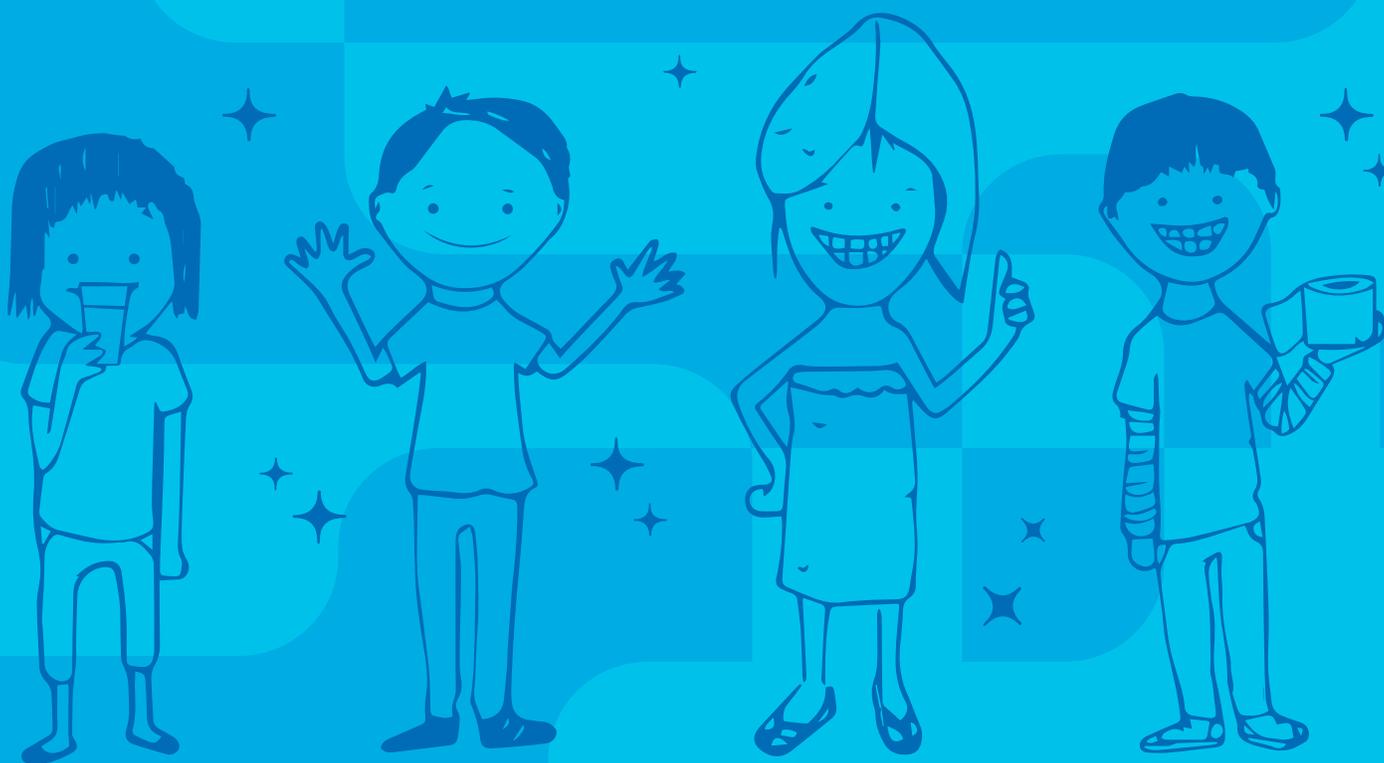


Agua, Higiene y Saneamiento

Guía para Docentes



Agua, Higiene y Saneamiento

Guía para Docentes

Agua, Higiene y Saneamiento

Guía para Docentes

Fundación Cántaro Azul

www.cantaroazul.org

Autores

Saúl Kenji Pio Robles Ramírez

Alejandra Valdés Sánchez

Diseño Editorial

Edna Hernández Flores

Ilustraciones

Edna Hernández Flores

Gabriela Soriano Segoviano

Impresión

Offset Santiago | CDMX

Primera impresión

500 ejemplares

México 2018



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

La impresión de este material se realiza bajo el patrocinio de Fundación Gonzalo Río Arronte, Fundación Emilio Moro y © Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF en México).



Presentación

Imagina una escuela. ¿Qué imágenes vienen a tu mente? Probablemente salones, niños y niñas jugando, oficinas, un patio, la tiendita, tal vez árboles y bancas para sentarse.

¿Pensaste en los baños o en los lavamanos? ¿Te llegó la imagen de un bebedero o un garrafón con agua para beber? Generalmente, las instalaciones de **agua, higiene y saneamiento** se piensan en segundo plano, pero la falta de ellas es la falta de un derecho humano.

Visitando escuelas en diferentes lugares del país encontramos una gran variedad de situaciones en cuanto a agua, higiene y saneamiento (*WASH*, por sus siglas en inglés). Hay planteles en donde el agua corriente no está disponible y se debe pagar para llenar tanques o cisternas, hay otros en donde está disponible pero las tuberías no funcionan bien o están deterioradas, algunas escuelas tienen muy pocos sanitarios en relación con la cantidad de estudiantes, y en otras no hay lavamanos disponibles o no hay jabón para lavarse las manos.

Fundación Cántaro Azul, a través del programa Agua Segura en Escuelas, implementa tecnologías WASH en instituciones educativas. De acuerdo con las necesidades detectadas se colocan sistemas de desinfección de agua e instalaciones sanitarias (baños, lavamanos, mingitorios); estas acciones se acompañan de un componente participativo y pedagógico mediante el cual se brindan las herramientas necesarias para que la comunidad escolar gestione las tecnologías. Además de garantizar el derecho humano al agua y saneamiento, este programa busca disminuir enfermedades gastrointestinales y prevenir diabetes y sobrepeso causados por el consumo excesivo de bebidas azucaradas.

Después de los sismos del 7 y 19 de septiembre de 2017 muchas escuelas quedaron dañadas y las clases debieron continuar en espacios educativos temporales que no tenían las instalaciones sanitarias adecuadas ni un fácil acceso a agua para beber, lo que vulneraba no solamente el derecho al agua y saneamiento sino el derecho a la educación, ya que, sin instalaciones apropiadas, el riesgo de ausentismo y deserción puede ser mayor. Ante esta situación y en colaboración con el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF en México), Fundación Cántaro Azul realizó la implementación de tecnologías WASH temporales como sanitarios ecológicos secos y sistemas portátiles de purificación de agua. Para fomentar el buen uso y mantenimiento de estos sistemas, se realizaron talleres con padres y madres de familia, docentes y estudiantes de las escuelas temporales, con temas como prevención de enfermedades diarreicas, ambientes saludables, consumo de agua segu-

ra y lavado de manos. Buscando la consolidación de estos conocimientos se creó el Cuadernillo WASH que ahora también se ha entregado a las alumnas y los alumnos de tu escuela.

La presente Guía Docente acompaña al Cuadernillo proponiendo herramientas para que puedas utilizarlo como un instrumento que enriquezca las actividades en tu salón de clases promoviendo el conocimiento y práctica sobre derechos humanos, ambientes y hábitos saludables, agua segura e higiene.

La Guía se divide en dos partes: en la primera parte encontrarás contenidos específicos con información sobre el derecho al agua y saneamiento en las escuelas, los ambientes escolares saludables y su correlación con el derecho a la educación que tiene cada niño, niña y adolescente; la segunda parte contiene secuencias didácticas con actividades que acompañan los diferentes ejercicios del Cuadernillo WASH en relación con los aprendizajes esperados del currículo de educación básica en cada etapa escolar.

Esperamos que esta propuesta complemente tu trabajo en el salón de clases al involucrar a niños, niñas y adolescentes en acciones que facilitan el goce del derecho que todas las personas tenemos de vivir en un ambiente saludable.



I. ¿Cómo utilizar esta guía?

Hemos dividido la guía en tres bloques de secuencias didácticas que corresponden con los estadios del desarrollo en los que se basa el currículo de educación básica.¹

Bloque A: 1° y 2° de primaria

A

Durante los dos primeros años de primaria, niñas y niños tienen mucha energía y se encuentran desarrollando una gran imaginación mientras consolidan su lenguaje y encuentran nuevos medios para expresarse. Las actividades que te proponemos para trabajar con los grupos en esta etapa responden a la creciente necesidad que tienen por conocer y explorar el mundo para saber cómo funciona. A través del diálogo sobre sus derechos se fomenta la conciencia sobre el ambiente en el que viven y su participación para lograr que éste sea saludable. Este bloque se enfoca en el conocimiento del propio cuerpo y del medio, de los hábitos que fomentan el autocuidado y la prevención de enfermedades relacionadas con el agua y la higiene.

Bloque B: 3°, 4°, 5° y 6° de primaria

B

Durante la etapa que comprende los últimos 4 años de primaria, niñas y niños se vuelven cada vez más independientes de las personas adultas presentes en su vida, muchas de las actividades que proponemos en este bloque se llevan a cabo en pares o en equipos, si bien el rol de las y los docentes siempre es de guía, en estas actividades se fomenta que el grupo tenga autonomía para proponer acciones conjuntas con la comunidad escolar para mejorar el ambiente de su escuela y sus alrededores con una visión colaborativa.

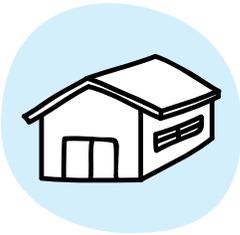
Bloque C: 1°, 2° y 3° de secundaria

C

Las actividades propuestas para adolescentes de secundaria responden a la capacidad que existe en esta etapa de cuestionar hechos, identificar problemáticas y argumentar propuestas. Los objetivos de este bloque están orientados a reforzar conocimientos adquiridos con anterioridad, como los derechos de niños, niñas y adolescentes, además de fomentar el liderazgo en acciones que involucren a sus pares y a la comunidad escolar. Las y los estudiantes en esta etapa son más independientes en el cuidado de sí y tienen mayor poder de elección que en etapas anteriores, por lo que es importante fomentar su conciencia en cuanto al consumo de bebidas azucaradas, agua no segura y la falta de higiene en relación con enfermedades que son prevenibles.

¹ 2018, agosto 25. Recuperado de <https://www.aprendizajesclave.sep.gob.mx/index-edubasica-estructura.html>

Cada bloque contiene cuatro secuencias didácticas que corresponden a los temas del cuadernillo WASH:



Ambientes saludables



Agua



Higiene



Cuidado del cuerpo

Cada secuencia, a su vez, contiene de una a cuatro sesiones para completar los objetivos trazados. Los materiales necesarios para estas secuencias son, en su mayor parte, objetos que se encuentran en casa o en la escuela y se pueden reutilizar. Al final de cada secuencia encontrarás algunas recomendaciones o actividades alternativas e incluso algunos experimentos divertidos para que puedas hacer con el grupo.

Te sugerimos revisar la secuencia completa antes de realizar las actividades, puede ser que quieras realizar las sesiones en un orden distinto, hacer algunas adecuaciones o incluso solamente llevar a cabo una o dos sesiones, ya que las actividades sugeridas en cada sesión tienen relación con los aprendizajes esperados de diferentes materias y se proponen como complemento a tu plan de trabajo.

Índice

| | | |
|-----|---------------------------------|---|
| I. | Presentación | 3 |
| II. | ¿Cómo utilizar esta guía? | 5 |

1. Contenidos 9

| | | |
|------|---|----|
| 1.1. | ¿Por qué el agua, la higiene y el saneamiento son vitales en las escuelas? | 11 |
| 1.2. | ¿Qué es un Ambiente Escolar Saludable? | 12 |
| 1.3. | Medidas para generar un Ambiente Escolar Saludable | 13 |
| 1.4. | ¿Cuál es el rol de cada integrante de la comunidad educativa en torno a los Ambientes Escolares Saludables? | 14 |
| 1.5. | ¿Cómo promover hábitos saludables en la escuela? | 17 |
| 1.6. | Rutinas escolares para la promoción de hábitos saludables | 21 |

A

2. Bloque A. 1° y 2° de primaria 25

| | | |
|------|--|----|
| 2.1. | Secuencia didáctica A1. Tenemos derecho a vivir en un ambiente saludable | 26 |
| 2.2. | Secuencia didáctica A2. El agua es un derecho | 31 |
| 2.3. | Secuencia didáctica A3. La higiene salva vidas | 38 |
| 2.4. | Secuencia didáctica A4. Cuerpo limpio | 41 |

B

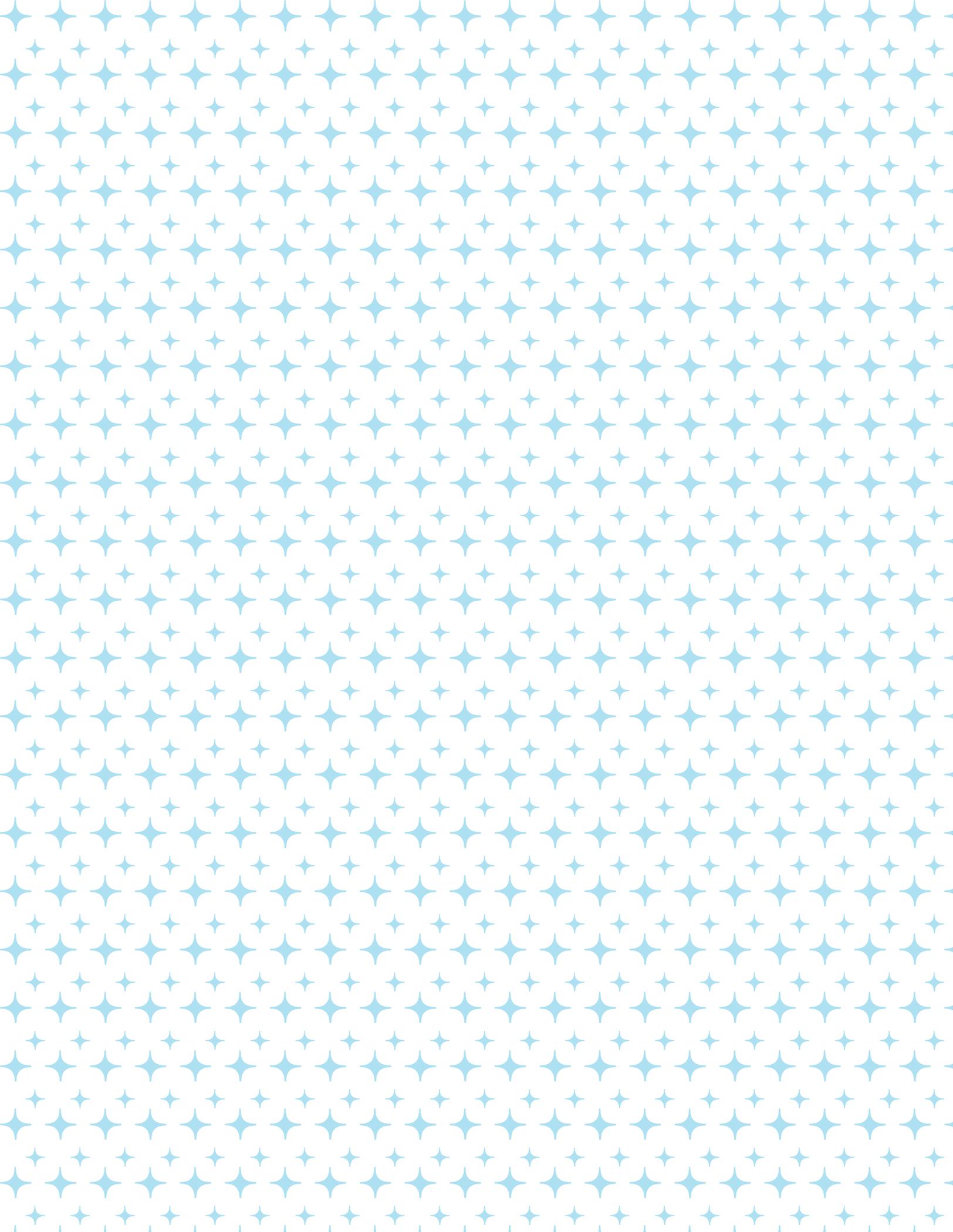
3. Bloque B. 3°, 4°, 5° y 6° de primaria 45

| | | |
|------|--|----|
| 3.1. | Secuencia didáctica B1. Tenemos derecho a vivir en un ambiente saludable | 46 |
| 3.2. | Secuencia didáctica B2. El agua es un derecho | 51 |
| 3.3. | Secuencia didáctica B3. La higiene salva vidas | 60 |
| 3.4. | Secuencia didáctica B4. Cuerpo limpio | 64 |

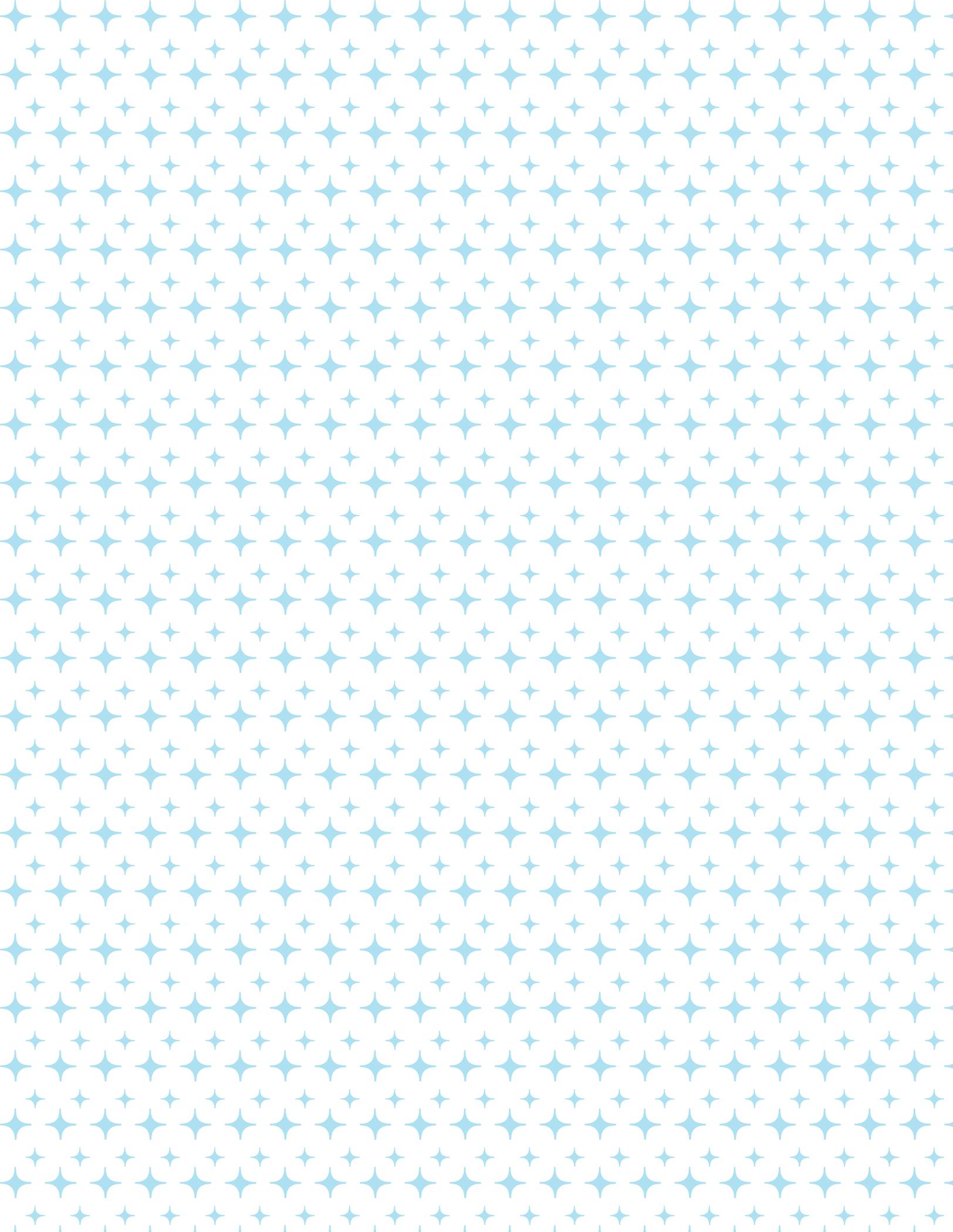
C

4. Bloque C. 1°, 2° y 3° de secundaria 68

| | | |
|------|--|----|
| 4.1. | Secuencia didáctica C1. Tenemos derecho a vivir en un ambiente saludable | 69 |
| 4.2. | Secuencia didáctica C2. El agua es sorprendente | 75 |
| 4.3. | Secuencia didáctica C3. La higiene salva vidas | 80 |
| 4.4. | Secuencia didáctica C4. Mi cuerpo | 84 |



1. Contenidos



1.1. ¿Por qué el agua, la higiene y el saneamiento son vitales en las escuelas?

El buen estado de la infraestructura de agua, higiene y saneamiento (WASH²) y la limpieza del ambiente escolar son vitales para fomentar la salud y el aprendizaje.

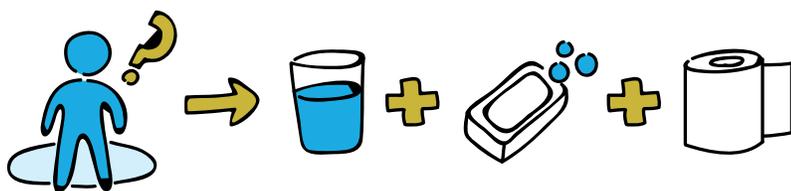
El saneamiento deficiente, la escasez y mala calidad de agua, junto con malos o inadecuados hábitos de higiene, son condiciones que facilitan la propagación de enfermedades gastrointestinales, las cuales afectan la absorción de nutrientes. Cuando no existe una nutrición adecuada pueden presentarse retrasos en el desarrollo físico y mental de niñas y niños.

Estudios reportan una fuerte correlación positiva entre el consumo de agua segura y los resultados académicos. Es decir una relación entre un adecuado nivel de hidratación y el correcto desempeño de las funciones cognitivas tanto en adultos como en niñas y niños³.

Sin embargo, en México no existe una cultura que promueva y valore el consumo de agua, lo que ha favorecido la ingesta de bebidas azucaradas, convirtiéndose en una de las principales causas de obesidad y diabetes en el país.

Diversas agencias internacionales expertas en el tema de agua, saneamiento e higiene han desarrollado la **estrategia WASH en escuelas**, la cual ha sido probada con éxito en diferentes países. Se basa en la premisa de que **niñas y niños tienen derecho al agua limpia y saneamiento básico, de acuerdo a lo establecido por la Convención sobre los Derechos del Niño (CDN)**.

Dicha estrategia tiene como objetivo mejorar la **salud y el aprendizaje de niñas, niños y sus familias mediante la reducción de enfermedades relacionadas con el agua y el saneamiento**.



Derecho humano al agua.

En 2010 la Asamblea General de las Naciones Unidas reconoció el derecho humano al agua y saneamiento, el cual es indispensable para el acceso a otros derechos vinculados a la salud, la supervivencia y desarrollo de todas las personas. Entender al agua y saneamiento como un derecho les vuelve legalmente exigibles, ya que se reconoce la obligación del Estado de **respetar, proteger y cumplir** los requerimientos necesarios para que la población, sin excepción, pueda acceder a servicios de agua y saneamiento.

La Constitución Mexicana en su artículo 4º, párrafo sexto describe:

*“Toda persona tiene derecho al acceso, disposición y saneamiento de agua para consumo personal y doméstico en forma **suficiente, salubre, aceptable y asequible**. El Estado garantizará este derecho y la ley definirá las bases, apoyos y modalidades para el acceso y uso equitativo y sustentable de los recursos hídricos, estableciendo la participación de la Federación, las entidades federativas y los municipios, así como la participación de la ciudadanía para la consecución de dichos fines.”*

²Por sus siglas en Inglés Water, Sanitation and Hygiene (WASH)

³Fadda, R., Rapinett, G., Grathwohl, D., Parisi, M., Fanari, R., Calò, C. M., & Schmitt, J. (2012). Effects of drinking supplementary water at school on cognitive performance in children. *Appetite*, 59(3), 730–737.

1.2 ¿Qué es un ambiente escolar saludable?

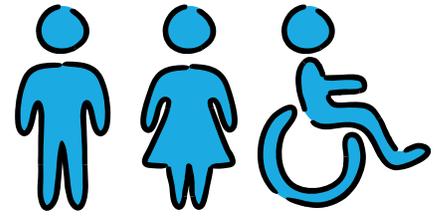
De acuerdo a estudios de la Organización Mundial de la Salud (OMS) alrededor de la cuarta parte de la morbilidad en el mundo y, concretamente, más de un tercio de la carga de morbilidad infantil, son consecuencia de factores ambientales modificables. Las principales enfermedades asociadas son: la diarrea, las infecciones en las vías respiratorias, lesiones accidentales y el paludismo⁴.

La OMS define los entornos saludables como aquellos que ofrecen protección a las personas frente a amenazas para la salud, permitiéndoles ampliar sus capacidades y desarrollar autonomía respecto al cuidado de su salud. Las viviendas, la comunidad, el hogar, las escuelas, los lugares de trabajo y de esparcimiento deben ser espacios saludables⁵.

En un **Ambiente Escolar Saludable** se establecen los mecanismos necesarios para ofrecer protección y fomentar el autocuidado que posibilite el desarrollo de niñas y niños.

Las escuelas como **ambientes saludables** deben ofrecer agua segura para consumo e higiene, servicios sanitarios seguros para niñas y niños; áreas para la higiene con insumos, edificios e infraestructura con mantenimiento; protección contra la violencia, el ruido, el tráfico y las actividades industriales; seguridad de las áreas de recreo. La basura y otros residuos deben ser manejados adecuadamente. Las aulas y las instalaciones de la escuela deben estar limpias.

Además de la infraestructura que les permita tener servicios WASH, la comunidad educativa debe estar capacitada para generar acciones que promuevan hábitos saludables vinculados al consumo de agua, higiene de manos y uso adecuado de instalaciones sanitarias.



AMBIENTES SALUDABLES sin excepción

Niñas y niños son afectados de manera diferente por las condiciones inadecuadas WASH en las escuelas lo que contribuye a la desigualdad de oportunidades de aprendizaje.

GÉNERO

Es común que las niñas y las mujeres en las comunidades tengan asignadas tareas en torno a la recolección y uso del agua, el tiempo destinado a esta labor merma la asistencia escolar.

La falta de iluminación, seguridad o privacidad puede aumentar el riesgo de que se ejerza acoso o agresión contra las niñas.

Las instalaciones sanitarias inadecuadas pueden provocar que las niñas y adolescentes falten a la escuela durante su periodo menstrual.

DISCAPACIDAD

La falta de sanitarios adecuados para personas con algún tipo de discapacidad, puede hacer que niñas y niños no coman ni beban en todo el día para no tener que ir al sanitario, ocasionando problemas a la salud.

Más información en: Directrices para la integración de las intervenciones contra la violencia de género en la acción humanitaria https://gbvguidelines.org/wp/wp-content/uploads/2016/03/2015-IASC-Directrices-VG_version-espanol.pdf

⁴ A. Prüss-Üstün and C. Corvalán (2006). Ambientes saludables y prevención de enfermedades. Hacia una estimación de la carga de morbilidad atribuible al medio ambiente. Resumen de orientación. En: http://www.who.int/quantifying_ehimpacts/publications/previsexecsumsp.pdf

⁵ Organización Mundial de la Salud. Promoción de la Salud. http://www.who.int/healthy_settings/about/en/index.html

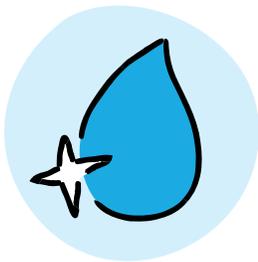
1.3. Medidas para generar un Ambiente Escolar Saludable⁶

Las necesidades de infraestructura en escuelas pueden ser muchas, por lo que se requiere poner atención a condiciones mínimas que permitan garantizar las condiciones esenciales WASH:

Medidas esenciales a corto plazo para proteger la salud en las escuelas

Las intervenciones WASH dentro de las escuelas deben incluir:

- La colocación de puntos de **abastecimiento de agua, lugares para lavarse las manos e instalaciones sanitarias sostenibles y seguras**, tanto para las personas como para el medio ambiente.
- **Educación sobre higiene** basada en aptitudes para la vida que incluya comportamientos básicos de higiene para niñas, niños, y el uso de **técnicas participativas** de enseñanza.
- Actividades de **difusión para las familias y la comunidad** en general.



Agua

Niñas y niños necesitan **agua segura para beber mientras están en la escuela**. Las escuelas deben incluir **agua y jabón para lavarse las manos** después de usar el baño y antes del consumo de alimentos. Si el agua potable no está disponible en el plantel escolar, la comunidad educativa deberá organizarse para abastecerla. La captación de agua de lluvia es una buena opción para incrementar el suministro de agua en zonas donde hay escasez, siempre y cuando se sigan procesos para potabilizarla.

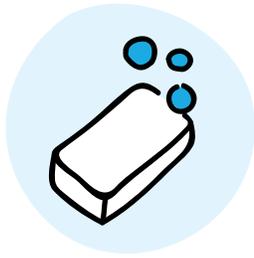


Saneamiento

Las heces y la orina contienen bacterias y gérmenes que pueden hacer que niñas, niños y docentes se enfermen. **Las escuelas deben contar con servicios sanitarios que sean privados, seguros y diferenciados para niñas y niños; su uso no debe representar un riesgo de contaminación para el medio ambiente**. El total de sanitarios debe ser acorde al número de personas que los usan⁷. Los servicios sanitarios deben estar al menos a 150 metros de las fuentes de abastecimiento de agua. Toda la comunidad escolar debe contar con la información necesaria para hacer buen uso de las instalaciones sanitarias y mantenerlas limpias, ordenadas y funcionales. Se debe contar con estrategias escolares para proporcionar insumos como papel sanitario, jabón de manos, toallas sanitarias e insumos para el aseo.

⁶ Agua, saneamiento e higiene (WASH) en las escuelas en: https://www.unicef.org/cfs/files/CFS_WASH_Sp_Web_23.4.13.pdf

⁷ 1 por cada 25 niñas o personal femenino, y 1 retrete y 1 urinario (o 50 centímetros de pared con urinarios) por cada 50 niños o personal masculino.



Higiene

La basura en el suelo hace que una escuela se vea sucia y descuidada, propaga enfermedades y puede causar accidentes. Las escuelas deben gestionar sus residuos adecuadamente. Cuando no existen sistemas de recolección, se sugiere hacer acciones para la reducción de residuos, la separación y compostaje.

Es necesario lavar muebles, pisos, pizarrones y otras superficies regularmente. Las aulas se vuelven más agradables cuando están limpias y organizadas.

La participación de niñas, niños y sus familias es importante para mantener la escuela y comunidad limpia. Las actividades deben estar vinculadas a experiencias positivas generadas por el disfrute y la generación de hábitos para el autocuidado, evitando asociarlas a acciones de castigo.

La promoción de la higiene debe estar enfocada en estrategias que permitan a niñas y niños practicar rutinas que fomenten hábitos de higiene y un ambiente escolar limpio.

1.4. ¿Cuál es el rol de cada integrante de la comunidad educativa para conseguir Ambientes Escolares Saludables?⁸

Lograr que las escuelas tengan un ambiente saludable es una labor en la que todas las personas que integran la comunidad educativa deben participar, poniendo particular atención en sumar a niñas, niños y adolescentes.



Niños y niñas

- Seguir procedimientos para usar y cuidar las instalaciones de agua, saneamiento e higiene.
- Practicar medidas de higiene adecuadas y participar en las acciones de promoción de hábitos saludables.
- Participar activamente en las actividades de limpieza y mantenimiento de las instalaciones por ejemplo, por medio de clubes escolares de salud.



Docentes

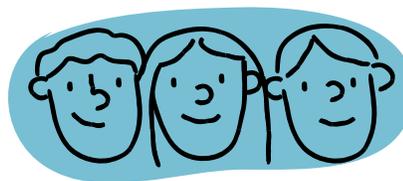
- Mantenerse al tanto del estado y uso de las instalaciones de agua, saneamiento e higiene de la escuela.
- Organizar el cuidado y el mantenimiento de las instalaciones.
- Fomentar que las y los estudiantes incorporen hábitos apropiados en la escuela y el hogar mediante promoción de rutinas.

⁸Normas sobre agua, saneamiento e higiene para escuelas en contextos de escasos recursos en: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44349/9789243547794_spa.pdf;jsessionid=8A01FEDA59E5EC103C0C4D28E6B3A87B?sequence=1



Directores

- Organizar la definición de metas de agua, saneamiento e higiene en la escuela.
- Garantizar el contacto con las autoridades educativas y otras autoridades a nivel local y de distrito.
- Crear las condiciones para que el personal se sienta motivado, cumpla y mantenga las metas WASH.
- Acompañar la construcción de acuerdos escolares para la generación de ambientes escolares.



Padres y madres

- Alentar a que niños y niñas sigan los procedimientos para usar y cuidar las instalaciones de agua, saneamiento e higiene en la escuela, e incorporen hábitos de higiene.
- Integrar actividades dentro del hogar que permitan reforzar aprendizajes y hábitos.
- Apoyar y/o participar activamente en comités, asociaciones o grupos, junto con docentes y directivos.
- Sumarse a las actividades para la mejora de los espacios escolares.



Comités Escolares

- Promover mejoras en el suministro de agua, saneamiento e higiene de las escuelas.
- Reunir fondos y ayudar a planificar las mejoras junto a directores y docentes.
- Apoyar el mantenimiento de las instalaciones escolares.
- Apoyar el suministro de artículos de higiene, como jabón.



SEP

- Garantizar el diseño y la construcción adecuados de los edificios escolares y la infraestructura sanitaria de las escuelas.
- Asegurar el mantenimiento correcto y la capacitación adecuada del personal encargado del mantenimiento de las escuelas locales.
- Promover la formación docente en temas de hábitos saludables.



Sector Salud

- Orientar sobre los aspectos de salud ambiental en el diseño, la construcción y el mantenimiento de las escuelas.
- Seguir de cerca las condiciones de salud ambiental y la salud de niñas y niños.
- Ofrecer servicios de salud específicos (por ejemplo, suplementos con micronutrientes, tratamientos contra las infecciones, promoción de la higiene, campañas de vacunación o controles de salubridad).
- Capacitar y asesorar a docentes, directivos, padres y madres de familia en materia de agua, saneamiento e higiene.



1.5. ¿Cómo promover hábitos saludables en la escuela?

Fomentar rutinas de higiene dentro de la escuela es una forma de impactar dentro y fuera del ámbito escolar, ya que al generar vivencias positivas relacionadas a comportamientos saludables en el aula, se influye en niñas y niños para que quieran replicarlos en sus hogares.

Para entender qué es un hábito saludable primero definamos salud. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, lo que nos habla de algo que va más allá de la existencia o no de una enfermedad.

Al hablar de hábitos saludables, nos referimos a la suma de pensamientos, actitudes y comportamientos que realizan las personas de manera consciente para alcanzar y mantener el mayor grado de desarrollo y bienestar físico, espiritual y mental posible.

La promoción de la higiene implica influir en la mejora o adopción de comportamientos y hábitos. Conocer cuáles son las fases que ayudan a modificar la conducta es muy importante, ya que si bien este proceso es personal y nadie puede cambiar a otra persona si ésta no quiere, como docentes podemos generar condiciones que faciliten a niñas, niños y adolescentes transitar hacia una apropiación de hábitos más saludables de forma lúdica, respetuosa y participativa.

MODELO TRANSTEÓRICO

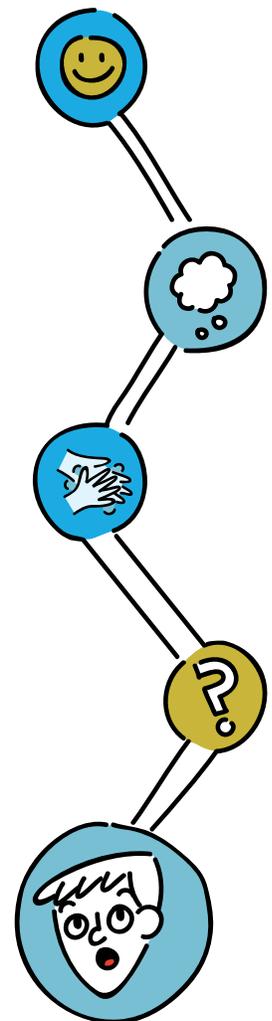
Dr. James Prochaska

El modelo transteórico del cambio del comportamiento en salud se originó en los años setenta y se consolidó durante los años noventa como una de las propuestas más innovadoras en el área de promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

Es reconocido como un recurso innovador en el área de educación, comportamientos saludables y la adopción de prácticas.

Está fundamentado en la premisa básica de que el cambio comportamental es un proceso y que las personas tienen diversas fases, estancamientos y retrocesos antes de adoptar una nueva conducta.

Cabrera A., Gustavo A. El modelo transteórico del comportamiento en salud. Revista Facultad Nacional de Salud Pública, vol. 18, núm. 2, 2000, pp. 129-138 Universidad de Antioquia. Colombia



Etapas del cambio de hábitos



Precontemplación

En esta etapa las personas no tienen intención de cambiar, pueden estar allí por falta de información sobre las consecuencias de su comportamiento. También pueden haber tenido intentos previos de cambio y no haberlo logrado por lo que se encuentran desanimados.



Contemplación

En esta etapa las personas comienzan a mirar los pros y los contras de un comportamiento y tienen intención de cambiar; comienzan a considerar el cambio pero aún no asumen el compromiso específico para actuar en ese sentido, razón por la cual pueden permanecer por largos períodos de tiempo en esta etapa en particular, diciéndose a sí mismos que van a cambiar algún día.



Preparación

Es la etapa en la que las personas toman la decisión de cambio y tienen un compromiso propio para hacerlo; realizan pequeños cambios hacia la acción.



Acción

La persona toma los pasos necesarios, sin excusas; realizan cambios objetivos, medibles, mesurables y observables de su comportamiento. En este momento se tiene mucha consciencia de los pros de cambiar. Es cuando se implementan el mayor número de acciones y procesos de cambio. Es un momento inestable ya que pueden existir recaídas.



Mantenimiento

En esta etapa las personas tienen cada vez menos tentación por volver al comportamiento anterior, empieza a formarse un nuevo hábito y aumenta progresivamente su autoconfianza para mantener el cambio de comportamiento. Es un período en el que se debe de trabajar activamente en la prevención de la recaída.



Terminación

Es la última etapa, en la que las personas no tienen ninguna intención ni deseo de regresar al antiguo comportamiento. El nuevo hábito está ya establecido y es difícil abandonarlo, ya que forma parte de su vida.

No existe intención de cambiar hábitos

Informa, sensibiliza, modela y motiva.

Se tienen la disposición y motivación al cambio

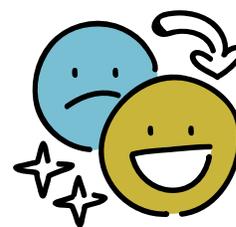
Procesos de cambio: modifica el espacio, sigue rutinas y genera saberes

Nuevo hábito

Modela y motiva

Los procesos de cambio

Son estrategias y técnicas cognitivas, afectivas, experienciales y conductuales que las personas usan regularmente para cambiar su comportamiento y, en la perspectiva de intervenciones promotoras de la salud, son el eje de la facilitación y aceleración de los cambios esperados.



Pueden ser muy variados, sin embargo para temas de hábitos relacionados con el consumo de agua segura, higiene de manos y uso adecuado de servicios sanitarios en Cántaro Azul se han encontrado tres aspectos fundamentales:

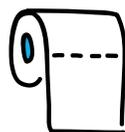
1 Modificar del Ambiente

Hace referencia a establecer todas las condiciones en el espacio físico, para que éste facilite la práctica de ciertos comportamientos. En temas de agua, higiene y saneamiento el principal cambio que se debe buscar es que la escuela cuente con infraestructura adecuada y funcional.

Una vez que se cuenta con la infraestructura, existen otros aspectos que se pueden contemplar para modificar:



- Sanitarios limpios.



- Insumos de higiene como jabón para el lavado de manos, el gel antibacterial y el papel higiénico deben estar a la vista y alcance de niñas y niños para su libre uso.



- Los lavamanos deben contar con agua potable y tener una altura adecuada para que cualquier niño o niña pueda usarlos.



- El agua segura para consumo debe de estar al alcance de niñas, niños y personal de la escuela en todo momento.



- Botes de basura en espacios clave.

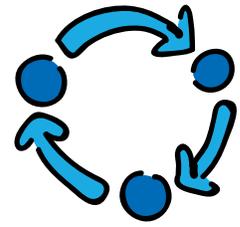


- Señales o indicaciones que recuerden el lavado de manos, beber agua, etc.

Mientras menos esfuerzo represente realizar un comportamiento, más fácil será su apropiación. Por ejemplo: si para echar agua al sanitario se tiene que transportar agua desde un espacio lejano a los baños, puede ser que muchas personas no quieran ir por el agua y quede sucio el sanitario; si dentro del salón de clases se coloca un dispensador de agua con vasos y mensajes de libre uso, es probable que más estudiantes incrementen la ingesta de agua.

Construcción de rutinas

Establecer un nuevo comportamiento implica que las personas puedan practicar y repetir de manera constante el nuevo comportamiento. La práctica sistemática de un comportamiento es la base para la generación de nuevos hábitos.



Se entiende como rutina la repetición de un comportamiento de manera reiterada, para que el establecimiento de rutinas pueda ser exitosa para el cambio de hábitos se requiere considerar lo siguiente:



1. Definir un propósito claro:

Establecer claramente cuál es la conducta que se quiere practicar y tener claridad de los beneficios del cambio.

2. Generar el entorno propicio para lograrlo:



Modificar el entorno teniendo al alcance todos los insumos necesarios para que la conducta se pueda realizar. Por ejemplo, si se quiere llevar una dieta más saludable, algunas de las modificaciones del ambiente que se pueden realizar son: investigar recetas, identificar listas de alimentos, hacer compras de alimentos, eliminar de la alacena todos los alimentos que ya no se desean consumir, entre otros. Incluye también el establecimiento de horarios y recordatorios.



3. Práctica:

Llevar a cabo el comportamiento con constancia. La repetición de la conducta ayuda a que de manera paulatina, la conducta se realice de manera casi automática.

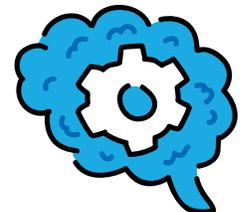
4. Mantener la motivación a través de estímulos:



En ocasiones la sola práctica de la conducta puede resultar tan grata que por sí misma genera el deseo de continuar realizándola. En otros casos es necesario buscar otros estímulos que mantengan la motivación, tales como el reconocimiento por parte de otras personas a través de palabras de aliento o el establecimiento de recompensas.

Generación de saberes

Contar con la información sobre los pros o contras de los comportamientos, no garantiza la apropiación de nuevos hábitos. Sin embargo, permite tener nociones que faciliten la apropiación y la motivación al cambio.



Es importante conocer la información previa que niñas y niños tienen sobre hábitos de higiene, fomentar la indagación e impulsar a que puedan ir generando su propia opinión al respecto de ellos después de ponerlos en práctica.

1.6. Rutinas escolares para la promoción de hábitos saludables

Rutinas Aula

Lavado de Manos con Agua y Jabón

Es una de las estrategias de higiene más efectivas, rápidas y económicas que ayuda a prevenir enfermedades diarreicas y respiratorias. En las escuelas se debe promover que niñas y niños laven sus manos con agua y jabón en momentos clave y de forma continua. **El rol de las y los docentes para esta rutina es fundamental.**



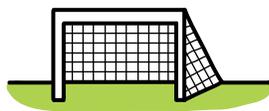
Momentos Clave



Una buena práctica es tener papel sanitario y jabón disponible en el salón, de tal forma que cuando una niña o niño quiera ir al baño recuerde llevar ambos, de esta forma nos aseguramos que tendrán los insumos necesarios y el recordatorio del hábito del lavado de manos.



Previo a la salida al recreo, recuerda a niñas y niños que se laven las manos antes de consumir cualquier alimento. Puedes nombrar semanalmente a alguien de la clase para que se encargue de recordar esta acción.



Al finalizar la clase de educación física, es un buen momento para que niñas y niños se laven las manos.



Después del receso o recreo, puede establecerse como acuerdo grupal, lavarse las manos antes de regresar al salón.

Botellas para el Consumo de Agua Segura

Disponer de un contenedor de agua personal y portátil, facilita la disponibilidad de agua y en consecuencia la apropiación del hábito de consumo de agua. Para niñas y niños de entre 4 y hasta 10 años, se recomienda que tomen un litro y medio de agua al día, y a partir de los 11 años en adelante dos litros al día.

Existen momentos claves para la hidratación por ejemplo, después de la realización de actividad física, sin embargo, el consumo de agua debe de mantenerse a lo largo del día como una práctica recurrente ya que las necesidades de hidratación de cada niño y niña pueden variar.



Momentos Clave



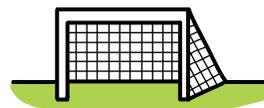
Pide a tu grupo que lleve siempre a clase una botella o cántaro rellenable para consumir agua durante el día.



Instala un garrafón con agua segura dentro del aula, la cual será su estación de consumo de agua.



Recuerda a niñas y niños rellenar sus recipientes de agua al inicio de la jornada escolar.



En las actividades de educación física y otras actividades de movimiento, da un espacio cada 30 minutos para que se hidraten.



Recuerda que lleven sus recipientes con agua a la hora del recreo. Es recomendable dar unos minutos después del receso y al momento de la salida para rellenar sus recipientes.

Momentos para el Autocuidado

Generar conciencia sobre las sensaciones del cuerpo y la importancia del autocuidado es una herramienta muy poderosa para motivar hábitos de higiene. Es necesario acompañar a niñas y niños con acciones para mirar, sentir, oler, imaginar y percibir su cuerpo y entorno para ir generando conciencia hacia la higiene personal.



Momentos Clave



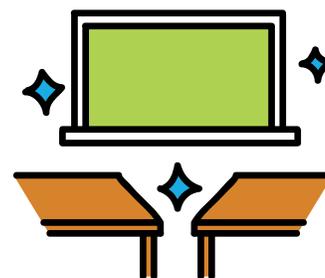
Destina unos minutos al inicio y al final de la semana en los que en silencio niñas y niños sentados en su lugar puedan respirar e ir repasando en su mente cada parte de su cuerpo, imaginando, sintiendo y percibiendo si creen que existe alguna parte de su cuerpo que necesita atención y cuidado.



Establece instantes de silencio en los que cada niño y niña pueda mirar alrededor de su espacio de trabajo, identificando si hay basura o desorganización y reflexionando cómo se siente con ello; pasado un minuto, destina un instante más para que puedan recoger o acomodar lo que sea necesario para sentirse mejor.

Limpieza del Aula

La participación de niñas, niños y adolescentes en las labores de limpieza del salón es una actividad que ayuda a sensibilizar sobre la importancia no solo de mantener aseado sino también de ir construyendo hábitos que disminuyan la generación de basura y suciedad dentro y fuera del aula. Un ambiente limpio facilita el aprendizaje, la atención y la empatía con el salón de clases.



Momentos Clave



Organiza con tu grupo equipos y roles semanales para que después de clases se encarguen del aseo del aula.



Establece cada cierto tiempo día de limpieza profunda en donde se pueda hacer a detalle el aseo del salón, incluye el deshacerse de materiales que ya no utilicen.



Evita asociar las actividades de aseo con castigos.

Rutinas Escolares

Monitoreo de la Tienda Escolar

Las tiendas escolares en muchas ocasiones se convierten en los únicos espacios donde niñas y niños encuentran alimentos, colaciones y bebidas dentro de las escuelas, razón por la cual es necesario que directivos, docentes y familiares, estén al tanto de la calidad de los productos que se ofrecen y la higiene con la que se manejan.



Momentos Clave



Generen en conjunto, docentes y padres de familia, una lista de los alimentos que desean que se oferten en la tienda escolar y compártanla con las personas responsables, informando y sensibilizando sobre la relevancia de seguir las recomendaciones.



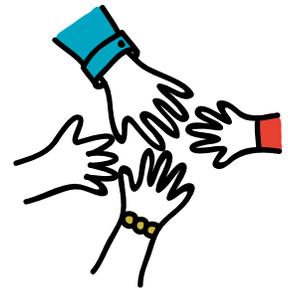
Establece un grupo de niñas y niños monitores que puedan supervisar algunas veces a la semana, los productos que se ofrecen y los procedimientos de higiene de la tienda escolar.



Establece lineamientos que disminuyan la venta de bebidas altamente azucaradas, alimentos y golosinas que generen basura.

Jornadas para el Mejoramiento del Ambiente Escolar

Mantener un ambiente escolar limpio, agradable y seguro para todas y todos dentro de la escuela es una labor y responsabilidad de todas las personas que integran la comunidad educativa.



Momentos Clave



Establece días de tequio (trabajo comunitario) en los que madres, padres, docentes y alumnado lleguen a la escuela a desarrollar actividades de mantenimiento y limpieza.



Organiza recorridos frecuentes para identificar puntos que necesiten mayor atención.