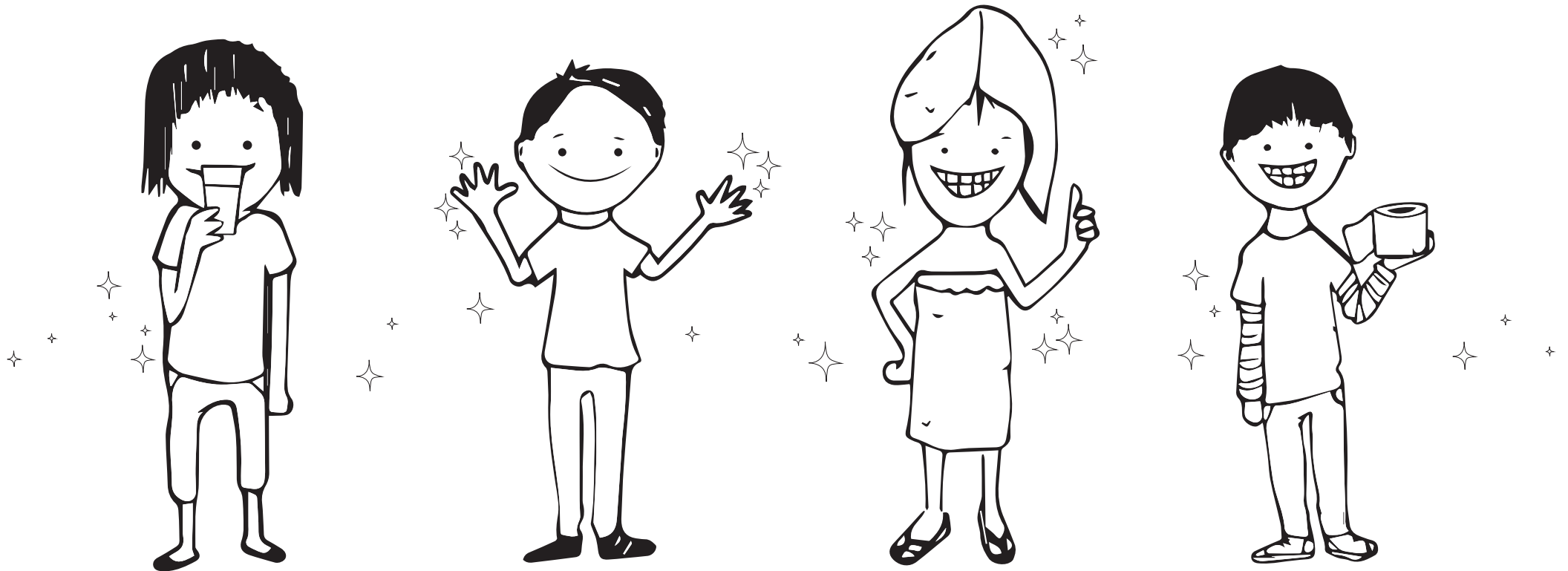


# Agua, higiene y saneamiento

Cuadernillo de actividades



# Presentación

¡Hola!

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

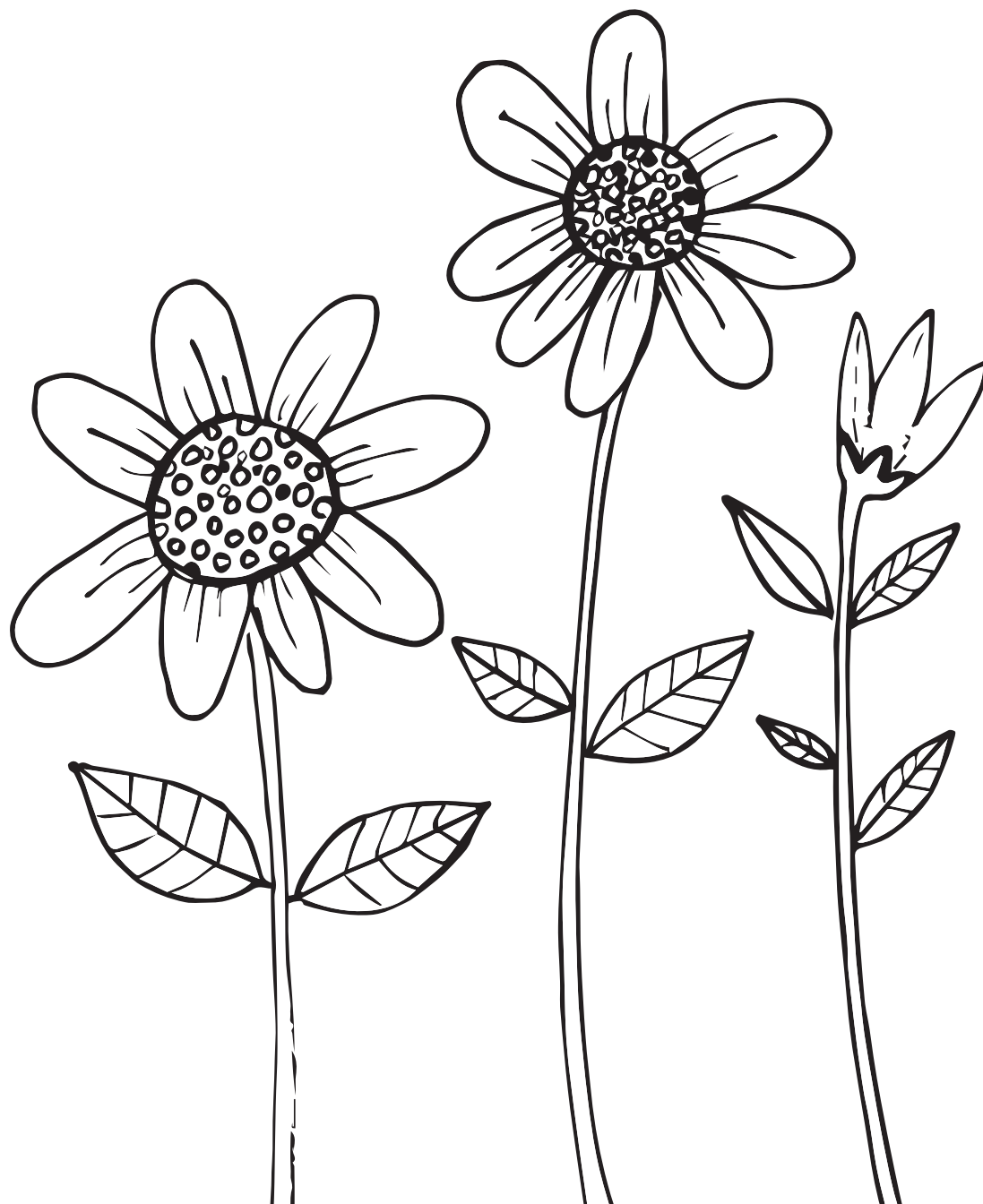
En este cuadernillo encontrarás ideas y actividades que te ayudarán a cuidar tu cuerpo, tu escuela y comunidad, para hacer que los espacios en donde estudias y juegas sean ambientes saludables.

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

¡Es momento de comenzar!

**Este cuadernillo es de:**

.....



## ¿QUÉ TAN SALUDABLE ES MI COMUNIDAD?

Observa con atención todo lo que pasa en esta comunidad. Busca los siguientes elementos:



- POPÓ.
- PERSONAS LIMPIANDO ESPACIOS.
- MOSCAS.
- PERSONA LAVÁNDOSE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN.
- BOTES DE BASURA LLENOS.
- PERSONA TIRANDO DESECHOS EN CONTENEDORES.
- PERSONAS HACIENDO POPÓ AL AIRE LIBRE.
- PERSONA ENTRANDO A UN SANITARIO.
- LETRERO DE "NO HAY AGUA".



¿Crees que las personas de la imagen viven en un ambiente saludable?  
¿En qué se parece esta comunidad a la tuya?

## SOPA DE LETRAS

En esta sopa de letras, encuentra 7 de tus derechos:  
VIVIENDA, LIBERTAD, SALUD, VIDA, JUEGO, EDUCACIÓN, REUNIÓN.



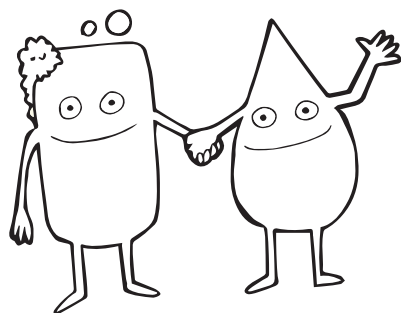
## AGUA SOSPECHOSA

Esta agua se ve sospechosa...  
Une los puntos siguiendo los  
números para ver qué hay  
en ella.

Te presentamos a E. Coli, una  
bacteria que se encuentra en el  
agua que ha estado en contacto  
con popó. La mayoría de las  
veces que te da diarrea, es porque  
comiste E. Coli.



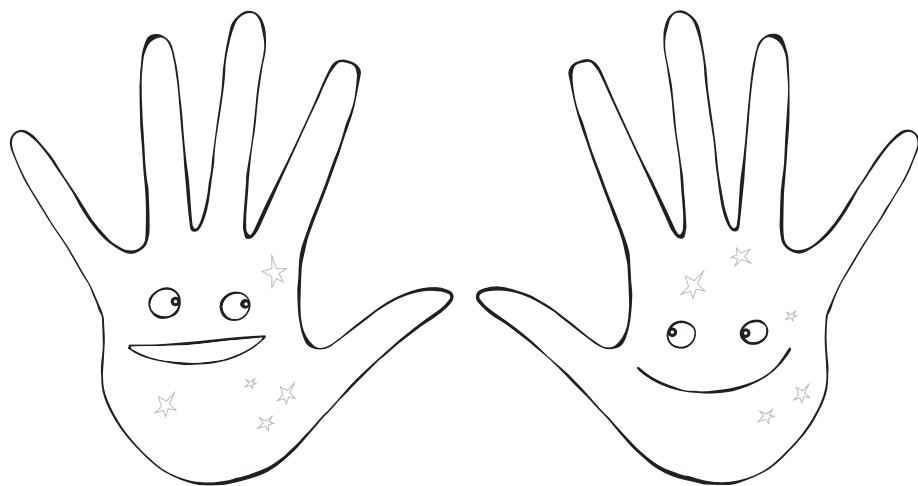
# Herramientas para lavarse las manos



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

## ¡Lavarlas solamente con agua no es suficiente!

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



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

# CONSTRUYE UN TIPPY TAP\*

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

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

Necesitas:



Instrucciones:

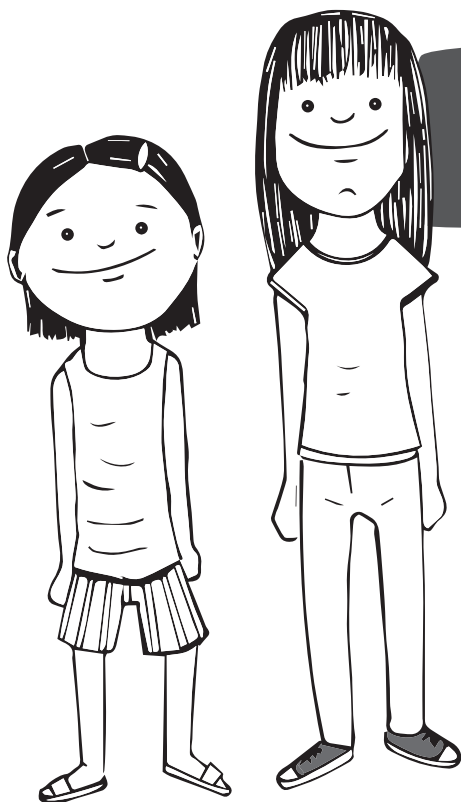
1. Amarra en el centro de la botella un cordón. Cuelga la botella de un palo horizontal que esté más alto que tú.
2. Amarra otro cordón a la punta de la botella.
3. Llena la botella con agua. La botella llena debe quedar en forma vertical.
4. Jala el cordón de la punta de la botella para que salga el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



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

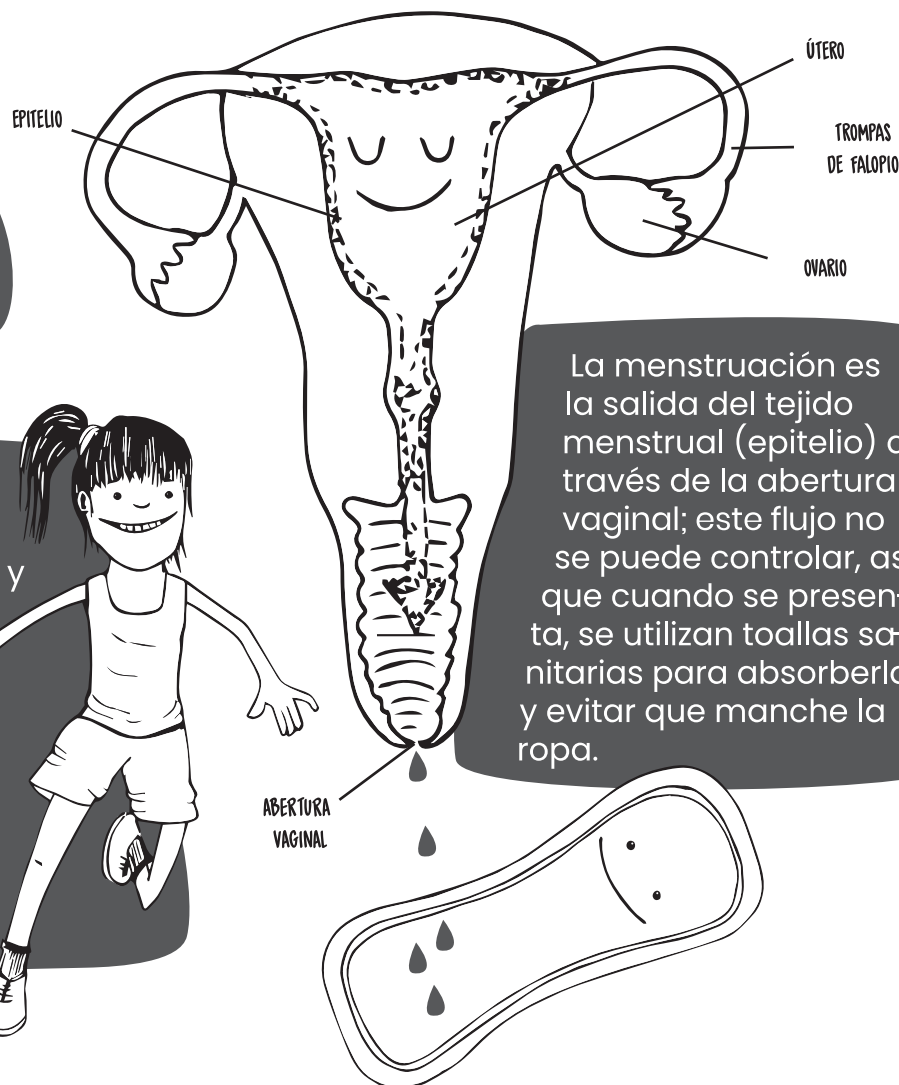


# Menstruación e higiene



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

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



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

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

**1**

Utiliza siempre ropa limpia.



**2**

Báñate diariamente con agua y jabón.



**3**

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



# MI TOALLA ECOLÓGICA

¡Haz tu propia toalla sanitaria!

## Vas a necesitar:

Tela de algodón limpia, puede ser estampada o lisa.

Tela de toalla, puede ser de una toalla usada, pero debe estar limpia.

Cartón y lápiz.

Tijeras.

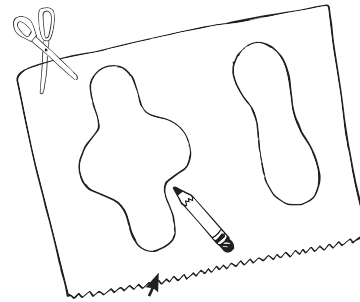
Aguja e hilo de cualquier color.

Velcro o broches de presión.

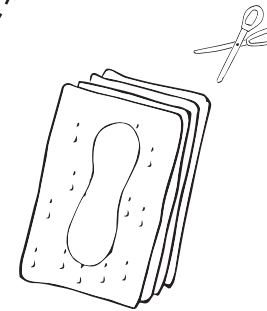
El patrón de toalla de la pág. 41

## Instrucciones

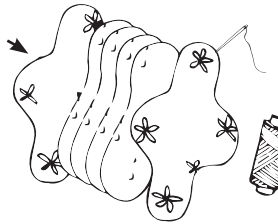
1. Usando el patrón de la página 41, dibuja en el cartón un molde de la toalla sanitaria con alas y uno sin alas. Recórtalo.



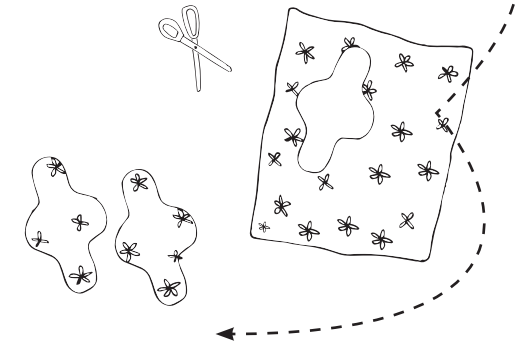
3. Para la compresa, utiliza el molde de cartón sin alas y recorta 4 trozos de tela de toalla.



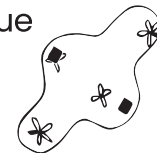
4. Para armar la toalla, coloca los 4 trozos sin alas entre los dos trozos con alas y cóselos por toda la orilla y por la línea que divide la compresa de las alas.



2. Para la cubierta, coloca el molde de cartón con alas y corta dos piezas iguales en la tela de algodón.



5. En la parte exterior de las alas, cose el velcro o el broche a presión que servirá para que la toalla no se mueva de la ropa interior.



¡Listo! ya tienes tu toalla ecológica

### Recomendaciones:

Después de usarla, dobla tu toalla hacia el interior y vuelve a abrocharla por fuera. Guárdala en una bolsa hasta que puedas lavarla.

Para lavar la toalla, remójala en agua tibia durante 15 minutos (puedes agregar un poco de agua oxigenada al agua), después lávala normalmente con agua y jabón.

De preferencia, las toallas reutilizables deben dejarse secar al sol y estar perfectamente secas antes de usarlas otra vez.