



## TITULO DE SESIÓN: HIGIENE PERSONAL, FAMILIAR Y COMUNITARIA

Fecha:	Tiempo:	Facilitador(es):
<b>Objetivos de Aprendizaje:</b> 1. Dar a conocer la importancia de higiene. 2. Dar a conocer como practicar la higiene correcta.		
<b>Preparación del Facilitador:</b> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Equipo:</b></li> <li>• <b>Folletos:</b> Afiche de Las Rutas de Contaminación (Anexo 2)</li> <li>• <b>Materiales didácticos del Facilitador:</b> Paleógrafo, marcador permanente (negro y amarillo) cinta adhesiva, folleto de Las Rutas de Contaminación (Anexo 2), recortes de los niveles de higiene (Anexo 3), recortes de las situaciones de higiene personal y comunitaria (Anexo 4).</li> </ul>		
Actividad / Tiempo	Secuencia Instructiva	Materiales
<b>Motivación</b>  5 minutos	-Antes de la sesión, dibuje una mano con escarache de color amarillo, que representan los gérmenes (Anexo 1).  -El instructor se movilizará en la parte de atrás, y preguntarles si la mano está sucia o limpia. El instructor debe estar suficiente atrás entonces los participantes no pueden ver los escarches amarillos.  -El instructor se acercará al grupo, y pregúntala la si la mano está sucia o limpia. El instructor debe estar suficiente cerca entonces los participantes pueden ver los escarches amarillos.  -Explica al grupo que los microbios son difíciles de ver es el mismo con los microbios que están por nuestras manos.	-Paleógrafos -Marcador permanente (negro, amarillo)
<b>Información</b>  20 minutos	-Pegue las rutas de contaminación en la pared (Anexo 2). -El instructor pregunta a los participantes donde puede encontrar las heces fecales (caca).  Respuestas correctas: Campo, patio, las letrinas, dentro de la casa, en los animales.  -Distribuye el folleto de las Rutas de Contaminación (Anexo 2) a cada participante.  -Explicar las rutas de contaminación:  Los microbios pueden propagarse en nuestras manos y dedos. Cada vez que nuestras manos tocan heces humanas o animales, existe la posibilidad de que los microbios pueden propagarse a nuestra boca o a nuestros alimentos.	-Afiche de Las Rutas de Contaminación (Anexo 2) -Cinta -Recortes de los niveles de higiene (Anexo 3)



Los microbios pueden propagarse también a las manos y alimentos de otras personas.

Las moscas son atraídas por el olor de las heces humanas o animales. Cuando llegan a las heces y después vuelan y llegan a nuestros alimentos, propagan los microbios que causan enfermedades. Además, si las moscas se posan sobre nuestro rostro o manos, pueden hacer que los microbios lleguen a nosotros.

El agua contaminada con heces fluirá por el campo y propagará la contaminación. Cuando esta agua se usa en el hogar, los microbios pueden llegar a nuestra boca. Esto puede suceder cuando bebemos el agua y también cuando usamos platos que se lavaron con agua contaminada.

Las plantas pueden recoger microbios de las heces. La fruta o verduras pueden contaminarse con microbios de desechos animales o humanos. Si la fruta o verduras no se lavan con agua limpia pueden hacer que nos enfermemos.

-Explicar las rutas de contaminación (Anexo 2).

Cuando una persona saludable consume alimentos y agua contaminados, los microbios ingresan al estómago y puede enfermarse. Cuando los niños y adultos están enfermos, sus heces contienen los microbios que hicieron que se enfermaran. Cuando una persona enferma defeca, especialmente si lo hace al aire libre, los microbios una vez más ingresan al ambiente. De esta manera, el ciclo de propagación de microbios y enfermedades continúa.

-Explicar los niveles de higiene con recortes (Anexo 3)

**A Nivel Personal:**

Bañarme diario  
Lavar mis dientes  
Lavado de manos

**A Nivel Familiar**

Limpiar por dentro y por fuera la casa.  
Tapar los alimentos.  
Dejar a los animales afuera, solo en caso que quieras tenerlos dentro debes bañarlos.  
Botar la basura en un recipiente con tapa.

**A Nivel Comunitario**



	<p>No botar la basura en la calle, mantener un taque comunitario con tapa para botar la basura. Realizar jornadas de limpieza. Hablar con los vecinos sobre la importancia de la higiene.</p>	
<p><b>Proceso de Practica</b>  20 minutos</p>	<p>-El instructor leerá las situaciones a los participantes o distribuya las situaciones por grupo, esto dependerá de los participantes (Anexo 4).</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Estoy trabajando en el campo en la cosecha de los tomates para el consumo de mi familia, y la hora de cena se acerca, que necesito hacer antes de cenar? <i>Respuestas correctas: Bañarme, lavar mis manos y después lavar mis dientes</i></li><li>2. Veo a mi vecino botando su basura en la calle. ¿Qué debería hacer? <i>Respuestas correctas: Explicar la importancia de botar la basura en un recipiente o caja con tapa. Que si la botas en la calle, siempre habrán moscas que contaminarán la comida.</i></li><li>3. Pase todo el día jugando con mis amigos y tocando los animales. ¿Qué debo hacer? <i>Respuestas correctas: Bañarme y lavar mis manos</i></li><li>4. Tengo en mi casa un perro, dos patos, dos cabras. ¿Quién podría quedarse dentro de la casa? y que debo hacer? <i>Respuestas correctas: El perro, y debo bañarlo</i></li><li>5. Estoy cocinando la cena de mi familia y hay bastante moscas. ¿Qué debo hacer? <i>Respuestas correctas: Tapar la comida en la cocina y cuando está servida y asegurar la casa este limpia</i></li></ol>	<p>-Recortes de las situaciones de higiene personal y comunitaria (Anexo 4) -Cinta</p>
<p><b>Aplicación</b>  10 minutos</p>	<p>-Distribuir los recortes de los niveles de higiene (Anexo 3), y posteriormente ubicarlos debajo de los temas correctos (higiene personal, higiene familiar, e higiene comunitaria). -Revisarlos</p>	<p>-Recortes de los niveles de higiene (Anexo 3)</p>
<p><b>Evaluación</b>  5 minutos</p>	<p>-Preguntar:  ¿Por qué la higiene personal, familiar y comunitaria es importante?  <i>Respuesta correcta: detiene las rutas de contaminación y evita que las personas se enfermen.</i></p>	



	<p>¿Cómo puedes prevenir las rutas de contaminación con la higiene personal, familiar y comunitaria?</p> <p><i>Respuesta correcta: lávese las manos, trate su agua, lave su comida, use un baño, tape su comida, etc.</i></p>	
<p><b>Notas</b></p>		

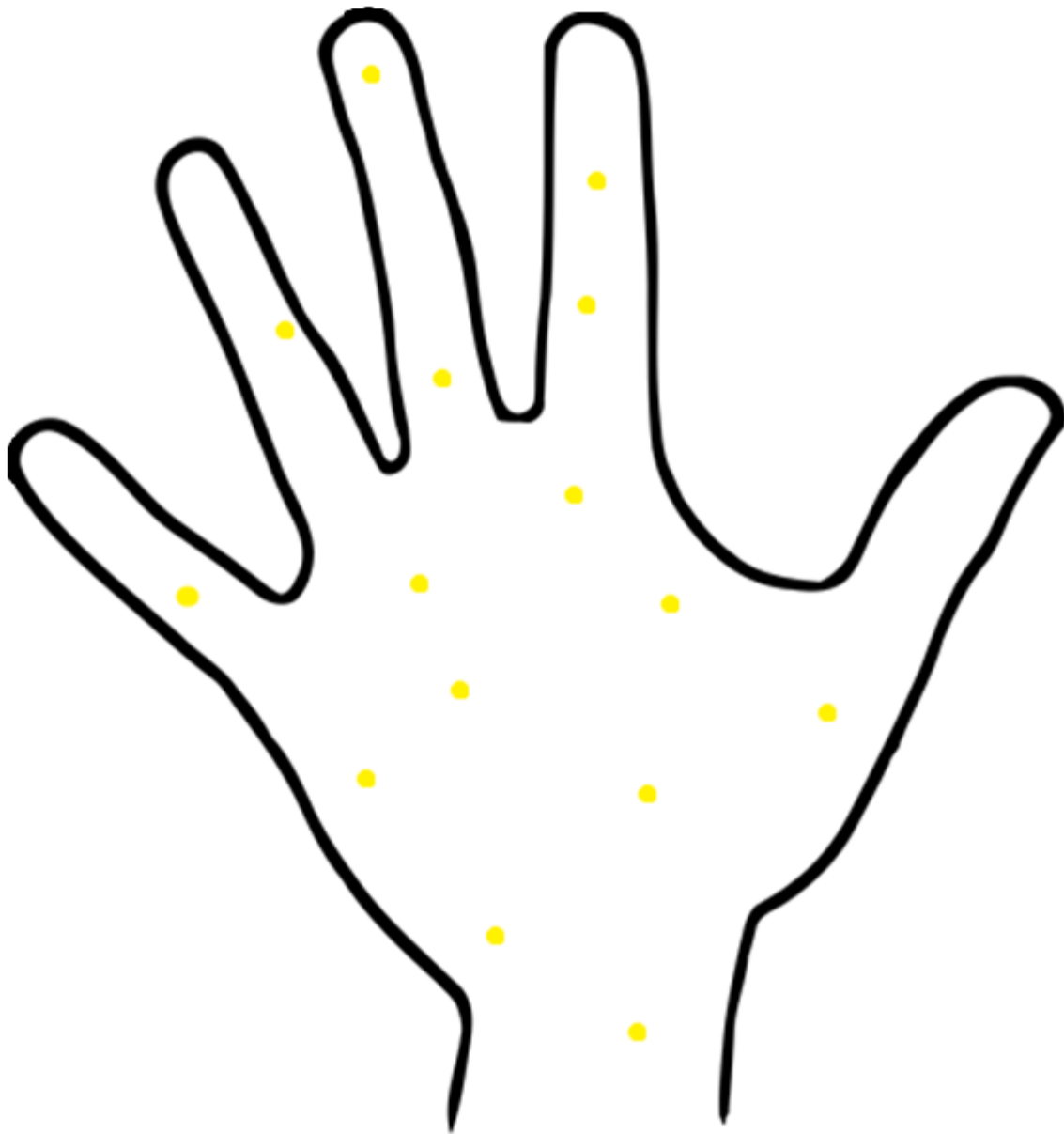


## LISTA DE PARTICIPANTES

NOMBRE	EDAD	COMUNIDAD	NUMERO DE CELULAR	SEXO



# ANEXO 1





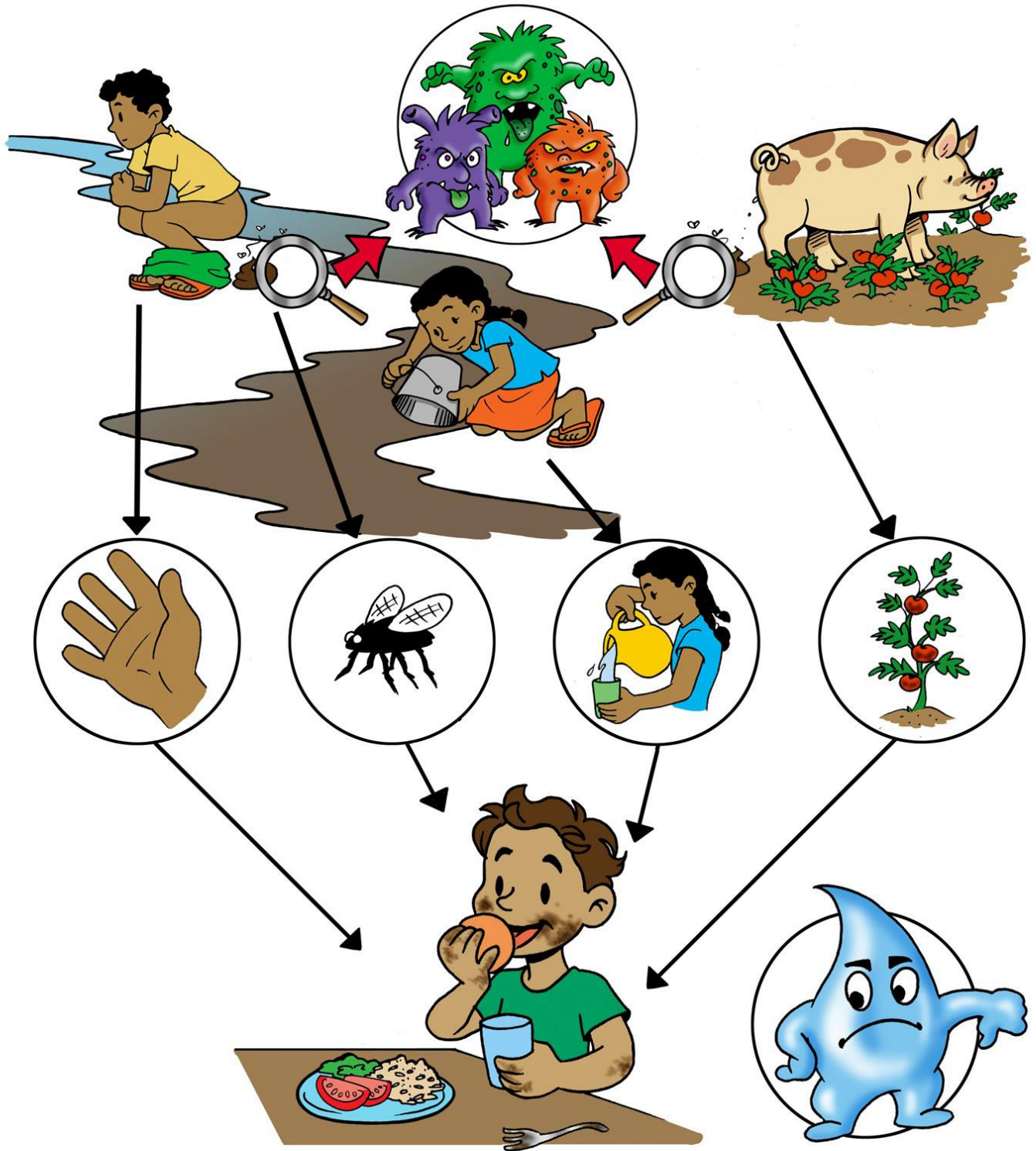
green empowerment

Village Solutions for Global Change since 1997

## ANEXO 2



# LAS RUTAS DE CONTAMINACIÓN



green empowerment

Village Solutions for Global Change since 1997



Adaptado de

**CAWST**

Centre for Affordable Water and Sanitation Technology

## ANEXO 3



## **A Nivel Personal:**

Bañarme diario

Lavar mis dientes

Lavado de manos

## **A Nivel Familiar:**

Limpiar por dentro y por fuera la casa.

Tapar los alimentos.

Dejar a los animales afuera, solo en caso que quieras tenerlos dentro debes bañarlos.

Botar la basura en un recipiente con tapa.

## **A Nivel Comunitario:**

No botar la basura en la calle, mantener un taque comunitario con tapa para botar la basura.

Realizar jornadas de limpieza.

Hablar con los vecinos sobre la importancia de la higiene.



## ANEXO 4



1. Estoy trabajando en el campo en la cosecha de los tomates para el consumo de mi familia, y la hora de cena se acerca, ¿que necesito hacer antes de cenar?
2. Veo a mi vecino botando su basura en la calle, ¿qué debería hacer?
3. Pase todo el día jugando con mis amigos y tocando los animales, ¿qué debo hacer?
4. Tengo en mi casa un perro, dos patos, dos cabras, ¿quién podría quedarse dentro de la casa? y que debo hacer?
5. Estoy cocinando la cena de mi familia y hay bastante moscas, ¿qué debo hacer?