



UNIDAD EDUCATIVA LIMPIA Y SOSTENIBLE



UNIDAD EDUCATIVA LIMPIA Y SOSTENIBLE



Elaborado por

Rosario C. Villarpando V.

Revisión Técnica

Lic. Julia Montes C.

Enero 2018

Av. Blanco Galindo Nº 1080

Edif. Banco Económico 2º Piso
Teléfono: (591) 4 4662631

www.waterforpeople.org

Cochabamba - Bolivia

CONTENIDO

Introducci	ión	5
1.1.	Educación sanitaria	5
1.2.	Actores de la comunidad educativa	5
1.3.	Competencias de la comunidad estudiantil	5
Parte I: La	vado de manos	7
2.1.	Importancia de lavado de manos	7
2.2.	Ruta de contaminación de las manos	8
2.3.	Pasos de lavado de manos	10
2.4.	Insumos para el lavado de manos	10
2.5.	Momentos de lavado de las manos	11
Parte II: U	so racional del agua	12
3.1.	Importancia del agua	12
3.2.	Conceptualización del uso racional	12
3.3.	Formas de ahorro del agua y uso de manera eficiente	13
3.4.	Formas de reciclar el agua	14
3.5.	Almacenamiento del agua	14
3.6.	Consumo del agua desinfectada	16
Parte III: D	Disposición de Residuos Sólidos	17
4.1.	Concepto de la basura	17
4.2.	Manejo de la basura	17
4.3.	Formas de disponer la basura	18
4.4.	Formas de reciclado,,,,,,,,	19

Parte IV:	Uso y limpieza de la batería sanitaria	20
5.1.	Definición de la excreta	20
5.2.	Contaminación del medio ambiente por las excretas	20
5.3.	Las enfermedades que producen las excretas	20
5.4.	Limpieza de la batería sanitaria	21
5.5.	Instrucciones del uso de una batería sanitaria limpia y sostenible	22
	5.5.1. Buen uso de la batería sanitaria	22
	5.5.2. Limpieza de la batería sanitaria	23
Parte V: N	Manejo de la higiene menstrual	24
6.1.	Cambios en el cuerpo de adolescentes	24
6.2.	Lamenstruación	25
	6.2.1. Importancia de conocer la menstruación	26
6.3.	Tabús de madres y padres de familia acerca de la menstruación	26
	6.3.1. Verdades	26
	6.3.2 Mentiras	27
6.4.	Efectos en las adolescentes por la menstruación	27
6.5.	Cuidados por la menstruación	28
6.6.	Uso de toallas femeninas	28
6.7.	Kit de higiene menstrual	30
Planes de	e Capacitación para Unidades Educativas	31

INTRODUCCIÓN

El módulo es aplicable para capacitar a estudiantes, profesores y padres de familia, que forman parte de la comunidad educativa. Estamos convencidos que la base para la "Unidad Educativa Limpia y Sostenible" es contar con servicios de agua, saneamiento e higiene, la cual es la base de la práctica de hábitos saludables de toda la comunidad educativa.

Y el trabajo planificado, coordinado y constante de la comunidad educativa, permitirá la participación comunitaria en todas las actividades, asumiendo los problemas y traduciendo las necesidades en soluciones y aunando esfuerzos para lograr el objetivo común y sostenido.

Por lo cual, con el módulo se espera motivar, orientar, capacitar y construir un mañana más saludable para todos, en el cual los directores, profesores, padres de familia y estudiantes, juegan un rol importante en consolidar el aprendizaje del buen uso y limpieza de la batería sanitaria, lavado de manos, uso racional del agua, disposición de residuos sólidos y manejo de la higiene menstrual, cuyo fin es de proteger y generar una cultura ambiental sustentable.

1.1. Educacion sanitaria

Es entendido como un proceso informativo y formativo, de comunicación horizontal, llevada a cabo en forma participativa, que nace a partir de las necesidades específicas de las personas, dirigido a promover estilos de vida saludables en materia de agua potable, saneamiento e higiene, haciendo alusión al cuidado del medio ambiente a través del cambio de comportamiento, de actitud y hábitos.

1.2. Competencias de la comunidad educativa

Es el saber y el hacer de los actores de la comunidad educativa, siendo la combinación integrada de conocimientos, habilidades y actitudes, poniendo en acción su desempeño y coadyuvar en la consolidación de la práctica de hábitos de higiene, dentro del área escolar movilizando a todos los recursos para lograr una unidad educativa limpia y sostenible.

1.3. Actores de la comunidad educativa

- Estudiantes (las niñas, niños, adolescentes y jóvenes).
- Directores, directoras, profesores, profesoras, porteros y porteras.

• Concejo educativo (padres de familia).

Las competencias de los actores de la comunidad educativa son:

Directores y Profesores:

- Incorporar en el plan operativo anual actividades de agua, saneamiento e higiene.
- Garantizar la sostenibilidad de agua, saneamiento e higiene del establecimiento educativo cumpliendo los estatutos y reglamentos.
- Transversalizar los temas de agua, saneamiento e higiene en la currícula escolar.
- Capacitar a estudiantes en temas de higiene, mantenimiento de la batería de baños.
- Seguimiento a la práctica de hábitos saludables.

Padres de familias:

- Asegurar la sostenibilidad de agua, saneamiento e higiene del establecimiento educativo cumpliendo los estatutos y reglamentos.
- Garantizar el funcionamiento de las baterías sanitarias (operación y mantenimiento).
- Proveer material de higiene a los estudiantes (jaboncillo, material de limpieza para los baños, toallas higiénicas, etc.).
- Coordinar con los profesores acciones educativas de higiene.

Estudiantes:

- Practicar los hábitos de higiene en momentos claves (lavado de manos, consumo de agua hervida, uso adecuado de los baños, higiene menstrual y disposición adecuada de las basuras).
- Participar en las campañas de limpieza escolar.
- Replicar en sus hogares la práctica de hábitos saludables de higiene.

PARTE I

LAVADO DE MANOS

2.1. Importancia de lavado de manos

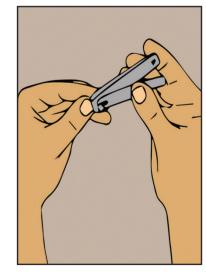
La limpieza de las manos no sólo nos sirve para entrar en contacto con el exterior, sino también con otras personas, por lo cual son transmisoras de enfermedades e infecciones parasitarias. Tener las manos sucias, contaminadas y llevarlas a la boca, los ojos o manipular alimentos es la vía más fácil para enfermarnos.

Las manos sucias son un riesgo para contraer las enfermedades y por ello es necesario mantener las manos limpias, para evitar muchas infecciones.

Por eso debes realizar al menos las siguientes acciones:



Lavarse las manos.



Cortarse las uñas.

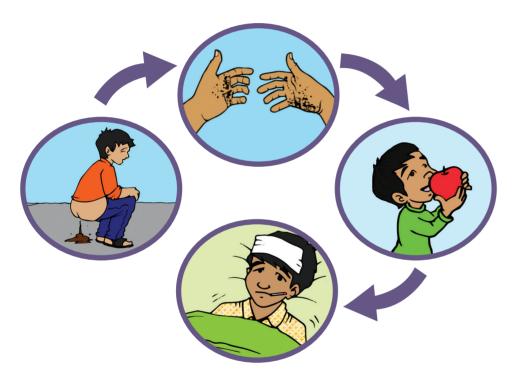


Cepillarse las uñas.

2.2. Ruta de contaminación de las manos



Las manos se contaminan cuando realizamos nuestras necesidades fisiológicas y las diversas actividades cotidianas.





Cuando damos la mano.



Cuando jugamos con tierra contaminada.



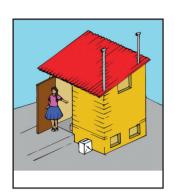
Cuando tocamos a nuestras mascotas.



Cuando manipulamos la basura.



Cuando hacemos la limpieza del baño.

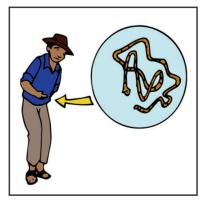


Cuando usamos el baño.

Enfermedades frecuentes:

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

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



Parasitosis Intestinal.



Fiebre Tifoidea



Diarrea.

2.3. Pasos de lavado de manos





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.

2.4. Insumos para el lavado de manos

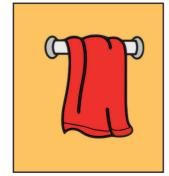
Para eliminar los gérmenes es importante que utilices los siguientes detergentes: jaboncillo, ace, etc.



Agua limpia y un recipiente (bañera).



Jabón.



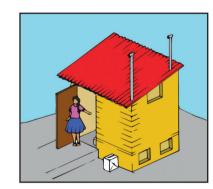
Toalla limpia y seca.

2.5. Momentos de lavado de las 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 en momentos claves como:







Antes de comer.

Después de jugar.

Después de usar el baño.



Lávate las manos con jabón, en los momentos claves, antes de usar los alimentos, después de usar el baño.



PARTE II

USO RACIONAL DEL AGUA

3.1. Importancia del agua

El agua es un elemento básico para mantener la vida de los seres humanos, animales y plantas. El cuerpo humano se compone de un 70% de agua.

El consumo del agua es vital para la supervivencia, ya que las personas al hacer actividades cotidianas, eliminamos el agua de nuestro cuerpo mediante la orina y el sudor; por tanto el consumo promedio del agua a diario por persona debe ser 2 Litros, siendo mínimo para mantener hidratado nuestro cuerpo.



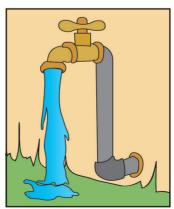
3.2. Conceptualización del uso racional

Para lograr cambios de actitud en la comunidad educativa, es con un proceso continuo y sistemático de enseñanza y seguimiento para garantizar los cambios de conducta de forma permanente, para ello la Dirección de Saneamiento Básico deberá establecer alianzas con las Unidades Educativas del municipio para lograr implementar programas educativos de conciencia de cuidado o reciclaje del agua de consumo, saneamiento e higiene.

Con el empoderamiento de acciones se espera cumplir el mandato sobre el uso racional del agua de forma directa de la población infantil, con la réplica en sus hogares y con el proceso cascada que se dará cuando los niños, niñas y jóvenes compartan sus conocimientos con sus familiares; podemos citar algunos de estos mensajes:

Reducir el desperdicio de agua:

- Un grifo con fugas de 10 gotas por minuto, desperdicia 2.000 litros de agua al año.
- Con la captación de aguas de lluvia almacenando el agua en depósitos conectados a desagües de los techos.



- Botones de doble descarga o mitad en el inodoro, elige tanque de agua con posibilidad de doble descarga, para evacuar 2 litros para orina y 5 para heces.
- Jardines eficientes: En jardines verticales, terrazas y balcones, con plantas que requieren poco riego.

3.3. Formas de ahorro del agua y uso de manera eficiente

Es importante comprender que gastamos más agua de lo necesario.

- Lavarse los dientes con un vaso de agua.
- Dúchate menos de 5 minutos.
- Tirar la cadena del inodoro sólo cuando es necesario.
- Revisa los grifos y el tanque de agua del inodoro para evitar pérdidas.
- Colocar una botella llena de agua o arena, en el tanque de agua del inodoro.
- No utilices el inodoro como basurero, ubica un basurero con tapa en el baño .



- En los jardines de las terrazas y balcones, el riego debe ser por goteo.
- Lavar platos u otros en un recipiente y no directamente en el grifo.
- Lava el coche manualmente, con un balde y no así con mangueras.
- Riega tus plantas al anochecer.

3.4. Formas de reciclar el agua

- Instalar su desagüe de las aguas grises en depósitos para el aprovechamiento en inodoros, regar jardínes o baldear pisos.
- Limpia el piso, baños y otros con agua de lavado de ropa.
- Utiliza la escoba, trapeador y nunca la manguera.
- Duchate con agua necesaria.
- Usa el agua de lavado de ropa para regar plantas.











3.5. Almacenamiento del agua

Es incidir con acciones del uso de recipientes limpios y con tapas, es importante el lavado de los recipientes donde se almacena el agua en los establecimientos educativos.

El almacenamiento de agua debe realizarse en recipientes limpios. El mejor comportamiento de higiene en prevenir contaminación en el momento de recoger, transportar y almacenar el agua en el hogar, por ello es importante:

- Los recipientes deben de estar limpios por dentro y fuera.
- Los recipientes deben de estar tapados.
- Almacene el agua en un lugar aceptable.
- Lavar el recipiente del agua al menos una vez a la semana.

- Lávese las manos con agua y jabón antes de sacar el agua que almacena.
- No sumerja los dedos en el agua.
- En lo posible use un recipiente con una llave de agua en el fondo. Esto previene la recontaminación por abrir el recipiente.



Recipientes de agua limpios, tapados y libres de contaminación.



Recipientes de agua sucios.



Dejarlos tapados en lugares frescos y seguros.



Por tener recipientes al alcance de los animales.



Mantener tapados los alimentos y las frutas.

3.6. Consumo del agua desinfectada



Es el tratamiento que se realiza para desinfectar el agua y consiste en aplicar una serie de barreras y procesos físicos y químicos para retirar, remover e inactivar las sustancias nocivas que ésta contiene.

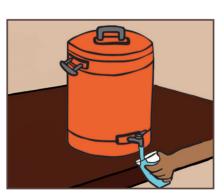
La potabilización se realiza mediante procesos físicos, químicos y biológicos, se eliminan los gérmenes que contaminan el agua, para que ésta pueda ser consumida por la población escolar sin peligro de adquirir enfermedades por el consumo de agua contaminada.

La población de la comunidad educativa a través del módulo de Calidad de Agua, pueden consumir agua desinfectada y las formas de desinfección sugeridas para su consumo por la población estudiantil.



El hervido de agua se realiza en sus hogares y las niñas y niños traen su agua al aula para consumirla desinfectada.





Método SODIS

Hervido

Filtración.



Cuidar el agua es responsabilidad de todos y todas, porque hoy el agua que ahorras será para el uso en el mañana.

PARTE III

DISPOSICIÓN DE RESIDUOS SÓLIDOS

4.1. Concepto de la basura

Son residuos inservibles de todo material no deseado y del que se tiene intención de deshacer.

¿Quiénes generan la basura?

Son los actores de la comunidad educativa, están inmersos en la cultura del usar y tirar. Los que generan en mayor cantidad son los estudiantes. Aproximadamente cada uno produce 1 kg. de basura al día, es media tonelada de basura cada año.



Se clasifican en:

Orgánicos: Como hojas, ramas, cáscaras, restos de alimentos, frutas, vegetales, papeles, cartón, otros.

Inorgánicos: Como plásticos, baterías, aluminio, vidrio, hierro, botellas, llantas, desechos electrónicos, eléctricos, otros.





ORGÁNICO

INORGÁNICO

4.2. Manejo de la basura

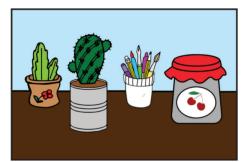
Permite reducir el nivel de impacto negativo de los residuos sobre el medio ambiente y la sociedad.

Las tres erres (3R) es una regla para cuidar el medio ambiente, disminuye el volumen de residuos o basura generada.

En pocas palabras, las 3R ayudan a tirar menos basura, ahorrar dinero y ser un consumidor más responsable.

- **Reducir** = Disminuir la cantidad; el uso de bolsas plásticas, platos, vasos y otros materiales descartables y usando utensilios más duraderos.
- **Reutilizar** = Es volver a usar algo, como las botellas pet, sacos o bolsas de tela, bramantes u otros materiales, para hacer uso en otras aspectos.
- Reciclaje o venta = Plástico, aluminio, baterías, vidrios, llantas, desechos electrónicos y eléctricos, así como el cartón.







REUTILIZA

RECICLA

4.3. Formas de disponer la basura

Es el de sensibilizar a la comunidad educativa a depositar en basureros cuyas características permitan prevenir la contaminación o acumulación y afectar a la salud de la población estudiantil.

- Implementar basureros con tapa en los patios, canchas y áreas.
- Basureros en aula.



Los profesores deben incentivar a los estudiantes de las Unidades Educativas a depositar la basura al basurero.

4.4. Formas de reciclado

Para mejorar el manejo de los residuos sólidos, que no contaminen el ambiente del entorno escolar y den mal aspecto, debemos reducir su volumen, además de separarlo y clasificarlo para que estos se puedan reutilizar y reciclar. Reducir consiste en disminuir el volumen de los desperdicios que producimos diariamente.



Residuos sólidos como los plásticos son reutilizados mediante el reciclaje en las siguientes actividades:

- Juguetes para los niños con botellas pet o latas.
- · Huertos escolares.
- Jardines verticales.
- Basureros.

Basura orgánica

 Los desecho domésticos como, cáscaras de papa y frutas, verduras, ramas, hojas de árboles, se deben juntar en un solo lugar para elaborar abono orgánico o llamado también compost.

PARTE IV

USO Y LIMPIEZA DE LA BATERÍA SANITARIA

5.1. Definición de la excreta

Son deposiciones orgánicas de humanos y animales. Cuando estas no se eliminan adecuadamente pueden provocar enfermedades en las personas.

5.2. Contaminación del medio ambiente por las excretas

La eliminación inadecuada y antihigiénica de las heces humanas infectadas da lugar a la contaminación del aire, suelo y de las fuentes de agua.

Las excretas por sus características son también vías de salidas de gérmenes y parásitos que circulan frecuentemente por el cuerpo humano, y por ello las excretas deben encararse como uno de los medios básicos para mantener la higiene de las zonas pobladas y evitar la contaminación.

Las emergencias o desastres alteran las condiciones ambientales y pueden dar lugar a que las excretas, tanto

humanas como animales, signifiquen un problema muy serio en la contaminación del agua, del suelo y del aire.

5.3. Las enfermedades que producen las excretas

Las personas corren el riesgo de contraer enfermedades cuando el agua o los alimentos que consumen están contaminados con las heces porque poseen una gran cantidad de microbios causantes de enfermedades como la diarrea, el cólera, parasitismo, hepatitis, fiebre tifoidea, leptospirosis, etc. Estos pueden provocar la muerte de los niños, niñas, siendo los más vulnerables, por no realizar la disposición adecuada de las excretas en una batería sanitaria.

Asi también, animales domésticos, roedores y otros, transportan consigo las heces y con ellas posibles enfermedades.

El no lavarse las manos después de ir la baño es una de las formas de mayor contaminación de los adolescentes.

Uno de los problemas frecuentes en las unidades educativas, es por falta o mala limpieza de las baterías sanitarias, por ello las niñas y niños están expuestos a contraer enfermedades.

5.4. Limpieza de la batería sanitaria

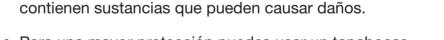
En los baños se concentran una gran mayoría de gérmenes y suciedades que pueden ser perjudiciales para la salud de la comunidad educativa, por esta razón para la operación y mantenimiento revisa el módulo de saneamiento. Para la limpieza del baño es fundamental, que la misma se haga de forma profunda y continuada para poder evitar la creación de hongos y humedad.

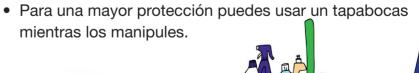


A su vez, se requiere determinados productos elaborados para la limpieza del baño.

Acciones para la limpieza de los baños:

- Limpiar la paredes, va que ahí se alojan los hongos.
- No sólo limpiar la taza por dentro, sino también por fuera.
- Usar guantes de plástico esterilizados para protegerse.
- Rociar a los pisos desinfectante, déjalo actuar por al menos unos cinco minutos.
- Limpiar con las ventanas bien abiertas, algunos productos contienen sustancias que pueden causar daños.











5.5. Instrucciones del uso de una batería sanitaria limpia y sostenible

5.5.1. Buen uso de la batería sanitaria



1^{ER} PASO: Siéntate bien en el inodoro.



2^{po} PASO:Bota el papel de aseo (higiénico, periódico u otro) al basurero.



3^{ER} PASO: Jalar con cuidado la pita del tanque, una sola vez, hasta que salga toda el agua.



4^{TO} PASO: Lávate las manos después de usar el baño.

5.5.2. Limpieza de la batería sanitaria



PARTE V

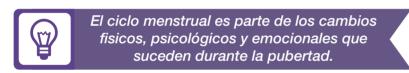
MANEJO DE LA HIGIENE MENSTRUAL

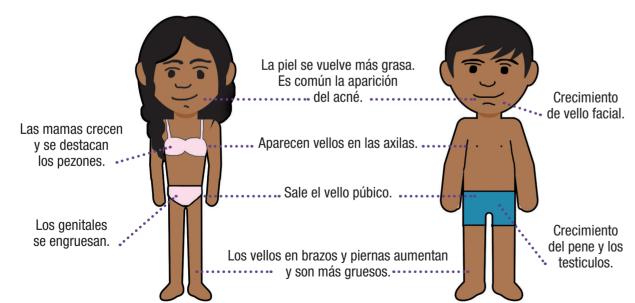
6.1. Cambios en el cuerpo de adolescentes

La pubertad es un proceso que poco a poco va convirtiendo a los niños a jóvenes y luego a adultos. Comienza entre los 8 y 12 años; en esta fase los preadolescentes llegan a ser más conscientes de su cuerpo. Pese a esto, muchos niños y niñas no están adecuadamente preparados para los cambios que afrontan.

Se inicia con la producción de hormonas, que causan la maduración. Los cuerpos de los niños y las niñas cambian: crecen, los genitales se desarrollan y aparece el vello en axilas y genitales.

La mayoría de las niñas no fueron informadas antes de su primera menarquia, convirtiéndose en una experiencia traumática para ellas. También existen muchos mitos relacionados con la menstruación, la mayoría dañinos para el autoestima y la salud.





NIÑAS

- Crecen.
- Las caderas se ensanchan.
- El pelo crece en la vulva y en las axilas.
- Los pechos crecen y se vuelven más sensibles.
- Cambios en la voz.
- La cara se vuelve más grasosa, lo que puede causar granos.
- Empieza a sudar más, lo que puede causar mal olor si no se lava.
- Comienza la menstruación.

NIÑOS

- Crecen.
- Los hombros y el pecho se ensanchan.
- El pelo crece en el pecho, las axilas y alrededor del pene.
- Crece bigote y barba.
- Se profundiza la voz.
- La cara se vuelve más grasosa, lo que puede causar granos.
- Empieza a sudar más, lo que puede causar mal olor si no se baña.
- Eyaculaciones en la noche, esto se conocen como sueños mojados.

6.2. La menstruación

Es la maduración de los óvulos en los ovarios. Un óvulo maduro se desprende del ovario cada mes y cae en forma de sangre a través de la vagina. Este sangrado se llama menstruación o regla y dura 2 a 7 días. Las adolescentes comienzan a menstruar entre los 9 a 15 años.

El Ciclo Menstrual



6.2.1. Importancia de conocer la menstruación

Es comprender los retos que enfrentan las niñas adolescentes debido a la menstruación, describir los factores que influyen en las experiencias de las adolescentes durante la menstruación, y presentar recomendaciones para crear un ambiente escolar de apoyo para niñas adolescentes.

6.3. Tabús de madres y padres de familia acerca de la menstruación

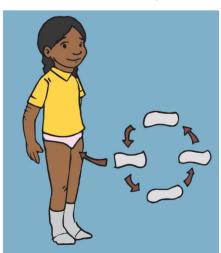
- Algunos padres y madres se sienten incómodos al hablar sobre la pubertad, especialmente mientras menor sea la edad de los niños y niñas, debido a sus valores culturales, normas y tradiciones.
- Hablar de pubertad y sexualidad sigue siendo un tabú, causa temores y vergüenza.
- Otros pueden ser en contra de esta educación, porque piensan que se incita a relaciones sexuales y embarazos precoces.



• Muchos padres no están suficientemente informados sobre la temática.

6.3.1. Verdades

• Las niñas empiezan a menstruar entre los 9 y 15 años.



- La menstruación dura de 2 a 7 días.
- La menstruación es la sangre de la matriz.
- La mayoría de las mujeres menstrúan una vez por mes.
- Los nervios o el estrés pueden hacer que falte un período.
- Las mujeres son más fértiles en los días alrededor de la ovulación.

6.3.2. Mentiras

- No se debe tomar leche durante la menstruación.
- La sangre de la menstruación es sucia.
- Cuando una niña menstrúa, ya no es virgen.
- Cuando una niña menstrúa, ya está lista para ser madre.
- Durante la menstruación, las niñas no deben nadar en los ríos y/o piscinas.
- Una niña que menstrúa no debe agarrar las plantas porque se secan.
- Una mujer que menstrúa no debe tocar un bebé recién nacido porque se enferma.
- Las mujeres son más fértiles durante los días de la menstruación.

6.4. Efectos en las adolescentes por la menstruación

- Reducción en su participación escolar.
- Distracción y estrés, de que se enteren de que están menstruando.
- Miedo a tener manchas accidentales de sangre.
- Burla, vergüenza y acoso (bullying) por parte de sus compañeros de clase.
- Incapacidad de cambiarse toallas higiénicas en el colegio, no hay privacidad, limpieza, agua para el lavado de manos, jabón, papel higiénico ni materiales absorbentes.
- El conocimiento acerca de la menstruación es insuficiente, crea temor, ansiedad con conceptos erróneos acerca de la fecundidad.
- A veces escuchan sobre la menstruación de sus madres, tías o hermanas mayores, el poco conocimiento conduce a la ansiedad de riesgos de la menstruación y la necesidad de evitar ciertas actividades y alimentos.
- La mala información enfocada en creencias tradicionales.
- Dolores menstruales, debilidad y cansancio; sentirse triste o de mal humor.
- Estar calladas e introvertidas, preocupándose de mal olor e incomodidad.

6.5. Cuidados por la menstruación

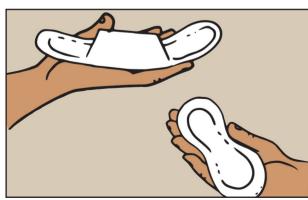
- Uso de materiales limpios para absorber la sangre menstrual.
- Usar jabón y agua para lavar el cuerpo y manos después de cada uso de la toalla higiénica.
- Tacho para la disposición adecuada de las compresas o toallas higiénicas.
- Bañarse diariamente con agua necesaria y seguir las actividades de rutina.
- La higiene es muy importante para evitar olores e incomodidades.





6.6. Uso de toallas femeninas

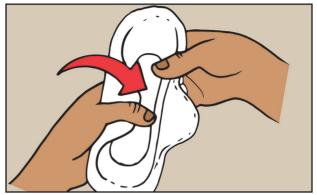
FORMA DE USO DE LAS TOALLAS HIGIÉNICAS:



Paso 1: Se debe quitar las toallas sanitarias desde el paquete y desplegarlo.



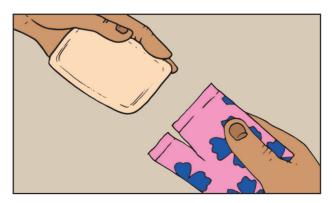
Paso 2: Siéntate en el inodoro, de esta forma se hará más fácil tirar tu ropa interior hasta que llegar justo encima de tus rodillas.



Paso 3: Después de eso retirá la tira para ver el adhesivo en la parte posterior de las toallas, si tus toallas son de alas habrá 3 bandas uno principal y uno en cada ala.



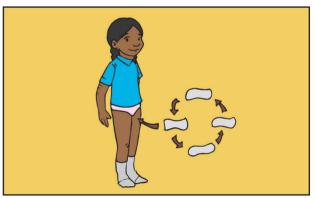
Paso 5: Debes observar que la toalla se encuentre en la posición correcta. Debe cubrir toda la abertura de la vagina.



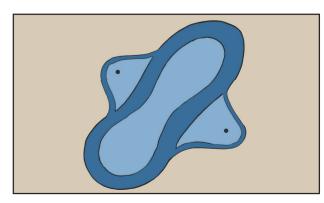
Paso 7: Doblar la toalla sanitaria usada igual que lo fue cuando se la guito del paquete por primera vez.



Paso 4: Debe pulsar las toallas sanitarias, el adhesivo hacia abajo, hacia la entrepierna de su ropa interior. A continuación, doblar las alas, alrededor de los lados de la entrepierna de la ropa interior y, por último, presione contra la parte de abajo de su ropa interior.



Paso 6: Cada 2 horas debes comprobar si la toalla debe ser cambiada.



Paso 8: Puedes confeccionar toallas higiénicas, a partir de retazos de telas suaves, preferentemente algodón.

6.7. Baño amigable - Kit de higiene menstrual

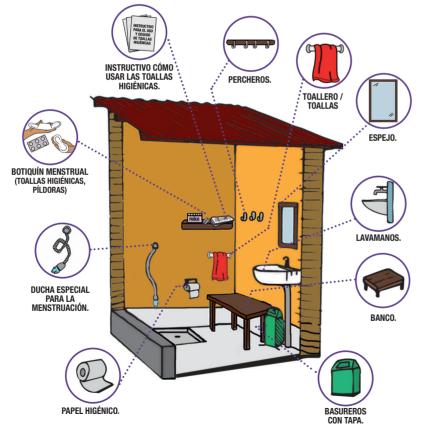
Todas las mujeres pasan por la etapa de la menstruación y necesitan un lugar privado para cambiar, desechar las compresas – toallas higiénicas de la menstruación.

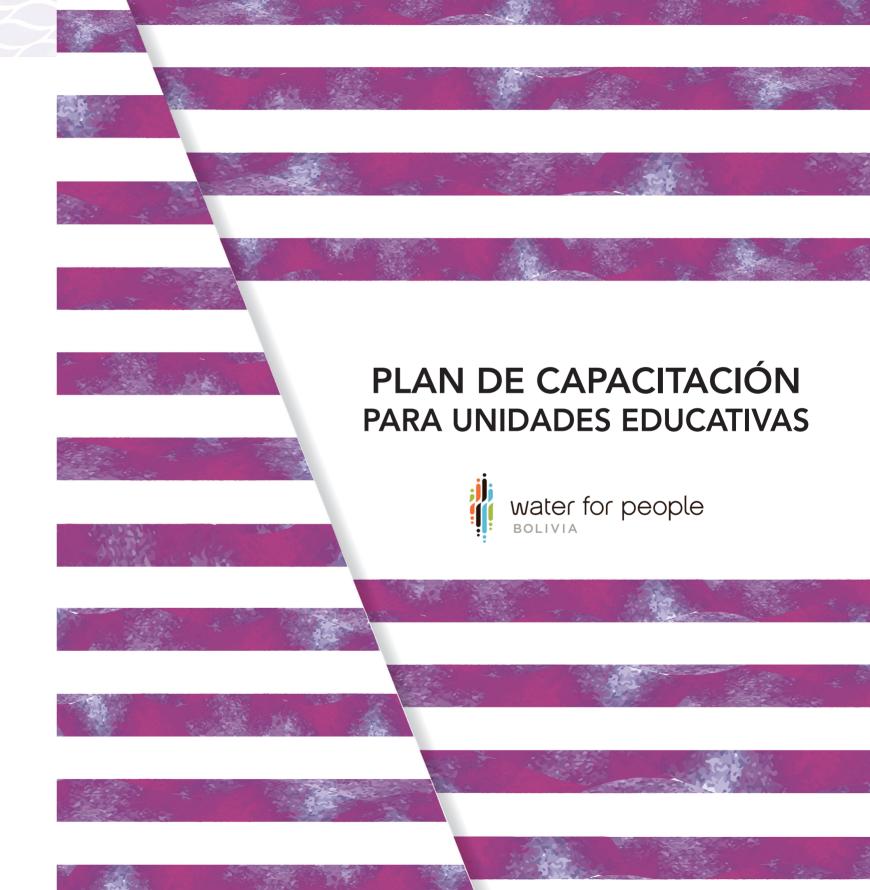
Esto es importante no solo dentro del hogar, sino también en las instituciones públicas como clínicas, mercados, lugares de trabajo y escuelas. Generalmente, las niñas comienzan la primera menarquia entre los 9 y 14 años, es la etapa neurálgica que requiere apoyo y orientación de ahí se sugiere especialmente en las escuelas no olvidar de construir o adecuar un espacio específico para el manejo de la higiene menstrual.

¿QUÉ ES UN BAÑO AMIGABLE?

Es un baño que funciona y está a disposición de las niñas, adolescentes todos los días del año y para que sea amigable debe tener:

Un banco para facilitar el cambio de las compresas - toallas higiénicas; basurero con tapa para depositar las compresas - toallas higiénicas; espejo para la aceptación de la apariencia física y social; perchero para colgar los materiales; un botiquín con toallas higiénicas para su uso permanente; píldoras para el manejo del dolor; lavamanos para lavarse las manos después del uso de la compresa o toalla higiénica; ducha; un instructivo para el uso y desuso de las toallas higiénicas; letrero que identifique el lugar específico de la MHM y finalmente debe ser pintado con colores muy atractivos.





PLAN DE CAPACITACIÓN UNIDADES EDUCATIVAS

TEMA:LAVADO DE MANOS

TIEMPO PROGRAMADO: 60 min.

JUSTIFICACIÓN:

Porque las manos "entran en contacto", con personas y el medio ambiente, son transmisoras de enfermedades e infecciones parasitarias. Tener las manos sucias y contaminadas, es un riesgo a la salud y llevarlas a la boca, a los ojos, manipular alimentos se convierte en la ruta más fácil para enfermarnos. Por ello, es importante la limpieza de las manos, es uno de los hábitos más importantes de la higiene personal, con la práctica del lavado de manos en momentos claves y lugares establecidos para el mismo, se permitirá a los estudiantes proteger y protegerse de las enfermedades a las cuales están expuestas.

Con el empoderamiento de la temática personal docente de las Unidades Educativas permitirá la réplica, para fortalecer la práctica de lavado de manos en lugares establecidos (rincones de lavado de manos), en aula y/o patio de unidades educativas de municipio, con ello disminuir los casos de EDAS en la comunidad estudiantil.

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer en los niños, niñas y adolescentes de las Unidades Educativas la práctica de lavado de manos en momentos claves, en rincones de lavado de manos en el aula y patio, será con el propósito de disminuir las enfermedades infecciosas de origen hídrico como la diarrea.

DIRIGIDO A:

Responsables sociales de las DMSB, directores y docentes de Unidades Educativas.



PLAN DE CAPACITACIÓN PARA UNIDADES EDUCATIVAS

CONTENIDO	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	MATERIAL	RESULTADO	TIEMPO
Alcances y objetivo del taller.	Se explicará el propósito del taller.	Exposición dialogada.	Papelógrafo.	Participantes conocen el objetivo y alcan- ce del taller.	5 minutos
 Contaminación de las manos (las manos el las manos). Importancia del lavado de manos. Procedimientos de lavado de manos. Insumos e importancia del lavado de manos con jaboncillo. 	 Se iniciará la sesión con el ingreso de un niño con las manos sucias, momento en el que se le entregara un plátano o pan para que lo coma. Según el resultado de la experiencia, se analizarán los efectos de la contaminación de las manos. La importancia del lavado de manos será conceptualizada con la aplicación de la técnica "ciclo de contaminación". Con la acción, se procederá al lavado correcto de las manos en cuatro pasos: Mojarse las manos mejor si es con jaboncillo, juntar las manos y frotarlas, enjuagarse las manos con agua, secarse las manos sacudiéndolas y mejor con toalla, contando del 1 al 20. Se demostrara, con dibujos los momentos claves de lavado de manos en 4 momentos claves con prácticas en situ; reforzando (antes de comer, después de usar el baño y después de jugar). 	Socio drama Mano - Ano - Boca Demostración Objetiva.	 Pan y/o plátano. Dibujos. Jaboncillo. Bañadores. Toalla. Corta uñas. 	Rincones de lavado de manos en patios y aulas de la Unidad educativa el ciclo de primaria. Apropiación del lavado de manos. Participantes fortalecidos con conocimientos para definir el modelo de gestión.	25 minutos
Evaluación.	Se formarán cuatro grupos de participantes, a cada uno se instruirá a responder: • ¿Por qué es importante el lavado de manos con jabón? • ¿Cómo debe lavarse las manos? • ¿En qué momentos se debe lavar las manos?	Demostración Objetiva.	Jaboncillo.Bañadores.Toalla.Botellas PET.	Los participantes demuestran y explican la importancia del proceso de lavado de manos.	20 minutos
Plan de acción.	Una vez sensibilizado se establecerá rincones de lavado de manos, con participación de docentes y del concejo educativo. Mensajes de lavado de manos en cuatro momentos en aula y patio	Lluvia de ideas Mapeo de lugares de lavado de manos.	Papelógrafo.Marcadores.	Rincones de lavado de manos. Mensajes de lavado de manos en aula y/o patio.	10 minutos

PLAN DE CAPACITACIÓN UNIDADES EDUCATIVAS

TEMA: USO RACIONAL DEL AGUA EN UNIDADES EDUCATIVAS

TIEMPO PROGRAMADO: 1 hora y 50 min.

JUSTIFICACIÓN:

Con la capacitación al personal social de las Dirección Municipal de Saneamiento Básico (DMSBs) y docentes de las Unidades Educativas, se pretende generar en los estudiantes el hábito de consumo y uso racional del agua

Con el consumo y uso racional del agua, se elimina amenazas de bacterias que proliferan en el agua y que se pudieran introducir al organismo, provocar problemas gastrointestina-les y a reciclar el agua, como una medida de mitigación ambiental.

OBJETIVO GENERAL:

Promover el uso racional y consumo de agua segura de los estudiantes de las Unidades Educativas, será para proteger de enfermedades gastrointestinales y el entorno ambiental.

DIRIGIDO A:

Responsables sociales de las DMSB, directores y docentes de Unidad Educativa.

PLAN DE CAPACITACIÓN PARA UNIDADES EDUCATIVAS

CONTENIDO	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	MATERIAL	RESULTADO	TIEMPO
Alcances y objetivo del taller.	Se explicará el propósito del taller.	Exposición dialogada.	Papelógrafo.	Participantes conocen el objetivo y alcance del taller.	10 minutos
 Importancia del agua en el cuerpo humano. Contaminación del agua para consumo y uso racional del agua. Métodos de desinfección del agua. 	Se realizará la sesión considerando las siguientes preguntas para evaluar su conocimiento previo: ¿Por qué debemos consumir y reciclar el agua? ¿Qué tipo de agua debemos consumir? ¿Por qué debemos consumir agua desinfectada? Se expone por qué los estudiantes deben de consumir agua segura. Se demuestra con gráficas los métodos de agua hervida y/o filtrada (ver procedimiento en el presente módulo). Lo más importante será lograr la comprensión de beber agua desinfectada en el punto de consumo. Definir con los participantes el material y lugares para garantizar el consumo de agua hervida.	Preguntas generadoras. Exposición dialogada. Exposición en grupos. Demostración objetiva. Antes y Después. Afiches de formas de desinfección del agua.	 Papelógrafos. Un vaso de agua. Dibujo del cuerpo humano. Agua. Recipiente para hervir el agua. Fósforos. Baldes con tapa. Letreros que indiquen el lugar para el consumo de agua hervida. 	Padres de familia y profesores comprenden el consumo de agua desinfectada. Se cuenta con lugares establecidos para el consumo de agua hervida.	60 minutos
Evaluación.	Se formarán cuatro grupos: • ¿Por qué el cuerpo humano debe consumir agua? • ¿Cómo se contamina el agua? • ¿Por qué es importante el consumo de agua desinfectada? • ¿Cuáles son los métodos de desinfección de agua para el consumo?	Explicativa. Demostración Objetiva.	 Basureros de colores. Papelógrafo. Marcadores. 	Los participantes demuestran y explican la importancia del consumo de la disposición adecuada de los residuos sólidos.	10 minutos
Plan de acción.	Una vez sensibilizados se establecerá un acuerdo de lugares de consumo de agua desinfectada. Mensajes relacionados al consumo de agua desinfectada.	Lluvia de ideas Mapeo de lugares estratégicos de consumo de agua.	Papelógrafo. Marcadores.	Basureros en aula y patio de la Unidades educativas. Mensajes de disposición adecuada de residuos sólidos.	10 minutos

PLAN DE CAPACITACIÓN UNIDADES EDUCATIVAS

TEMA:

DISPOSICIÓN ADECUADA DE RESIDUOS SÓLIDOS EN LAS UNIDADES EDUCATIVAS

TIEMPO PROGRAMADO:

1 hora y 30 min.

JUSTIFICACIÓN:

El manejo inadecuado de la basura y residuos sólidos en las Unidades Educativas, genera focos de infección para los estudiantes, porque están expuestos a contraer enfermedades a causa de la contaminación por los residuos sólidos y basura. El considerar el tema de manejo adecuado de residuos sólidos es una de las medidas preventivas más importante, a tomarse en cuenta para prevenir enfermedades en la comunidad educativa.

Con la capacitación a docentes de las Unidades Educativas, se pretende generar la cultura de "basura al basurero" y el aprovechamiento de los residuos sólidos con manualidades.

OBJETIVO GENERAL:

Promover la práctica de la disposición adecuada de la basura y residuos sólidos considerando las Tres Rs.

DIRIGIDO A:

Responsables sociales de las DMSB, directores y docentes de Unidad Educativa.

PLAN DE CAPACITACIÓN PARA UNIDADES EDUCATIVAS

CONTENIDO	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	MATERIAL	RESULTADO	TIEMPO
Alcances y objetivo del taller.	Se explicará el propósito del taller.	Exposición dialogada.	Papelógrafo.	Participantes conocen el objetivo y alcance del taller.	10 minutos
 Importancia del agua en el cuerpo humano. Contaminación del agua para consumo y uso racional del agua. Métodos de desinfección del agua. 	Se realizará la sesión considerando las siguientes preguntas para evaluar su conocimiento previo: • ¿Por qué debemos consumir y reciclar el agua? • ¿Qué tipo de agua debemos consumir? • ¿Por qué debemos consumir agua desinfectada? Se expone por qué los estudiantes deben de consumir agua segura. Se demuestra con gráficas los métodos de agua hervida y/o filtrada (ver procedimiento en el presente módulo). Lo más importante será lograr la comprensión de beber agua desinfectada en el punto de consumo. Definir con los participantes el material y lugares para garantizar el consumo de agua hervida.	Preguntas generadoras. Exposición dialogada. Exposición en grupos. Demostración objetiva. Antes y Después. Afiches de formas de desinfección del agua.	 Papelógrafos. Un vaso de agua. Dibujo del cuerpo humano. Agua. Recipiente para hervir el agua. Fósforos. Baldes con tapa. Letreros que indiquen el lugar para el consumo de agua hervida. 	Padres de familia y profesores comprenden el consumo de agua desinfectada. Se cuenta con lugares establecidos para el consumo de agua hervida.	60 minutos
Evaluación.	Se formarán cuatro grupos: • ¿Por qué el cuerpo humano debe consumir agua? • ¿Cómo se contamina el agua? • ¿Por qué es importante el consumo de agua desinfectada? • ¿Cuáles son los métodos de desinfección de agua para el consumo?	Explicativa. Demostración Objetiva.	 Basureros de colores. Papelógrafo. Marcadores. 	Los participantes demuestran y explican la importancia del consumo de la disposición adecuada de los residuos sólidos.	10 minutos
Plan de acción.	Una vez sensibilizados se establecerá un acuerdo de lugares de consumo de agua desinfectada. Mensajes relacionados al consumo de agua desinfectada.	Lluvia de ideas Mapeo de lugares estratégicos de consumo de agua.	Papelógrafo. Marcadores.	Basureros en aula y patio de la Unidades educativas. Mensajes de disposición adecuada de residuos sólidos.	10 minutos

PLAN DE CAPACITACIÓN UNIDADES EDUCATIVAS

TEMA:USO Y LIMPIEZA DE LA BATERÍA SANITARIA.

TIEMPO PROGRAMADO: 2 horas y 20 min.

JUSTIFICACIÓN:

El uso inadecuado de la batería sanitaria por los estudiantes, hace que estén expuestos a contagiarse de enfermedades e infecciones de genitales. Así también, la falta de mantenimiento de la infraestructura hace que se deteriore y no funcionen sus instalaciones, los estudiantes hacen sus deposiciones al aire libre.

La intervención debe ser integral a los actores de la comunidad estudiantil, lo cual permitirá el uso adecuado de las baterías sanitarias, cuidado y mantenimiento de la infraestructura.

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer el uso adecuado y mantenimiento de la batería sanitaria, a través de cumplimiento de competencias de los actores según los estatutos y reglamentos, para garantizar una infraestructura sanitaria que funcione y con ello proteger a los estudiantes de contraer enfermedades por vía fecal y oral, a través del buen uso y funcionamiento de la Batería Sanitaria.

DIRIGIDO A:

Responsables sociales de las DMSB, directores, docentes y padres de familia de la Unidad Educativa.



PLAN DE CAPACITACIÓN PARA UNIDADES EDUCATIVAS

CONTENIDO	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	MATERIAL	RESULTADO	TIEMPO
Alcances y objetivo del taller.	Se explicará el propósito del taller.	Exposición dialogada.	Papelógrafo.	Participantes conocen el objetivo y alcance del taller.	10 minutos
 Baño sano y baño enfermo. Buen uso de los baños y ducha. Instrucciones de uso. Limpieza y cuidado de los baños. Instrucciones de la limpieza. Mantenimiento de baños. Reglamentos de uso, cuidado y mantenimiento. 	Se expone teniendo como ejemplo: dos baterías sanitarias. Una que está limpia y en buen uso; y otra sucia sin mantenimiento y en mal uso. Buen uso del baño: Primero: Fijar mensaje del buen uso del baño, destapar el inodoro, largar agua y echar agua. Segundo: El papel usado depositarlo al basurero con tapa. Tercero: Lavado de manos en cuatro momentos. Limpieza y cuidado de los baños: Paso 1: Iniciar con preguntas: ¿Cómo está hoy el baño? y ¿Cómo debería estar nuestro baño? Paso 2: Formar dos grupos y entregar dos láminas, una con baño sucio y otra con baño limpio, con ambas láminas iniciar un momento de reflexión, desde sus diferencias. Paso 3: Conceptualizar el beneficio de una batería sanitaria cuidada, limpia y en buen uso. Paso 4: Reflexión del cuidado y mantenimiento de la batería sanitaria. Reglamentos de uso, cuidado y mantenimiento de la batería Sanitaria. Definir las competencias, funciones de los involucrados (padres de familia, docentes y estudiantes) en relación al uso, cuidado y mantenimiento de la batería sanitaria. Garantizar los implementos de Higiene con el aporte de padres de familia, de 5 Bs. anual.	Baño sano y baño enfermo. Mano - Ano - Boca. Explicación dialogada. Demostración objetiva. Camino y carro. Antes y Después.	 Afiche. Jaboncillo. Basurero con tapa. Lavandina. Escobilla. Papel Higiénico. Deteregente. Herramientas. Material de reposición. Imágenes SARAR. Objetos reales. Imágenes. 	Los estudiantes son conscientes en realizar la disposición adecuada de excretas. Se apropian del lavado de manos y del uso del baño. Los estudiantes practican el buen uso y cuidado de la batería sanitaria. Los padres de familia están sensibilizado sobre el mantenimiento de la batería sanitaria. Batería sanitaria funciona con todos sus componentes.	90 minutos
Evaluación.	Se formará cuatro grupos que explicarán en base a las preguntas: • ¿Cómo se realiza el uso de los baños? • ¿Por qué es importante el cuidado y limpieza de la batería sanitaria? • ¿Quiénes deben realizar el mantenimiento?	Explicativa. Demostración Objetiva.	Papelógrafo.Marcadores.	Los participantes demuestran y explican la importancia del buen uso, limpieza y mantenimiento.	30 minutos
Plan de acción.	Una vez sensibilizados se establecerá el análisis y apro- bación de los estatutos y reglamentos con participación de concejo educativo y docentes. Se fijara un monto anual para el mantenimiento.	Lluvia de ideas para el análisis de los estatutos y Reglamentos.	Papelógrafo.Marcadores.	Estatutos y reglamentos aprobados. Aporte definido.	10 minutos

PLAN DE CAPACITACIÓN UNIDADES EDUCATIVAS

TEMA:MANEJO DE HIGIENE MENSTRUAL (MHM).

TIEMPO PROGRAMADO: 1 hora y 20 min.

JUSTIFICACIÓN:

Con el abordaje del manejo de higiene menstrual, será en beneficio de las niñas adolescentes, porque al "no" conocer sobre la menstruación; afecta negativamente a los aprendizajes reflejados en la deserción escolar, baja la participación en la escuela y retrasos en las tareas escolares. Por ello, es importante dar conocer sobre MHM, para disminuir las infecciones vaginales y el respeto a las adolescentes por la comunidad estudiantil y también el acceso al material de higiene menstrual, instalaciones sanitarias adecuadas para el aseo personal y la eliminación discreta de los materiales de higiene menstrual.

Con la capacitación al personal de la Dirección Municipal de Saneamiento Básico DMSB y personal docente de las Unidades Educativas del municipio, se promoverá su incidencia en esta temática no considerada aún en la intervención social.

OBJETIVO GENERAL:

Promover en las niñas y adolescentes de las Unidades Educativas la práctica de manejo de la higiene menstrual e incidir en el respeto a las adolescentes durante este período.

DIRIGIDO A:

Responsables sociales de las DMSB, directores y docentes de las Unidades Educativas.



PLAN DE CAPACITACIÓN PARA UNIDADES EDUCATIVAS

CONTENIDO	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	MATERIAL	RESULTADO	TIEMPO
Alcances y objetivo del taller.	Se explicará el propósito del taller.	Exposición dialogada.	Papelógrafo.	Participantes conocen el objetivo y alcan- ce del taller.	10 minutos
1. El cuerpo humano.	Se iniciará la sesión con el dibujo del cuerpo humano.	Demostración Objetiva.	Dibujo del cuerpo humano.	Los participantes identifican los cambios	40 minutos
2. Cambios corporales en el hombre y en la mujer.	Se conformarán dos grupos de trabajo, en los cuales se identificarán los cambios biológicos en el cuerpo de la mujer y del hombre.	Antes y Después.	 Dibujos con cambios de cuerpo. Afiches. Papelógrafos. Toallas Higiénicas. Bolsa. Trapos limpios. Jaboncillo. Bañadores. Toalla. Corta uñas. 	biológicos en el cuerpo humano. Los participantes se sensibilizan del cambio de comportamiento de la mujer du-	
3. Concepto de la menstruación.	Una vez concluido con el trabajo de grupos, cada grupo expondrá en plenaria sus conclusiones sobre el cambio biológico corporal de las adolescentes.			rante la menstruación. Las adolescentes conocen la importancia de la higiene en la etapa de la menstrua-	
	Se incidirá en los cambios de la mujer, relacionándolos con la menstruación, momento en el que se conceptualizará.			ción.	
4. Importancia del manejo de la higiene menstrual.	Se explicará la importancia de manejar la higiene menstrual y así, evitar las enfermedades infecciosas en la parte íntima de la mujer.			Participantes respetan a las mujeres y no las estigmatizan durante el período de menstruación.	
5. Comportamiento	Se sensibilizará a la comunidad estudiantil sobre el respe-			Conocen los insumos y su uso.	
del entorno ante un caso de una mujer	to a las mujeres en los días críticos, porque incide en su comportamiento.			Apropiación del lavado de manos.	
con MHM.	No se debe estigmatizar a las adolescentes por los cambios, se las debe comprender.				
6. Insumos para el manejo de la	Conceptualizar los insumos y la importancia del uso en los días críticos de la menstruación.				
Higiene menstrual.	Se realizará la demostración del uso de los insumos de MHM.				
7. Lavado de manos.	Para concluir se hará la demostración de lavado correcto de manos, explicando los momentos claves.				
Evaluación.	Se formarán cinco grupos de participantes, con la instrucción de responder en un papelógrafo: • ¿Qué cambios tienen la mujer y el hombre? • ¿Por qué es importante conocer la Menstruación? • ¿No se debe estigmatizar a la mujer? • ¿Cómo es el manejo de la higiene menstrual? • ¿Insumos de MHM? • ¿Por qué es importante el uso del jabón en el lavado de manos?	Exposición Dialogada.	 Papelógrafo. Marcadores. 	Los participantes demuestren y explican la importancia y el proceso de MHM y lavado de manos.	20 minutos
Plan de Acción	Una vez sensibilizado se establecerá mensajes educativos de MHM.	Lluvia de ideas.	Papelógrafo, marcadores.	Mensajes de MHM.	10 minutos





Usted puede dar uso y aplicar las imagenes de este Módulo otorgando el crédito respectivo a Water for People.

Enero 2018

Cochabamba - Bolivia

UNIDAD EDUCATIVA LIMPIA Y SOSTENIBLE





