

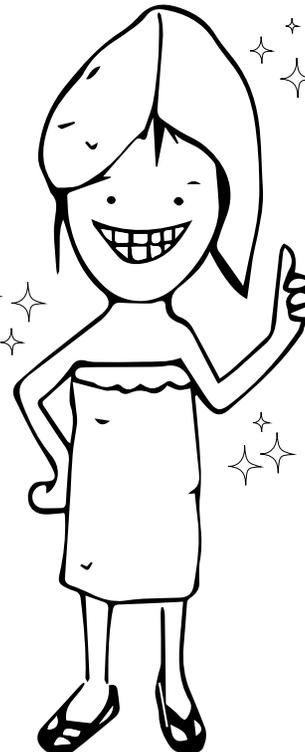
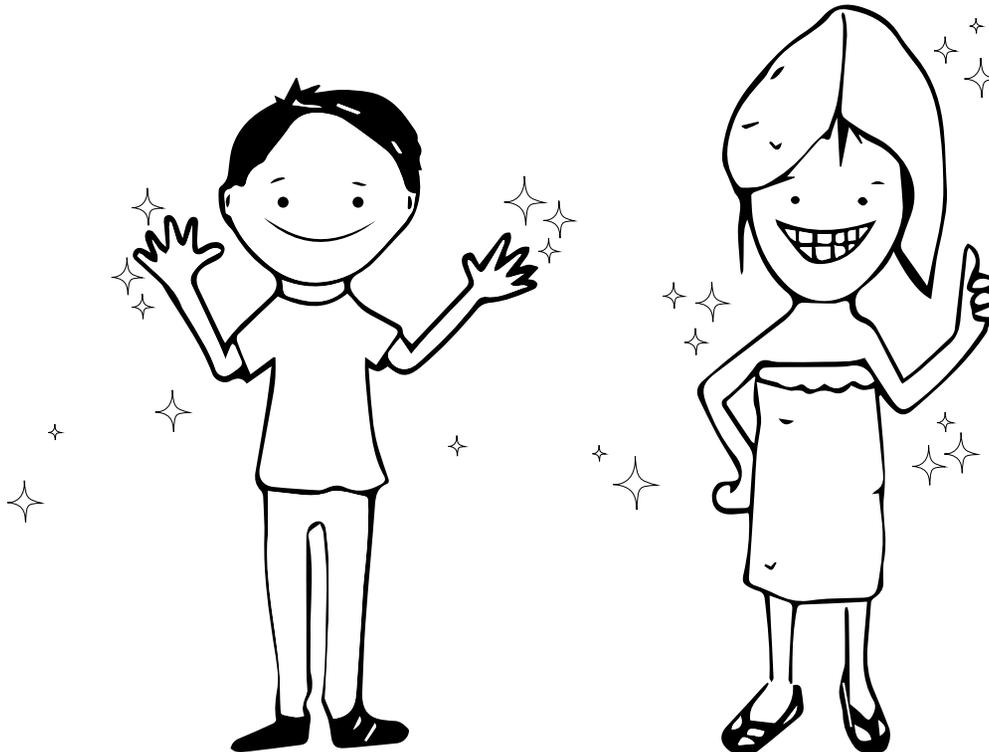
# Agua, higiene y saneamiento

Cuadernillo de actividades



# Agua, higiene y saneamiento

Cuadernillo de actividades



# Agua higiene y saneamiento

Cuadernillo de actividades

**Fundación Cántaro Azul, A.C.**

[www.cantaroazul.org](http://www.cantaroazul.org)

## **Autores**

Saúl Kenji Pio Robles Ramírez  
Alejandra Valdés Sánchez

## **Diseño editorial**

Gabriela Soriano Segoviano

## **Ilustraciones**

Gabriela Soriano Segoviano  
Alonso Gordillo (Pág. 9, 28, 36)

**México 2018**



Esta obra está bajo una  
licencia de Creative Commons  
Reconocimiento-NoComercial-  
CompartirIgual 4.0 Internacional.



Fundación Cántaro Azul, A.C.  
Calz. Daniel Sarmiento Rojas 19, Col. Los Alcanfores  
29246, San Cristóbal de Las Casas, Chiapas, México.  
[www.cantaroazul.org](http://www.cantaroazul.org)  
Twitter: F\_CantaroAzul  
Facebook: FundacionCantaroAzul



© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)  
Paseo de la Reforma 645, Col. Lomas de Chapultepec  
11000, Ciudad de México, México  
[mexico@unicef.org](mailto:mexico@unicef.org)  
Twitter: unicefmexico  
Facebook: UNICEFMexico

# Presentación

¡Hola!

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

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

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

¡Es momento de comenzar!

**Este cuadernillo es de:**

.....

**Mi escuela se llama:**

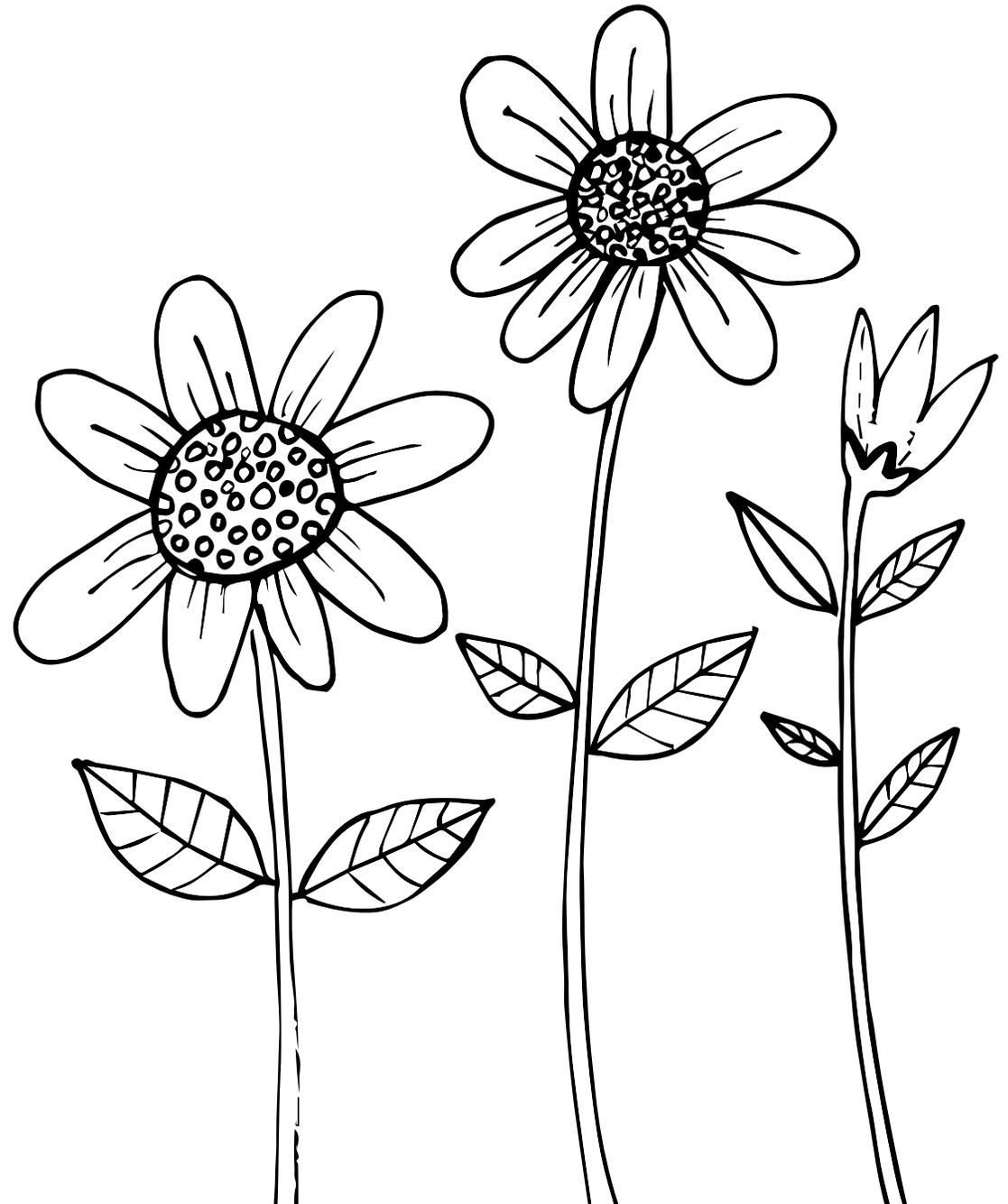
.....

**Grado:**

**Grupo:**

.....

.....



# ¿Qué vas a encontrar en este cuadernillo?

## Tenemos derecho a vivir en un ambiente saludable

pág.  
5

- ¿Qué es un derecho?
- ¿Qué es un ambiente saludable?
- El agua es un derecho de todas y todos

## El agua es sorprendente

pág.  
13

- ¿De dónde viene el agua?
- En el agua pueden vivir muchos bichos
- El Agua Segura
- Hagamos que el agua sea segura

## La higiene salva vidas

pág.  
21

- ¿Por qué la higiene es tan importante?
- Barreras contra la diarrea
- Herramientas para el lavado de manos
- El papel higiénico
- Salvando vidas con suero
- Cocina limpia

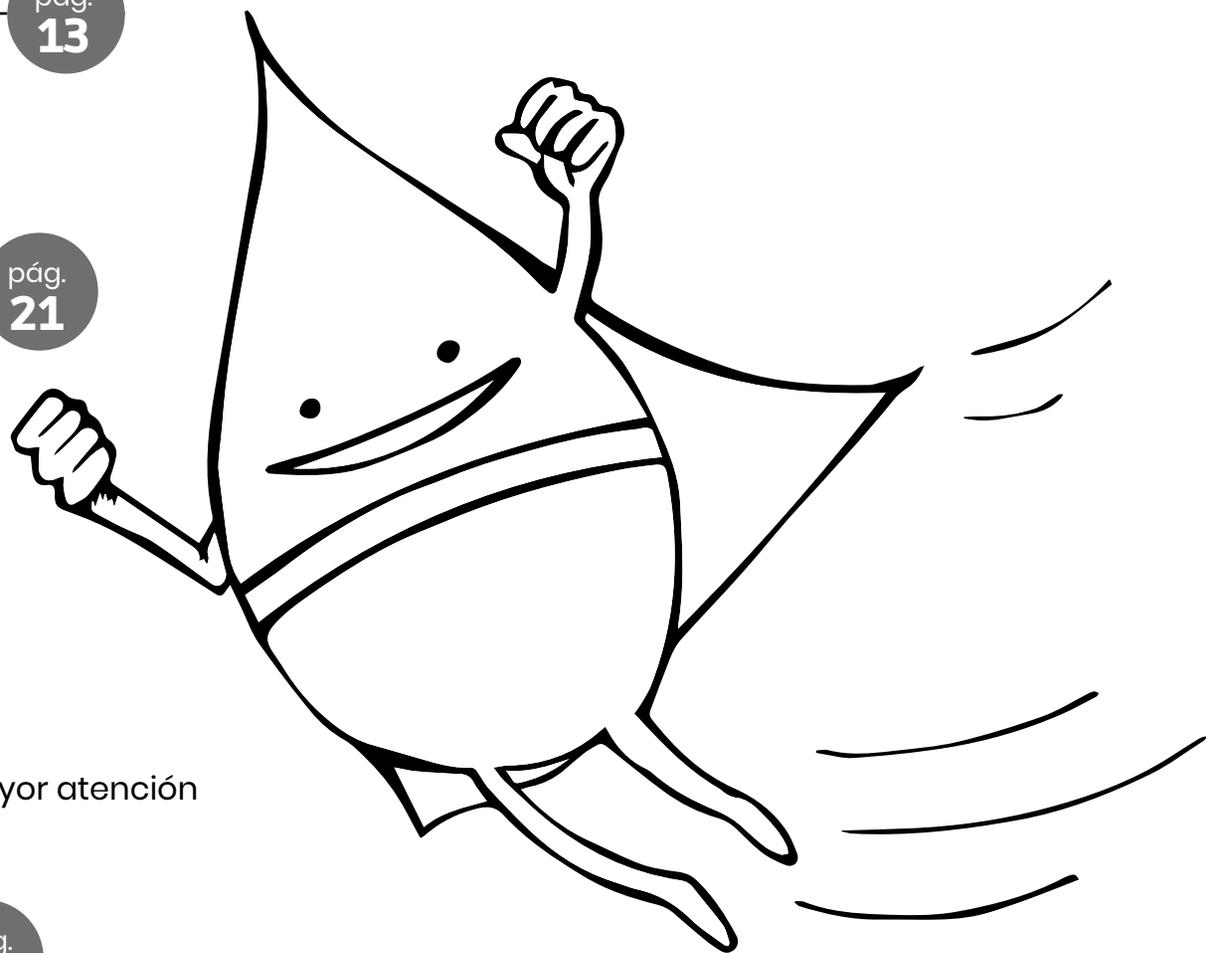
## Mi cuerpo limpio

pág.  
31

- Conozco mi cuerpo
- Las partes de mi cuerpo que necesitan mayor atención
- Menstruación e higiene
- Higiene dental

## Documentos consultados

pág.  
43





**TENEMOS DERECHO  
A VIVIR EN UN  
AMBIENTE SALUDABLE**

# ¿qué es un derecho?

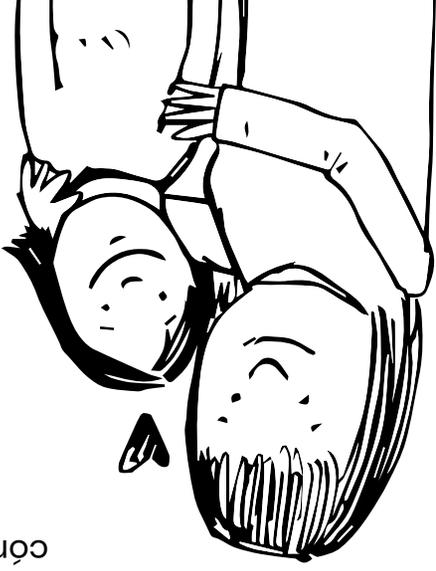
Un derecho es algo que tenemos todas las personas por ley desde que nacemos y que podemos exigir. Los derechos garantizan la protección de niñas y niños para que puedan crecer en un entorno seguro.



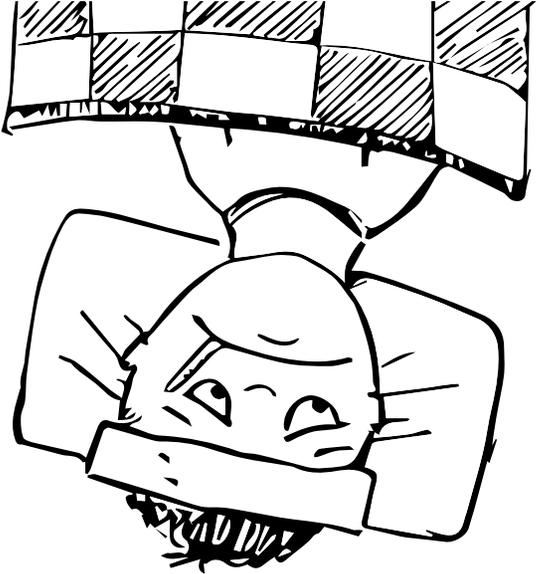
Vivir bien, sin miedo, con las personas que quieres y que te quieren, es un derecho.



Tienes derecho a ser tratado bien y que nadie te haga daño. Es importante que tú también trates bien a otros niños y niñas y a todas las personas, porque también es su derecho.

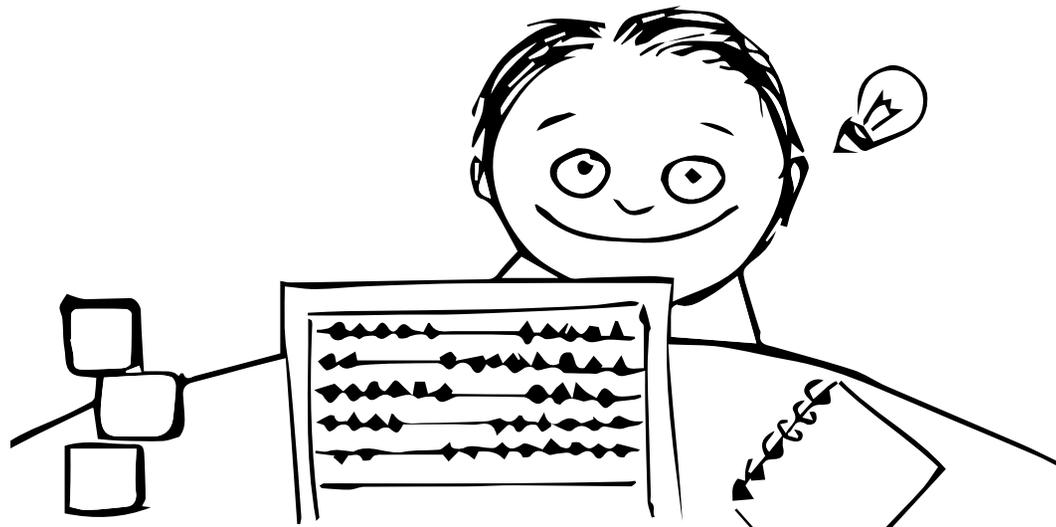


Derecho a recibir atención de salud y aprender sobre cómo cuidar tu cuerpo.





Niñas y niños tienen derecho a pasear por bosques y campos llenos de plantas, sin basura. Derecho a que los mares y ríos estén limpios, a respirar aire sano y a beber agua potable.

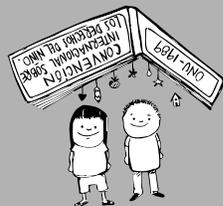


Tienes derecho a ir a la escuela y a aprender muchas cosas.



Tienes derecho a decir lo que piensas y que otras personas, niños y adultos, te escuchen. Si otra persona dice algo que no te gusta, tú también debes respetarle, porque es su opinión.

Los derechos de niñas y niños de 0 a 17 años están escritos en la Convención sobre los Derechos del Niño.

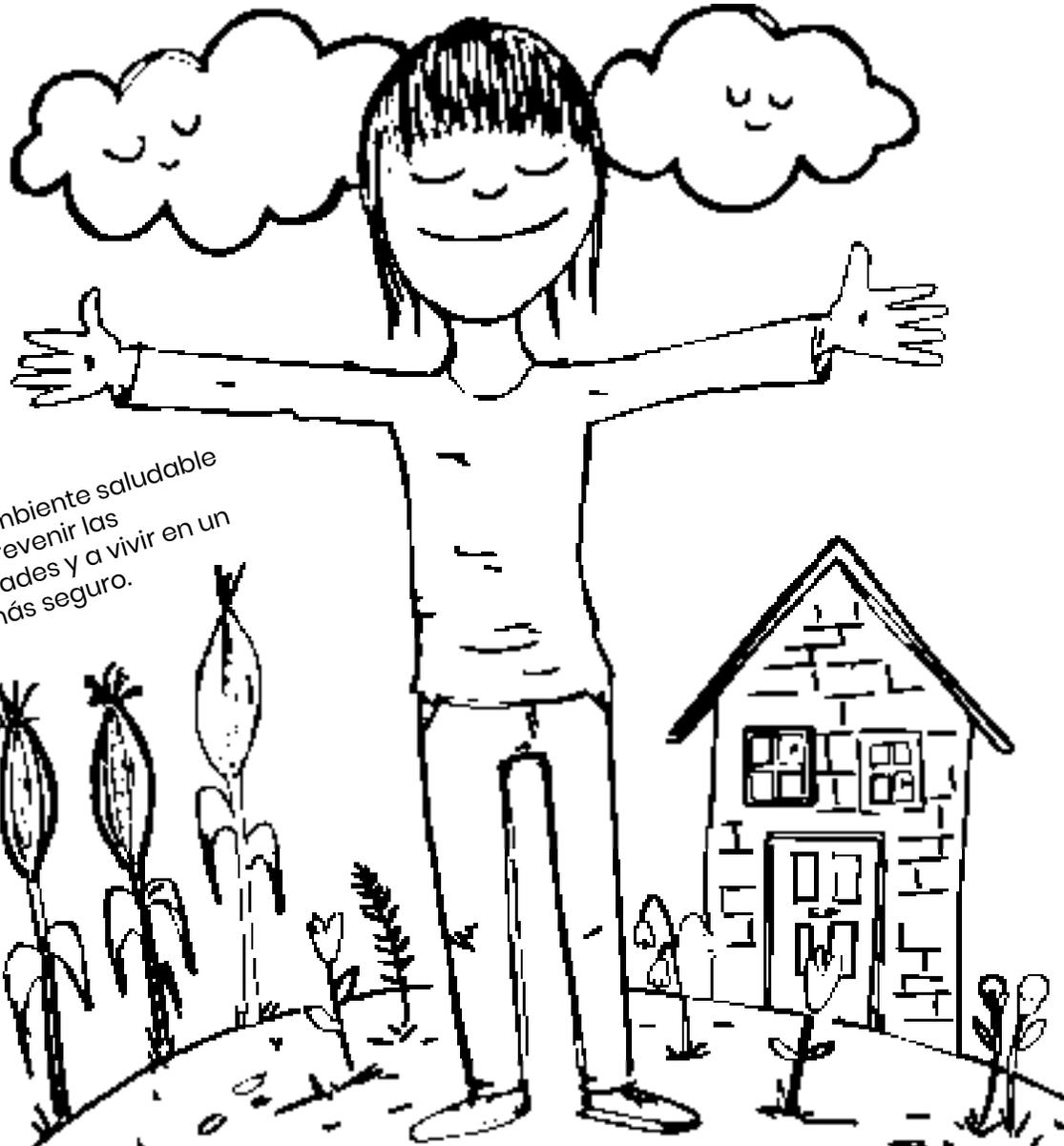


Los gobiernos, las familias y todas las personas adultas son responsables de cuidar, proteger y ayudar para que los derechos de niñas y niños se cumplan.

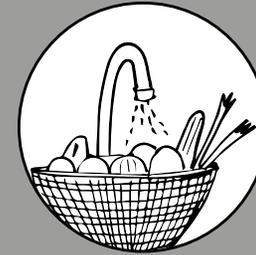


# ¿Qué es un ambiente saludable?

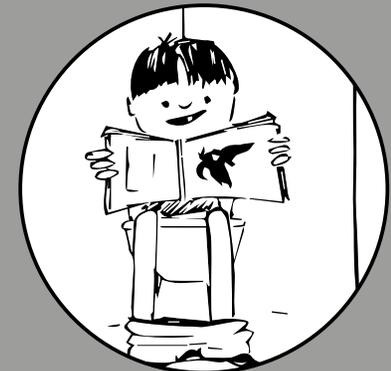
Niñas y niños tienen derecho a crecer en un ambiente saludable, a vivir, estudiar y jugar en lugares en donde el aire, el agua y la tierra estén libres de cualquier tipo de contaminación.



Tener un ambiente saludable ayuda a prevenir las enfermedades y a vivir en un mundo más seguro.



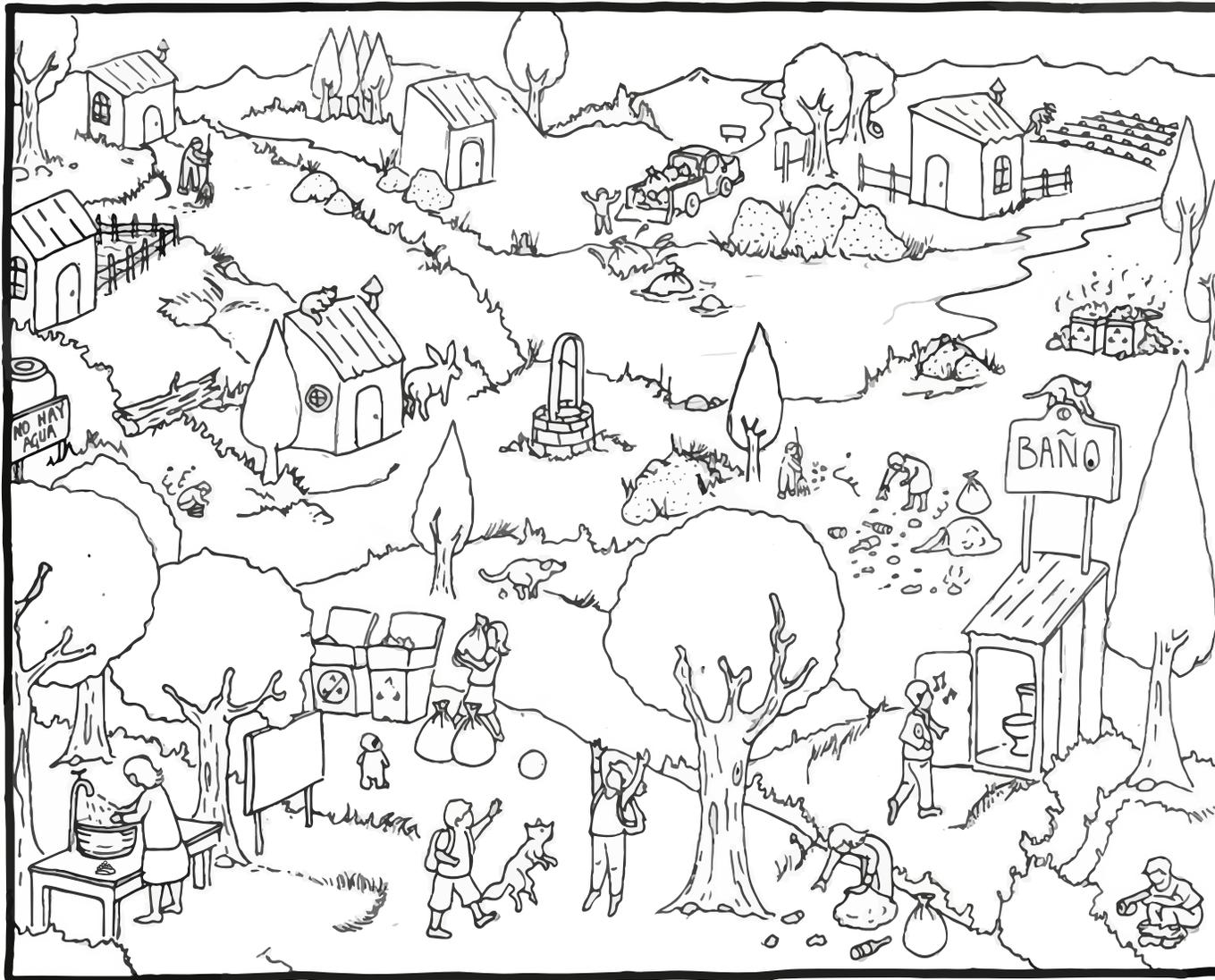
Las comunidades, casas y escuelas deben tener agua no contaminada, y en cantidad suficiente para bañarse, lavar los baños, la casa, la ropa y hacer la comida.



Niñas, niños y sus familias deben contar con baños que sean cómodos y seguros, en los que tengan privacidad.

## ¿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.

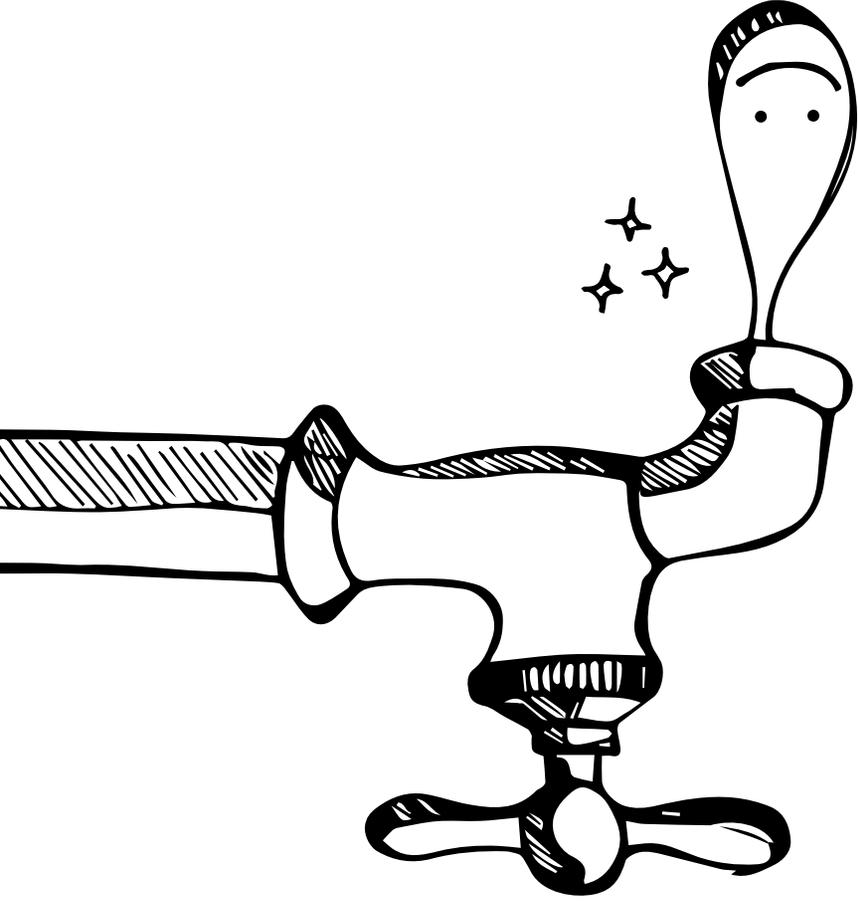
PERSONA ENTRANDO  
A UN SANITARIO.

LETRERO DE "NO  
HAY AGUA".



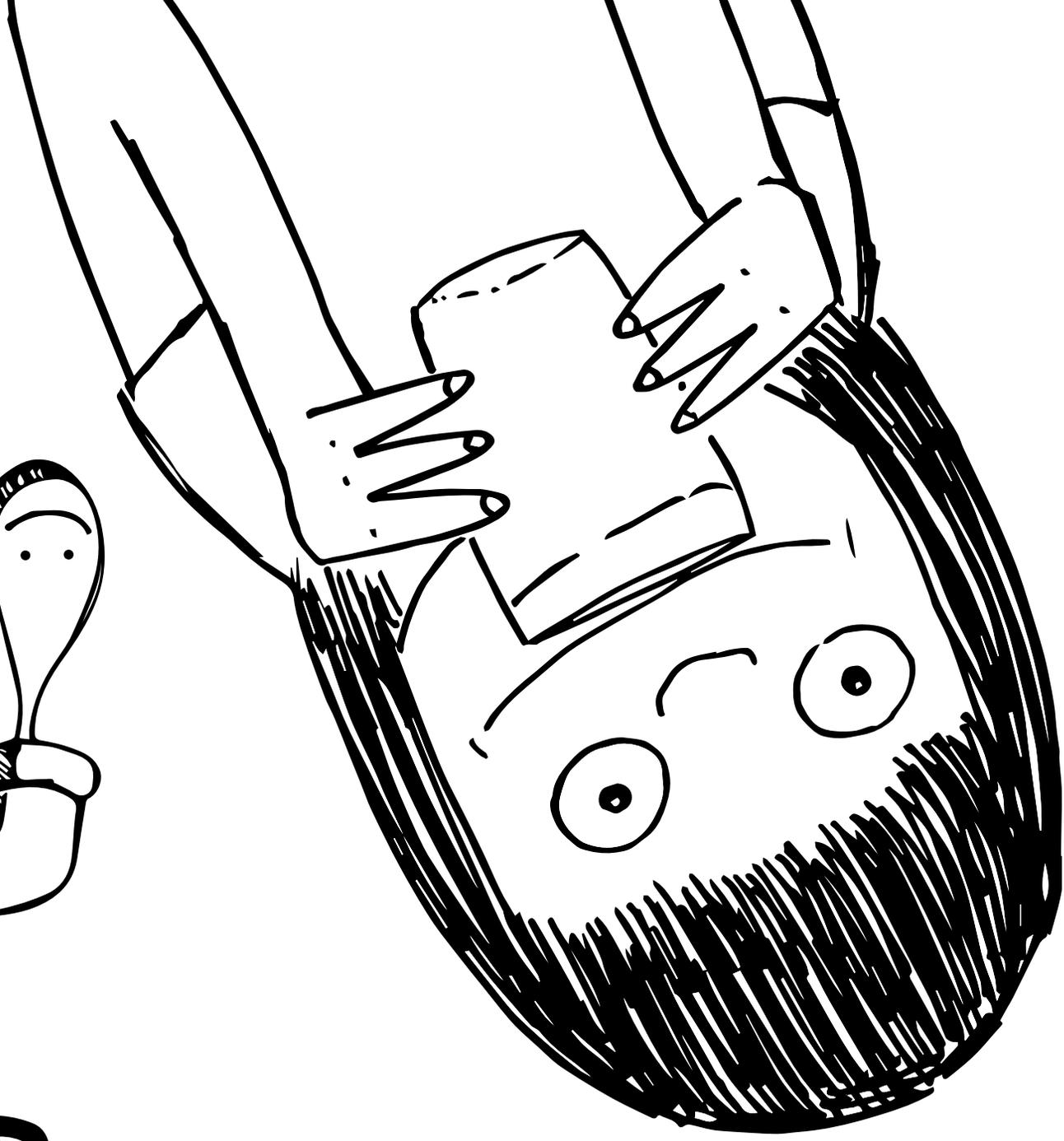
¿Crees que las personas de la imagen viven en un ambiente saludable?  
¿En qué se parece esta comunidad a la tuya?

**El agua es un DERECHO**



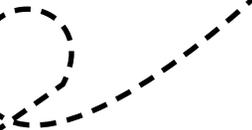
**Niñas y niños tienen derecho a disponer de agua suficiente, limpia, disponible y accesible.**

*¿Qué significa esto?*  
(Sigue la flecha)

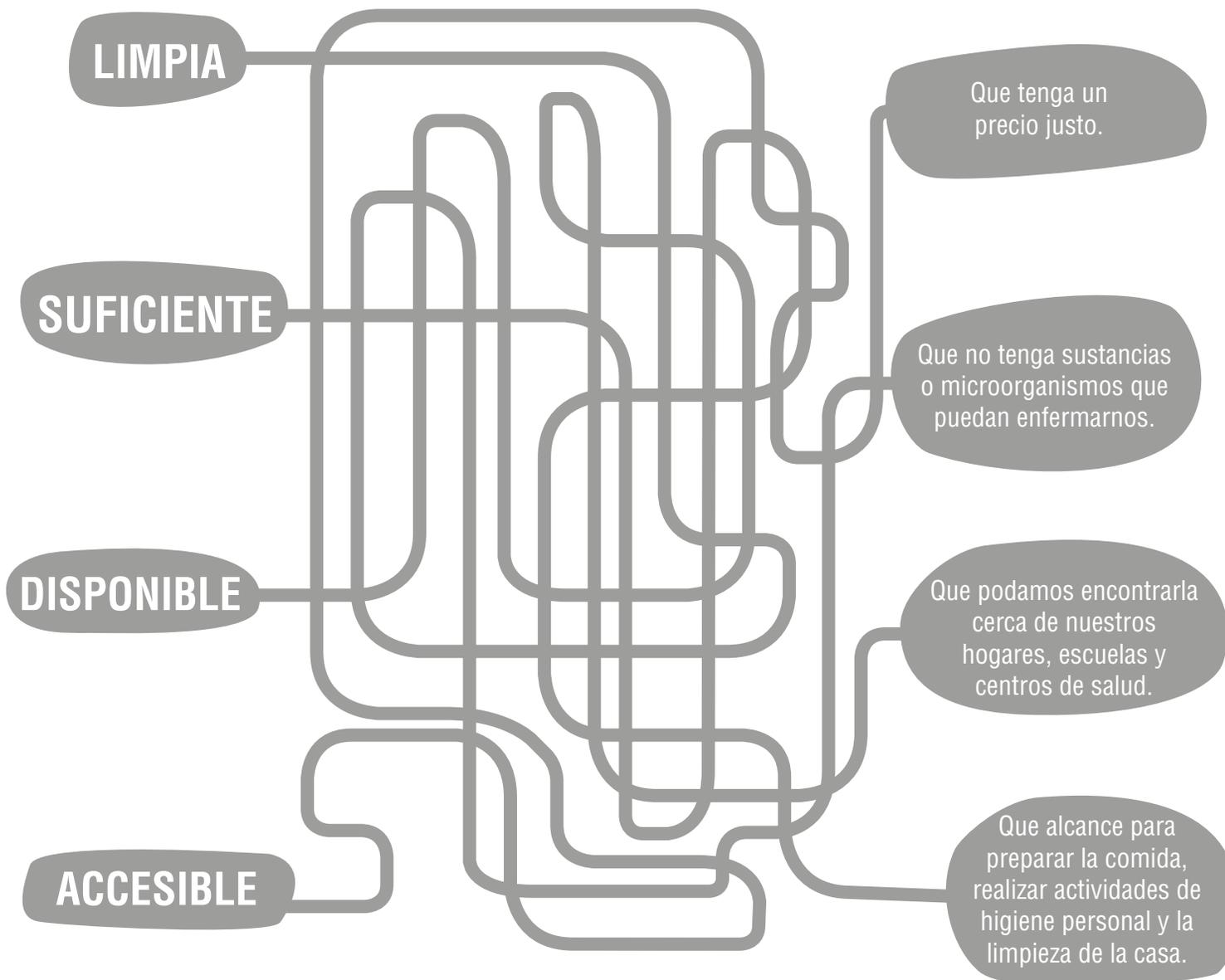


¡Llegaste!

Ahora sigue los caminos para descubrirlo.



Los gobiernos de cada país tienen la responsabilidad de facilitar el acceso al agua a **todas las personas sin discriminación alguna**. Este derecho implica que todas las personas tendrán también la responsabilidad de cuidarla.



¿Crees que en tu casa, escuela y comunidad se cumplen las características del derecho al agua?

## SOPA DE LETRAS

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

U	R	M	I	L	V	P	R	I	I	O	N
R	E	H	A	L	O	V	A	G	M	N	E
E	L	I	M	L	O	T	S	D	E	O	Y
U	I	M	A	S	A	B	A	R	O	I	A
N	D	C	D	D	E	J	S	E	S	C	R
I	N	O	I	S	L	K	A	L	I	A	L
O	A	V	A	U	Y	L	L	U	O	C	C
N	M	A	R	L	O	M	U	K	G	U	J
E	O	P	I	L	S	T	D	A	E	D	J
L	I	R	S	L	U	Z	P	A	U	E	Y
L	I	B	E	R	T	A	D	N	J	A	D
Y	A	B	C	T	L	M	R	F	L	I	I
Y	A	I	A	D	N	E	I	V	I	V	E
E	L	Z	C	J	U	B	A	D	Y	U	L





**EL AGUA ES  
SORPRENDENTE**

# ¿De dónde viene el agua?



70%  
DE LA  
SUPERFICIE  
ES AGUA

El agua está presente en todo el planeta y es indispensable para la vida.

La tierra contiene unos 525 millones de kilómetros cúbicos de agua. Esa cantidad de agua no ha disminuido ni aumentado en los últimos 2 millones de años gracias al ciclo del agua.

Durante un periodo de 100 años una molécula de agua pasa 98 años en el océano, 20 meses en forma de hielo, 2 semanas en lagos y ríos y menos de una semana en la atmósfera.



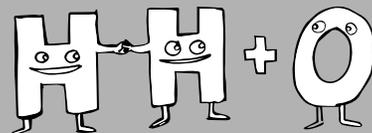
¿Te has preguntado alguna vez de dónde viene cada gota de agua que bebes?

¿Cómo hizo para llegar hasta tus manos?

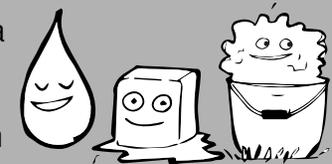
Si la cantidad de agua en el mundo siempre es la misma, ¿por qué en algunos lugares se están secando los ríos y pozos?



Está compuesta por moléculas que contienen dos átomos de hidrógeno y uno de oxígeno. Éstas moléculas se unen en forma de cadenas, lo que permite que el agua exista en forma líquida.



La conocemos en tres estados físicos: **líquido, sólido y gaseoso**. Dichos estados dependen de que tan cerca se encuentren las moléculas entre ellas: en estado gaseoso éstas se encuentran separadas, en estado líquido se encuentran unidas pero en movimiento y en estado sólido la unión entre las moléculas es firme.

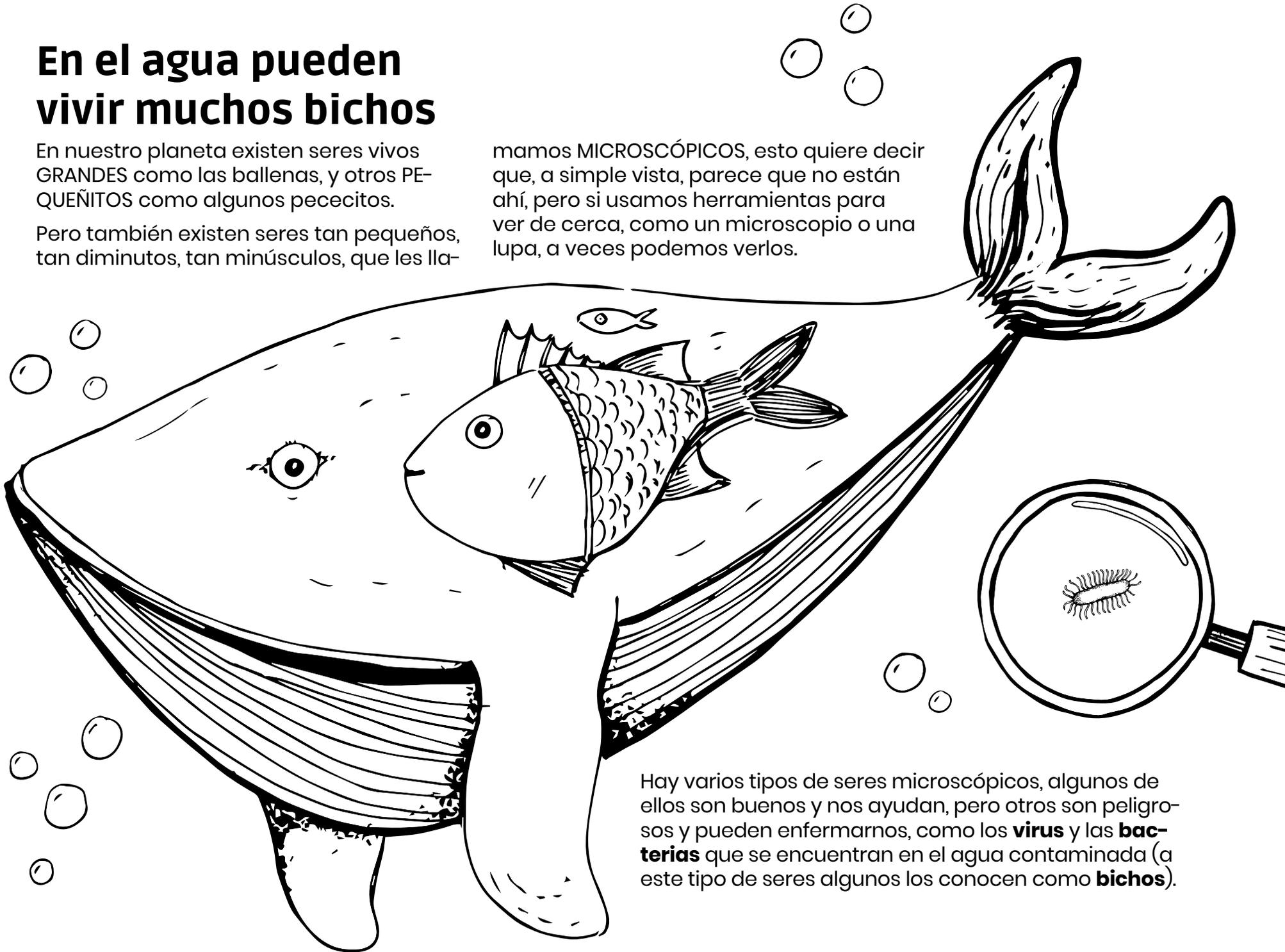


# En el agua pueden vivir muchos bichos

En nuestro planeta existen seres vivos GRANDES como las ballenas, y otros PEQUEÑITOS como algunos pececitos.

Pero también existen seres tan pequeños, tan diminutos, tan minúsculos, que les llama-

mos MICROSCÓPICOS, esto quiere decir que, a simple vista, parece que no están ahí, pero si usamos herramientas para ver de cerca, como un microscopio o una lupa, a veces podemos verlos.

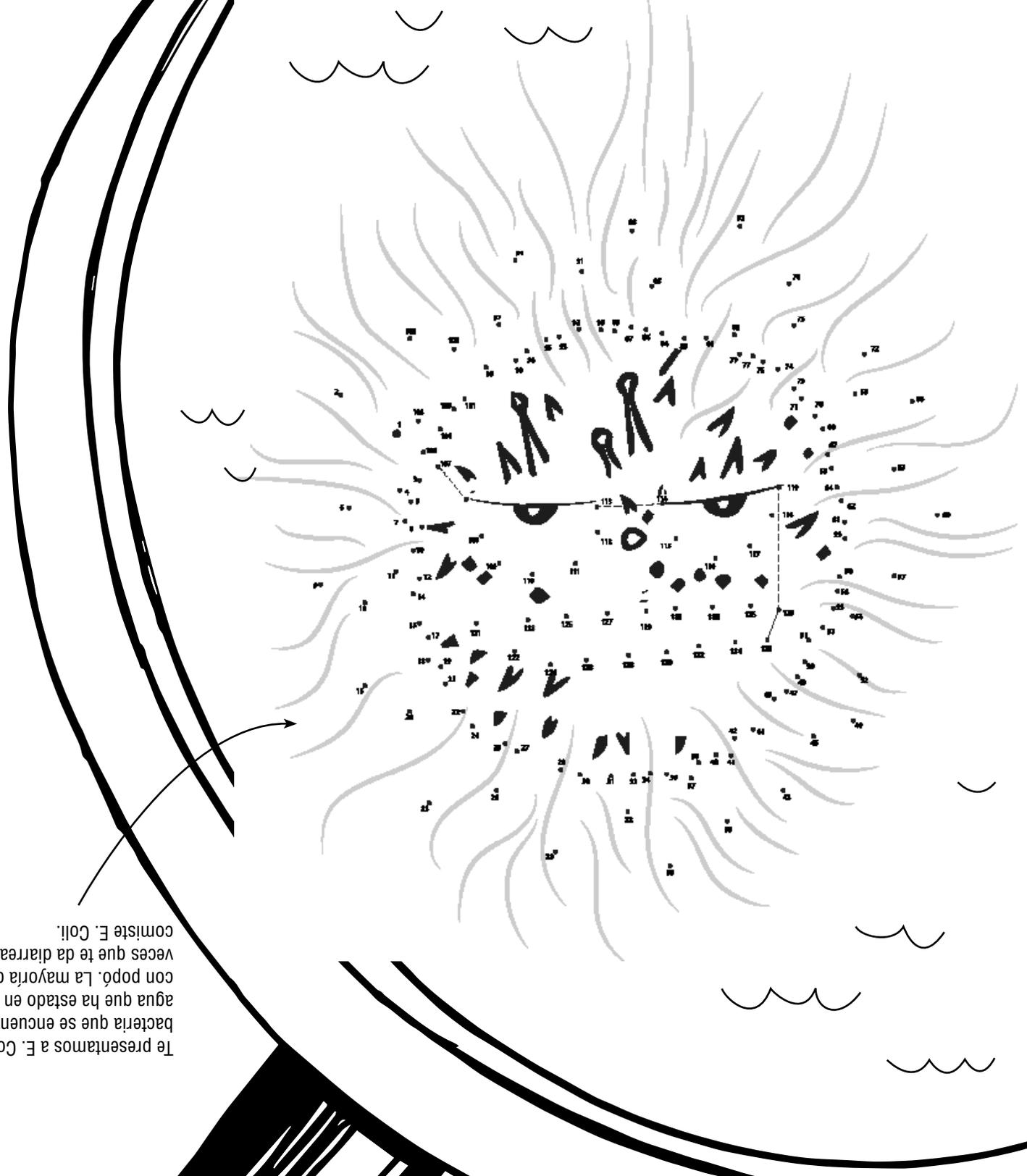


Hay varios tipos de seres microscópicos, algunos de ellos son buenos y nos ayudan, pero otros son peligrosos y pueden enfermarnos, como los **virus** y las **bacterias** que se encuentran en el agua contaminada (a este tipo de seres algunos los conocen como **bichos**).

## 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.



# El agua segura

Aunque el agua esté transparente y parezca limpia, puede tener bichos que no podemos ver. **El agua se vuelve segura cuando se filtra, desinfecta y almacena de manera adecuada.** Es segura porque no te provoca daño al usarla, es buena para beberse y para bañarse con ella.

Aquí te explicamos tres métodos diferentes para tener agua segura en casa.

## 1 AGUA CLORADA

### ¿CÓMO FUNCIONA?

El cloro es una sustancia química que elimina no solamente microorganismos que contaminan el agua (como bacterias, virus y hongos) sino que evita que se formen algas en los lugares donde la almacenamos.



### VENTAJAS

- Es fácil.
- Es económico.
- Ayuda a que el agua se mantenga limpia mucho tiempo.
- Puede desinfectar grandes cantidades de agua (por ejemplo, en un tambo o tinaco).

### DESVENTAJAS

- Puede alterar el sabor del agua.
- Un exceso de cloro en el agua puede ser tóxico, (nunca hay que pasarse de las dosis recomendadas).

## 2 AGUA HERVIDA

### ¿CÓMO FUNCIONA?

Hervir el agua elimina microorganismos contaminantes ya que llega a una temperatura en la que no sobreviven (más de 80°C).

### VENTAJAS

- Es fácil.
- Es efectivo.
- Sirve para cantidades medias de agua (ollas grandes).



### DESVENTAJAS

- Es menos económico ya que requiere el uso de gas o leña.
- Puede cambiar el sabor del agua debido a la concentración de minerales y la eliminación de gases.

## 3 MÉTODO SODIS

### ¿CÓMO FUNCIONA?

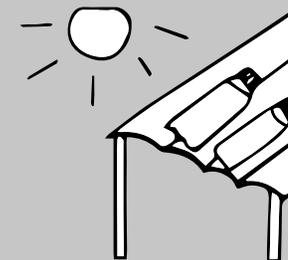
La luz solar (luz ultravioleta) elimina los microorganismos mediante el efecto de la radiación.

### VENTAJAS

- Es fácil.
- Es económico.
- Es efectivo.

### DESVENTAJAS

- No evita la formación de algas en donde se almacena el agua.
- Es un método muy lento y funciona para cantidades pequeñas de agua.



Se dice que el agua segura debe ser **INODORA**: No debe tener ningún olor. **INSÍPIDA**: No debe tener ningún sabor. **INCOLORA**: Debe ser transparente, sin color. A veces, según de dónde venga y el tratamiento que tenga, el agua puede tener sabor ¿Lo has notado?

# ¿A QUÉ SABE EL AGUA SEGURA?

Vamos a eliminar los bichos del agua de tres maneras diferentes para probar cómo cambia su sabor.

Necesitas:

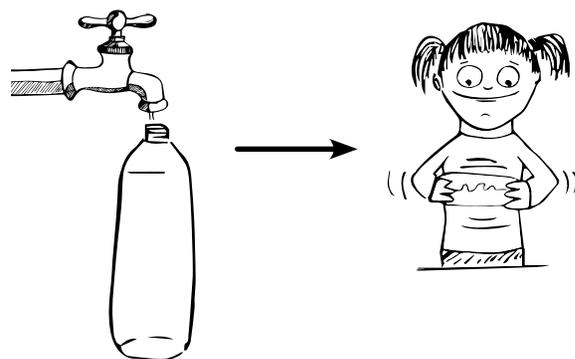


Empecemos:

## MÉTODO 1

### AGUA CLORADA

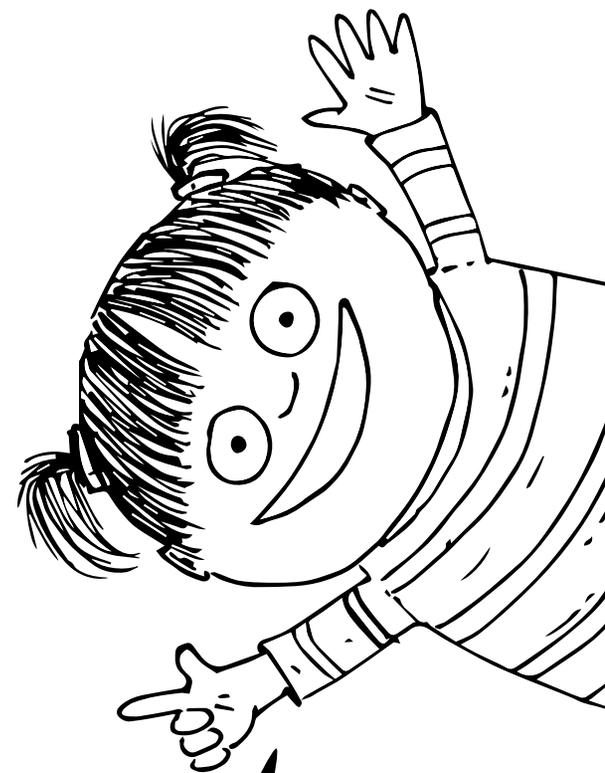
1. Coloca una gota de cloro dentro de la botella.
2. Llena la botella con agua cruda (de la llave), tápala bien y agítala.



3. Déjala reposar durante 15 minutos.



4. Marca la botella con una seña para que sepas que es el "AGUA CLORADA".

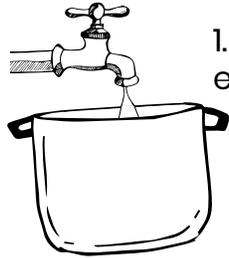


PARA HACER ESTOS EXPERIMENTOS PIDE AYUDA A UNA PERSONA ADULTA

## MÉTODO 2

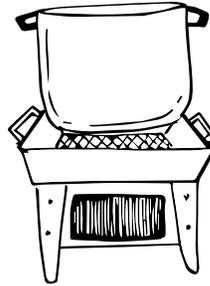
### AGUA HERVIDA

(Pide ayuda a una persona adulta)



1. Pon agua cruda en la olla.

2. Coloca la olla en la estufa, parrilla o anafre.

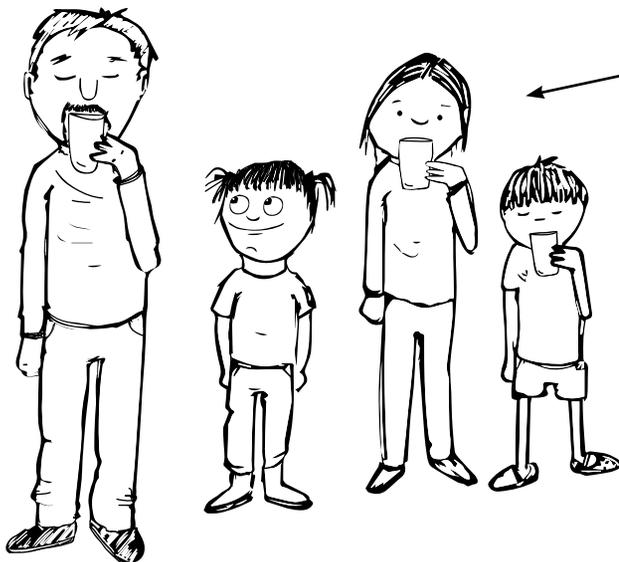


3. Enciendan la estufa y esperen a que el agua hierva durante 3 minutos (observa cómo se ve el vapor saliendo de la olla).



4. Apaguen la estufa y esperen a que el agua se enfríe.

5. Llena la botella y márcala escribiendo: "AGUA HERVIDA"



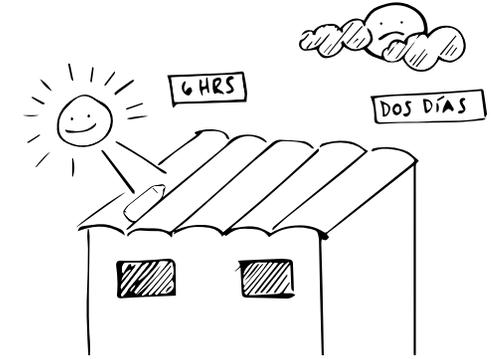
## MÉTODO 3

### MÉTODO SODIS

1. Llena una botella con agua y tápala bien.

2. Coloca la botella en un lugar donde le dé el sol durante mínimo 6 horas. Si está nublado, deberás dejarla expuesta durante dos días.

3. Marca la botella con el letrero: "Método SODIS"



¿Cuál de los tres métodos es más fácil?

Cuando tengas las tres botellas listas, reúne a tu familia y amigos para que prueben el agua. Llena algunos vasos con agua de cada botella y permite que prueben.

Platica con ellos y pregúntales: ¿Qué agua les gusta más? Explícales cuál fue el método que utilizaste en cada botella.

Para evitar recontaminación: Cuida que los recipientes de almacenamiento de agua estén limpios y cubiertos con tapas.



Los recipientes para beber el agua deben de estar limpios y sin residuos de agua.



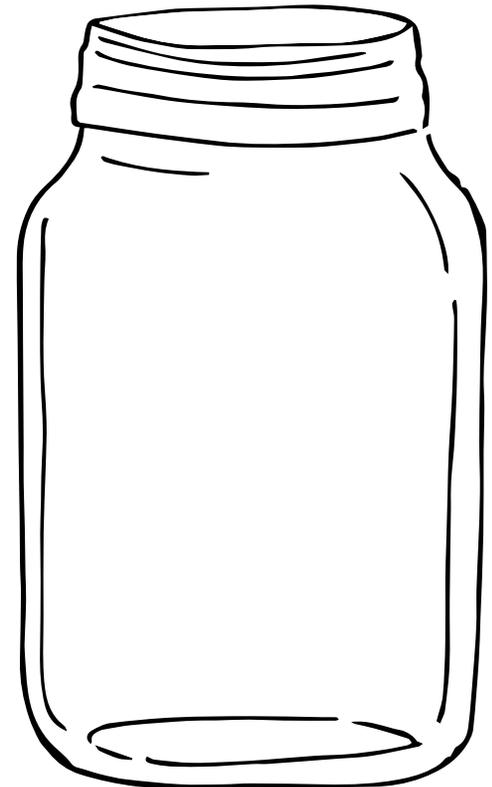
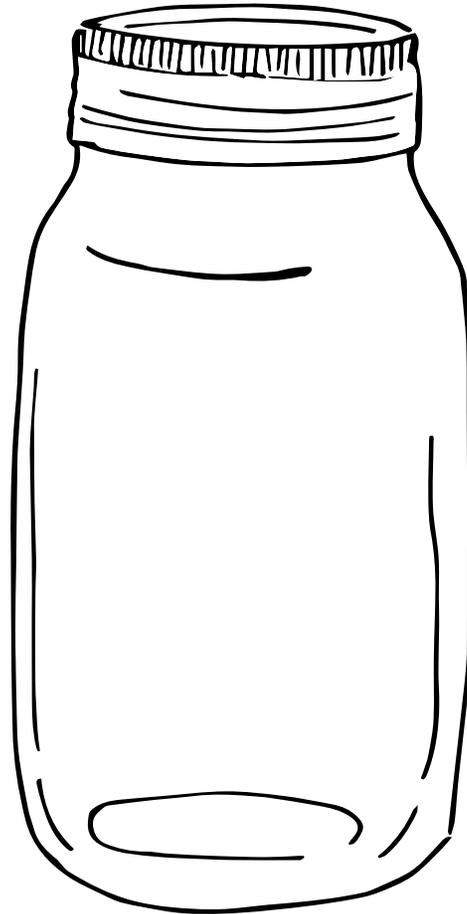
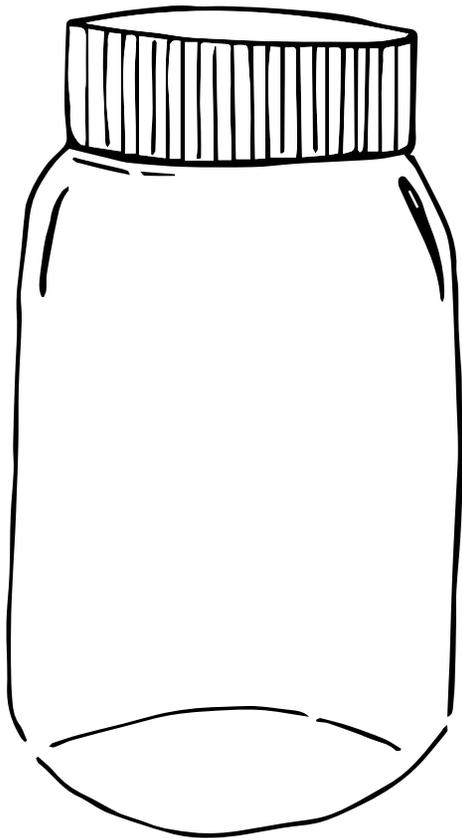
Recuerda lavar tus manos antes de desinfectar el agua y manipularla.



¡Queremos  
saber!



¿Qué otros bichos  
has visto en el agua?



¡Dibújalos adentro de los frascos!



**LA HIGIENE  
SALVA VIDAS**

# ¿Por qué es tan importante la higiene?

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

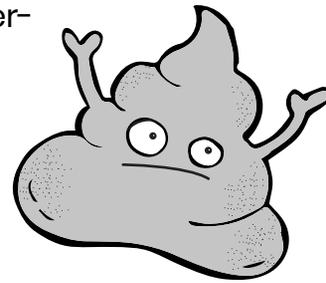


La **falta de higiene puede provocar diarrea** o enfermedades respiratorias graves. Por eso, en los lugares donde no hay acceso al agua y jabón las personas pueden enfermarse más.

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

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

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



# SALUD

**¡Por eso es que la higiene puede salvar vidas!**

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

# Prácticas de higiene

## HIGIENE PERSONAL



Lavarse los dientes 3 veces al día

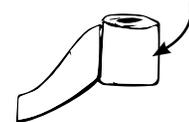
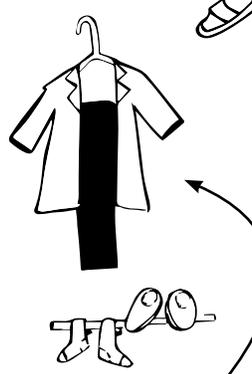
Lavarse las manos con jabón, antes de comer, antes de preparar alimentos y después de ir al baño.

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

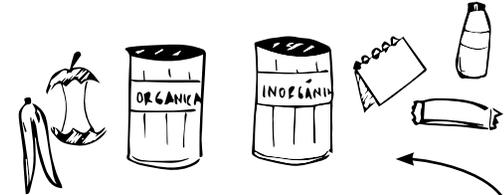
Mantener las uñas de manos y pies cortas y limpias.

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

Usar ropa y zapatos limpios



## HIGIENE DEL HOGAR



Manejar adecuadamente la basura, separarla y colocarla en contenedores.

Barrer y trapear los pisos y sacudir los muebles.

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

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



## HIGIENE DE LA ESCUELA Y LA COMUNIDAD

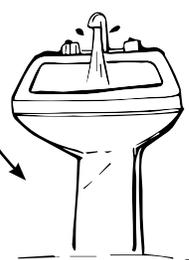
Conservar los salones de clases limpios y ordenados

Tener agua limpia para beber

Tener agua y jabón para lavarse las manos

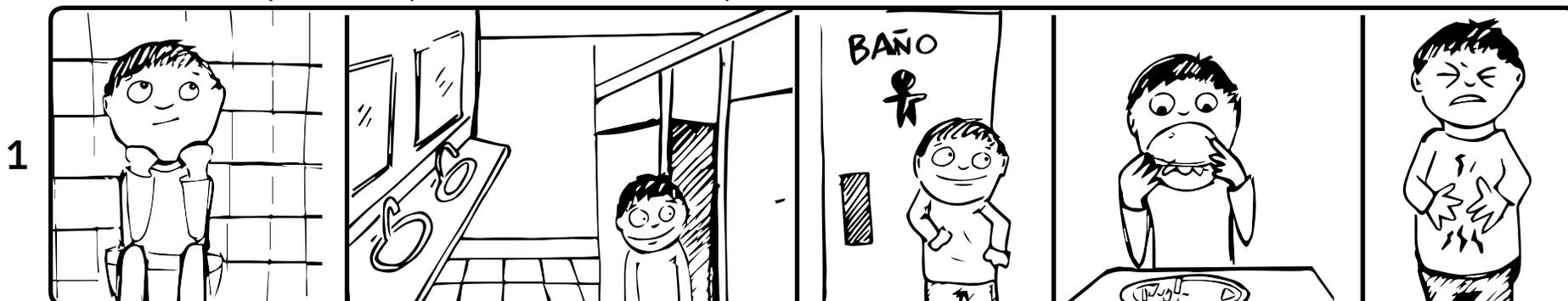
Tener baños y mantenerlos limpios.

Recolectar la basura en lugares seguros.



# ¿QUÉ FUE LO QUE PASÓ?

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

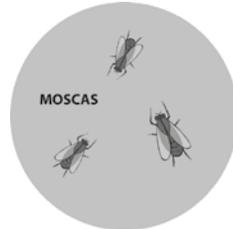


💡 ¿Cuáles son las principales cosas que observaste que pueden generar enfermedades?  
¿Crees que alguna vez te hayas enfermado por no tener una higiene adecuada?

# BARRERAS CONTRA LA DIARREA

Observa la imagen. ¿Cómo es que llega la popó a nuestra boca?

A través de los dedos y uñas, insectos, campos de cultivo, líquidos o alimentos expuestos a aguas negras o excrementos.



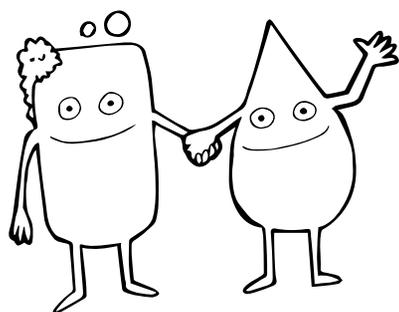
La diarrea, en la mayoría de los casos, se puede prevenir mediante prácticas adecuadas de higiene.



GENERALMENTE, LA DIARREA SE PRESENTA POR COMER ALIMENTOS O BEBER AGUA CONTAMINADA CON POPÓ

RECORTA LAS PRÁCTICAS DE HIGIENE (PÁGINA 39) Y COLÓCALAS EN EL LUGAR QUE CORRESPONDE PARA AYUDAR A BLOQUEAR LOS GÉRMENES QUE CAUSAN LA DIARREA.

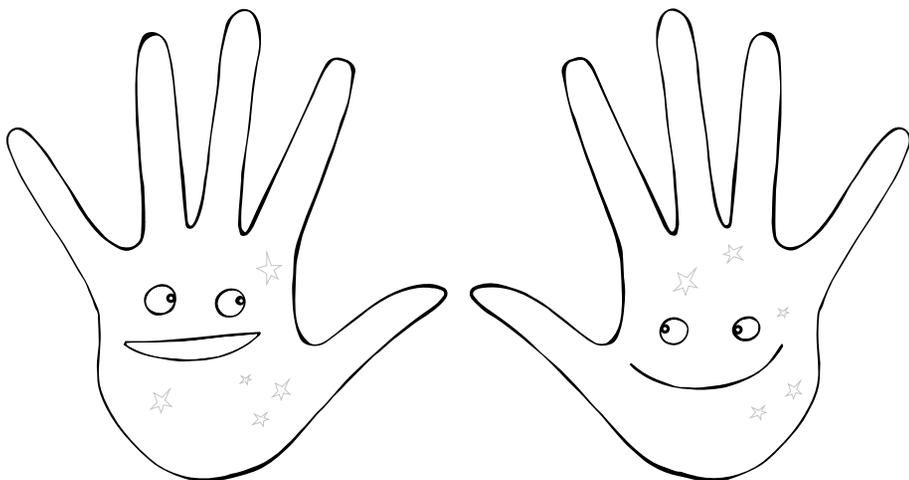
# Herramientas para lavarse las manos



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

## ¡Lavarlas solamente con agua no es suficiente!

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



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

## CONSTRUYE UN TIPPY TAP\*

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

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

Necesitas:



Instrucciones:

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



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

# El papel higiénico

Sabías que...

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



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

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

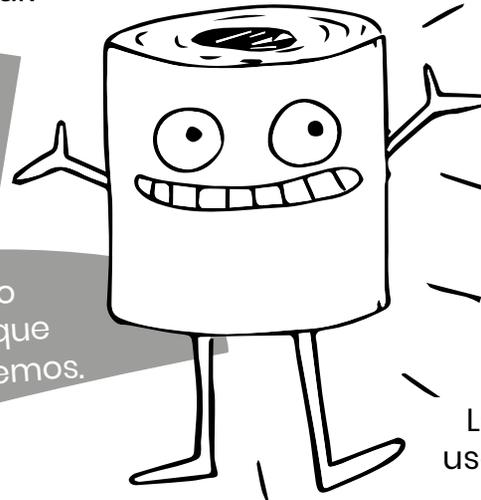


Dicen por ahí que la Reina Isabel I de Inglaterra usaba las hojas de libros que colgaba dentro del baño.



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

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



ES DE LA AMIGA DE UNA AMIGA DE MI PRIMA



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

## VERDADERO O FALSO

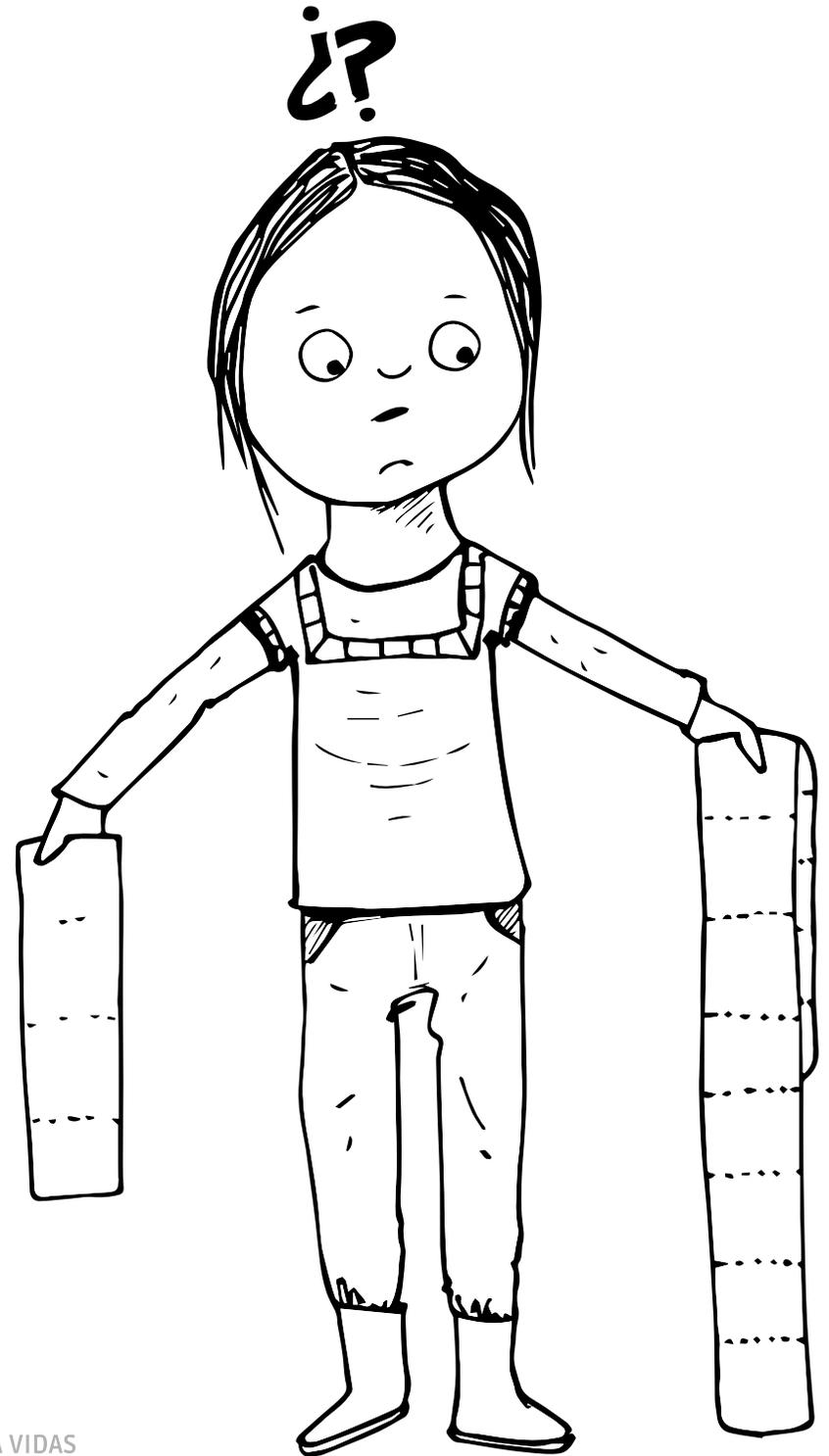
¡Aprendamos sobre el papel higiénico!

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

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

### Respuestas:

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

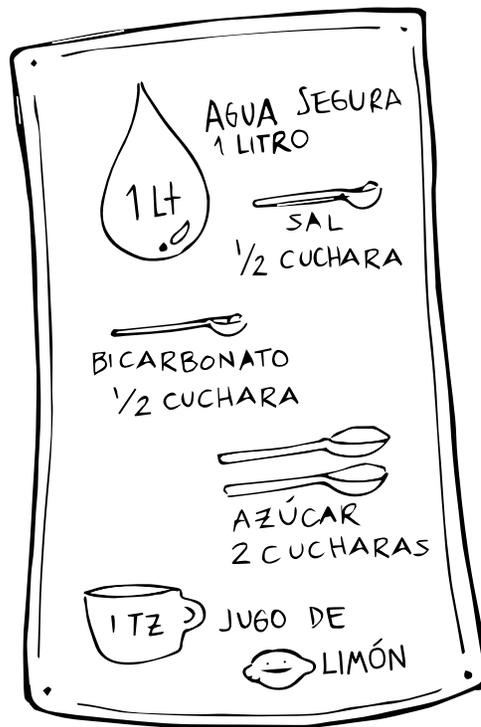


# Salvando vidas con SUERO

La diarrea es una enfermedad que puede ser muy **grave** si no se trata a tiempo, ya que provoca que el cuerpo pierda líquidos muy rápido, tanto, que a veces tomar agua no es suficiente. Los centros de salud reparten **suero oral** para que las personas enfermas de diarrea puedan recuperarse pronto, pero no siempre está disponible. ¡Aquí puedes aprender cómo hacerlo en casa!

## HAZ TU PROPIO SUERO

### Necesitas:



### Instrucciones:

1. Colocar el agua en una botella o jarra de 1.5 o 2 litros.
2. Añadir el jugo de limón.
3. Incluir la sal, el bicarbonato de sodio, y el azúcar.
4. Mezclar bien.

### Indicaciones:

- Es importante que el agua que se use **sea segura** para evitar empeorar la enfermedad.
- La sal y el bicarbonato de sodio ayudan a que el cuerpo recupere los minerales perdidos.
- El limón aporta vitaminas y sabor.
- El azúcar mejora el sabor. También puede utilizarse miel de abeja pura.



**El suero debe tomarse a cucharadas durante todo el día.**

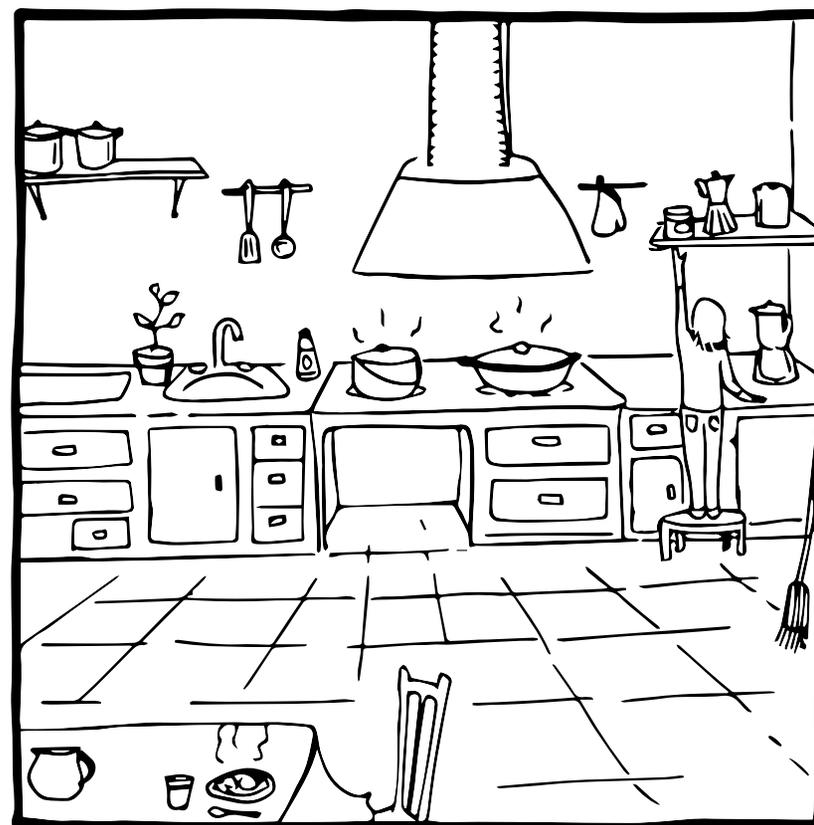
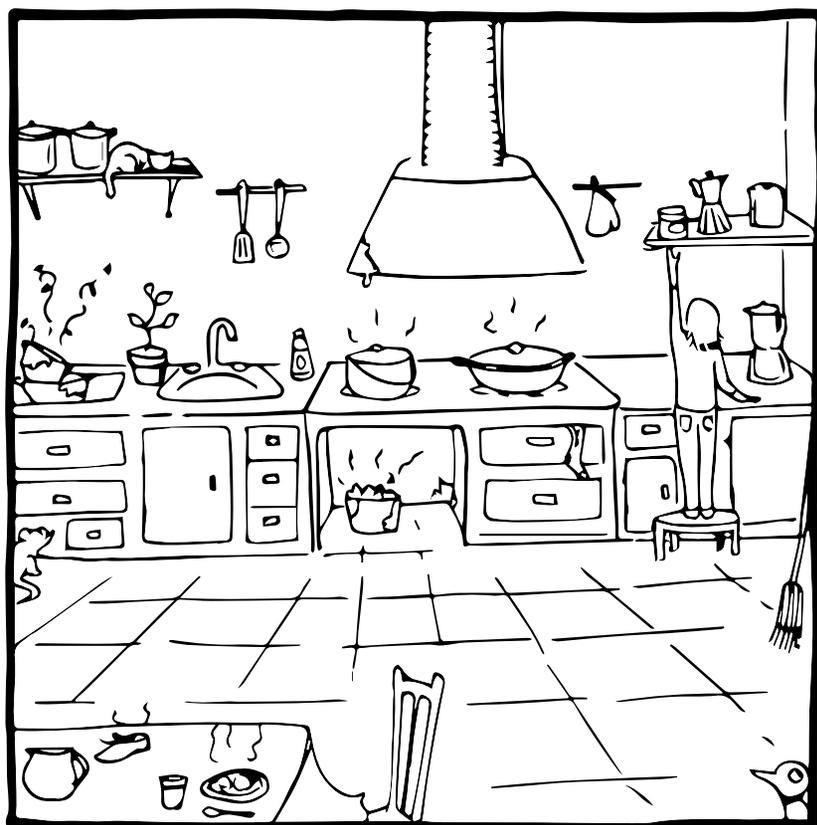
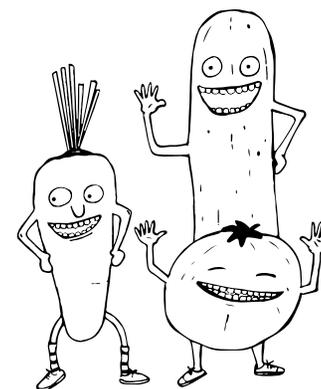


El suero restituye el agua natural del cuerpo, por eso es que sabe un poco como nuestras lágrimas.

## COCINA LIMPIA

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

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



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



**MI CUERPO  
LIMPIO**

## Conozco mi cuerpo

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

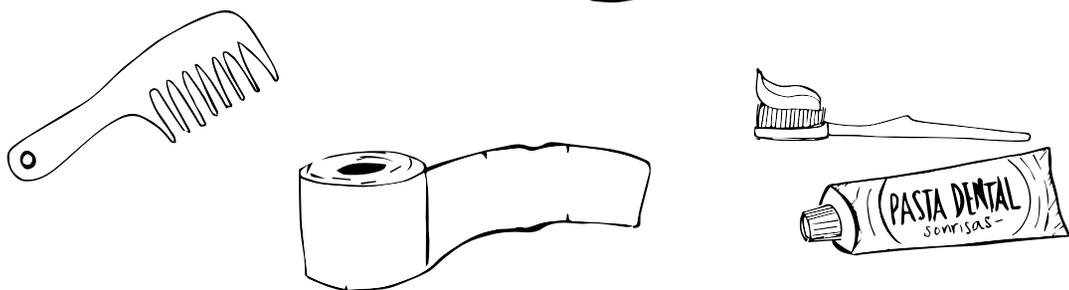
**Un hábito es una acción repetida que realizamos tantas veces que en ocasiones lo hacemos sin darnos cuenta, como lavarnos las manos después de ir al baño.**

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

## CUIDO MI CUERPO

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

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



## MI CUERPO ES ÚNICO

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

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



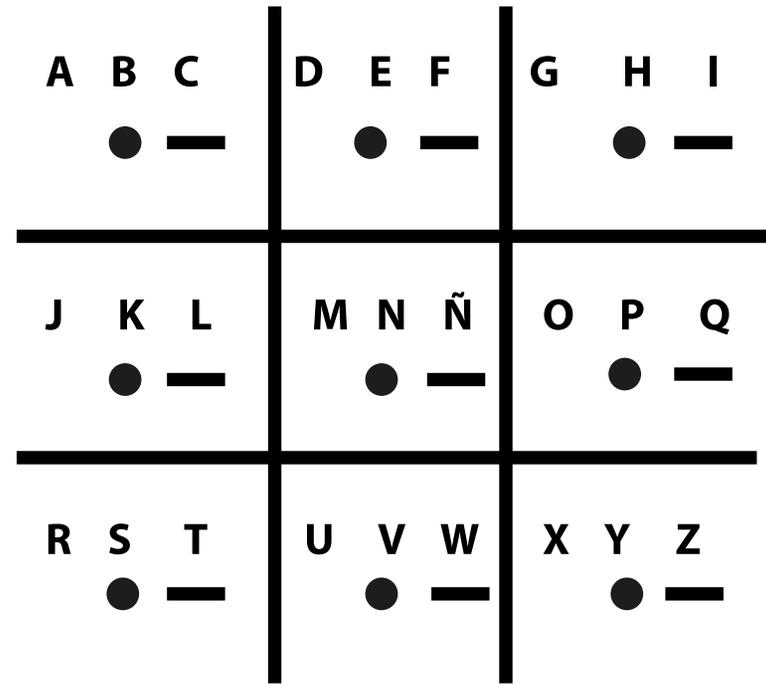
Muchas de estas son actividades que haces diario, sin darte cuenta, para mantener tu cuerpo limpio. Esos son **hábitos de higiene**.

# Las partes de mi cuerpo que necesitan más atención

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

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

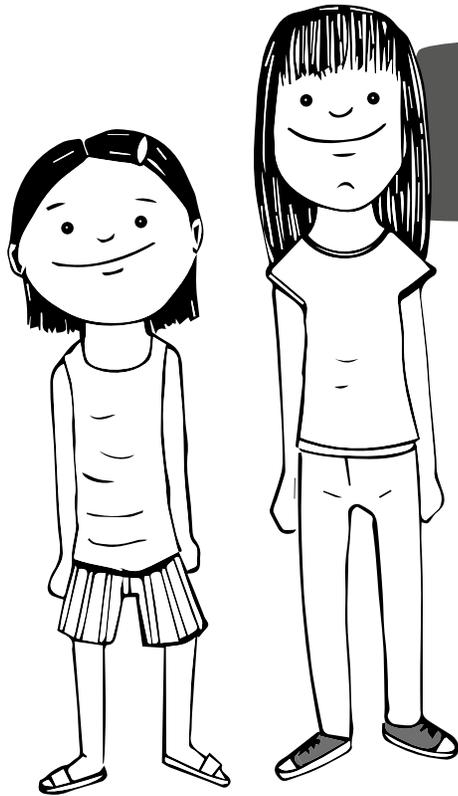
Ejemplo:



¡Ahora tú!

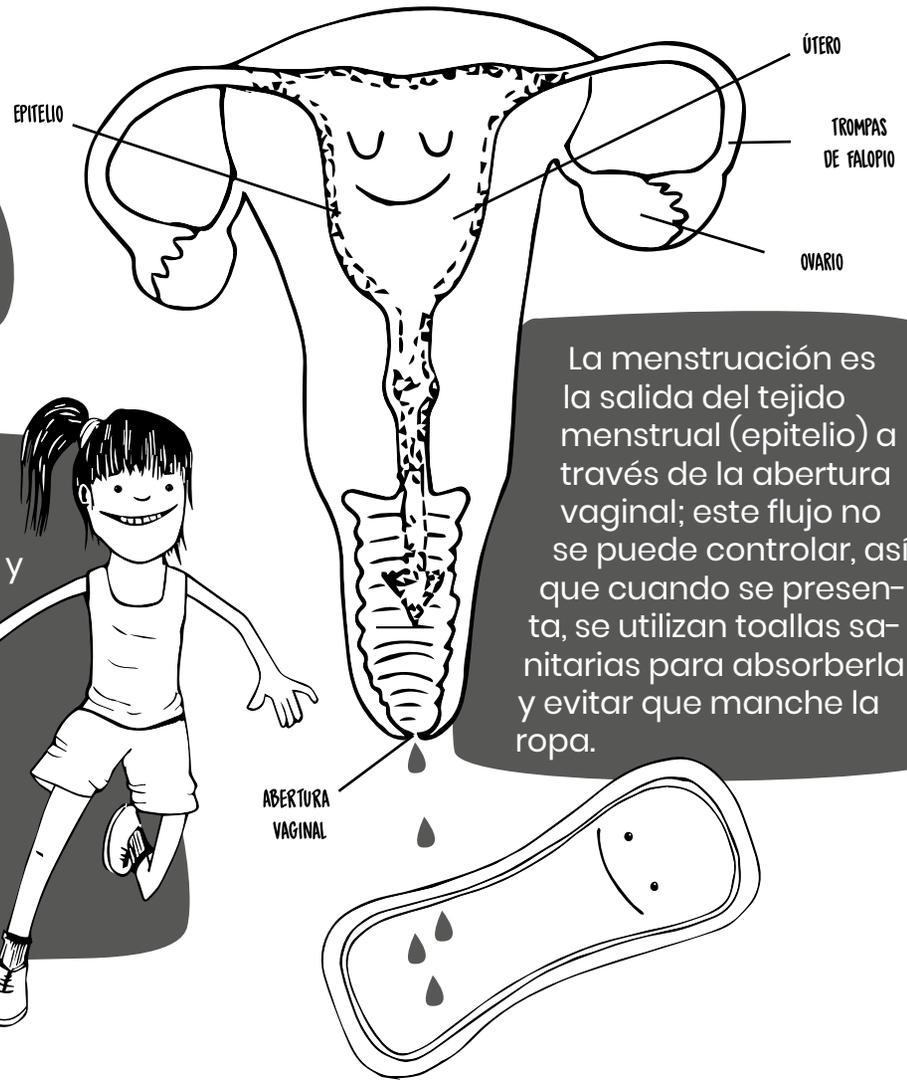
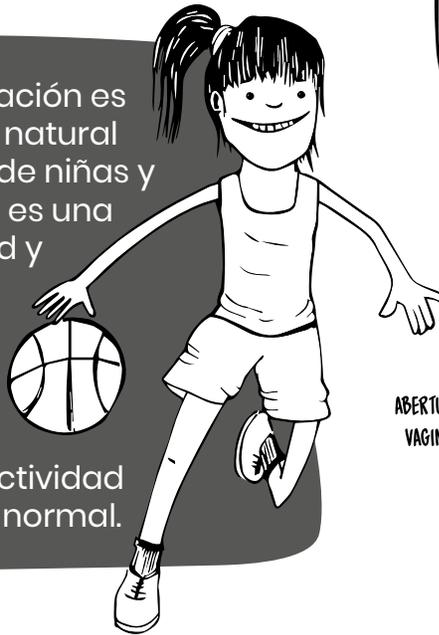


# Menstruación e higiene



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

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



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

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

**1**

Utiliza siempre ropa limpia.



**2**

Báñate diariamente con agua y jabón.



**3**

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



# 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.

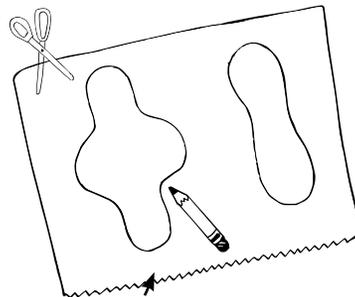
Aguja e hilo de cualquier color.

Velcro o broches de presión.

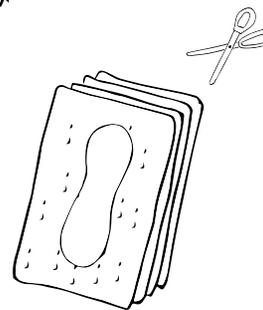
El patrón de toalla de la pág. 41

## Instrucciones

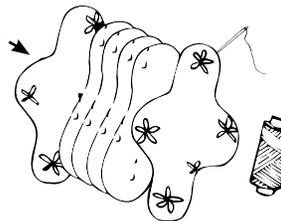
1. Usando el patrón de la página 41, dibuja en el cartón un molde de la toalla sanitaria con alas y uno sin alas. Recórtalo.



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



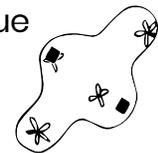
4. Para armar la toalla, coloca los 4 trozos sin alas entre los dos trozos con alas y cóselos por toda la orilla y por la línea que divide la compresa de las alas.



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:

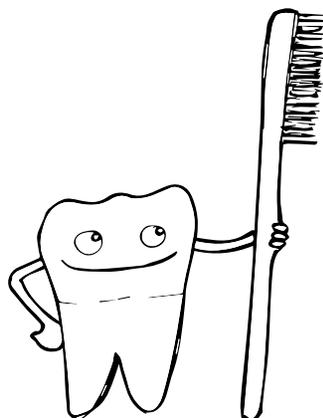
Después de usarla, dobla tu toalla hacia el interior y vuelve a abrocharla por fuera. Guárdala en una bolsa hasta que puedas lavarla.

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.

# Higiene dental

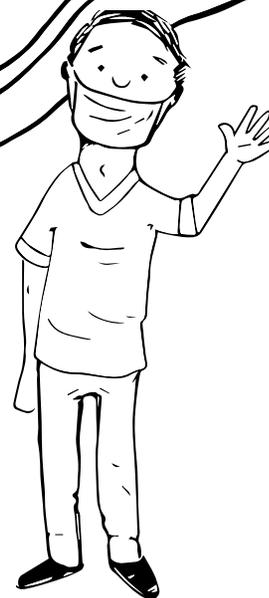
Los dientes son una parte muy importante de nuestro cuerpo, ayudan a la nutrición al cortar y triturar los alimentos para facilitar la digestión. La falta de higiene dental puede provocar caries y hacer que nuestros dientes se enfermen.



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



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



Visitar al dentista dos o tres veces al año.



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

## ¿DÓNDE QUEDÓ EL AZÚCAR?

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

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

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

### Instrucciones:

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

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

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

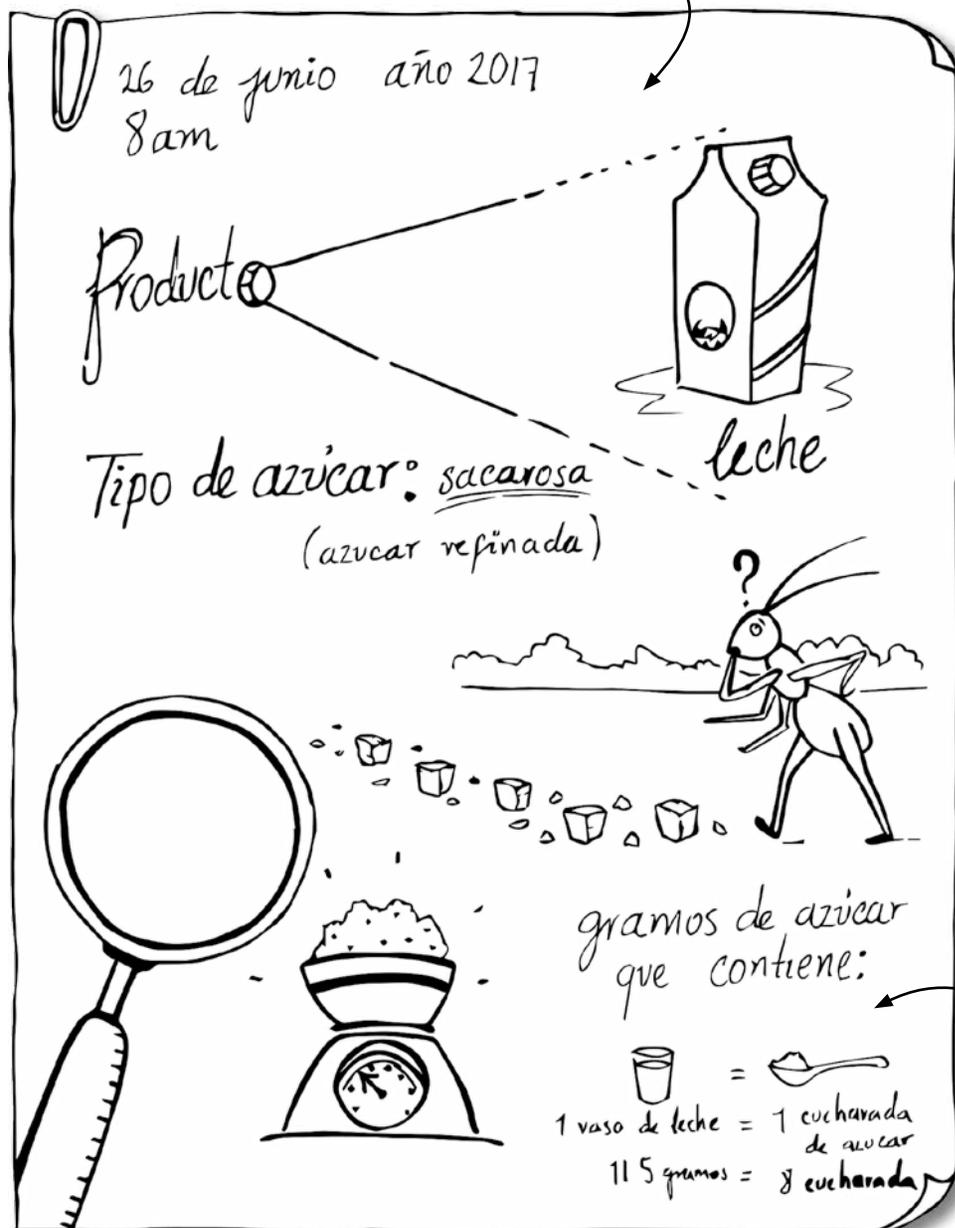
- Azúcar
- Sacarosa
- Jarabe de maíz
- Glucosa
- Jarabe de agave
- Dextrosa
- Fructosa
- Maltodextrina

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



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

Ejemplo de hoja de investigación



¿Sabías cuánta azúcar tienen estos productos?

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

#### Hagamos cuentas

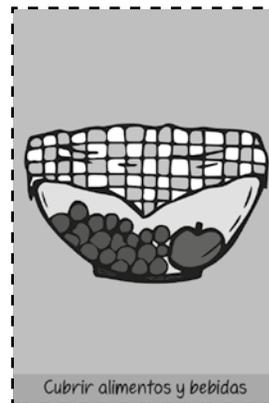
Cada cucharada contiene 15 gramos de azúcar, puedes saber cuántas cucharadas tiene lo que comes usando esta fórmula:

Gramos de azúcar / 15 = Cantidad de azúcar en cucharadas

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



Página recortable

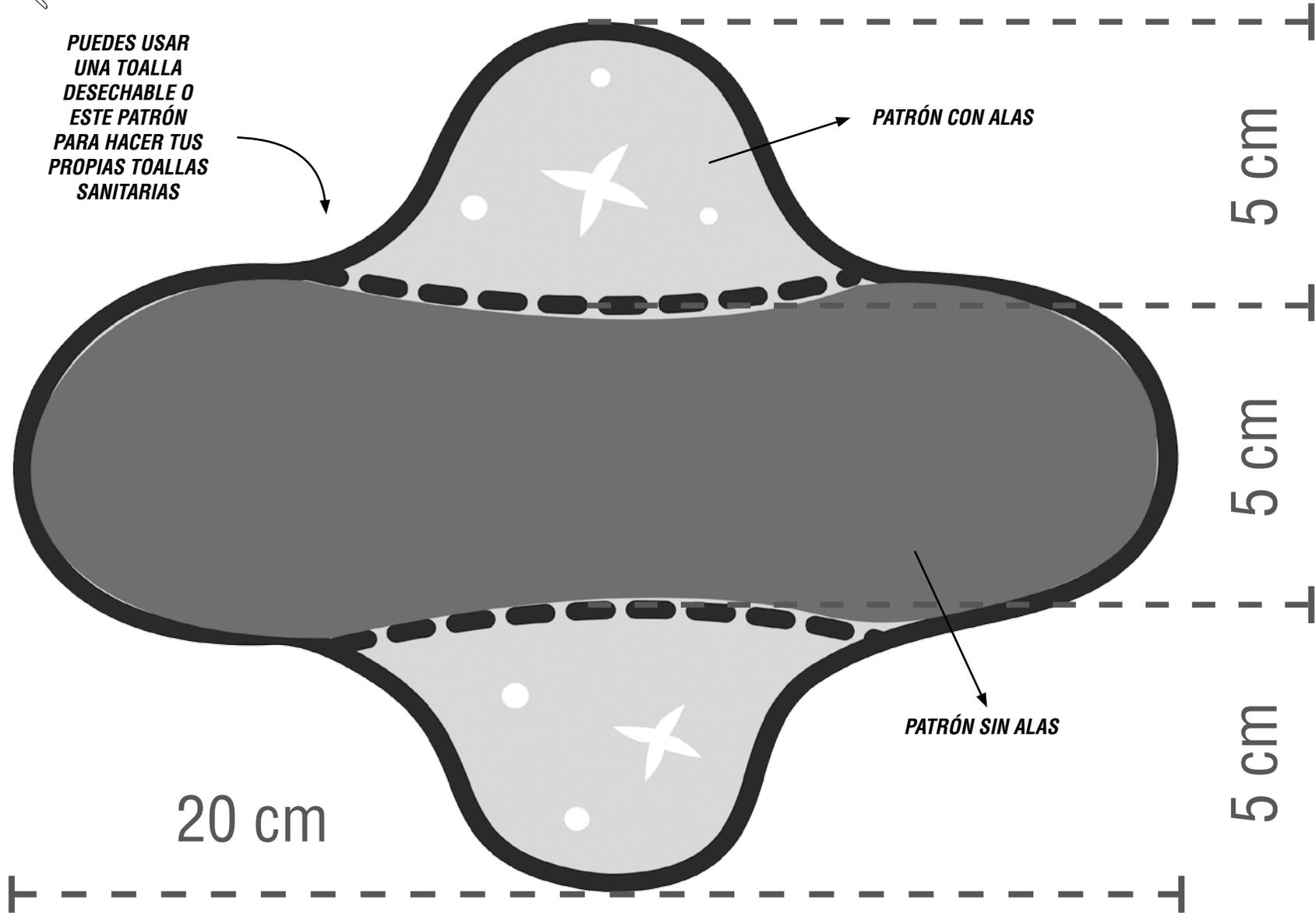






Página recortable

**PUEDES USAR  
UNA TOALLA  
DESECHABLE O  
ESTE PATRÓN  
PARA HACER TUS  
PROPIAS TOALLAS  
SANITARIAS**





## DOCUMENTOS CONSULTADOS

### Sobre los derechos

- Tejado Gallegos, M. y Olmos Pérez, A. (2016). **El derecho humano al medio ambiente sano para el desarrollo y bienestar.** Comisión Nacional de los Derechos Humanos. Recuperado el 04/01/2017. Sitio web: <http://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/cartillas/2015-2016/22-DH-alMedioAmbSano.pdf>
- Comisión Nacional de los Derechos Humanos **Derechos humanos de niñas, niños y adolescentes.** Recuperado el 04/01/2017. Sitio web: [http://www.cndh.org.mx/Ninos\\_Derechos\\_Humanos](http://www.cndh.org.mx/Ninos_Derechos_Humanos)
- Hernández, S. y Allés, M. (2009) **Convención sobre los derechos del niño. Versión adaptada para niños y niñas de 6 a 8 años.** Save the Children: España. Recuperado de: [https://www.savethechildren.es/sites/default/files/imce/docs/convencion\\_derechos\\_infancia\\_6.pdf](https://www.savethechildren.es/sites/default/files/imce/docs/convencion_derechos_infancia_6.pdf)

### Sobre el agua

- Objetivos de desarrollo sostenible. (2015). **Objetivo 6: Garantizar la disponibilidad de agua y su gestión sostenible y el saneamiento para todos.** Recuperado el 04/01/2017. Sitio web: <http://www.un.org/sustainabledevelopment/es/water-and-sanitation/>
- Fondo para la Comunicación y la Educación Ambiental, A.C. **Biblioteca temática sobre el agua.** Disponible en: [www.agua.org.mx](http://www.agua.org.mx)
- **Numeragua** México. (2016). Disponible en: [http://201.116.60.25/publicaciones/Numeragua\\_2016.pdf](http://201.116.60.25/publicaciones/Numeragua_2016.pdf)
- **Agua como Derecho Humano.** Alianza por el Agua. Recuperado de: <http://www.alianzaporelagua.org/material-didactico-infografia-agua-como-derecho-humano.html>

### Sobre la higiene

- Septiembre 2017, Fernández-Veraud, Luis. **El origen del papel higiénico.** Algarabía. Disponible en: <http://algarabia.com/curiosidades/el-origen-del-papel-higienico/>
- UNICEF Venezuela (2005). **Los hábitos de higiene.** <https://www.unicef.org/venezuela/spanish/HIGIENE.pdf>
- Save the Children México en colaboración con Procter&Gamble. **Manual para promotores educativos. ¡Manos limpias, niños sanos!** (2014) Disponible en: <https://www.savethechildren.mx/sci-mx/files/9b/9b573e10-588f-4d35-a6cf-7aabbefc54e8.pdf>





FUNDACIÓN  
**cántaro azul**



para cada niño