



Higiene y salud  
Aprendamos juntos

Esta Guía es el resultado del trabajo de las siguientes personas  
Alicia G. Pascasio, Francisco Guachilla H., Programa Hídrico  
Catholic Relief Services, CRS, Bolivia

Agradecemos a las siguientes personas, quienes contribuyeron a la revisión  
y adecuación del texto:  
Mónica Mendizábal, Horesh Bhowani, Adam Thomas, Pavlova Luna  
Amy Schultz, Columba Rodríguez, Juan Carlos Gonzáles, Emilio Salazar  
Ricardo Nina

Nuestro agradecimiento sincero a todas las siguientes instituciones que nos  
apoyaron en la elaboración y validación de los contenidos de esta guía:  
Escuela de Huayrocondo, Municipio de Batallas, La Paz  
Caritas La Paz, Plan Internacional Bolivia  
Plan Internacional Altiplano, Cuerpo de Paz, Bolivia  
Organización Bhumi, Harvard University, EE.UU.

**Depósito Legal:**  
XXXXXXXXXX

Adaptación y edición UNICEF Bolivia © 2007

**Adaptación y diseño gráfico:**  
SALINASÁNCHEZ comunicación visual

**Ilustración:**

Aldo Oliver Chipana

**Edición:**

Patricia Jiménez

**Impresión:**

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

octubre 2007

# Contenido

- ¿Por qué es importante el saneamiento? • 4
- ¿Por qué es importante la higiene? • 4
- Los derechos de la niñez • 5
- Las enfermedades • 9
- Higiene y aseo corporal • 12
- Limpieza de nuestra casa • 16
- Higiene de nuestra escuela • 19
- Nuestro rincón de aseo • 21



## ¿Por qué es importante el saneamiento?

Muchas de las enfermedades se pueden prevenir mejorando nuestros hábitos de higiene y con la instalación, buen uso y mantenimiento de sistemas de agua potable y servicios sanitarios en nuestra comunidad.

Las enfermedades se transmiten fácilmente cuando no existen las condiciones adecuadas y no se practican hábitos de higiene. Una escuela bien cuidada, con agua potable y servicios sanitarios limpios e higiénicos es un lugar saludable para los niños y las niñas y sirve de ejemplo para toda la comunidad.

Al aprender sobre el saneamiento básico en la escuela, podrás compartir tus conocimientos y tendrás la capacidad de mejorar la calidad de vida de tu familia y la comunidad.

Mediante la participación, concientización y organización de los profesores, la junta escolar, los padres de familia y los niños y niñas, podemos mejorar la salud de nuestra comunidad.



## ¿Por qué es importante la higiene?

La higiene es esencial para preservar nuestra salud. Las prácticas de higiene previenen muchas de las enfermedades que nos pueden afectar.

Con esta guía, aprenderemos sobre la higiene y cómo nos ayuda a cuidar la salud. Valorando y cuidando nuestros cuerpos y manteniendo limpio el hogar y la escuela, creceremos y aprenderemos en un entorno más saludable.

Debemos practicar la higiene y la limpieza tanto en la casa como en la escuela, para cuidar la salud de todos.

## Los derechos de la niñez

Los niños y las niñas somos especiales e importantes porque somos el futuro del país, y tenemos derecho a:



Tener un nombre y nacionalidad.



Recibir amor y comprensión.



Aportar ideas y opiniones.



Jugar y gozar nuestra niñez.

## También tenemos derecho a la salud y la educación

Nuestro derecho a la salud significa vivir en un lugar seguro, protegidos de enfermedades y bien alimentados. Si enfermamos, debemos recibir la atención y el tratamiento necesarios. Así, nuestro cuerpo y mente crecerán fuertes y sanos.



Nuestro derecho a la educación significa que todas las niñas y los niños debemos asistir a la escuela.

Necesitamos profesores que enseñen bien y que nos traten con cariño y respeto.



¿Y tú sabes qué otros derechos tenemos?

Los niños y las niñas también tenemos nuestras tareas y obligaciones, igual que los mayores.



En la mañana, nos aseptamos, vestimos y peinamos.



Asistimos a la escuela para aprender nuevos conocimientos.



Tenemos que alimentarnos bien para tener fuerza y crecer sanos.



Ayudamos en la casa haciendo muchas labores.



¿Qué otras tareas tenemos en casa?

Por todo lo que somos y por todo lo que seremos, es muy importante que cuidemos nuestro cuerpo y que aprendamos a cuidar nuestra salud.

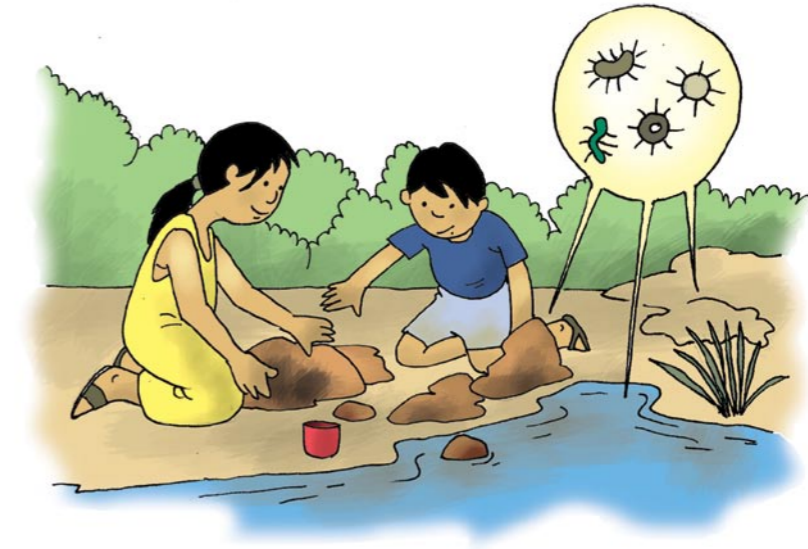


Así creceremos sanos, fuertes y alegres.  
¡Si no te cuidas, te enfermarás!

## Las enfermedades

¿Sabes de dónde vienen las enfermedades?

Muchas enfermedades provienen de pequeños bichos que viven en la suciedad. Si estamos en contacto con la suciedad, estos bichos pueden entrar en nuestro cuerpo y causarnos enfermedades.



Cuando los bichos llegan a nuestra barriga pueden causar:



Dolor de estómago



Diarrea



Fiebre



Cuando se quedan en la piel, provocan rasca-rasca.

Estos bichos son tan chiquitos que sólo se pueden ver con un microscopio.



### ¿Cómo entran los microbios en nuestro cuerpo?



Cuando comemos verduras y frutas sin lavar.



Cuando tomamos agua contaminada.



Cuando comemos y manipulamos los alimentos con las manos sucias.

### ¿Cómo nos ensuciamos las manos?



Cuando tocamos las basuras.



Cuando no nos lavamos las manos después de usar la letrina.



Cuando tocamos animales sucios.



Cuando la caca seca de animales y personas se mezclan con la tierra y jugamos con ella.



*Si nos lavamos las manos, estamos cuidando nuestra salud.*

# Higiene y aseo corporal

Debemos lavarnos las manos...



antes de las comidas



y después de usar la letrina

¿Qué partes de nuestro cuerpo debemos lavarnos cada día?



La cara.



Los dientes, cepillándonos con cuidado.



Las axilas.

Aprendamos a lavarnos bien las manos:



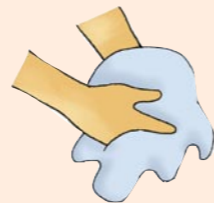
Usamos jaboncillo.



Nos frotamos las manos.



Las enjuagamos con agua limpia.



Y las secamos con una toalla o trapo limpio.



Los pies.



Las partes íntimas.

También es importante bañar todo nuestro cuerpo y lavar la ropa, para evitar enfermedades de la piel, como la rasca-rasca y los piojos.



¿Qué materiales usamos para asearnos?

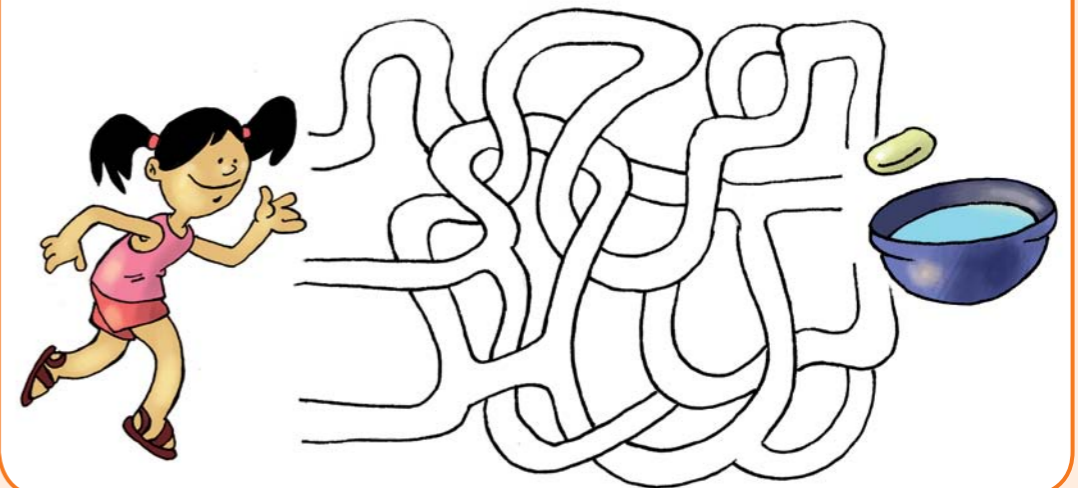
## Jugamos...

Encuentra el mensaje secreto...

L★V★ND■ N+●STR■ C+●RP■  
T■D■S L■S D▲★S  
C▲+D★M■S N+●STR★ S★L+D

A★ E● I▲ O■ U+

Ayuda a Juana a encontrar el agua y jabón





# Limpieza de nuestra casa

¿Quiénes viven en esta casa?, ¿dónde juegan?, ¿dónde duermen?,  
¿dónde comen?, ¿dónde cocinan?, ¿dónde van al baño?,  
¿de dónde traen agua?, ¿dónde viven los animales?, ¿cómo es tu casa?



*Si mantenemos nuestra casa limpia, evitaremos que los microbios lleguen a nuestro cuerpo y nos enfermen.*

Trabajamos todos para cuidar la casa: la mamá, el papá y los hermanos y hermanas. Si mantenemos la casa limpia, evitamos los microbios que nos enferman.



Lavemos nuestra ropa.

Bañemos a nuestras mascotas.

Lavemos los platos y utensilios.



Lavemos y manejemos con higiene nuestros alimentos y coloquemos los residuos en el basurero.



## Limpeza de los lugares y espacios públicos

En nuestra comunidad debemos organizarnos para mantener limpios los espacios y lugares que compartimos en la comunidad.



Limpiemos la letrina.



Barramos el patio.



Hagamos mantenimiento de la pileta.

## La higiene en nuestra escuela

¿Dónde vas al baño?, ¿hay una pila de agua en tu escuela?, ¿dónde aprendes a leer?, ¿dónde juegas con tus amigos?

En una escuela sucia hay microbios que pueden entrar en tu cuerpo y enfermarte. ¿Dónde ves microbios en esta escuela?



## Nos organizamos para trabajar

Si nos organizamos, juntos niños y niñas, profesores, junta escolar y padres de familia podemos trabajar para tener una escuela limpia, sana y sin bichos.

Nos organizamos para hacer las siguientes tareas:



Limpiar las mesas y sillas.



Barrer las aulas y el patio.



Limpiar la letrina.



Lavarnos las manos.

## Nuestro "Rincón de aseo"

¿Te gustaría tener un lugar de aseo en la escuela?

¿Dónde podríamos ubicarlo?

¿Qué materiales de limpieza debe tener un lugar de aseo?



## Utilicemos el rincón de aseo



Cada vez que terminamos de jugar, nos lavamos las manos con agua y jaboncillo, y cambiamos el agua del bañador.



Nos lavamos la cara y nos peinamos frente al espejo.



Nos cepillamos los dientes después de comer.



Guardamos agua limpia en un bidón, para tomarla cuando tenemos sed.



**Bolivia Solidaria**

Porque es el momento de ayudar

