hortalizas), moscas y animales domésticos.

DIAGRAMA: ANO, MANO, BOCA



¿Por qué es importante usar el baño?

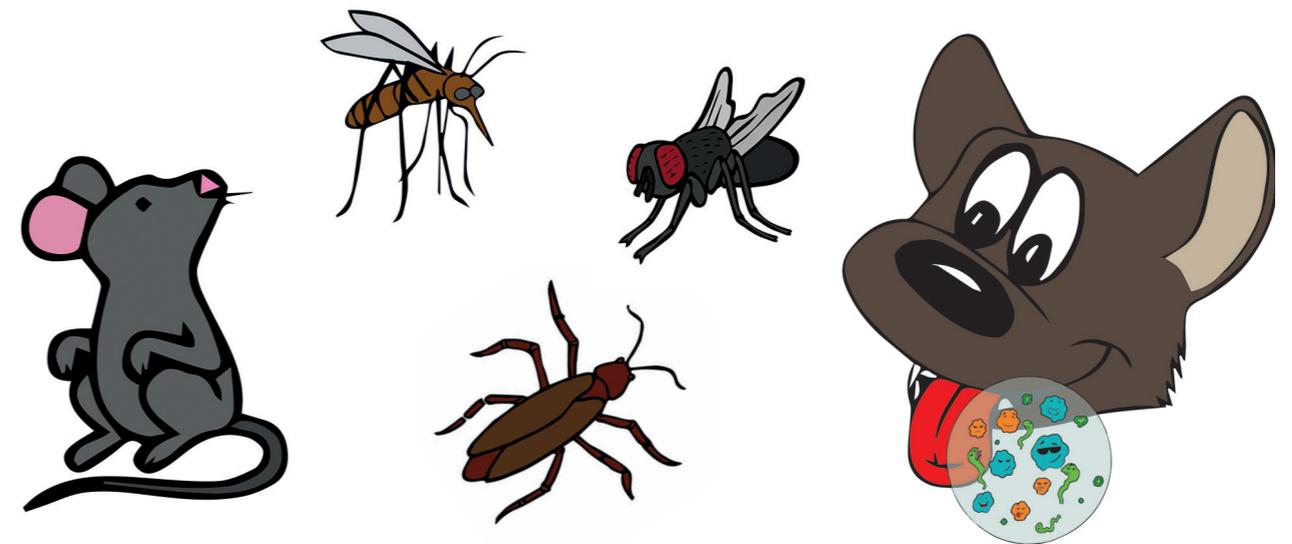
Los baños son los espacios destinados para que las personas puedan hacer sus necesidades básicas.

El uso adecuado de los baños es una de las prácticas más importantes para prevenir enfermedades y cuidar la salud.

Hacer caca al aire libre es una mala práctica para la salud porque puede transmitir enfermedades a las personas.

Cuando llueve, el agua puede arrastrar las cacas a los ríos, quebradas, pozo y al agua de riego, contaminando el agua y los alimentos cultivados.

Si las cacas están encima de la tierra, las personas, las ratas y otros animales pueden transportar los microbios que se encuentren en la caca, a los lugares donde se sirven los alimentos y todo lo que toquen.



Cuando los insectos pisan las excretas, transportan en sus patas y cuerpos los microbios, parásitos y huevos que luego dejan sobre los alimentos. Por eso hay que lavar muy bien los alimentos y conservarlos en recipientes con tapa.

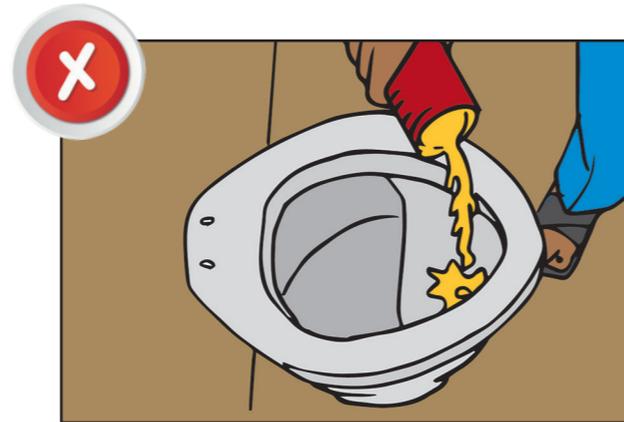
¿Como usar el baño ecológico seco correctamente?

Un Baño Ecológico Seco no necesita agua para su funcionamiento. Consta de una taza que separa la orina de las heces. Este baño conduce a la producción de abono de alta calidad y contribuye a no contaminar el medio ambiente, en especial las fuentes de agua.

Para usarlo y mantenerlo adecuadamente, siga las siguientes instrucciones:



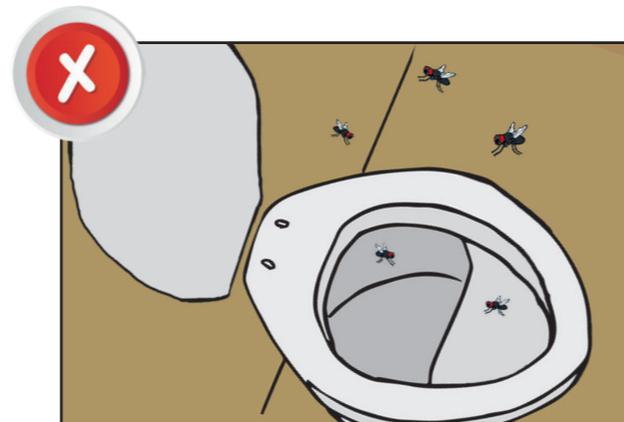
Después de usar el baño, eche material secante. Se debe siempre tener material secante dentro del baño.



Esta es una forma incorrecta. Lo correcto es que el material secante vaya en el agujero de las heces.



Si termino de usar el baño cierre la tapa del inodoro.



Tape el inodoro para evitar el ingreso de moscas.



Levantar la tapa del inodoro.



Sientese correctamente sobre la taza, para que se separen bien las heces de la orina.



Una vez a la semana, limpie su baño con trapo humedecido en agua y lavandina.



Existe un urinario designado para los varones límpielo también una vez a la semana.



Lávese las manos después de utilizar el baño. ¡Recuérdelo siempre!

El cuidado que debemos tener con nuestro Baño Ecológico Seco

Qué debemos hacer todos los días para realizar el mantenimiento del Baño Ecológico Seco:



Baño en funcionamiento.



Taza o inodoro limpio.



Inodoro tapado.



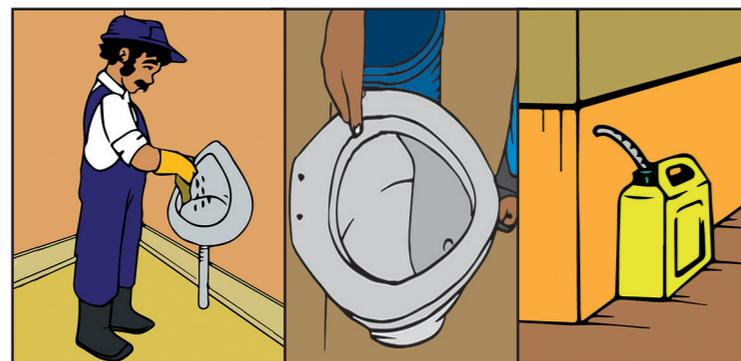
Uso de material secante después de cada deposición.



Papeles usados depositados en la cama o en un tacho.



Heces removidas.



Pipiducto y urinario funcionando.



Orina depositada en recipiente herméticamente cerrado.



Orina depositada en pozo de absorción.



Paredes de las cámaras sin rajaduras. Tapa de la cámara sellada herméticamente.



Deja tu baño limpio, como quisieras encontrarlo cuando te toque usarlo.

Una vez al año debes realizar las siguientes tareas en tu Baño Ecológico Seco:



En época de lluvia, cava una zanja alrededor del baño para evitar humedad e inundación.



Repara cualquier deterioro o desperfecto en tu baño.

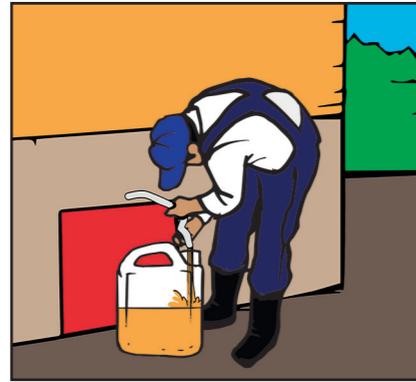


Revisa la malla milimétrica del tubo de ventilación. Debes cambiarla si está rota.

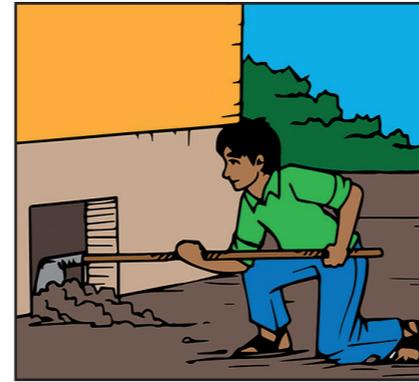
Una vez a la semana debes realizar las siguientes tareas en tu Baño Ecológico Seco:



Barre dentro y fuera del baño.



Una vez lleno el bidón de orina, cámbialo por uno vacío y tápalo bien.



Remueve las heces con rastrillo para que no se amontonen.



La limpieza del baño es responsabilidad de toda la familia, por tanto es importante que tanto hombres como mujeres se involucren en su cuidado y mantenimiento.



Eche suficiente agua.



Limpie cualquier suciedad antes de salir y tapar el inodoro.



Lávese muy bien las manos y uñas con agua y jabón.



De las buenas prácticas de higiene, del cuidado y adecuado mantenimiento del baño depende su buen funcionamiento y duración. ¡Así tendremos mejor salud y calidad de vida!

El cuidado que debemos tener con nuestro Baño con Arrastre de Agua

Este es un baño que necesita agua para su funcionamiento. Para usarlo y mantenerlo adecuadamente sigue las siguientes instrucciones:



Levante la tapa del inodoro o taza.



Siéntese bien en la taza de manera que esté cómodo (a).



Deposite el papel higiénico utilizado en el bote de basura del baño.

Como debe estar nuestro Baño con Arrastre de Agua

Nuestro Baño con Arrastre de Agua debe estar todos los días:



Limpio para ser usado por las personas, es un valor de respeto.

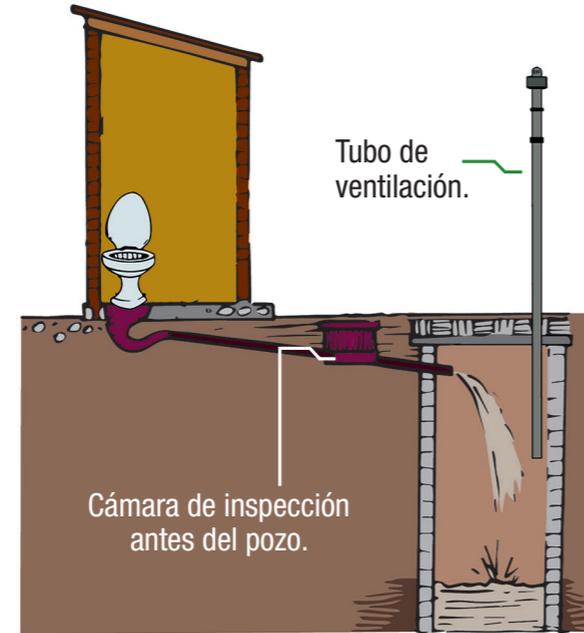


Debe existir un recipiente para depositar el papel usado.

El sifón debe encontrarse en funcionamiento, la cámara debe tener ventilación adecuada y debe existir una cámara de inspección antes del pozo séptico.



Sifón funcionando.



¿Cómo debe estar nuestro Baño con Arrastre de Agua?

Reglas de higiene para el mantenimiento adecuado del baño:

- Dejar limpios los servicios higiénicos después de usarlos.
- Lavar el inodoro con agua y detergente cada día.
- Mantener limpio alrededor del baño.



Los baños deben ser espacios aireados, cerrados, deben tener malla en las ventanas, para que no entren las moscas, y puertas con seguridad, para que no puedan entrar animales.

Debe existir una pileta cerca o un recipiente, para recolectar agua y lavarse las manos después de usarla o realizar la limpieza.

Tener baño en nuestra vivienda favorece las buenas prácticas de higiene y ayuda a no contaminar el ambiente.

Recuerde: cambiemos nuestros malos hábitos. Así evitaremos enfermarnos y contaminar el medio ambiente.

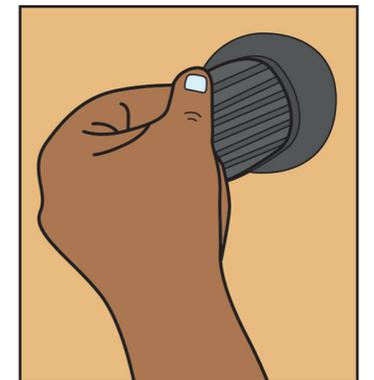
USO Y MANTENIMIENTO DE LA DUCHA:



Preparar lo necesario para bañarse.



Quitarse la ropa y cuidar que no se moje.



Abrir la llave de la regadera.



Mojarse y lavarse con jabón y shampoo. Cerrar la llave mientras uno se jabona.

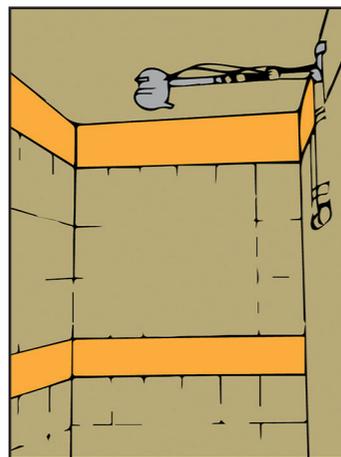


Enjuagarse bien.



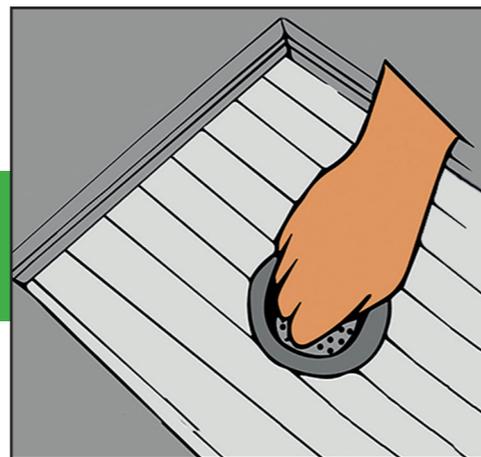
Secarse con toalla limpia.

Nuestra ducha debe contar con las siguientes condiciones, para un uso adecuado:

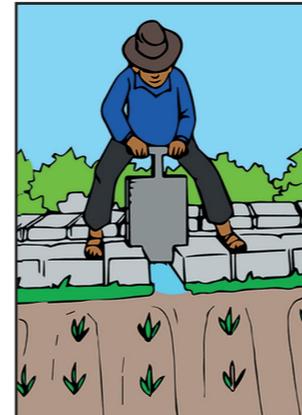


Ducha en buen estado y funcionando con regadera limpia de impurezas o si es necesario destapar con un alfiler periódicamente para tener una buena cantidad de agua al momento de bañarse.

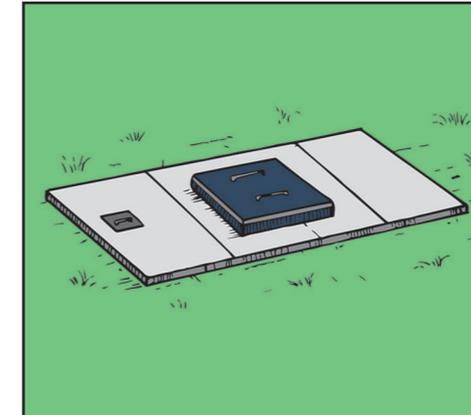
Pendiente suficiente hacia la rejilla del piso para la salida del agua.



El agua de la ducha puede ser dispuesta de las siguientes maneras:



Huerto/Jardín o terreno de cultivo.



Pozo de absorción.



Reutilizar.



Nuestro derecho es tener baño, nuestro deber es cuidarlo y usarlo bien, para que el día de mañana nuestros hijos puedan disfrutarlo.

PLAN DE CAPACITACIÓN PARA LIDERES Y FAMILIAS.



water for people
BOLIVIA

PLAN DE CAPACITACIÓN PARA LÍDERES Y FAMILIA

TEMA:
LIDERAZGO

TIEMPO PROGRAMADO:
1 hora y 10 min.

JUSTIFICACIÓN:

Es importante reflexionar con los representantes de las EPSAS - CAPyS sobre los diferentes tipos de liderazgo, para asumir la responsabilidad de manejo administrativo, operación y mantenimiento del sistema de agua.

OBJETIVO GENERAL:

Lograr la apropiación de las responsabilidades del CAPyS con enfoque de equidad de género para sentar las bases de la sostenibilidad.

DIRIGIDO A:

Comité de agua potable y saneamiento y líderes de la comunidad.

PLAN DE CAPACITACIÓN PARA LÍDERES Y FAMILIAS

CONTENIDO	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	MATERIAL	RESULTADO	TIEMPO
	Los participantes van registrando su asistencia conforme van llegando.	Presentación entre pares.	<ul style="list-style-type: none"> Listas de asistencia. Tarjetas. Marcadores. Masking. 	Se conoce el tamaño del grupo con el que se va a trabajar.	5 minutos
Presentación de los objetivos.	Se presenta los siguientes objetivos del taller: <ul style="list-style-type: none"> Identificar los tipos de líderes. Dar a conocer la importancia de la organización. 	Expositiva.	<ul style="list-style-type: none"> Papel resma. 	Los participantes conocen la importancia del contenido temático.	5 minutos
Diagnóstico rápido sobre la situación del CAPyS.	<ul style="list-style-type: none"> Generación de conocimientos previos: El capacitador presenta las siguientes palabras, para identificar el grado de conocimiento de los participantes: <ul style="list-style-type: none"> Líder, Organización, Responsabilidad, Participación, Distribución de Responsabilidades. 1. Se organizan grupos diferenciados por género (hombres y mujeres). 2. Se realiza una explicación breve sobre las responsabilidades que tiene cada miembro del CAPyS. 3. Se solicita a cada grupo discutir sobre los aspectos positivos y negativos de hombres y mujeres, en cuanto a las responsabilidades. 4. Posteriormente generar un espacio para promover la participación de hombres y mujeres de forma igualitaria y equitativa. 	Torbellino de ideas. Diagnóstico rápido.	<ul style="list-style-type: none"> Papel resma. Tarjetas de color. Marcadores. Masking. 	Conocimientos de los participantes identificados. Hombres y mujeres con conocimientos fortalecidos en la igualdad de oportunidades.	45 minutos
<ul style="list-style-type: none"> Liderazgo. ¿Qué es un líder? Funciones del CAPyS. 	<p>Se hace énfasis en los diferentes tipos de líderes.</p> <p>Para analizar las metas y actividades del CAPyS se utiliza la técnica del “camino”, se considera cuáles son las condiciones que debe tener un conductor, por ejemplo: tener claro la meta, conocer el camino, saber manejar, tener licencia de conducir etc.</p> <p>Esta reflexión permite relacionar con las responsabilidades de los líderes de la comunidad.</p> <p>Posteriormente se muestran los muñecos de goma Eva para definir las funciones y roles, herramientas,</p>	Flexi - flan. El camino.	<ul style="list-style-type: none"> Muñecos de goma Eva. Marcadores. Papel en pliego. Silicona. 	Participantes fortalecidos con conocimientos de liderazgo.	30 minutos

CONTENIDO	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	MATERIAL	RESULTADO	TIEMPO
	<p>actividades de cada integrante del CAPyS, relacionando con las funciones del cuerpo humano, como por ejemplo:</p> <p>La cabeza es el presidente del CAPyS, el que tiene la responsabilidad de dirigir.</p> <p>Se hace alusión a los siguientes cargos:</p> <p>Presidente/a Vicepresidente/a Secretario/a de actas Secretario/a de hacienda. Vocales</p> <p>Así también se hace énfasis en que el plomero es el brazo operativo de la organización, a quien se delegan responsabilidades con una retribución económica, que se define en la estructura tarifaria.</p>				
Definir compromisos.	Una vez que los CAPyS hayan identificado sus responsabilidades, se promueve la elaboración de cronogramas para el avance de la formulación del Plan de trabajo, catastro.	Demostrativo, Participativo.	<ul style="list-style-type: none"> • Papel resma. • Marcadores. • Masking. 	Miembros del CAPyS comprometidos con la formulación del plan de trabajo, como inicio de su gestión administrativa.	15 minutos

PLAN DE CAPACITACIÓN PARA LÍDERES Y FAMILIA

TEMA:
LAVADO DE MANOS EN MOMENTOS CLAVES

TIEMPO PROGRAMADO:
1 hora y 35 min.

JUSTIFICACIÓN:

Las manos y las uñas son vehículos comunes para la transmisión de enfermedades e infecciones, las enfermedades que pueden transmitirse por esta vía son: Enfermedades Diarreicas Agudas, Conjuntivitis, Herpes, Cólera, Parásitos Intestinales, Hepatitis. Por esa razón la práctica del lavado de manos es uno de los hábitos más saludables.

OBJETIVO GENERAL:

Promover el rincón de aseo dentro de la vivienda para la práctica de lavado de manos.

DIRIGIDO A:

Hombres y Mujeres (Familias).

PLAN DE CAPACITACIÓN PARA LÍDERES Y FAMILIAS

CONTENIDO	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	MATERIAL	RESULTADO	TIEMPO
	Los participantes van registrando su asistencia como van llegando.	Presentación.	<ul style="list-style-type: none"> Listas de asistencia. Tarjetas. Marcadores. Masking. 	Conocer el tamaño del grupo con el cual se va a trabajar.	5 minutos
Presentación del objetivo.	<p>El capacitador explica la metodología a ser utilizada y los objetivos del taller:</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar los riesgos a la salud. Socializar los principales momentos de la práctica de lavado de manos. 	Expositiva.	<ul style="list-style-type: none"> Papel resma. 	Los participantes conocen la importancia del contenido temático.	5 minutos
	<p>Preguntas generadoras para la discusión. Se presentan las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Cuándo se lavan las manos? ¿Cómo se lavan las manos? ¿Qué usan para lavarse las manos? ¿Existen riesgos a la salud, al no practicar el lavado de manos? ¿Existe un lugar específico para la práctica de lavado de manos? 	Lluvia de ideas.	<ul style="list-style-type: none"> Papel resma. Marcadores. Masking. 	Conocimientos de los participantes identificados.	15 minutos
Importancia del lavado de manos en momentos claves.	<ul style="list-style-type: none"> Con apoyo de dibujos, se explica la contaminación de las manos a través de diferentes acciones, por ejemplo: después de usar el baño, después de limpiar el baño, después de cambiar pañales, después del trabajo, recojo de basura. Se analiza la ruta de la contaminación y sus consecuencias, con apoyo de dibujos, para establecer la importancia del lavado de manos En relación con los momentos claves se dejan tres mensajes: Lávate las manos después de usar el baño, antes de comer, antes de preparar los alimentos. 	Mano - Ano - Boca (SARAR)	<ul style="list-style-type: none"> Dibujos SARAR. 	Participantes con conocimientos fijados en los momentos claves del lavado de manos.	25 minutos

CONTENIDO	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	MATERIAL	RESULTADO	TIEMPO
Procedimiento del lavado de manos.	<ul style="list-style-type: none"> • In situ, se practica el procedimiento del lavado de manos: Mojarse las manos mejor si es con jaboncillo, junta las manos y frótalas, enjuágate las manos con agua, sécate las manos sacudiéndolas y mejor con toalla, contando del 1 al 10. • Se deja la fijación de lavado de manos en 4 momentos. 	Aprender haciendo.	<ul style="list-style-type: none"> • Jaboncillo. • Toalla. • Corta uñas. • Bañador. 	Participantes aplican el procedimiento adecuado del lavado de manos.	30 minutos
	<p>Plan de acción: Establecer compromisos con las familias para implementar un rincón de lavado de manos cerca del baño y dentro de la vivienda, donde exista agua disponible y jabón.</p>	Lluvia de ideas.	<ul style="list-style-type: none"> • Papel resma. • Marcadores. • Masking. 	Participantes comprometidos en implementar el rincón de aseo.	15 minutos

PLAN DE CAPACITACIÓN PARA LÍDERES Y FAMILIA

TEMA:
HIGIENE PERSONAL Y DE VIVIENDA

TIEMPO PROGRAMADO:
1 hora y 40 min.

JUSTIFICACIÓN:

La higiene es el conjunto de prácticas y comportamientos orientados a mantener las condiciones saludables de nuestra salud física y mental. La vivienda saludable debe ser concebida de manera integral como el espacio en el que se garantizan condiciones mínimas que posibiliten el sano desarrollo de sus habitantes.

OBJETIVO GENERAL:

Promover la práctica del aseo personal para evitar enfermedades e infecciones. Motivar, reflexionar sobre la práctica de hábitos saludables en la vivienda.

DIRIGIDO A:

Hombres y Mujeres (Familias).

PLAN DE CAPACITACIÓN PARA LÍDERES Y FAMILIAS

CONTENIDO	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	MATERIAL	RESULTADO	TIEMPO
	Los participantes van registrando su asistencia conforme van llegando.	Presentación.	<ul style="list-style-type: none"> • Listas de asistencia. • Tarjetas. • Marcadores. • Masking. 	Se conoce el tamaño del grupo con el que se va a trabajar.	5 minutos
Presentación de los objetivos.	<p>Se presentan los objetivos del taller y el propósito del mismo, donde se explica la importancia de la higiene personal.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La práctica de hábitos de higiene en la vivienda para una familia saludable. 	Exposición.	<ul style="list-style-type: none"> • Papel resma. • Marcadores. • Masking. 	Los participantes conocen la importancia del contenido temático.	5 minutos
	<p>Generación de conocimientos previos, a través de ganchos conectores:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Higiene. • Hábito. • Vivienda. • Familia. • Salud. • Limpieza. • Rol de las mujeres. • Rol de los hombres. 	Torbellino de ideas.	<ul style="list-style-type: none"> • Papel resma. • Marcadores. • Masking. 	Conocimientos de los participantes identificados.	15 minutos
Higiene personal.	<p>Se presentan dibujos de hombres y mujeres (familia), con falta de higiene, estas láminas permiten analizar las causas o razones para enfermar, por ejemplo: diarrea, enfermedades gastrointestinales, infecciones respiratorias, infecciones de piel y de los ojos, infecciones causadas por hongos y piojos.</p> <p>En ese marco, con la participación del grupo analizan las posibles soluciones a los problemas, donde se hace énfasis en la práctica de hábitos saludables como el lavado de dientes, del cabello, de las partes íntimas, de las axilas.</p>	Buenos y malos hábitos (SARAR).	<ul style="list-style-type: none"> • Cepillo dental. • Dentífrico. • Champú. • Espejo. • Láminas de hombres y mujeres. (Familia). 	Familias comprenden la importancia de la práctica de higiene personal.	30 minutos

CONTENIDO	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	MATERIAL	RESULTADO	TIEMPO
Higiene de la vivienda.	<p>Se analiza la estructura de la vivienda: dormitorio, cocina, patio. Con la ayuda de dibujos, se muestran 2 tipos de viviendas: 1 saludable y 1 enfermo.</p> <p>Con la participación de los asistentes se van analizando las posibles consecuencias de contraer enfermedades por la no práctica de la higiene dentro la vivienda (dormitorio, cocina, patio etc.)</p>	Láminas que identifiquen lo Positivo y Negativo de la limpieza de la vivienda. (SARAR).	<ul style="list-style-type: none"> • Láminas de vivienda saludable y enferma. 	Participantes con conocimientos de la higiene de la vivienda.	30 minutos
	<p>Plan de acción: Se conforman grupos de 5 personas para definir y analizar los roles y responsabilidades de los integrantes de la familia en la realización de la limpieza de la vivienda.</p> <p>Posteriormente, los participantes exponen los roles – responsabilidades asumidos por sexo, luego se cuantifica las mismas, con la finalidad de desmitificar el rol y la división sexual del trabajo.</p> <p>Familias sensibilizadas coadyuvan en roles productivo, reproductivo, gestión y trabajo comunitario.</p>	Roles y responsabilidades de la familia (SARAR).	<ul style="list-style-type: none"> • Papel resma. • Marcadores. • Masking. • Tarjetas de color. 	Compromisos establecidos con las familias para asumir los roles y responsabilidades.	15 minutos

PLAN DE CAPACITACIÓN PARA LÍDERES Y FAMILIA

TEMA:
DISPOSICIÓN ADECUADA DE LOS RESIDUOS SÓLIDOS
TIEMPO PROGRAMADO:
1 hora y 15 min.

JUSTIFICACIÓN:

El manejo inadecuado de los residuo sólidos y basura es uno de los factores más importantes de la contaminación, pues deteriora el medio ambiente y pone en riesgo la salud de las personas, ocasiona la proliferación de moscas, cucarachas, mosquitos, ratas que llevan microbios, los cuales son transmisores de varias enfermedades como: Fiebre tifoidea, Paratifoidea, Amebiasis, Diarrea u otras enfermedades gastrointestinales.

OBJETIVO GENERAL:

Promover la práctica de disposición adecuada de residuos sólidos considerando las tres R's.

DIRIGIDO A:

Hombres y Mujeres (Familias).

PLAN DE CAPACITACIÓN PARA LÍDERES Y FAMILIAS

CONTENIDO	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	MATERIAL	RESULTADO	TIEMPO
	Los participantes van registrando su asistencia conforme van llegando.	Presentación.	<ul style="list-style-type: none"> • Listas de asistencia. • Tarjetas. • Marcadores. • Masking. 	Se conoce el tamaño del grupo con el que se va a trabajar.	5 minutos
Presentación de los objetivos.	Se presentan los objetivos del taller: <ul style="list-style-type: none"> • Promover prácticas para el manejo de residuos sólidos y basura en la familia. • Conocer los procedimientos de disposición final de residuos sólidos y basura para la elaboración de compost. 	Expositiva.	<ul style="list-style-type: none"> • Papel resma. • Marcadores. • Masking. 	Los participantes conocen la importancia del contenido temático.	5 minutos
	<p>Generación de conocimientos previos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de la dinámica del Cartero <p>El facilitador prepara preguntas en tarjetas de cartulina.</p> <p>¿Qué es un residuo sólido?</p> <p>¿Qué es basura?</p> <p>¿Cómo se clasifican?</p> <p>¿Qué problemas nos puede ocasionar botar la basura en la calle, en el río?</p> <p>¿Quiénes son los responsables de disponer y eliminar adecuadamente los residuos sólidos?</p> <p>Primer paso: Se forma un círculo con los asistentes.</p> <p>Segundo paso: Se nombra un cartero quien va corriendo por detrás de los participantes, diciendo: “ha llegado una carta, ha llegado una carta y el grupo contesta para quién, para quién”</p> <p>Se le asigna a la persona para que responda a las preguntas generadoras, hasta terminar. Se construye los saberes previos para reforzar, con la construcción de nuevos saberes.</p>	Cartero.	<ul style="list-style-type: none"> • Papel resma. • Marcadores. • Masking. • Tarjetas de cartulina. 	Conocimientos de los participantes identificados.	15 minutos
Disposición adecuada de los residuos sólidos y basura.	Con el apoyo de gráficos y fotos de la comunidad se explica claramente la definición de residuo sólido y basura, así como su clasificación. (Basura, tipos de residuo- orgánico, inorgánico- peligro) Se conforman grupos de trabajo donde se da el siguiente instructivo:	Fotos con imágenes negativas y positivas de la comunidad (SARAR).	<ul style="list-style-type: none"> • Basurero por colores, levanta basura. • Papel resma. • Marcadores. • Masking. 	Los participantes conocen la disposición adecuada de la basura.	30 minutos

CONTENIDO	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	MATERIAL	RESULTADO	TIEMPO
	<p>Grupo 1: Dibujar y explicar los tipos de residuos sólidos y basura; y cómo se generan.</p> <p>Grupo 2: Explicar la selección adecuada de la clasificación (orgánico, inorgánico, peligro).</p>				
	<p>Plan de acción: Antes de finalizar se les pregunta qué acciones deben tomar para aplicar lo aprendido a nivel de sus viviendas. Se debe anotar cada uno de los compromisos, así también se puede inducir a que los participantes se comprometan a realizar micro rellenos dentro de su vivienda, para utilizar como compost.</p>	Lluvia de ideas.	<ul style="list-style-type: none"> • Papel resma. • Marcadores. • Masking. 	Compromisos establecidos para el correcto manejo de residuos sólidos y basura.	20 minutos

PLAN DE CAPACITACIÓN PARA LÍDERES Y FAMILIAS

TEMA:
CONSUMO Y ALMACENAMIENTO DEL AGUA

TIEMPO PROGRAMADO:
1 hora y 25 min.

JUSTIFICACIÓN:

El consumo de agua segura contribuye a la salud de las personas y evita enfermedades de origen hídrico. El uso de agua contaminada causa graves enfermedades, como ser: Fiebre Tifoidea, Diarreas, Hepatitis, Infecciones Parasitarias, Cólera, etc. Se pueden reducir las enfermedades mencionadas anteriormente, siempre y cuando se tomen algunas medidas preventivas.

OBJETIVO GENERAL:

Promover la práctica del consumo de agua segura para evitar enfermedades de origen hídrico.

DIRIGIDO A:

Hombres y Mujeres (Familias).

PLAN DE CAPACITACIÓN PARA LÍDERES Y FAMILIAS

CONTENIDO	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	MATERIAL	RESULTADO	TIEMPO
	Los participantes van registrando su asistencia conforme van llegando.	Presentación.	<ul style="list-style-type: none"> • Listas de asistencia. • Tarjetas. • Marcadores. • Masking. 	Se conoce el tamaño del grupo con el que se va a trabajar.	5 minutos
Presentación de los objetivos.	Se presentan los objetivos del taller, se hace énfasis en: <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer la importancia del agua para el consumo humano. • Poner en práctica los métodos de desinfección del agua para el consumo humano. 	Expositivo.	<ul style="list-style-type: none"> • Papel resma. • Marcadores. • Masking. 	Los participantes conocen la importancia del contenido temático.	5 minutos
	Generación de conocimientos previos: <ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo se contamina el agua? ¿Cómo almacenas el agua? ¿Qué recipientes utilizas para el almacenamiento del agua? ¿Cómo podemos tratar el agua en el hogar? 	Lluvia de ideas.	<ul style="list-style-type: none"> • Papel resma. • Marcadores. • Masking. 	Conocimientos de los participantes identificados.	15 minutos
<ul style="list-style-type: none"> • Consumo de agua segura. • Métodos de desinfección. • Almacenamiento de agua. 	<p>Se refuerzan los conocimientos, según las respuestas anotadas en el papelógrafo. Con apoyo de dibujos visuales se explican los riesgos para la salud.</p> <p>Durante la exposición se hace énfasis en tres métodos de desinfección: SODIS, Hervido, Clorado, Filtrado.</p> <p>Así también, se resalta la importancia del uso de recipientes con tapa y contar con un lugar adecuado para colocar los recipientes de agua.</p> <p>Para promover la participación de las familias se conforman grupos de trabajo, se pide lo siguiente:</p> <p>Grupo 1: Explicar las posible vías de contaminación del agua en su diario vivir.</p> <p>Grupo 2: Explicar, sensibilizar sobre los métodos de desinfección del agua.</p>	Trabajo en grupos.	<ul style="list-style-type: none"> • Papel sabana. • Marcadores. • Masking. • Dibujos. • Presentación visual. 	Familias con conocimientos y práctica sobre alguno de los métodos de desinfección y almacenamiento del agua.	45 minutos

CONTENIDO	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	MATERIAL	RESULTADO	TIEMPO
	<p>Grupo 3: Explicar las formas de almacenamiento del agua que realizan las familias en su diario vivir. Posteriormente se pide a cada grupo que socialice y se elabore un manifiesto sobre el consumo de agua en condiciones adecuadas para el vivir bien.</p>				
	<p>Plan de acción: Al concluir, promover la reflexión para que las familias se comprometan a consumir agua segura a través de la práctica de 1 método de desinfección, así también definirán un lugar seguro para almacenar agua dentro de su vivienda.</p>	Lluvia de ideas.	<ul style="list-style-type: none"> • Papel resma. • Marcadores. • Masking. • Tarjetas de color. 	Familias sensibilizadas a consumir agua segura.	15 minutos

PLAN DE CAPACITACIÓN PARA LÍDERES Y FAMILIA

TEMA:
PILETA DOMICILIARIA
TIEMPO PROGRAMADO:
1 hora y 40 min.

JUSTIFICACIÓN:

Las aguas estancadas o charcos dentro de la vivienda son un riesgo para la salud de la familia porque a causa de ello se producen enfermedades como, diarrea, sarna, y es un foco de infección para la familia.

OBJETIVO GENERAL:

Asegurar el buen uso y funcionamiento de la pileta domiciliaria para evitar charcos de agua.

DIRIGIDO A:

Hombres y Mujeres (Familias).

PLAN DE CAPACITACIÓN PARA LÍDERES Y FAMILIAS

CONTENIDO	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	MATERIAL	RESULTADO	TIEMPO
	Los participantes van registrando su asistencia conforme van llegando.	Presentación.	<ul style="list-style-type: none"> Listas de asistencia. Tarjetas. Marcadores. Masking. 	Permite conocer el tamaño del grupo con el cual se va a trabajar.	5 minutos
Presentación del objetivo.	Se presentan los objetivos del taller: <ul style="list-style-type: none"> Reconocer la importancia de evitar charcos de agua en el domicilio y alrededor. Conocer el peligro que conlleva tener charcos de agua en el domicilio. 	Expositiva.	<ul style="list-style-type: none"> Papel resma. 	Los participantes conocen la importancia del contenido temático.	5 minutos
	Generación de conocimientos previos: <ul style="list-style-type: none"> Pileta. Charcos de agua. Mosquitos. Agua. Pozo de absorción. Dengue. Fiebre amarilla. 	Torbellino de ideas.	<ul style="list-style-type: none"> Papel resma. Marcadores. Masking. 	Conocimientos de los participantes identificados.	15 minutos
<ul style="list-style-type: none"> Buen funcionamiento de la pileta domiciliaria. Reutilización del agua. 	<p>Capacitación in situ a las familias sobre el uso y mantenimiento de la pileta domiciliaria, realizando limpieza del área adyacente a la pileta.</p> <p>Con participación de las familias, realizar un pozo de absorción demostrativo o zanjas de drenaje de la pileta, con la finalidad de reutilizar el agua en una Huerta:</p> <p>Primer paso: Cavar una zanja (1m x 1/2), el cual tiene que ser ubicado en la parte más baja, podría ser a un metro de la pileta.</p> <p>También se puede motivar en la construcción de un pozo de absorción:</p> <p>Primer paso: El pozo tiene que ser de 80x80 por 1 metro de profundidad, relleno con grava.</p> <p>Los mensajes claves son: “No lavar ropa en el pedestal de la pileta”, “Realizar el aseo personal en un bañador”, “No dejar el grifo abierto”, “Evitar filtraciones del grifo”.</p>	Demostrativo.	<ul style="list-style-type: none"> Pala. Picota. Rastrillo. Arena. Grava. 	Familias con conocimientos para realizar un pozo o zanja de desagüe.	60 minutos

CONTENIDO	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	MATERIAL	RESULTADO	TIEMPO
	<p>Plan de acción: Las familias deben definir implementar en su vivienda el Pozo de absorción o la zanja de drenaje. Las familias realizan en forma el mantenimiento de la pileta domiciliaria.</p>	Lluvia de ideas.	<ul style="list-style-type: none"> • Papel resma. • Marcadores. • Masking. 	Compromisos establecidos para implementar el pozo de absorción o la zanja de drenaje de la pileta.	15 minutos

PLAN DE CAPACITACIÓN PARA LÍDERES Y FAMILIAS

TEMA:
ENFERMEDADES CAUSADAS POR LA ELIMINACIÓN DE EXCRETAS AL AIRE LIBRE.

TIEMPO PROGRAMADO:
2 hora y 45 min.

USTIFICACIÓN:

La eliminación de excretas al aire libre, es un riesgo para la salud porque causa enfermedades infecciosas, intestinales y parasitarias; particularmente en la población infantil.

OBJETIVO GENERAL:

Sensibilizar a las familias sobre la inadecuada disposición de excretas al aire libre e identifiquen los riesgos a la salud.

DIRIGIDO A:

Hombres y Mujeres (Familias).

PLAN DE CAPACITACIÓN PARA LÍDERES Y FAMILIAS

CONTENIDO	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	MATERIAL	RESULTADO	TIEMPO
	Los participantes van registrando su asistencia conforme van llegando.	Presentación en pares.	<ul style="list-style-type: none"> Listas de asistencia. Tarjetas. Marcadores. Masking. 	Se conoce el tamaño del grupo con el que se va a trabajar.	5 minutos
Presentación de los objetivos.	<p>Se presentan los objetivos del taller:</p> <ul style="list-style-type: none"> Explicar la ruta de la contaminación a causa de la disposición de excretas a campo abierto. Reconocer la importancia de contar un baño. 	Expositiva.	<ul style="list-style-type: none"> Papel resma. Marcadores. Masking. 	Los participantes conocen la importancia del contenido temático.	5 minutos
	<p>Conocimientos previos:</p> <p>¿Cómo y dónde eliminamos las excretas? ¿Qué ocasionan las excretas al aire libre? ¿Tienen baño, cómo es? ¿Saben cómo usar y mantener?</p>	Lluvia de ideas.	<ul style="list-style-type: none"> Papel resma. Marcadores. Masking. 	Conocimientos de los participantes identificados.	15 minutos
Generación de demanda.	<p>Aplicar la metodología SANTOLIC Integral.</p> <ol style="list-style-type: none"> Las familias recorren toda la comunidad, visualizando áreas de contaminación. Familias plasman en un papelógrafo e identifican focos de infección (basura, residuos sólidos, agua estancada, defecación al aire libre, etc.) Cuantificación y priorización de focos de infección. Rutas e identificación de los tres caminos (gestión comunitaria, apoyo - búsqueda de recursos, GAM - ONG agencia financiera - crédito) Comunidad decide eliminar la defecación al aire libre a partir de los tres caminos explicados. 	SANTOLIC integral Tres caminos.	<ul style="list-style-type: none"> Ocre. Moscas. Ratones. Chulupis. Papelógrafo. Tizas. Agua. Cabello. Vaso. 	Familias construyen su baño.	45 minutos
Soluciones de saneamiento.	<p>Primer paso: Familias para construir su baño, demandan asistencia técnica (planos, cómputos de material, costos etc.).</p> <p>Segundo paso: Técnico socializa las soluciones de saneamiento (Baño con arrastre de agua, Baño ecológico)</p>	<p>Demostrativo.</p> <p>Tres caminos de solución.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Dibujos SARAR. Ocre. Moscas. Ratones. Chulupis. Papelógrafo. 	Familias con conocimientos sobre soluciones de saneamiento.	50 minutos

CONTENIDO	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	MATERIAL	RESULTADO	TIEMPO
	<p>se explica las bondades, ventajas, desventajas de las opciones.</p> <p>Tercer paso: Se presentan los caminos de gestión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividades lideradas por las propias personas. • Actividades ligadas al CAPyS • Actividades de gestión al GAM. • Actividades de gestión con las agencias financieras. <p>Cuarto paso: Se deja a la comunidad para que reflexione media hora, finalmente se conversa con ellos la decisión que se tomara para la gestión. Los CAPyS con las familias deciden construir sus baños con apoyo o no, se firma un acta de compromiso para iniciar las obras.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Tizas. 		
Higiene de baño.	<p>A través de dibujos (baño sano, baño enfermo) se analiza con los participantes las condiciones higiénicas del baño.</p> <p>Debajo de cada lámina se anota lo observado de las condiciones higiénicas de los baños, identificando los problemas y soluciones para mejorar la higiene en el baño enfermo.</p> <p>Anotar las condiciones estructurales del baño para plantear las soluciones.</p>	<p>Baño sano, Baño enfermo (SARAR).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Láminas de baño enfermo y sano. • Marcadores. • Masking. • Papelógrafo. 	<p>Familias con conocimientos sobre la higiene, mantenimiento de infraestructura del baño.</p>	<p>30 minutos</p>
	<p>Plan de acción: Al finalizar se evalúan los conocimientos de las familias y la comprensión del tema. Así también, se generan compromisos para que las familias construyan baños en sus viviendas.</p>	<p>Tres caminos de solución.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Papel resma. • Marcadores. • Masking. • Tarjetas de color. 	<p>Familias sensibilizadas deciden construir sus baños.</p>	<p>15 minutos</p>



LA HIGIENE EN NUESTRAS MANOS



Usted puede dar uso y aplicar las imágenes de este Módulo otorgando el crédito respectivo a Water for People.
Enero 2018
Cochabamba - Bolivia

