

# RETORNO SEGURO A CLASES

## “Salud, bioseguridad y gestión emocional”

Compendio de actividades  
para maestras y maestros











**World Vision Bolivia:**

Retorno Seguro a Clases: Salud, bioseguridad y gestión emocional.  
Compendio de actividades para el desarrollo de habilidades para la vida en educación secundaria comunitaria vocacional.

**Dirección de Calidad Programática:**

Mauricio Velazco

**Gerente de Especialidades Técnicas**

**Elaboración:**

**Equipo Técnico Proyecto Complementario Retorno Seguro a Clases**

Jesica Gonzales Cusicanqui

Bismarck Taboada Huallpa

**Asesoramiento Técnico**

Rosse Mary Godoy Navarro

Nelvy Cáceres Martínez

Neva Terrazas Carafa

**Diseño e Ilustración:**

Monocroma Productora Audiovisual

**Impreso por:**

Junio, 2022

Visión Mundial Bolivia

Av. Hernando Siles No.6023

**[www.visionmundial.org.bo](http://www.visionmundial.org.bo)**

La Paz - Bolivia



<b>01</b>	<b>Introducción</b>	
<b>02</b>	<b>Estructura general de la guía</b>	
	Metodología y enfoque pedagógico	6
	Objetivo holístico	6
	Competencias de la comunidad educativa	6
	Criterios de evaluación	7
	Matriz de contenidos	7
<b>03</b>	<b>Recomendaciones para la facilitación</b>	
<b>04</b>	<b>Unidades temáticas</b>	
	Educación para la salud y medidas de bioseguridad	11
	Estructura de la unidad temática	12
	Conceptos básicos	12
	Actividades	17
	Gestión emocional y contención psicoafectiva	22
	Estructura de la unidad temática	23
	Conceptos básicos	23
	Actividades	27
	Mantenimiento y gestión de servicios sanitarios	35
	Estructura de la unidad temática	36
	Conceptos básicos	36
	Actividades	43
<b>05</b>	<b>Bibliografía</b>	

# Guía de capacitación para maestras y maestros **compendio de actividades para nivel secundaria**

# INTRODUCCIÓN

## Retorno Seguro a Clases

“Salud, bioseguridad y gestión emocional”

La política educativa nacional establece que la Educación Secundaria Comunitaria Vocacional comprende la formación básica, intracultural, intercultural y plurilingüe, integral, cualitativa, vocacional, inclusiva y de calidad.

- **Básica**, porque constituye el cimiento fundamental para todo el proceso de formación posterior.
- **Intracultural**, intercultural y plurilingüe, porque parte de las experiencias, saberes, conocimientos, lenguas y tecnologías propias complementadas con los de otras culturas.
- **Integral**, porque permite desarrollar diferentes potencialidades y capacidades prácticas y teóricas.
- **Vocacional**, porque se apoya a identificar la vocación de acuerdo a sus talentos, habilidades, aptitudes e interés en relación con la ciencia, la cultura y el trabajo productivo.
- **Inclusiva**, porque abre oportunidades de formación a la población en situación de vulnerabilidad social, principalmente de las y los estudiantes con discapacidades con sus formas de comunicación alternativa y de talento extraordinario.
- **De calidad**, porque forma a las y los estudiantes en sus principios, valores e identidad; con capacidad de crear y recrear los saberes y conocimientos locales y universales, aplicando en la práctica los conocimientos concibiendo su utilidad, en convivencia armónica con su comunidad y la Madre Tierra.



Bajo este marco, la estrategia de educación de Visión Mundial Bolivia se alinea al modelo educativo socio comunitario y al enfoque de habilidades para la vida, que involucra el asociarse con familias, comunidades, escuelas y otros sectores involucrados, para construir desde las prácticas, conocimientos, saberes y tradiciones locales, la educación y desarrollo de habilidades en niños, niñas y adolescentes.

**Las habilidades para la vida son “activos” que una persona adquiere a lo largo de su vida**, que le facilitan transformar y enfrentarse con éxito a los desafíos de la vida diaria, para tener una vida productiva y plena; son una construcción de aprendizajes que se ponen en acción en el aprender, jugar, trabajar, vivir y tener una vida espiritual en interacción con las y los demás.

Asimismo, en el marco del contexto derivado por la emergencia sanitaria del COVID – 19, se han desarrollado diferentes políticas a través de los ministerios de salud y educación para garantizar un retorno a clases presenciales y semipresenciales, como parte del ejercicio del derecho a la educación de las/os estudiantes. En este sentido, a partir de las resoluciones biministeriales emitidas en el año 2021 y 2022, referidas a las consideraciones para un **retorno seguro a clases y protocolos de bioseguridad**, se presenta una guía que pueda apoyar a las/os maestras/os en la gestión curricular, incorporando temas que coadyuven a mantener las **medidas de bioseguridad, promover prácticas de higiene, salud física y salud mental** que comprendan un entorno seguro para toda la comunidad educativa.

En este marco se presenta una guía que propone actividades, orientadas al desarrollo de las cuatro dimensiones: **SABER, SER, HACER Y DECIDIR**. Alienta a la/el maestra/o a desarrollar actividades nuevas a partir de las vivencias cotidianas, que sean significativas para el grupo, rescatar saberes locales involucrar a la familia y que niñas y niños desarrollen sus capacidades y habilidades y sientan las bases para toda la vida.

## Metodología y enfoque pedagógico

La presente guía **contempla una compilación de buenas prácticas en las escuelas**, considerando los programas de estudio del Ministerio de Educación de Bolivia, para los niveles como son; Educación Inicial en Familia Comunitaria, Educación Comunitaria Primaria Vocacional, y Educación Comunitaria Secundaria Productiva del sistema educativo de Bolivia.

El enfoque de la Educación Inicial - Primaria - Secundaria es: **integral** porque permite el fortalecimiento de capacidades, cualidades y potencialidades a través de las dimensiones **ser – saber – hacer – decidir**. En la perspectiva de la formación integral de las y los estudiantes, el proceso educativo articula y promueve el continuo **desarrollo de las capacidades, cualidades y potencialidades de las y los estudiantes** orientado a la transitabilidad y logro de los siguientes.

### Educación Comunitaria Secundaria Productiva



Asimismo, la articulación y énfasis en los contenidos temáticos y actividades pedagógicas plasmadas, fueron concretadas con base a los Programas de Estudio de la Gestión 2022, y su articulación en los Campos del Saber o Conocimiento del Currículo Educativo Nacional.

### Objetivo holístico

Fortalecer la estructura y capacidades de la comunidad educativa de respuesta al COVID – 19 (SER) y otras enfermedades infecciosas, a través de la gestión del conocimiento sobre salud, gestión emocional y gestión de servicios sanitarios (SABER) que puedan promover hábitos saludables en la comunidad educativa organizada activamente (DECIDIR) en acciones prácticas que mejoren su entorno educativo para un retorno seguro a clases (HACER).

Valoramos los hábitos saludables de la familia y comunidad (SER) conociendo las actividades de higiene, medidas de bioseguridad y cuidado de la salud física y las emociones (SABER) practicando las mismas diariamente (HACER) para vivir en armonía, cuidando nuestro cuerpo y el entorno (DECIDIR).

### Competencias de la comunidad educativa

Las competencias de la comunidad educativa refieren al saber y el hacer de los actores de la comunidad educativa, siendo la combinación integrada de conocimientos, habilidades y actitudes, poniendo en acción su desempeño y coadyuvar en la consolidación de la práctica de hábitos de higiene, dentro del área escolar movilizando a todos los recursos para lograr una unidad educativa limpia y sostenible.

Con la implementación de la guía de capacitación: **“Salud, higiene y bienestar psicológico” para maestros/as**, los estudiantes podrán desarrollar las siguientes competencias:

- **Aplica hábitos de salud e higiene** dentro del área escolar para la prevención y gestión del COVID – 19 y otras enfermedades infecciosas, movilizándolo a la comunidad educativa y sus recursos.
- **Gestiona sus emociones y pensamientos** en un proceso de autoconocimiento, autovaloración y autocuidado que genera bienestar y relaciones interpersonales solidarias y saludables en la comunidad educativa.
- **Aplica acciones de cuidado** de la infraestructura sanitaria y agua considerando buenas prácticas de mantenimiento y gestión comunitaria en la Unidad Educativa.

### Criterios de evaluación

Los criterios de evaluación en las 4 dimensiones:

### Dimensiones






### Formas

**Autoevaluación:** Se realizarán actividades que permitan una reflexión individual para el desarrollo de cambios y compromiso.

**Evaluación Comunitaria:** La evaluación comunitaria se visibilizará con aquellas medidas creativas que se han dispuesto para promover entornos seguros y saludables. La misma se compartirá en espacios de encuentro que las Unidades Educativas dispongan: ferias, campañas, etc.

### Matriz de contenidos

UNIDAD TEMÁTICA	TEMAS
 Educación para la salud y medidas de bioseguridad	1. Lavado de manos 2. Higiene personal y en la escuela 3. Medidas de prevención y bioseguridad
 Gestión emocional y contención psicoafectiva	1. Las emociones 2. Nuestro cuerpo y las emociones 3. Expresando emociones 4. Empatía 5. Ayudando a otros
 Mantenimiento y gestión de servicios sanitarios	1. Uso racional del agua 2. Disposición de residuos sólidos 3. Uso y limpieza de la batería sanitaria

## La función de las maestras y los maestros como facilitadores

Un rol implica un conjunto de formas de actuar que se espera que cumpla una persona en una determinada posición. Cuando hablamos del rol de la maestra y del maestro como facilitadores, nos referimos a las acciones que los constituyen en una o un guía del aprendizaje que promueve la autonomía, el desarrollo del pensamiento crítico, respetando al individualidad y colaboración en el proceso educativo. Así como el director de una orquesta musical, la maestra o el maestro desempeña ciertas actividades para cumplir su propósito y potenciar el desarrollo de aprendizaje de sus estudiantes. Algunas consideraciones para tomar en cuenta en este proceso son:

01

**Tener claros los objetivos y aplicabilidad** del aprendizaje a la vida diaria, respondiendo a preguntas como: ¿Qué realmente se quiere que aprendamos?, ¿Cómo hacer que el grupo reflexione acerca del tema? y ¿Cómo aplicar lo aprendido?

02

**Establecer claramente las reglas.** Las niñas y niños deben tener claras las reglas del juego y metas de aprendizaje grupal e individual planteadas. Establecer las reglas significa generar un ambiente de aprendizaje basados en el respeto y convivencia armónica.

03

**Generar un ambiente seguro de aprendizaje.** Se invita a las niñas y niños a construir y mantener el respeto a los aportes y opiniones de todas y todos. Sin la contribución y conocimiento de cada persona, la habilidad del grupo para entender o responder a una situación puede reducirse. Es importante mantener un ambiente agradable, flexible, dinámico, alegre y con buena dosis de espontaneidad por parte de todas y todos.

04

**Guiar los procesos grupales.** Tanto en grupo grande o reducido, las actividades necesitan que el/la facilitador/a vaya incentivando a que todos y todas tengan la oportunidad de participar e intervenir, reflexionando y dirigiendo las discusiones hacia los objetivos de enseñanza.

05

**Incentivar a valorar el trabajo comunitario.** Es importante animar a las niñas y niños a apreciar el trabajo en grupo mostrando los beneficios que trae aprovechar el conocimiento y las experiencias de las diferentes personas del grupo.



06

**Escuchar las opiniones, reforzar ideas clave, aclarar dudas, ordenar y sintetizar la información** en base a las ideas obtenidas del grupo. Anotar la contribución de las niñas y los niños en un papelógrafo o en la pizarra ayuda a este propósito y a que sientan valoradas sus intervenciones.

07

**Tener control del tiempo.** El/la facilitador/a deberá modular los tiempos para hablar y regular la participación, conocer cuando intervenir y cuando mantenerse en silencio; es importante controlar los tiempos de intervención, motivando a que todas y todos tengan la oportunidad de participar, “no bombardear con información”, sino sobre todo escuchar y recuperar los aprendizajes colectivos.

08

**Realizar contacto interpersonal positivo.** Esto significa crear un ambiente de confianza, saber llegar a las personas para que se sientan acompañadas y aceptadas en sus sentimientos e ideas. Así como también evitar las críticas y no tener miedo a que los niños y niñas expresen dudas y consultas.

09

**Tener en cuenta el ritmo e individualidad de cada niña y niño.** Cada niña y niño es diferente, tanto en sus capacidades, como en sus motivaciones, intereses y necesidades. Esto demanda un complejo reto que requiere flexibilidad, diversidad y pluralidad organizativa y metodológica. En ese sentido, se debe proporcionar orientaciones metodológicas, acordes a la diversidad de las niñas y niños respetando las diferencias y logrando un enriquecimiento mutuo con las mismas.

10

**Llevar un “diario de aprendizajes”.** Es muy enriquecedor llevar un registro anecdótico donde se tomen apuntes sobre la puesta en práctica de las actividades de esta guía y las reacciones de los/as participantes, los logros, las dificultades y la forma en que las enfrentamos, de forma que se puedan ir haciendo ajustes y adecuaciones al material en beneficio de su proceso de construcción de aprendizaje.



## Guía de aplicación

**a) Sugerencias de temporalización.** Establece la semana en la que trabajará el contenido de la guía en los temas y áreas del saber, según corresponda.

**b) Objetivo holístico de desarrollo curricular.**

Propone el objetivo holístico de las unidades y contenidos en base a lineamientos del modelo educativo del SEP.

**c) Intenciones Pedagógicas.** Expone los objetivos de aprendizaje de cada unidad, contenido, así como prevenir algunas dudas o dificultades por las niñas y niños al comprender conceptos.

**d) Pautas de Actividades.** Sugiere trabajar paso a paso algunas actividades, desde los conocimientos previos cotidianos, según requiera explicación, ejemplificación o coordinación de trabajo colaborativo.

**e) Para Vivir Bien.** Es un espacio con orientaciones sobre posibilidades que se ofrece al estudiante, para fomentar o enriquecer el compromiso de los estudiantes con la transformación personal, social y cultural.

**Actividades Complementarias.**



Son sugerencias de actividades adicionales o complementarias, para profundizar, reforzar o ampliar conocimientos de temas o contenido.

**Para saber más.**



Proporciona información adicional relevante y complementaria, así también relacionada con otras áreas del saber o conocimientos complementarios.






# UNIDAD TEMÁTICA

Educación para la salud y medidas  
de bioseguridad

## ESTRUCTURA DE LA UNIDAD TEMÁTICA

<b>OBJETIVO HOLÍSTICO</b>	Fortalecer los conocimientos sobre hábitos saludables, medidas de bioseguridad e higiene en el ámbito escolar (saber) para generar prácticas de prevención y gestión del COVID -19 y otras enfermedades infecciosas (hacer) movilizand o a la comunidad educativa (decidir) en sus capacidades de respuesta ante situaciones de emergencia sanitaria (ser).	
<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Ser</b>	Fortalecimiento de capacidades de respuesta ante emergencias sanitarias
	<b>Saber</b>	Conocimientos sobre salud, medidas de bioseguridad e higiene en el ámbito escolar
	<b>Hacer</b>	Prácticas de prevención y gestión del COVID -19 y otras enfermedades infecciosas
	<b>Decidir</b>	Movilización de la comunidad educativa
<b>Actividades</b>		<ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavado de manos</li><li>2. La Higiene</li><li>3. Medidas de prevención y bioseguridad</li></ol>

## CONCEPTOS BÁSICOS

### Educación para la salud

La Educación para la salud es un proceso de educación y de participación del individuo, paciente y/o familiar, con el fin de que adquiera los conocimientos, las actitudes y los hábitos básicos para la promoción y defensa de la salud individual y colectiva.

Es entendido como un proceso informativo y formativo, de comunicación horizontal, llevada a cabo en forma participativa, que nace a partir de las necesidades específicas de las personas, dirigido a promover estilos de vida saludables en materia de agua potable, saneamiento e higiene, haciendo alusión al cuidado del medio ambiente a través del cambio de comportamiento, de actitud y hábitos.

### Enfermedades infecciosas

Las enfermedades infecciosas son trastornos causados por organismos, como bacterias, virus, hongos o parásitos. Muchos organismos viven dentro y fuera de nuestros cuerpos. Normalmente son inofensivos o incluso útiles. Pero bajo ciertas condiciones, algunos organismos pueden causar enfermedades.

### Covid - 19

Es una enfermedad viral que causa problemas respiratorios, la cual se está propagando por todo el mundo y puede afectar a todas las personas. El virus no se ve a simple vista y puede estar en cualquier lugar.

## Lavado de manos

La limpieza de las manos no sólo nos sirve para entrar en contacto con el exterior, sino también con otras personas, por lo cual son transmisoras de enfermedades e infecciones parasitarias. Tener las manos sucias, contaminadas y llevarlas a la boca, los ojos o manipular alimentos es la vía más fácil para enfermarnos. Las manos sucias son un riesgo para contraer las enfermedades y por ello es necesario mantener las manos limpias, para evitar muchas infecciones.

Las manos se contaminan cuando realizamos nuestras necesidades fisiológicas y las diversas actividades cotidianas.

### Enfermedades frecuentes

Son muchas las enfermedades que pueden transmitirse por esta vía como ser:

- Enfermedades diarreicas agudas EDA
- Conjuntivitis
- Herpes
- Cólera
- Parásitos intestinales
- Hepatitis, etc.

### Insumos para el lavado de manos

Para eliminar los gérmenes es importante que utilices los siguientes insumos: Agua limpia y un jabón; toalla limpia y seca; recipiente (bañera).

### Momentos de lavado de las manos

La cantidad y tipo de microbios que se encuentran en nuestras manos es mayor cuando están expuestas a situaciones de mayor riesgo, por eso, es recomendable practicar el lavado de manos en momentos claves como:

- Antes de comer
- Después de jugar
- Después de usar el baño

## Medidas de Prevención en la escuela

El Coronavirus (COVID-19) es un virus que se propaga de persona a persona, principalmente a través de las gotículas de respiración producidas al hablar, cantar, toser o estornudar, así como al tener contacto con una superficie u objeto contaminado y luego tocarse la boca, nariz o posiblemente los ojos. Para optimizar las medidas de prevención que se debe aplicar en las unidades educativas, es necesario tomar en cuenta las siguientes directrices indicadas en el Protocolo de Bioseguridad (Ministerio de Educación, Ministerio de Salud y Deportes, 2021).

- a) Organización y coordinación de acciones de prevención,** contención y aislamiento por la "Comisión de Salud y Bioseguridad" (CSB).
- b) Conformación de Brigadas de Recepción,** para el control de ingreso a la unidad educativa.
- c) Sensibilización,** información y capacitación con relación al covid-19.
- d) Acondicionamiento de espacios educativos.**
- e) Elaborar carteles y afiches informativos** relacionados a la prevención de la covid-19.
- f) Medidas de prevención individual.**
- g) Distanciamiento físico.**
- h) Uso de elementos de protección personal** en función al riesgo.
- i) Actuación frente a un posible caso covid-19** en las unidades educativas.
- j) Limpieza y desinfección** de las unidades educativas.

■ Los representantes de padres y madres de familia y/o tutores para poder ingresar a la unidad educativa, deben estar en buen estado de salud.

# Medidas de prevención individual

Las/os estudiantes de las unidades educativas deben considerar las siguientes medidas de prevención individual, referidas en el Protocolo de Bioseguridad (Ministerio de Educación, Ministerio de Salud y Deportes, 2021):



Lavado de manos frecuente, con agua y jabón durante al menos 20 segundos, o con soluciones hidroalcohólicas, especialmente antes y después de ingresar a las aulas, antes y después de comer, después de sonarse la nariz, toser o estornudar e ir al baño. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol al 70%.



Cubrirse bien la boca y nariz con el codo flexionado o con un pañuelo o papel desechable al toser y/o estornudar y depositar dicho pañuelo en un contenedor o papelerero.



Las aulas y zonas de uso común, deberán disponer en la entrada de los mismos, dispositivos de gel hidroalcohólico. Para un correcto lavado de manos, es conveniente tener las uñas cortas y no utilizar anillos ni pulseras.



Mantener la distancia de seguridad interpersonal de 1 a 1,5 metros. Dada la diversidad de las situaciones y tránsito de unos espacios a otros, las y los estudiantes, maestras y maestros, personal administrativo, deben emplear barbijos (mascarillas), en todos los espacios de la unidad educativa.



Evitar tocarse la nariz, boca, ojos, sin antes lavarse las manos.



Al salir de la casa lavarse las manos y colocarse el barbijo, sobre todo si el traslado a la unidad educativa se realiza en el transporte público, escolar, etc.



Desinfectar las superficies y los materiales que se emplearon en las actividades educativas.



Al llegar a la casa, lavarse las manos con agua y jabón.



Limpiar los equipos electrónicos y personales con paño humedecido en agua y jabón o alcohol al 70% que hubieran sido llevados de las unidades educativas y se necesita usarlo dentro de casa.

# Afrontamiento ante un posible caso de covid-19 en las unidades educativas

Para la evaluación y gestión de las o los estudiantes, maestras o maestros y personal administrativo enfermos, se aplican las recomendaciones trabajadas por las agencias de las Naciones Unidas en la guía provisional (UNICEF U. O., 2020); además se debe tomar presente:

**1. Aplicar la política de “Permanecer en casa cuando uno no se encuentra bien de salud”,** para todas las personas, con posible infección de covid -19 y conectarlas con los centros de salud más cercanos, para su evaluación, aplicación de pruebas y atención, asegurando la comunicación entre el hogar y la unidad educativa.

**2. Las personas que presenten alguna sintomatología de covid-19, deben informar al Centro de Salud más cercano para su evaluación,** aplicación de pruebas y atención, es necesario establecer la comunicación entre el hogar y la unidad educativa.

**3. Crear una lista de datos** referenciales de los padres, madres, estudiantes, Dirección, maestras/os y personal administrativo para facilitar el flujo de información.

**4. La unidad educativa, NO debe exigir como requisito un certificado médico** para justificar la inasistencia escolar, cuando haya transmisión comunitaria de COVID -19.

**5. Control de temperatura en casa,** en las 24 horas previas a ingresar a la unidad educativa si existen sensaciones o antecedentes de fiebre.

**6. En la unidad educativa, el control de la temperatura se hará a casos sospechosos** y a mayor detalle en cada aula, para evitar aglomeración en el sector de ingreso al establecimiento educativo o en casos de que sólo exista un termómetro de temperatura.

**7. En caso de que se presente un caso positivo de COVID-19** entre los estudiantes, maestras/os, personal administrativo, Junta Escolar o Consejo Educativo Social Comunitario y en el equipo de la CSB.

**se debe informar al Centro de Salud más cercano e implementar el aislamiento rápido** del o los casos, manteniendo la confidencialidad. Debe además instruir la desinfección minuciosa de las áreas pertinentes donde el enfermo tuvo contacto.

**8. El Centro de Salud, debe realizar el rastreo** de contactos y el aislamiento preventivo de estos, manteniendo la confidencialidad. Además, debe desinfectar las áreas pertinentes en las unidades educativas y evaluar los riesgos antes de considerar el cierre del aula en primer lugar o el establecimiento educativo.

**9. Realizar comunicados** con mensajes frecuentes adaptados para la comprensión de estudiantes, madres y padres de familia sobre las medidas aplicadas, los cuales garanticen que toda la comunidad educativa esté informada y perciba que las mismas son seguras, una vez que las medidas de mitigación se hayan sido aplicadas.

**10. Pedir cooperación a los padres y madres de familia y/o tutores,** para la aplicación de los protocolos de bioseguridad, tanto en el hogar como en la unidad educativa.

**11. Consensuar con los padres y madres de familia y/o tutores las acciones** de prevención, contención y aislamiento de casos sospechosos de la COVID-19 que se detecten en la comunidad educativa.

**12. Habilitar un ambiente** (si fuera posible), destinado para atención o aislamiento de casos sospechosos de COVID-19.

**13. De manera opcional podrán utilizar las plantas y frutos medicinales** según usos y costumbres propios de cada comunidad o en coordinación con los centros de salud o responsables de medicina tradicional.



# Higiene en el entorno escolar

Las unidades educativas, en coordinación con los Gobiernos Autónomos Municipales y madres y padres de familia, deben establecer medidas específicas de higiene en el entorno escolar en las que se debe:

01

Acondicionar el entorno educativo para facilitar la promoción de las buenas prácticas de higiene y el cumplimiento de las medidas de prevención y protección ante la COVID-19.

02

Facilitar equipamiento e insumos para el lavado e higienización sistémica de manos al ingreso y salida de la unidad educativa y en puntos de fácil acceso dentro de la misma.

03

Asegurar la provisión oportuna de insumos de limpieza y desinfección del entorno laboral, así como basureros con tapa para la eliminación de artículos de uso personal, etc.

04

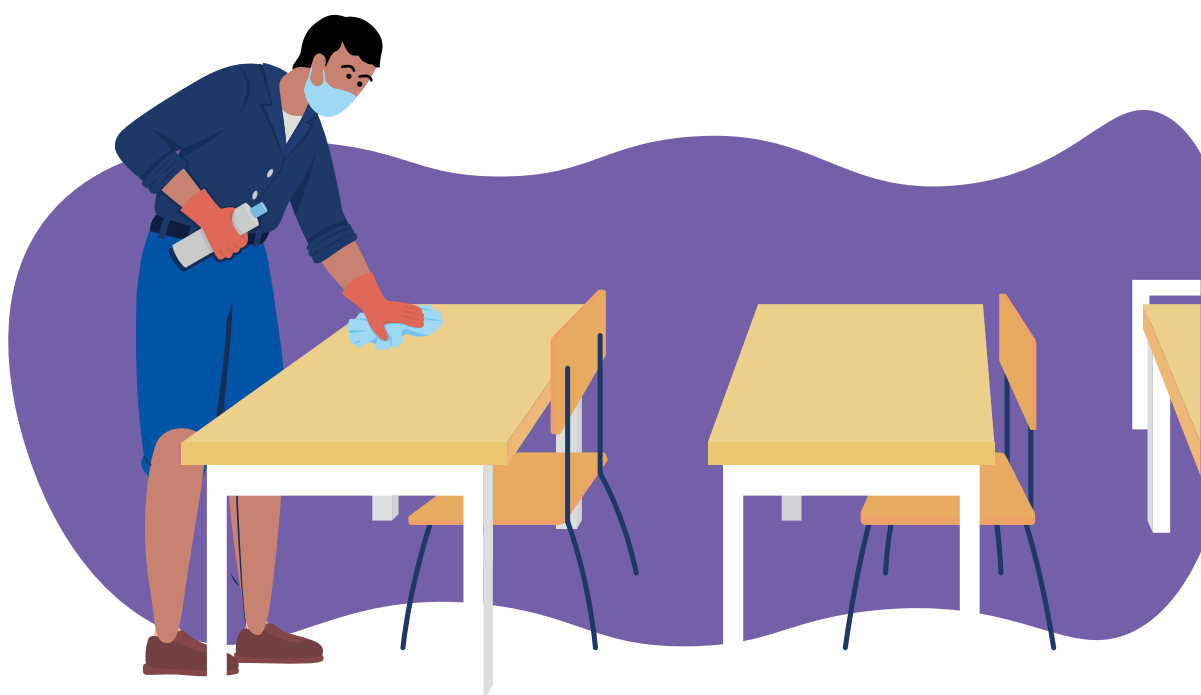
Asegurar la buena ventilación del entorno de las aulas y del interior de las aulas, abriendo las ventanas y puertas en todas las oportunidades que sean posibles, evitar el uso de aire acondicionado y/o ventilador. Si el aire acondicionado no puede dejar de usarse, es necesario que el filtro se limpie al menos una vez por semana y dejar abiertas las puertas y ventanas.

05

Limpiar y desinfectar con frecuencia los espacios áulicos, como también los objetos y las superficies que se tocan con más frecuencia.

06

Revisar y reponer diariamente los suministros de jabón, gel desinfectante, papel desechable, atomizadores, etc.



# Lavado de manos

## ¿Cómo funciona el lavado de manos?

 20 minutos

### Materiales:

1. Aceite de cocina
2. Canela
3. Grifo de baño para el lavado de manos o recipiente con un bañador para el agua
4. Jabón
5. Toallas de papel

### Para Empezar

**Trabajar en grupos de cinco**, donde cada estudiante asume un rol específico. Una persona se encargará de apuntar las observaciones y los resultados obtenidos en el experimento; otra recolectará los materiales y controlará el tiempo; y los 3 estudiantes restantes conducirán la investigación. Todos los miembros del grupo observarán los tres métodos de lavado de manos. Estimule a sus alumnos para establecer una hipótesis y predecir un resultado. Luego seguirán los pasos establecidos para el experimento. Usarán técnicas de observación y apuntarán los resultados visualizados.

### Cómo lo hacemos



Los 3 estudiantes del grupo que conducen la investigación se colocarán un poco de aceite de cocina sobre sus manos hasta cubrir las totalmente. Luego se esparcirán canela hasta que también las manos estén completamente cubiertas. La canela simulará el rol de las bacterias. Finalmente, los 3 jóvenes deben lavar intensamente sus manos durante 20 segundos y anotar los resultados en una ficha de actividades. Durante la experiencia, deben tener precaución cuando se utilice agua caliente. Compartir las experiencias en clase sería beneficioso para los estudiantes para controlar sus observaciones y consolidar su aprendizaje.

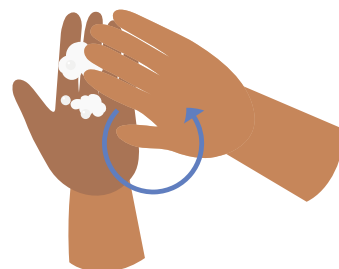
### Para no olvidar

Compartir las experiencias en clase sería beneficioso para los estudiantes para controlar sus observaciones y consolidar su aprendizaje.

### Actividades Complementarias

Realizar una ficha práctica, con la siguiente consigna:

**¿Cuál es la forma más efectiva para quitar las bacterias de tus manos? Hipótesis del grupo:**





Estudiante

01

Lava sus manos con agua fría y sin jabón

Estudiante

02

Lava sus manos con agua tibia y sin jabón.

Estudiante

03

Lava sus manos con agua tibia y jabón.

**Los estudiantes observan que sucede y repasan sus descubrimientos para consolidar lo que han aprendido.**

El método de lavado de manos que más removió "las bacterias" fue: ...

El método de lavado de manos que menos removió "las bacterias" fue:...

Ilustrar cómo lucieron las manos de los estudiantes 1, 2 y 3, después del lavado de manos

### Conclusiones

Pude quitar 'la bacteria' de mis manos a través de...

Si sólo utilizo agua fría, sin jabón, para lavarme las manos, esto es lo que sucede:

¿Por qué el agua tibia ayuda?

¿Por qué el jabón ayuda?

¿Por qué refregarse las manos ayuda?



## Para empezar

Explicamos a los/as estudiantes los siguientes puntos:

¿Por qué es tan importante la higiene?

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

¡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.

## Cómo lo hacemos



Después de la explicación se organiza la clase para que de forma participativa se explique lo que sucedió en 3 historietas, con la consigna de ¿Qué fue lo que pasó?

Se hará una lluvia de ideas con los estudiantes, para después preguntar:

¿Cuáles son las causas de su enfermedad o malestar?

¿Cuáles son las principales cosas que pueden generar enfermedades?

¿Qué actividades se pueden hacer para no enfermarse?

Reflexionamos sobre nuestro entorno familiar más próximo para saber si alguna vez nos sucedió alguna de estas situaciones.

## Para no olvidar

Dibujamos 3 carteles personales para colocarlos en el cuaderno que nos recuerden en las acciones que se deben hacer para no enfermarse.

## Prácticas de 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 las 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

## Prácticas de 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

## Prácticas de 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 los baños y mantenerlos limpios

Recolectar la basura en lugares seguros.

# Lluvia de ideas

## Medidas de bioseguridad

**Materiales:** Papeles pequeños, lápices y cinta adhesiva

 20 minutos

### Para empezar

¿Nos hemos enfermado por no haber mantenido medidas de bioseguridad? ¿Nos hemos contagiado de resfriados, varicela, paperas y otros?

### Cómo lo hacemos



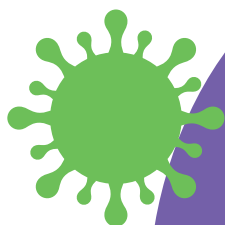
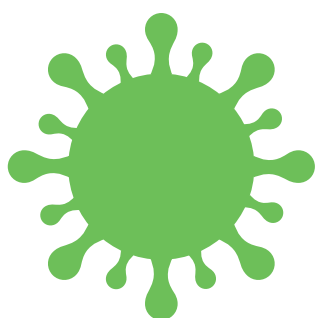
El maestro o maestra del grupo debe hacer una pregunta clara donde exprese el objetivo que se persigue. La pregunta debe permitir que los estudiantes puedan responder a partir de su experiencia y realidad. Ejemplo: ¿Por qué se enferman por virus, bacterias, e infecciones? ¿Qué se debe hacer para evitar estas? cuando alguien se enferma, ¿afecta a algún otro derecho?

Luego cada estudiante debe decir una idea sobre lo que piensa acerca del tema. Mientras los participantes van expresando sus ideas el o la maestra va anotando en la pizarra.

También se puede optar por elaborar tarjetas de manera individual o grupal, exponiendo la idea sobre el tema en cuestión y cada participante lee su tarjeta y va pegando en forma ordenada en el pizarrón.

### Para no olvidar

El o la maestra debe llevar a los estudiantes a sintetizar el conjunto de ideas y respuestas. Mencionan que otros derechos son vulnerados cuando no hay el derecho a la salud.






# UNIDAD TEMÁTICA

Gestión emocional y  
contención psicoafectiva

## ESTRUCTURA DE LA UNIDAD TEMÁTICA

<b>OBJETIVO HOLÍSTICO</b>	Fortalecemos la empatía, la autoestima y el autocuidado (ser) desarrollando la habilidad de manejo emocional mediante prácticas comunicativas orales, escritas y gráficas (hacer), reconociendo nuestras emociones y las de los demás y conociendo formas de expresarlas adecuadamente (saber) para mejorar las relaciones armónicas en la comunidad, familia y escuela (decidir).
<b>Criterios de evaluación</b>	<p><b>Ser</b> Fortalecimiento de la empatía, el autoestima y el autocuidado.</p> <p><b>Saber</b> Reconocimiento de nuestras emociones y las de los demás y conocimiento de formas de expresarlas adecuadamente.</p> <p><b>Hacer</b> Desarrollo de la habilidad de manejo emocional mediante prácticas comunicativas orales, escritas y gráficas.</p> <p><b>Decidir</b> Para mejorar las relaciones armónicas en la comunidad, la familia y la escuela</p>
<b>Actividades</b>	 <ol style="list-style-type: none"><li>1. Sociodrama de empatía</li><li>2. Pantomima de emociones</li><li>3. Ayudando a otros: caminata de la confianza</li><li>4. Reparando con oro</li></ol>

## CONCEPTOS BÁSICOS

### Contención emocional

La contención emocional es un conjunto de procedimientos básicos que tienen como objetivo tranquilizar y estimular la confianza de una persona que se encuentra afectada por una fuerte crisis emocional. Es una intervención de apoyo primario que se realiza en un momento de crisis para asistir a la persona y animarla para restablecer su estabilidad emocional y facilitarle las condiciones de un continuo equilibrio personal.

El trabajo con la población estudiantil es muy importante, pues contempla el "sostener las emociones de las/os estudiantes, a través del acompañamiento y ofreciendo, en la medida de lo que podamos, alternativas para la expresión de los sentimientos, y las rutas para solucionar problemas.

**IMPORTANTE:** No es necesario que seamos psicólogos o psicólogas para dar contención emocional. Tan sólo con escuchar con atención, y sin prejuicios, a la otra persona estamos conteniéndola.

**Debemos tener cuidado:** La contención emocional **NO** es juzgar, regañar, invalidar las emociones de las otras personas, diciendo, por ejemplo: "No te pongas triste", "No llores", "No es para tanto", etc. en ese momento la prioridad es escuchar y orientar.

En este sentido, todo momento de acompañamiento debe contemplar los siguientes pasos:

### Escucha activa



**Es la habilidad de atender y prestar interés al mensaje emitido** por otra persona para conocer y entender lo que desea expresar y así poder responder al emisor. La apertura emocional y de pensamiento, así como la abstención de emitir juicios son actitudes básicas en la escucha y contención.

### Empatía



**Es el proceso mediante el cual una persona puede ponerse en el lugar de la otra** y, por lo tanto, puede comprender sus sentimientos ante una situación determinada. No basta con comprender, sino es necesario comunicar dicha comprensión. La empatía es la capacidad de percibir y advertir lo que la otra persona puede estar sintiendo y/o pensando. Implica participar afectivamente poniéndose en su lugar para ver desde la perspectiva del otro su realidad.

### Contención psicofisiológica



**Refiere a la práctica y reentrenamiento de la respiración o ventilación adecuada,** para ayudar a las personas a tranquilizarse.

### Redes de apoyo



**Comprende la ayuda a la persona a contactar a las personas y/o servicios de apoyo social** que podrán ayudarle a satisfacer dichas necesidades ahora y más adelante. Es importante recordar que la primera red de apoyo es la familia y los amigos. Para este paso es indispensable contar con los servicios de apoyo: defensorías, policía, etc. disponibles en el entorno de la comunidad.

### Psicoeducación



**Promover estrategias de respuesta positivas ante el estrés,** es muy importante que se pueda orientar a las personas afectadas sobre los sentimientos y emociones que pueda tener que –aunque sean incómodas– son normales en situaciones de crisis, como labilidad emocional, dificultad para pensar, insomnio, angustia, entre otras. De esta manera la persona no interpretará lo que le ocurre como una señal de estar “perdiendo la cabeza”. Enfatizar que lo más probable es que el malestar que siente se vaya pasando sin necesidad de ayuda en algunas semanas, es muy bueno mostrar cómo ayudarse a sí mismo y a sus conocidos, cuáles son las señales de alarma, y qué hacer si aparecen.

## Gestión emocional

**C**ontrol de emociones que incluye la habilidad para distanciarse de una emoción, la habilidad para regular las emociones en uno mismo y en otros... sin reprimir o exagerar la información que transmiten. Dar una respuesta adecuada a las emociones que experimentamos. (Mayer y Salovey, 1997).



### Adaptabilidad



**Capacidad para permanecer eficaz dentro de un medio cambiante**, así como a la hora de enfrentarse con nuevas tareas, retos y personas, modificando si fuera necesario su propia conducta para alcanzar determinados objetivos cuando surgen dificultades, nueva información o cambios del medio, ya sean del entorno exterior o de la propia persona. Esta competencia hace referencia a la versatilidad en el comportamiento, a la emisión de conductas adaptativas y no tanto a los cambios de tipo cognitivos o en los sistemas de valores, expectativas o creencias.

### Autocuidado



**Conciencia de acciones intencionadas** que realiza o realizaría la persona para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior, por tanto, es una conducta que realiza o debería realizar la persona para sí misma. (Orem, 1971).

### Reconocimiento de emociones



**Consiste en conocer las propias emociones y las emociones de los demás**, a través de la observación del propio comportamiento y de los demás. Supone distinguir entre pensamiento, acción y emoción, comprender las causas y consecuencias de las últimas, evaluar su intensidad, reconocer y utilizar su lenguaje en comunicación verbal y no verbal (Bisquerra, 2009).





### Manejo de tensiones y estrés



**Es la habilidad de identificar las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana,** saber reconocer sus distintas manifestaciones y encontrar vías para eliminarlas o contrarrestarlas de manera saludable. Facilita reconocer las fuentes de estrés y sus efectos para desarrollar una mayor capacidad de respuesta y controlarlas; realizar acciones que reduzcan las fuentes de estrés haciendo cambios en el entorno físico o en los estilos de vida, de tal manera que las tensiones creadas por el estrés inevitable no generen problemas de salud (OMS, 1993).

### Tolerancia a la frustración



**La frustración es la vivencia emocional ante una situación en la que un deseo, un proyecto, una ilusión o una necesidad no se satisface o no se cumple.** Manejar la frustración es poner la energía para aceptar el evento interno manteniendo una posición valorizante de mi mismo y activa en relación con las circunstancias del entorno. La tolerancia a la frustración es la capacidad reguladora para bloquear, disminuir los efectos psicológicos que la frustración (Cuadra, 2000).

### Manejo del enojo



**Reencuadrar la situación dentro de un marco más positivo,** hacer conciencia de los pensamientos que desencadenaron la primera descarga de enojo, alejarse de los estímulos que pueden recordar las causas del enfado y cambiar el foco de atención mediante distracciones adecuadas en las que la mente tenga que prestar atención a algo nuevo, diferente y entretenido, no expresarlo abiertamente en arranques de ira (Zillman, 1979).

# Construcción de relaciones

Conjunto de capacidades, conductas y estrategias, que permiten a la persona construir y valorar su propia identidad, actuar competentemente, relacionarse satisfactoriamente con otras personas y afrontar las demandas, los retos y las dificultades de la vida, lo que posibilita su ajuste y adaptación, su bienestar personal e interpersonal y vivir una vida más plena y más satisfactoria (Monjas, 2002). Y en la lógica de la relacionalidad; entendiendo que todo está relacionado con todo en el cosmos en correspondencia, complementariedad y reciprocidad (Yanez del Pozo, 2003).

## Asertividad

Implica la expresión directa de los propios sentimientos y la defensa de los propios derechos personales, sin negar los derechos de los otros (Monjas y González, 2000) Es la capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás (Castanyer, 1996).

## Habilidades sociales básicas

Habilidades que permiten la convivencia armónica con acciones social y culturalmente aceptadas, capacidad de mantener actitudes de amabilidad y respeto a los demás.

## Manejo de conflictos

Capacidad de negociar y resolver conflictos. Buscamos conseguir nuestro objetivo respetando los derechos de la otra persona; es decir, combinando la eficacia con la justicia. Permite enfrentar constructivamente los problemas en la vida. Esta habilidad también se orienta a la educación para resolver pequeños y grandes problemas cotidianos de manera constructiva, creativa y pacífica, para promover una cultura de la paz (OMS, 1993).

## Escucha Empática o Activa

Escuchar con comprensión y cuidado, saber lo que la otra persona trata de comunicarnos y transmitir que hemos recibido su mensaje. se refiere a la habilidad de escuchar no sólo lo que la persona está expresando directamente, sino también los sentimientos, ideas o pensamientos que subyacen a lo que se está diciendo (Graczyk y Payton, 2000) tratar de comprender a través de una escucha atenta, antes de tratar de ser comprendido. (Covey 1998).

## Buscar Ayuda

Capacidad para identificar la necesidad de apoyo y asistencia y acceder a los recursos disponibles apropiados. (Graczyk y Payton, 2000)

## Establecer vínculos

Esta destreza nos ayuda a relacionarnos en forma positiva con las personas con quienes interactuamos, a tener la habilidad necesaria para iniciar y mantener relaciones amistosas que son importantes para nuestro bienestar mental y social, a conservar buenas relaciones con los miembros de la familia —una fuente importante de apoyo social— y a ser capaces de terminar relaciones de manera constructiva (Goleman, 1999).



## Autoestima

La autoestima es la evaluación que hace el individuo de sí mismo y que tiende a mantenerse; expresa una actitud de aprobación o rechazo y hasta qué punto el sujeto se considera capaz, significativo, exitoso y valioso (Coopersmith, 1967). Es la valoración del autoconcepto.

## Autonomía responsable

Supone poseer los recursos personales necesarios para desarrollar los propios planes de vida, pero no arbitrariamente, sino respondiendo de ellos, y responsabilizándose de sus consecuencias.

Las habilidades que forman parte de la autonomía personal son de tres tipos: capacidad de autorregularse, responsabilidad sobre el propio comportamiento y capacidad de defender los propios intereses o deseos (asertividad).

## Para empezar

¿Alguna vez han atravesado una situación difícil y no han podido decírselo a nadie? ¿Saben lo difícil que es sentir emociones que hacen daño y no poder explicarlas o decirlas? ¿Saben lo difícil que es que nadie te ofrezca su ayuda o te pregunte si realmente ¿estás bien?: En esta actividad vamos a ver diferentes situaciones por las que atraviesan las personas y aprender a mirar más allá de la situación.

## Cómo lo hacemos

01

El maestro o maestra entrega una ficha a cada grupo. En la primera situación se representa a un estudiante que a temprana edad ha perdido a sus padres, no tiene hermanos y ha vivido desde pequeño con sus abuelos, pero por la pandemia y la avanzada edad de ellos se han contagiado y han fallecido. Ahora solo tiene una tía que muy poco hace porque trabaja y solo puede apoyarlo con algunas cosas, él hace lo que puede para asistir al colegio y su rendimiento ha bajado. Él trata de actuar como si nada hubiera pasado y a veces muestra una sonrisa, pero desaparece algunos días y no asiste al colegio.

La segunda situación es una mujer adolescente asiste al Centro de Salud por dolencias de salud, y se molesta al no recibir atención pronta. La burocracia del servicio médico es tal que comienza a insultar y maltratar al personal que antes también le ha maltratado y no la atiende. En su familia su padre está sin trabajo y hay meses donde la comida no es suficiente para toda la familia, su mamá se molesta con ellos porque se encuentra mal por la situación que atraviesan y muchas veces maltrata a sus hijas.

02

Se elige a 6 adolescentes, y entre estos forman 2 grupos. Uno será el encargado de representar la situación descrita en la tarjeta. Los otros serán personas que actúan o abordan la situación de diferente manera, uno actuara con total indiferencia o maltrato. La otra persona tratará de entenderla y tratar de entender por lo que pueda estar pasando.

03

A continuación, después de hacer la representación de los sociodramas deben analizar cómo hubieran actuado ellos. También analizar el comportamiento de quien mostró una actitud hostil y quien trató de comprender.

La actuación de quien quiso ayudar ha sido suficiente, correcta o incorrecta.

## Reflexionemos



Cómo deberíamos haber actuado o cuál sería ser la mejor forma de abordar situaciones como estas.

## Para no olvidar



Analizamos si quien trato de ayudar ha sido suficiente, correcta o incorrecta. A partir de esto debemos reflexionar. Mejorar nuestra capacidad de empatía ante situaciones por las que pasan otras personas.

**Materiales:** Tarjeta con situaciones, pantomima de alegría y tristeza, agresividad, felicidad y miedo.

 30 minutos

### Para empezar

¿Expresamos fácilmente las emociones? ¿El actuar de las personas nos puede decir algo sobre cómo se encuentran?

### Cómo lo hacemos



La pantomima es una actuación sin palabras o sea muda. El mensaje se transmite con el movimiento del cuerpo y las caras.

Representar la situación y analizar las reacciones que tienen frente a ellas.

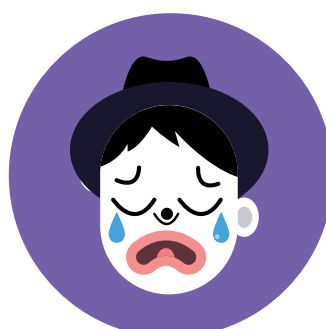
Esta actividad se caracteriza por representar las reacciones de las personas frente a diferentes situaciones o hechos de nuestra vida real.

### Para no olvidar

El grupo participa y reflexiona sobre las reacciones que ha tenido quien hizo la pantomima. Que estaba expresando, si estas expresaban temor, agresividad, enfermedad, felicidad u otras.

### Actividades complementarias

Analizamos si las emociones son fáciles de identificar y si expresan siempre lo que parecen expresar o puede ser todo lo contrario. A partir de esto reflexionar en el aula.





## Para empezar

Este es un ejercicio para la integración y para fomentar la confianza, desarrolla habilidades de comunicación a medida que los equipos navegan a través de una carrera con obstáculos a superar, el juego tiene tres escenarios para su realización, para cada uno participa una pareja. En el primer escenario no hay influencia externa, para el segundo existe influencias positivas y un último escenario con influencia negativa; el fin de esto es discutir la incidencia de los factores externos que afectan o favorecen la comunicación efectiva.

**Preparación:** Encuentre una buena ubicación con algunos obstáculos, que no sean muy peligrosos. Podría ser el patio o un campo grande con algunos árboles u otros obstáculos que sean seguros. Otra opción es hacer obstáculos a partir de objetos encontrados tales como dos escobas marcando un puente que deben cruzar, un recipiente sobre el cual deban saltar, o una botella de agua que deban poner en un cubo de basura. Se necesitarán tiras de tela para cubrir los ojos.

## Cómo lo hacemos



- 1. Solicite tres parejas de voluntarios para el primer desafío.** Un miembro de la primera pareja asume el rol del guía y el otro deberá vendarse los ojos.
- 2. Pida a la primera pareja que se prepare para realizar la actividad.** Cuando la persona vendada está lista, hacerla girar lentamente un par de veces para que no sepa en qué dirección se dirigen. A partir de este momento, el guía no debe tocar a su compañero en absoluto, deberán utilizar únicamente indicaciones verbales (por ejemplo: "Dentro de cinco pasos por delante, hay una rama. Pasa lentamente por encima"). El guía es el único responsable de la seguridad de su compañero, el cual debe dejarse guiar para evitar los obstáculos.
- 3. El resto del grupo no debe ayudar al guía en sus funciones** - deberán permanecer lo más callados posible y observar con atención.
- 4. Pasados unos segundos haga que la segunda pareja inicie la actividad,** pero indique previamente a otros miembros del grupo que animen a la persona vendada a confiar en su guía diciendo que está correcta su instrucción.
- 5. Luego, haga pasar a la tercera pareja,** pero pida a otros miembros del grupo desalentar a la persona vendada a que no confíe en las instrucciones de su guía.
- 6. Pedir a los participantes reflexionar y compartir sobre sus experiencias** una vez que la persona con los ojos vendados ha terminado la carrera de obstáculos.
- 7. Pregunte al guía:** ¿Qué se siente ser responsable de la seguridad de su compañero de equipo?

## Para no olvidar

Reconocer la importancia de una comunicación efectiva para el desempeño correcto de los equipos de trabajo.

## Actividades complementarias

1. ¿Qué podemos aprender sobre el trabajo en equipo en este ejercicio?
2. ¿Qué papel juega la confianza en las relaciones sanas y el trabajo en equipo?

Concluya diciendo que su éxito como grupo dependerá de su capacidad para forjar una identidad compartida, confiar unos en otros, ayudarse y trabajar juntos como un equipo. Hay muchas cosas que ayudan a un equipo a trabajar bien juntos, por ejemplo, una buena comunicación, roles claros, objetivos compartidos - pero ninguna es tan importante como la confianza.

# Actividad 4

## Reparando el oro

🕒 30 minutos

### Para empezar

El ejercicio consta de tres partes y busca complementar el autoanálisis de los ejercicios anteriores, inicialmente se presenta un ejemplo histórico de lo que significa la reconstrucción, un segundo momento que busca resaltar la belleza real de aquello que se reconstruye y, por último los participantes simbólicamente reconstruyen su ser y reflexionan sobre esta acción.

### Parte 1: Kintsugi, cómo lo hacemos

1. Se hace la observación de que muchas de sus historias de vida incluyen tiempos significativos de pérdida y dolor. Las personas pierden el trabajo, a seres queridos, habilidades y salud. Las personas pierden esperanza con planes y esfuerzos frustrados que no funcionaron. Esas pérdidas les ocurren a todas y todos. Son simplemente parte de la vida, al igual que nuestros éxitos, triunfos y logros. Es importante que sepamos lidiar o manejar una pérdida de maneras que sean sanas, positivas y que reafirmen la vida.
2. Invite a los jóvenes a que compartan 2 a 3 ejemplos de sus grupos (con permiso) sobre cómo fueron capaces de manejar una pérdida de manera sana, positiva y que reafirme la vida.
3. Comparta con las y los jóvenes abran sus cuadernos de trabajo y miren las imágenes de cerámica mientras se lee el siguiente pasaje:

Los japoneses tienen una larga tradición de reparar con oro vasijas fracturadas o rotas. Esa práctica se llama **'kintsugi'** o **'kintsukuroi'**, lo que significa 'unión dorada' o el arte de reparar cerámicas rotas con una resina de laca que se ve como si fuera oro sólido, a menudo utilizando polvo real de oro en la resina. Esa práctica puede haberse iniciado a finales del siglo XV cuando el shogun Ashikaga Yoshimasa envió una taza de té de regreso a la China para que la repararan. Regresó unida con grapas de metal horribles, lanzando a los artesanos japoneses a la búsqueda de una nueva forma de reparación que pudiera hacer que una pieza rota se viera tan bien como si fuera nueva, o incluso mejor. Al reparar la cerámica rota con metales preciosos como oro o plata, los artesanos japoneses no solo repararon la taza rota, la hicieron más bella y más valiosa que la original, antes que se fracturara. Los japoneses han llegado a valorar la imperfección de una taza rota reparada de esa forma, como un agregado creativo a la historia de vida de la taza o incluso como un renacimiento de la vasija".



## Reflexionamos



Haga que el grupo se reúna en grupos pequeños de 3 a 4 jóvenes para discutir las siguientes preguntas:

- Algunos dicen que cuando algo se ha dañado y tiene historia, se vuelve más hermoso. ¿De qué manera es cierto eso también para las personas? ¿Hay forma de que eso no sea cierto para las personas?
- Si se siente cómodo, invite a uno o dos participantes de sus grupos pequeños a que compartan un ejemplo de sus propias vidas donde lo roto se convirtió en un lugar de fortaleza o donde una pérdida ha llevado a algo muy valioso.

## Parte 2: El arte de lo bello en lo roto, ¿cómo lo hacemos?

**1. El facilitador solicita que cada participante pueda traer una foto impresa de ellos mismos,** No debería ser una foto original, puede ser una impresión en blanco y negro.

**2. Los jóvenes miran las fotos de ellos mismos y piensan en algún momento en su vida** cuando sintieron que les partía el pesar o la ansiedad, la tristeza o el miedo, el dolor o la necesidad. Conforme recuerdan esos momentos invite a los jóvenes a que rompan su propia foto en 3 a 5 piezas, representando la manera como la vida nos puede hacer sentir destrozados, rotos, partidos y destruidos.

**3. A continuación,** haga que junten las piezas como un rompecabezas para volver a formar la foto. Luego, con cuidado, gire las piezas y vuelva a formarlas para que se mantenga la forma de la imagen. Pegue las piezas, utilizando una cantidad pequeña de cinta adhesiva transparente.

**4. De vuelta otra vez a la foto y utilizando goma con brillantina o purpurina,** decore las líneas donde se rasgó la foto, como los ceramistas japoneses llenando los espacios rotos de las vasijas de cerámica con oro.

**5. Ese acto representa el hecho de que, a pesar de estar rotos, muchos de nosotros hemos encontrado la forma de curarnos y continuar con nuestras vidas,** incluso volviéndonos como resultado más fuertes y más sabios. Algunos de nosotros forjamos nuestros valores más preciados y cualidades más hermosas durante tiempos muy oscuros y difíciles de dolor y pérdida. Esperamos que ustedes se lleven a casa esas fotos "rotas" y cuando las miren, podrán ver como se han remendado con oro, y recuerden los tesoros que ustedes han encontrado en sus lugares rotos.

**6. Conforme se seca la goma o cola, invite al grupo a reunirse y reflexionar** sobre las siguientes preguntas.

- ¿Qué sintió al romper la foto de su propia cara?
- ¿Qué siente ahora al ver la foto?

**7. Usando un rotafolio o papelógrafo, realice una lluvia de ideas para obtener una lista de mensajes cortos positivos** que acompañen a esas fotos. Luego que los/las jóvenes hayan pensado en 6-12 mensajes, invítelos a usar marcadores finos para decorar más su foto e incluir un mensaje de ánimo y esperanza para sí mismos. Pueden elegir de los mensajes que pensaron como grupo o utilizar uno propio. A continuación, algunos ejemplos que puede compartir si a los/las jóvenes les cuesta empezar:

- "Soy hermosa, incluso cuando estoy rota"
- "Estoy remendado(a) con oro"
- "Una vez me sentí partido, pero Dios me ha hecho entero"
- "Mis cicatrices son valiosas"
- "Puedo haber fracasado, pero no soy un fracaso"



**8. Invítelos a escribir los mensajes para sí mismos en sus cuadernos, en un lugar que puedan guardar.**

**Para no olvidar**

Los adolescentes reflexionan sobre la importancia de reconstruirse ante situaciones adversas.

**Parte 3: Manejando pérdida de manera positiva y que reafirme la vida.**

**Materiales: Dos hojas de papel grande, cinta adhesiva y marcadores.**

**Para empezar**

¿Han pasado por una pérdida muy fuerte, de una persona muy importante y significativa en su vida? ¿Cómo han abordado esta pérdida, la hicieron solos o con apoyo?

**01**

En dos hojas grandes de papel de poster para que todos los puedan ver. En la parte superior se escribe en una "Sana", y en la otra "No saludable".





# 02

El facilitador explica qué maneras “sanas” de lidiar con una pérdida son positivas y de afirmación de la vida, pueden ayudarles a sanar y levantarse. Ayudan a que una persona llegue a sanación emocional de manera que no sea dañino para ella o para otros y le devuelve a un lugar en el cual pueden disfrutar la vida y encontrar la felicidad. Maneras “no saludables” de lidiar vuelven más lento el proceso de restaurar el bienestar emocional o pueden causar daño a la persona misma o a otros. Simplemente rechazar el lidiar con el dolor de una pérdida puede de hecho ser una manera no saludable de manejarla. En otras palabras, no lidiar con ella obviamente es una manera no saludable de manejarla.

## Para no olvidar



El grupo reflexiona sobre sus propias historias de vida y las que han escuchado de sus pares. El facilitador solicita que piensen en cómo sus pares han manejado períodos de pérdida en sus vidas. ¿Fueron maneras sanas o no saludables?



## Actividades complementarias

**El grupo empieza a compartir maneras sanas y no sanas de lidiar con una pérdida.** Escriba una lista de descripciones breves en cada uno de los dos afiches. Cuando el grupo termine, léales las dos listas y pregúnteles si están de acuerdo o no.

Si el grupo tiene problemas haciendo una lista fuerte de maneras sanas de enfrentar una pérdida, puede compartir ejemplos de la siguiente lista para ayudarles a comenzar.

### Sana

- Hablar con amigos empáticos sobre lo que usted ha perdido y como le duele
- No lo apesure, dese tiempo para sanar
- Cultive gratitud por los momentos positivos

### No saludable:


- Fingir felicidad al estar con otras personas para que no se sientan incómodas
- Pensar en todas las cosas que usted lamenta
- Beber cada noche antes de acostarse para ayudarle a olvidar el dolor



# UNIDAD TEMÁTICA

Mantenimiento y gestión  
de servicios sanitarios

## ESTRUCTURA DE LA UNIDAD TEMÁTICA

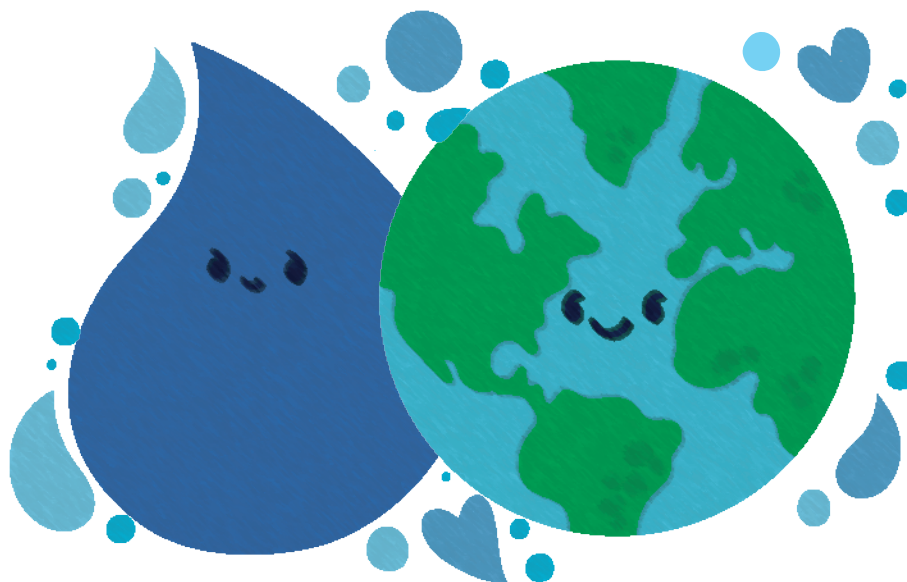
<b>OBJETIVO HOLÍSTICO</b>	Promover actitudes de responsabilidad y cuidado del agua y servicios sanitarios (ser), cumpliendo con las disposiciones básicas para el buen funcionamiento de infraestructura sanitaria (saber) que garanticen el uso adecuado del agua, mantenimiento de la batería sanitaria y gestión de residuos sólidos (hacer) para prevenir enfermedades infecciosas y proteger el entorno ambiental (decidir).	
<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Ser</b>	Promover actitudes de responsabilidad y cuidado en el uso de servicios sanitarios
	<b>Saber</b>	Conocimientos del buen funcionamiento de infraestructura sanitaria (agua, batería de baño y residuos sólidos)
	<b>Hacer</b>	Uso racional y adecuado del agua, mantenimiento de la batería sanitaria y gestión de residuos sólidos
	<b>Decidir</b>	Prevención de enfermedades infecciosas y protección del entorno ambiental
<b>Actividades</b>		<ol style="list-style-type: none"><li>1. Uso racional del agua y lavado de manos</li><li>2. Manejo de la higiene menstrual</li><li>3. Baño sano o baño enfermo</li><li>4. Limpieza de la batería sanitaria</li></ol>

## CONCEPTOS BÁSICOS

### El agua

El agua es un elemento básico para mantener la vida de los seres humanos, animales y plantas. El cuerpo humano se compone de un 70% de agua.

El consumo del agua es vital para la supervivencia, ya que las personas al hacer actividades cotidianas, eliminamos el agua de nuestro cuerpo mediante la orina y el sudor; por tanto, el consumo promedio del agua a diario por persona debe ser 2 Litros, para mantener hidratado nuestro cuerpo.



## Uso racional del agua

Para lograr cambios de actitud en la comunidad educativa, es con un proceso continuo y sistemático de enseñanza y seguimiento para garantizar los cambios de conducta de forma permanente, para ello la Dirección de Saneamiento Básico deberá establecer alianzas con las unidades educativas del municipio para lograr implementar programas educativos de conciencia de cuidado o reciclaje del agua de consumo, saneamiento e higiene.

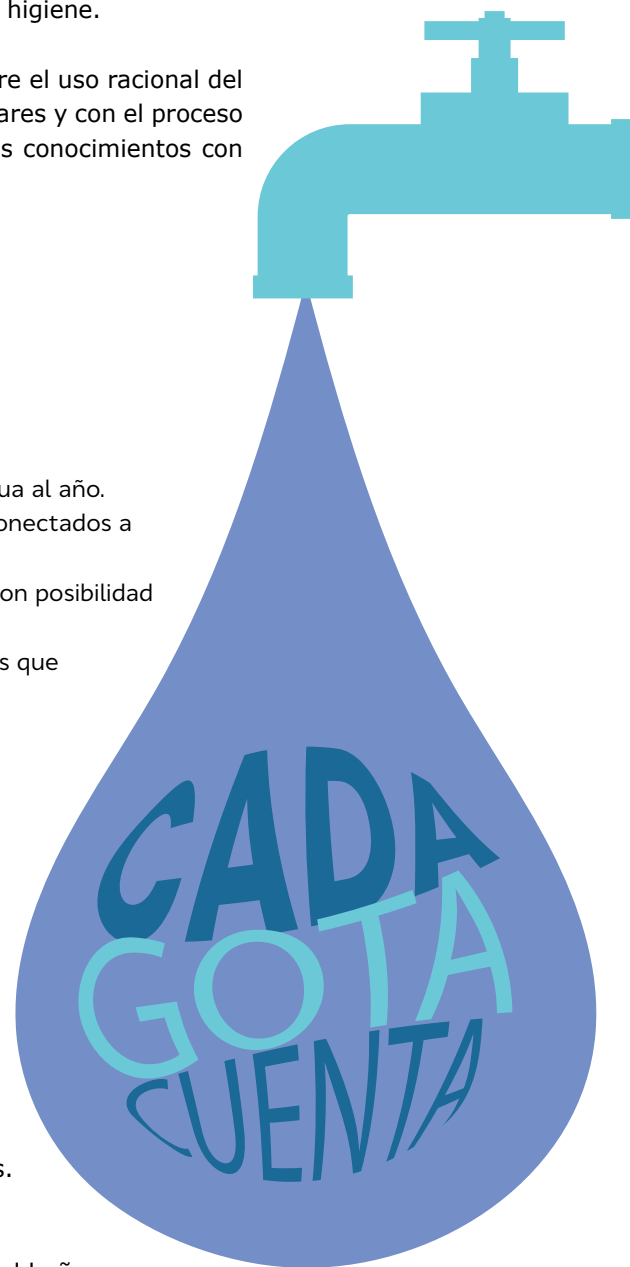
Con el empoderamiento de acciones se espera cumplir el mandato sobre el uso racional del agua de forma directa de la población infantil, con la réplica en sus hogares y con el proceso cascada que se dará cuando los niños, niñas y jóvenes compartan sus conocimientos con sus familiares; podemos citar algunos de estos mensajes:

## Reducir el desperdicio de agua

- Un grifo con fugas de 10 gotas por minuto, desperdicia 2.000 litros de agua al año.
- Con la captación de aguas de lluvia almacenando el agua en depósitos conectados a desagües de los techos.
- Botones de doble descarga o mitad en el inodoro, elige tanque de agua con posibilidad de doble descarga, para evacuar 2 litros para orina y 5 para heces.
- Jardines eficientes: En jardines verticales, terrazas y balcones, con plantas que requieren poco riego.

## Formas de ahorro del agua y uso de manera eficiente

- Es importante comprender que gastamos más agua de lo necesario.
- Lavarse los dientes con un vaso de agua.
- Dúchate menos de 5 minutos.
- Tirar la cadena del inodoro sólo cuando es necesario.
- Revisa los grifos y el tanque de agua del inodoro para evitar pérdidas.
- Colocar una botella llena de agua o arena, en el tanque de agua del inodoro.
- No utilices el inodoro como basurero, ubica un basurero con tapa en el baño.
- En los jardines de las terrazas y balcones, el riego debe ser por goteo.
- Lavar platos u otros en un recipiente y no directamente en el grifo.
- Lava el coche manualmente, con un balde y no así con mangueras.
- Riega tus plantas al anochecer.



## Formas de reciclar el agua

- Instalar el desagüe de las aguas grises en depósitos para el aprovechamiento en inodoros, regar jardines o baldear pisos.
- Limpia el piso, baños y otros con agua de lavado de ropa.
- Utiliza la escoba, trapeador y nunca la manguera.
- Dúchate con agua necesaria.
- Usa el agua de lavado de ropa para regar plantas.



## Almacenamiento del agua

**Es incidir con acciones del uso de recipientes limpios y con tapas,** es importante el lavado de los recipientes donde se almacena el agua en los establecimientos educativos.

El almacenamiento de agua debe realizarse en recipientes limpios. El mejor comportamiento de higiene en prevenir contaminación en el momento de recoger, transportar y almacenar el agua en el hogar, por ello es importante:

- Los recipientes deben de estar limpios por dentro y fuera.
- Los recipientes deben de estar tapados.
- Almacene el agua en un lugar aceptable.
- Lavar el recipiente del agua al menos una vez a la semana.
- Lávese las manos con agua y jabón antes de sacar el agua que almacena.
- No sumerja los dedos en el agua.
- En lo posible use un recipiente con una llave de agua en el fondo.

■ Esto previene la recontaminación por abrir el recipiente.



## Consumo del agua desinfectada

**Es el tratamiento que se utiliza para desinfectar el agua** y consiste en aplicar una serie de barreras y procesos físicos y químicos para retirar, remover e inactivar las sustancias nocivas que ésta contiene.

La potabilización se realiza mediante procesos físicos, químicos y biológicos, se eliminan los gérmenes que contaminan el agua, para que ésta pueda ser consumida por la población escolar sin peligro de adquirir enfermedades por el consumo de agua contaminada.

La población de la comunidad educativa a través del módulo de Calidad de Agua, pueden consumir agua desinfectada y las formas de desinfección sugeridas para su consumo por la población estudiantil.



# Manejo de residuos

El manejo inadecuado de la basura y residuos sólidos en las unidades educativas, genera focos de infección para los estudiantes, porque están expuestos a contraer enfermedades a causa de la contaminación por los residuos sólidos y basura. El considerar el tema de manejo adecuado de residuos sólidos es una de las medidas preventivas más importante, a tomarse en cuenta para prevenir enfermedades en la comunidad educativa.

## Basura

Son residuos inservibles de todo material no deseado y del que se tiene intención de deshacer.

¿Quiénes generan la basura?

Son los actores de la comunidad educativa, están inmersos en la cultura del usar y tirar. Los que generan en mayor cantidad son los estudiantes. Aproximadamente cada uno produce 1 kg. de basura al día, es media tonelada de basura cada año.

Se clasifican en:

**Orgánicos:** Como hojas, ramas, cáscaras, restos de alimentos, frutas, vegetales, papeles, cartón, otros.

**Inorgánicos:** Como plásticos, baterías, aluminio, vidrio, hierro, botellas, llantas, desechos electrónicos, eléctricos, otros

**Inorgánicos:** Como plásticos, baterías, aluminio, vidrio, hierro, botellas, llantas, desechos electrónicos, eléctricos, otros

## Manejo de la basura

Permite reducir el nivel de impacto negativo de los residuos sobre el medio ambiente y la sociedad.

Las tres erres (3R) es una regla para cuidar el medio ambiente, disminuye el volumen de residuos o basura generada.

En pocas palabras, las 3R ayudan a tirar menos basura, ahorrar dinero y ser un consumidor más responsable.

• **Reducir** = Disminuir la cantidad; el uso de bolsas plásticas, platos, vasos y otros materiales descartables y usando utensilios más duraderos.

• **Reutilizar** = Es volver a usar algo, como las botellas pet, sacos o bolsas de tela, bramantes u otros materiales, para hacer uso en otras aspectos.

• **Reciclaje o venta** = Plástico, aluminio, baterías, vidrios, llantas, desechos electrónicos y eléctricos, así como el cartón.

## Formas de disponer la basura

Deposita la basura en basureros cuyas características permitan prevenir la contaminación o acumulación y afectar a la salud de la población estudiantil.

- **Implementar basureros con tapa en los patios, canchas y áreas.**
- **Basureros en aula.**



## Formas de reciclado

Para mejorar el manejo de los residuos sólidos, que no contaminen el ambiente del entorno escolar y den mal aspecto, debemos reducir su volumen, además de separarlo y clasificarlo para que estos se puedan reutilizar y reciclar. Reducir consiste en disminuir el volumen de los desperdicios que producimos diariamente.

Residuos sólidos como los plásticos son reutilizados mediante el reciclaje en las siguientes actividades:

- **Juguetes** para las/os niñas/os con botellas pet o latas.
- **Huertos** escolares.
- **Jardines** verticales.
- **Basureros.**
- **Basura orgánica**
- **Los desechos domésticos** como, cáscaras de papa y frutas, verduras, ramas, hojas de árboles, se deben juntar en un solo lugar para elaborar abono orgánico o llamado también compost.

## Uso y limpieza de la batería sanitaria

El uso inadecuado de la batería sanitaria por los estudiantes, hace que estén expuestos a contagiarse de enfermedades e infecciones de genitales. Así también, la falta de mantenimiento de la infraestructura hace que se deteriore y no funcionen sus instalaciones, los estudiantes hacen sus deposiciones al aire libre.

La intervención debe ser integral a los actores de la comunidad estudiantil, lo cual permitirá el uso adecuado de las baterías sanitarias, cuidado y mantenimiento de la infraestructura.

### Definición de la excreta

Son deposiciones orgánicas de humanos y animales. Cuando estas no se eliminan adecuadamente pueden provocar enfermedades en las personas.

### Contaminación del medio ambiente por las excretas

La eliminación inadecuada y antihigiénica de las heces humanas infectadas da lugar a la contaminación del aire, suelo y de las fuentes de agua.

Las excretas por sus características son también vías de salida de gérmenes y parásitos que circulan frecuentemente por el cuerpo humano, y por ello las excretas deben encararse como uno de los medios básicos para mantener la higiene de las zonas pobladas y evitar la contaminación.

Las emergencias o desastres alteran las condiciones ambientales y pueden dar lugar a que las excretas, tanto humanas como animales, signifiquen un problema muy serio en la contaminación del agua, del suelo y del aire.

### Las enfermedades que producen las excretas

Las personas corren el riesgo de contraer enfermedades cuando **el agua o los alimentos que consumen están contaminados** con las heces porque poseen una gran cantidad de microbios causantes de enfermedades como la diarrea, el cólera, parasitismo, hepatitis, fiebre tifoidea, leptospirosis, etc.

**Estos pueden provocar la muerte de los niños, niñas,** siendo los más vulnerables, por no realizar la disposición adecuada de las excretas en una batería sanitaria.

Así también, animales domésticos, roedores y otros, transportan consigo las heces y con ellas posibles enfermedades.

El **no lavarse las manos después de ir al baño** es una de las formas de mayor contaminación de los adolescentes.

Uno de los **problemas frecuentes en las unidades educativas, es por la falta o mala limpieza de las baterías sanitarias**, por ello las niñas y niños están expuestos a contraer enfermedades.

### Limpieza de la batería sanitaria

En los baños se concentran una gran mayoría de gérmenes y suciedades que pueden ser perjudiciales para la salud de la comunidad educativa, por esta razón para la operación y mantenimiento revisa el módulo de saneamiento. Para la limpieza del baño es fundamental, que la misma se haga de forma profunda y continuada para poder evitar la creación de hongos y humedad.

A su vez, se requiere determinados productos elaborados para la limpieza del baño.

### Acciones para la limpieza de los baños

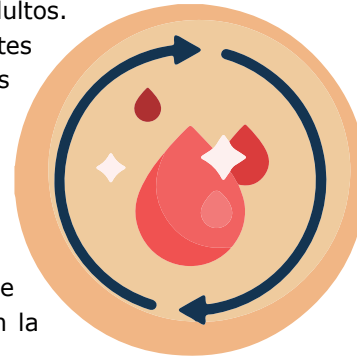
- Limpiar las paredes, ya que ahí se alojan los hongos.
- No sólo limpiar la taza por dentro, sino también por fuera.
- Usar guantes de plástico esterilizados para protegerse.
- Rociar a los pisos desinfectante, déjalo actuar por al menos cinco minutos.
- Limpiar con las ventanas bien abiertas, algunos productos contienen sustancias que pueden causar daños.

# Higiene Menstrual

La pubertad es un proceso que poco a poco va convirtiendo a los niños/as a jóvenes y luego a adultos. Comienza entre los 8 y 12 años; en esta fase los preadolescentes llegan a ser más conscientes de su cuerpo. Pese a esto, muchas niñas y niños no están adecuadamente preparados para los cambios que afrontan.

Se inicia con la producción de hormonas, que causan la maduración. Los cuerpos de los niños y las niñas cambian: crecen, los genitales se desarrollan y aparece el vello en axilas y genitales.

La mayoría de las niñas no fueron informadas antes de su primera menarquia, convirtiéndose en una experiencia traumática para ellas. También existen muchos mitos relacionados con la menstruación, la mayoría dañinos para la autoestima y la salud.



## La Menstruación

Es la maduración de los óvulos en los ovarios. Un óvulo maduro se desprende del ovario cada mes y cae en forma de sangre a través de la vagina. Este sangrado se llama menstruación o regla y dura 2 a 7 días. Las adolescentes comienzan a menstruar entre los 9 a 15 años.

## Tabús

- Algunas madres o padres se sienten incómodos al hablar sobre la pubertad, especialmente mientras menor sea la edad de los niños y niñas, debido a sus valores culturales, normas y tradiciones.
- Hablar de pubertad y sexualidad sigue siendo un tabú, causa temores y vergüenza.
- Otros pueden ser en contra de esta educación, porque piensan que se incita a relaciones sexuales y embarazos precoces.
- Muchas madres y padres no están suficientemente informados sobre la temática.

## Verdades

- Las niñas empiezan a menstruar entre los 9 y 15 años.
- La menstruación dura de 2 a 7 días.
- La menstruación es la sangre de la matriz.
- La mayoría de las mujeres menstrúan una vez por mes.
- Los nervios o el estrés pueden hacer que falte un período.
- Las mujeres son más fértiles en los días alrededor de la ovulación.

## Conocer la menstruación:

Es comprender los retos que enfrentan las niñas adolescentes debido a la menstruación, describir los factores que influyen en las experiencias de las adolescentes durante la menstruación, y presentar recomendaciones para crear un ambiente escolar de apoyo para niñas adolescentes.

## Mentiras

- No se debe tomar leche durante la menstruación.
- La sangre de la menstruación es sucia.
- Cuando una niña o mujer menstrúa, ya no es virgen.
- Cuando una niña o mujer menstrúa, ya está lista para ser madre.
- Durante la menstruación, las niñas o mujeres no deben nadar en los ríos y/o piscinas.
- Una niña o mujer que menstrúa no debe agarrar las plantas porque se secan.
- Una niña o mujer que menstrúa no debe tocar un bebé recién nacido porque se enferma.
- Las niñas o mujeres son más fértiles durante los días de la menstruación.



## Efectos causados en las adolescentes el estigma sobre la menstruación

1. Reducción en su participación escolar.
2. Distracción y estrés de que se enteren de que están menstruando.
3. Miedo a tener manchas accidentales de sangre.
4. Burla, vergüenza y acoso (bullying) por parte de sus compañeros de clase.
5. Incapacidad de cambiarse toallas higiénicas en el colegio, no hay privacidad, limpieza, agua para el lavado de manos, jabón, papel higiénico ni materiales absorbentes.
6. El conocimiento acerca de la menstruación es insuficiente, crea temor, ansiedad con conceptos

erróneos acerca de la fecundidad.

7. A veces escuchan sobre la menstruación de sus madres, tías o hermanas mayores, el poco conocimiento conduce a la ansiedad de riesgos de la menstruación y la necesidad de evitar ciertas actividades y alimentos.
8. La mala información enfocada en creencias tradicionales.
9. Dolores menstruales, debilidad y cansancio; sentirse triste o de mal humor.
10. Estar calladas e introvertidas, preocupándose de mal olor e incomodidad.

## Cuidados

- Uso de materiales limpios para absorber la sangre menstrual.
- Usar jabón y agua para lavar el cuerpo y manos después de cada uso de la toalla higiénica.
- Tacho para la disposición adecuada de las compresas o toallas higiénicas.
- Bañarse diariamente con agua necesaria y seguir las actividades de rutina.
- La higiene es muy importante para evitar olores e incomodidades.

## Kit de higiene menstrual

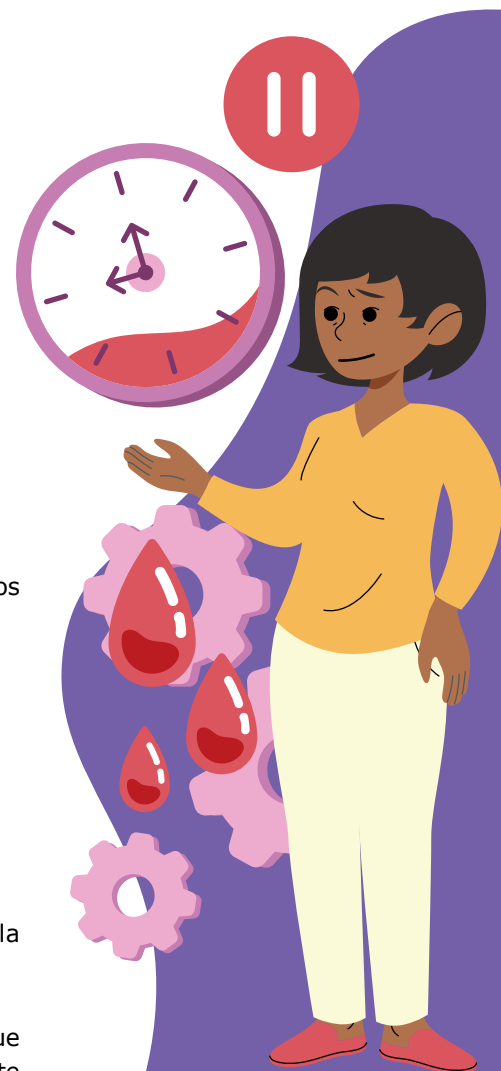
Todas las mujeres pasan por la etapa de la menstruación y necesitan un lugar privado para cambiar, desechar las compresas – toallas higiénicas de la menstruación.

Esto es importante no solo dentro del hogar, sino también en las instituciones públicas como clínicas, mercados, lugares de trabajo y escuelas. Generalmente, las niñas comienzan la primera menarquia entre los 9 y 14 años, es la etapa neurálgica que requiere apoyo y orientación de ahí se sugiere especialmente en las escuelas no olvidar de construir o adecuar un espacio específico para el manejo de la higiene menstrual.

## ¿Qué es un baño amigable?

Es un baño que funciona y está a disposición de las niñas, adolescentes todos los días del año y para que sea amigable debe tener:

- Un banco para facilitar el cambio de las compresas
- Toallas higiénicas
- Basurero con tapa para depositar las compresas
- Toallas higiénicas
- Espejo para la aceptación de la apariencia física y social
- Perchero para colgar los materiales
- Un botiquín con toallas higiénicas para su uso permanente
- Píldoras para el manejo del dolor
- Lavamanos para lavarse las manos después del uso de la compresa o toalla higiénica
- Ducha
- Un instructivo para el uso y desuso de las toallas higiénicas; letrero que identifique el lugar específico de la del Manejo de la Higiene Menstrual y finalmente debe ser pintado con colores muy atractivos.



# Uso racional del agua y lavado de manos

## Materiales:

Paleógrafo, marcadores, jaboncillo, bañador, agua, toalla, y botella con agua

### Para empezar

¿Nos lavamos las manos antes o después de comer? ¿Nos hemos enfermado de salmonela o tifoidea?

### Cómo lo hacemos



Se formarán cuatro grupos de participantes, a cada uno se instruirá a responder:

- ¿Por qué es importante el lavado de manos con jabón?
- ¿Cómo debe lavarse las manos?
- ¿En qué momentos se debe lavar las manos?
- ¿Cómo usar racionalmente el agua?

Realizar una descripción de pasos mínimos para el lavado de manos.

A continuación cada grupo expone de forma gráfica como se debe realizar el lavado de manos, utilizando los materiales (jaboncillo, agua, toalla).

### Para no olvidar

Mejorar la salud y el aprendizaje de los adolescentes mediante el uso del agua y correcta

### Actividades complementarias

Reflexionar sobre el uso racional del agua y la importancia del lavado de manos.



## Cómo lo hacemos



Se formarán cinco grupos de participantes para que en el papelógrafo hagan una lluvia de ideas de cómo se puede sensibilizar a la población estudiantil sobre la menstruación y la importancia de la higiene para evitar infecciones. Considera que no estigmatizar a las adolescentes por los cambios, se las debe comprender.

Se formarán cinco grupos de participantes, con la instrucción de responder en un papelógrafo:

- ¿Qué cambios tiene la niña o mujer?
- ¿Por qué es importante conocer la Menstruación?
- ¿No se debe estigmatizar a la mujer?
- ¿Cómo es el manejo de la higiene menstrual?
- ¿Por qué es importante el uso del jabón en el lavado de manos?
- ¿Insumos de Manejo de la Higiene Menstrual?

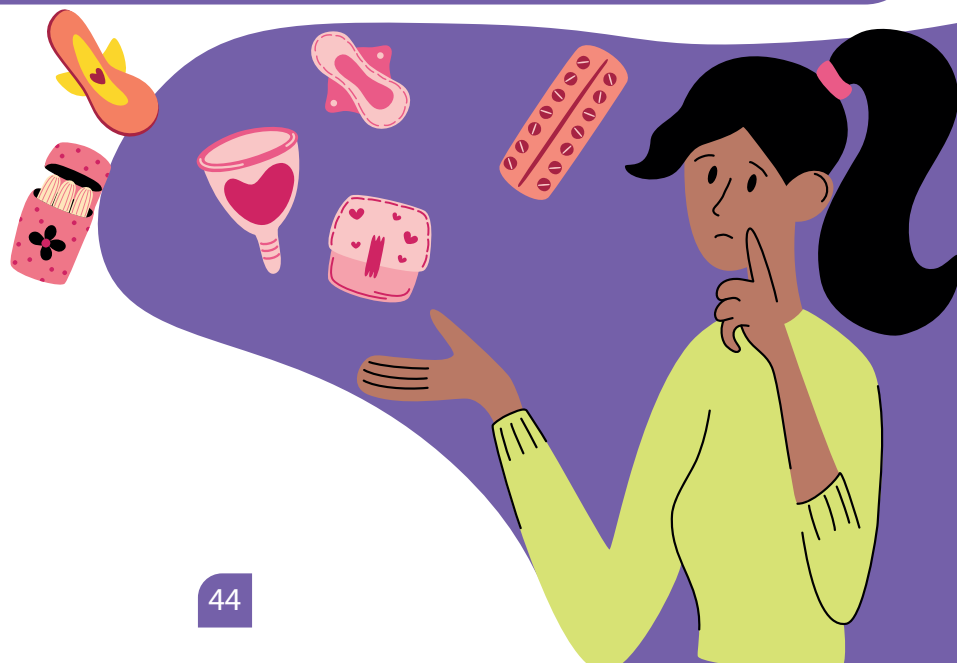
Dibujar como debería ser un baño amigable que considere la higiene menstrual y el kit.

## Para no olvidar

Los participantes demuestran y explican la importancia de la higiene menstrual y evitar a estigmatización de las mujeres

## Actividades complementarias

Reflexionan y aportan ideas a cómo pueden sensibilizar a la comunidad estudiantil sobre la higiene menstrual.



# Actividad 3

# Baño sano o baño enfermo

## Materiales

Paleógrafo, marcadores, jaboncillo, bañador, agua, toalla, y botella con agua

 30 minutos

## Para empezar

¿Se han generado infecciones por la suciedad en los baños? ¿Les da miedo o asco hacer uso de los baños?

## Cómo lo hacemos



Se formarán cuatro grupos que explicarán en base a las preguntas:

- ¿Cómo se realiza el uso de los baños?
- ¿Por qué es importante el cuidado y limpieza de la batería sanitaria?
- ¿Quiénes deben realizar el mantenimiento?

A continuación, deben dibujar los artefactos del baño (inodoros, lavamanos, urinarios, piletas, puertas y otros.

Identificar que lugares son los comúnmente están más sucios, explicar cómo se producen los contagios y como se debería hacer el uso adecuado de los baños para que no se ensucie y como hacer el correcto aseo del mismo.

## Para no olvidar

Los participantes demuestran y explican la importancia del buen uso, limpieza y mantenimiento.

## Actividades complementarias

Se realiza un cuadro sobre los puntos en común identificados, que comprenderá un compromiso que deben asumir los/as estudiantes para el uso de baños y su mantenimiento.

Reflexionan y aportan ideas a cómo pueden mantener limpios los baños, cuidarlos sin dañarlos y que hacer para que todos cuiden los baños. Proponer ideas para hacer un reglamento interno de uso de los baños.



**Para empezar**

¿Se han organizado antes para la limpieza conjunta de los baños? ¿Quiénes se resisten a realizar limpieza? ¿Por qué se ensucian los baños? ¿Qué enfermedades nos puede causar un baño sucio y sin agua?

**Cómo lo hacemos**

Se formarán cuatro grupos que explicarán para realizar la dramatización o sociodrama sobre cómo se organizarían para realizar la limpieza de los baños, dando ideas y oposiciones a participar de la actividad. En esta parte es importante que los estudiantes pueden reflejar experiencias por las que han pasado o se dan para que no se haga una adecuada limpieza de los baños, por ejemplo "los administrativos no quieren participar de jornada de limpieza porque manifiestan que ellos no lo usan", "Portería no realiza una adecuada limpieza por falta de insumos de limpieza", etc. Después realizar un plan de limpieza con los aportes y organizarse para realizar la limpieza con la participación de toda la comunidad educativa (identificar que lugares se ensucian con más frecuencia y en relación a esto organizar el plan de limpieza).

Considerar estas reglas para cumplir con la actividad de limpieza:

- Toda comunidad educativa debe participar, maestras y maestros; administrativos; las y los estudiantes; junta escolar; madres y padres de familia.
- Cuidar el agua al momento de realizar la limpieza, no desperdiciarla.
- Cuidar las instalaciones sanitarias hacer un seguimiento a que artefactos o accesorios y plantear un plan de contingencia para estos problemas (vigilar el uso en horarios de recreo, salida u otros, mantenimiento de los baños)
- Hacer una lista mínima de insumos de limpieza (lavandina, detergente en polvo, guantes, escobillas, cepillos, haragán de limpieza, baldes, etc)

**Para no olvidar**

Los participantes demuestran y explican la importancia de la organización para la limpieza y mantenimiento de las instalaciones sanitarias.

**Actividades complementarias**

Se realiza un cuadro, un plan de limpieza con fechas horarios, responsables para realizar la limpieza y el mantenimiento de los baños.

Reflexionan y aportan ideas a cómo organizarse mejor para realizar la limpieza. Proponer ideas para hacer un reglamento interno de uso de los baños que deben estar contempladas en el Plan.

## Retorno Seguro a Clases “Salud, bioseguridad y gestión emocional”

Ayala Garnica, A., Arauco Lima, G., Godoy Navarro, R. M., & Kolle Valenzuela, J. M. (2018). Juntos y juntas cultivamos nuestras habilidades para la vida - Guía metodológica para el desarrollo de habilidades para la vida en educación primaria comunitaria vocacional. La Paz, Bolivia: Visión Mundial Bolivia.

Centro de Promoción de la Mujer Gregoria Apaza. (2018). Guía de contención emocional para brigadistas agentes de cambio. El Alto, Bolivia: Centro de Promoción de la Mujer Gregoria Apaza.

Cortés Montenegro, P., & Figueroa Cabello, R. (2017). Manual ABCDE para la aplicación de Primeros Auxilios Psicológicos en crisis individuales y colectivas. Santiago de Chile: CIGIDEN / Pontificia Universidad Católica de Chile.

Divulgación dinámica - The education club. (19 de 02 de 2021). Divulgación dinámica - The education club. Obtenido de <https://www.divulgaciondinamica.es/blog/los-mejores-juegos-para-ninos-adaptados-a-la-covid-19/>  
Fundación Cántaro Azul, A.C. - UNICEF México. (2018). Agua, higiene y saneamiento - cuadernillo de actividades. México: Gabriela Soriano Segoviano.

Iriarte, J. (14 de Abril de 2020). Bebé a mordor. Obtenido de <https://bebeamordor.com/imprimibles-juegos-gratis-sobre-coronavirus-para-ninos-y-ninas/>  
Ministerio de Educación, Ministerio de Salud y Deportes. (2021). PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA EL RETORNO SEGURO A CLASES DEL SUBSISTEMA DE EDUCACIÓN REGULAR, EN LAS MODALIDADES DE ATENCIÓN EDUCATIVA: PRESENCIAL Y SEMIPRESENCIAL. La Paz, Bolivia.

Mundial, V. (s.f.). Manual del Facilitador . Youth Ready.

Servicio Nacional para la Sostenibilidad de Servicios en Saneamiento Básico (SENASBA). (2012). Guía de Educación Sanitaria y Ambiental. La Paz, Bolivia: SENASBA, MMAYA, GIZ, PROAPAC.

Villarando, R. (2018). UNIDAD EDUCATIVA LIMPIA Y SOSTENIBLE. Cochabamba, Bolivia: Water for people. Water For People. (2018). Unidad Educativa Limpia y sostenible .

Zapata Guzmán, A. M. (15 de enero de 2014). Residuos sólidos para niños. Obtenido de [https://es.slideshare.net/gelazapata/residuos-solidos-para-nios?from\\_action=save](https://es.slideshare.net/gelazapata/residuos-solidos-para-nios?from_action=save)





Esta publicación ha sido elaborada en base a la Guía metodológica para el desarrollo de habilidades para la vida en educación secundaria comunitaria vocacional. Es financiada por la Agencia de Cooperación Internacional de Cooperación Coreana de Desarrollo KOICA.

Junio, 2022  
Visión Mundial Bolivia  
Av. Hernando Siles No.6023  
[www.visionmundial.org.bo](http://www.visionmundial.org.bo)  
La Paz - Bolivia