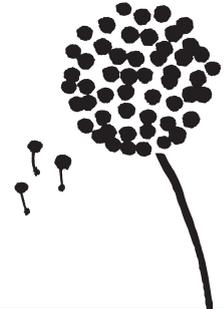


Cómo fomentar buena higiene y saneamiento



TEARFUND

Una guía de la serie PILARES

por Isabel Carter



Por los Idiomas Locales: Asociación en REcursoS



Cómo fomentar buena higiene y saneamiento

Una guía de la serie PILARES

por Isabel Carter

Equipo de traducción: Elisabeth Frías de Pichardo,
Gaby van der Stoel, Natalie Herbert

Ilustraciones: Rod Mill

Diseño: Wingfinger

© Tearfund 2006

ISBN 1 904364 57 8

Publicada por Tearfund, una Sociedad de Responsabilidad Limitada. Registrada en Inglaterra No. 994339, Organización Benéfica Registrada No. 265464.

Tearfund es una agencia cristiana de asistencia y de desarrollo que trabaja por intermedio de asociados locales con el propósito de brindar ayuda y esperanza a comunidades necesitadas en todo el mundo.

Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Inglaterra

Tel: +44 20 8977 9144

E-mail: pillars@tearfund.org

Web: www.tearfund.org/tilz

Un agradecimiento especial a las siguientes personas: Susan Watts, Andrew Trevett, Rachel Walker, Paul Dean, Fiona Perry, Sarah Dodd, Tony Eastwood, Richard Franceys, Rachel Blackman, Dewi Hughes, Alice Fay y Joanne Green por su colaboración y apoyo en tratar de que esta guía sea lo más precisa y útil posible.

Los estudios bíblicos fueron escritos por Rose Robinson, Nigel Poole, Tim Oakley e Isabel Carter.

Cómo fomentar buena higiene y saneamiento

Una guía de la serie PILARES

Introducción a esta guía de la serie PILARES

Esta guía tiene el propósito de ayudar a las comunidades a considerar la posibilidad de mejorar su estilo de vida con el fin de reducir las enfermedades e infecciones. Promover un saneamiento efectivo y a bajo costo, fomentar la buena higiene y mejorar el acceso a suministros de agua limpia ayudan a las personas a vivir vidas más saludables. Los niños pequeños y los bebés están especialmente en riesgo de contraer infecciones y enfermedades debido a un mal saneamiento, a las malas prácticas de higiene y a agua sucia. En la actualidad más de 1.7 millones de niños menores de cinco años mueren cada año a causa de la diarrea (Organización Mundial de la Salud). Muchas de estas muertes pueden prevenirse si se practica la buena higiene.

Esta guía ayuda a la gente a reflexionar sobre aquellos retos particulares de sus propias vidas que le dificultan el acceso a un saneamiento efectivo y a suministros de agua potable. En la guía se comparten ideas a bajo costo que se pueden usar en la mayoría de las situaciones, incluyendo en campamentos para refugiados. La guía anima a la gente a discutir y pensar sobre las creencias y tradiciones que pueden influenciar la higiene personal, doméstica y comunitaria.

En muchas situaciones, a la gente se le instruye sobre la buena higiene, en lugar de tener la oportunidad de tomar sus propias decisiones en cuanto a saneamiento, higiene y suministros de agua. Esta guía los anima a ser responsables de sus propias vidas, basándose en una buena comprensión de la higiene y en cómo se propagan las enfermedades. La guía los ayuda a tomar decisiones sabias en cuanto a acceso a saneamiento, a la buena higiene y a suministros de agua potable que pueden tener un impacto importante sobre la salud y vida de sus familias.

Cada tema en esta guía de la serie PILARES está diseñado para fomentar las discusiones en grupos pequeños de un modo relajado y abierto. La guía tiene el objetivo de fortalecer la comprensión de la gente sobre las principales realidades de la buena higiene. La guía anima a la gente a responder a las necesidades de su propia comunidad y toma una perspectiva cristiana. Antes de utilizar la guía, sería provechoso ponerse de acuerdo sobre las palabras apropiadas a utilizarse para aquellos términos que a menudo a la gente le parecen vergonzosos, como excrementos, letrinas y orina.

Para grupos de iglesias, los estudios bíblicos al final de este libro deben usarse como parte importante y continua del proceso. Estos estudios bíblicos deben usarse en grupos pequeños con tiempo suficiente para que todos debatan y reflexionen sobre las preguntas.

Objetivos de esta guía

- Aumentar el nivel de conciencia de los líderes religiosos y comunitarios sobre la necesidad de estimular una actitud positiva hacia las buenas prácticas de higiene y saneamiento.
- Ayudar a las personas a comprender de qué manera la mala higiene y un saneamiento inadecuado contribuyen a la aparición de enfermedades y a la mala salud.
- Facilitar cambios en las actitudes y prácticas hacia una buena higiene y saneamiento.
- Poner en tela de juicio aquellas prácticas inútiles que llevan a la propagación de enfermedades infecciosas a causa de alimentos o suministros de agua que han sido ensuciados con excrementos.
- Animar a las comunidades a hacerse responsable del establecimiento y manejo de los suministros de agua y de los servicios de saneamiento.

Resultados esperados

- Mayor conciencia entre los líderes locales sobre su habilidad de motivar cambios en su comunidad y sobre el valor de organizar a la gente local en tomar acción.
- Mayor conciencia entre la gente local sobre cómo las enfermedades relacionadas con el agua, en especial la diarrea, afectan la salud y se propagan por medio de la mala higiene.
- Una reducción de la tasa de infección y muerte en niños menores de cinco años a causa de enfermedades diarreicas.
- Suministros de agua bien administrados y el mantenimiento continuo de las bombas de agua.
- Un cambio positivo en las actitudes y prácticas en cuanto al uso y mantenimiento de las letrinas.
- Mayor comprensión entre la gente local sobre la importancia de lavarse las manos y mayor motivación de poner esto en práctica.
- Mejoría en la promoción de la higiene.
- Las organizaciones locales que promueven el uso de letrinas, la salud pública y el agua potable mejoran su trabajo en conjunto de un modo más efectivo a todo nivel.

Cómo usar las guías de la serie PILARES con grupos pequeños

Bienvenido a la serie PILARES, en especial si es la primera vez que utiliza una guía de la serie PILARES. Contrario a la mayoría de los libros, esta guía no está diseñada para ser simplemente leída. Sólo obtendrá los beneficios y el aprendizaje total de este libro al debatir y aprender del contenido en pequeños grupos, utilizando un único tema a la vez. A continuación algunas ideas útiles para ayudarle a sacar el mayor provecho de esta guía.

¿Quién se puede beneficiar de este aprendizaje?

De manera ideal, cualquier grupo pequeño que se reúne de forma regular. Puede ser un grupo de jóvenes, un grupo de iglesia, un grupo de mujeres, un grupo de campesinos o un grupo de alfabetización. Lo ideal es entre 6 y 12 personas. En grupos más grandes muchas personas no se unen al debate por lo que es mejor dividirlos en grupos de discusión más pequeños. Si usted no es parte de un grupo existente, invite a un pequeño grupo de amigos o colegas a utilizar juntos la guía.

¿Quién debe liderar nuestro grupo?

No se requiere un líder capacitado. Sólo se necesita un miembro alfabetizado del grupo que pueda facilitar el debate. Esta persona, conocida como facilitador, no debe ser una persona a quien le guste ofrecer respuestas e instrucciones. Debe ser una persona interesada en escuchar los puntos de vista y opiniones de los demás y que pueda ayudar a mantener en pie una discusión equilibrada.

¿Qué preparación necesita un facilitador?

El facilitador debe leer la guía completa unas cuantas veces para familiarizarse con todos los temas y estudios bíblicos. Así puede decidir si hay temas que no son relevantes y obviarlos. El facilitador podría querer usar los temas en un orden diferente – aunque el orden de los temas ha sido planificado cuidadosamente. El facilitador debe hacer lo siguiente:

- **INTRODUCIR EL TEMA** para que los miembros del grupo puedan comprender su relevancia. ¿Cómo se relaciona el tema con las experiencias de los miembros del grupo? ¿Sería provechoso iniciar con un estudio bíblico? Hay estudios bíblicos para grupos disponibles al final de las guías de la serie PILARES, en *Guía nuestros pasos* y en las revistas *Paso a Paso* (www.tearfund.org/tilz).
- **COMPARTIR LA INFORMACION.** Puede simplemente leerla, o poner las ideas en otras palabras para ayudar a la gente a comprender. Otra idea sería pedir a algunos miembros preparar un juego de roles que muestre el problema o haga surgir asuntos claves.
- **DIRIGIR EL DEBATE.** Permitir que la gente tenga el tiempo suficiente para debatir completamente cada pregunta. A veces la gente necesita un poco de ayuda para comenzar. Recuerde que ésta es la manera principal en la que se llevará a cabo el aprendizaje mientras la gente considera cómo manejar junta el cambio.
- **CONCLUIR LA REUNION.** Resumir el aprendizaje y aquello que la gente puede hacer de manera diferente como resultado de este debate. ¿Hay actividades o respuestas que el grupo quiera realizar? Si es así, pónganse de acuerdo sobre cómo llevarlas a cabo.

Habilidades para la facilitación

Hay varios consejos que pueden ayudar a las personas a mejorar sus habilidades como facilitadores:

- Sea sensible y escuche con cuidado lo que dice la gente.
- Haga que todos los miembros del grupo expresen sus puntos de vista, en especial aquellos que sienten vergüenza de hablar.
- No permita que la discusión se aparte de su propósito debido a otros asuntos o discusiones personales. Si esto sucede logre que el grupo se vuelva a unir.
- Resuma los debates largos para ayudar a la gente a mantenerse enfocada.
- Utilice dinámicas para mantener el grupo relajado y alerta.
- Al finalizar el tiempo de debate, registre todas las decisiones tomadas o planes hechos.

Si en el grupo hay una persona (a veces más de una) muy dominante que habla más que los demás o no permite que los demás expresen sus puntos de vista, debe tomar acción. A continuación algunas ideas:

- Discuta sus preocupaciones con ellos y pídale que ayuden a animar a los demás a hablar.
- Sugiera a la persona unirse a otro grupo donde sus habilidades sean de mayor provecho.
- Otorgue a la persona un rol de responsabilidad durante la reunión que asegure que ésta se pierda la mayor parte de la discusión, como hacer los arreglos para poner las acciones en práctica.
- Asigne a una persona como facilitador adicional y divida el grupo durante la discusión.

Tearfund ha desarrollado un manual de capacitación para facilitadores. Este manual ofrece material de capacitación para aquellas personas que planean usar las guías de la serie PILARES en sus comunidades. El manual tiene el propósito de mejorar las habilidades de los participantes de manera que estén equipados para dirigir discusiones que animen a compartir los conocimientos, las experiencias y la información locales. La capacitación utiliza métodos participativos y juegos de roles.

Cómo traducir PILARES

Las guías de la serie PILARES están diseñadas para poder traducirse fácilmente a idiomas nacionales o locales. Hasta ahora las guías se han traducido en más de 30 idiomas en todo el mundo. Hay un cuadernillo de trabajo disponible, que ofrece pautas a organizaciones que deseen llevar a cabo una serie de talleres de traducción, y un CD Rom con todos los archivos de diseños y alternativas de imágenes.

Con el fin de evitar que se duplique el trabajo, antes de considerar traducir, revise la lista de idiomas disponibles en el sitio web de tilz (www.tearfund.org/tilz) bajo 'Cómo traducir PILARES'.

Cómo usar PILARES en talleres

Cada guía de la serie PILARES puede ser utilizada como base para un taller participativo. Se puede iniciar cada día con un estudio bíblico. Se pueden combinar los debates en grupo sobre diferentes temas con sesiones prácticas, como por ejemplo prácticas en el uso de los juegos de roles para introducir temas, el aprendizaje de cómo traducir los temas, y utilizar las ideas e ilustraciones para carteles o folletos, o incluso una visita de campo para compartir el aprendizaje con un grupo comunitario.

Glosario de palabras difíciles

cloro blanqueador	un químico potente que puede ser utilizado para hacer el agua segura para el consumo
cólera	una enfermedad grave que causa diarrea aguda con vómito causada por alimentos o agua sucios de excrementos. A menos que sea tratada puede causar rápida deshidratación y la muerte en unas pocas horas
comunidad	gente que vive en una zona y que a menudo tiene la misma cultura e intereses parecidos
defecar	expeler los excrementos del cuerpo
desarrollo	un proceso de cambio que puede llevar a mejoras en el bienestar social y económico y a mayor confianza personal
deshidratación	cuando el cuerpo pierde más fluidos que los que le son reemplazados al ingerir líquidos
diarrea	una enfermedad microbiana que tiene como resultado por lo menos tres excrementos muy acuosos al día y causa deshidratación
disentería	un tipo de diarrea aguda en la cual hay fiebre, y sangre y mucosidad en los excrementos
excremento	residuos sólidos producto del cuerpo
higiene	prácticas limpias y saludables que mantienen la buena salud
letrina	una pequeña edificación o estructura, usualmente separada de la casa, donde las personas se deshacen de los excrementos y la orina
malaria	una enfermedad grave resultado de la picadura de un mosquito infectado, que causa repetidas fiebres altas y dolor de cabeza y pueda ocasionar la muerte
matriz (o útero)	órgano protector femenino en el que crecen los bebés
menstruación	la pérdida regular mensual de sangre y recubrimiento del útero de una mujer en edad de concebir
microbios	un término general que describe los muchos y diferentes tipos de microorganismos que pueden causar diarrea y enfermedades
náuseas	la sensación desagradable de que uno está por vomitar

ONG	organización no gubernamental que se administra independientemente del gobierno
orina	desecho líquido producto del cuerpo
pozo de infiltración (o pozo ciego)	un área o pozo de drenaje para aguas residuales, usualmente relleno con piedras para ofrecer un buen drenaje y prevenir la formación de charcos de agua residual que atraen moscas y permiten la crianza de mosquitos
saneamiento	métodos seguros para eliminar los excrementos y orina humanos y otros residuos domésticos
SODIS	cómo utilizar la energía solar para hacer que el agua sea segura para el consumo
SRO	Sales para rehidratación oral que se mezclan con agua para prevenir la deshidratación debido a la diarrea
tifoidea	una enfermedad grave resultado de alimentos o agua sucios con excrementos provenientes de una persona infectada, que causa fiebre severa, dolor de cabeza, dolor de estómago y erupciones cutáneas
VIH	Virus de Inmunodeficiencia Humana

Contenido

	PÁGINA	
Vidas saludables	8	W1
Cómo mapear nuestra situación	10	W2
Cómo se propagan las enfermedades	12	W3
Cómo realizar una caminata de la salud	14	W4
Lavarse las manos	16	W5
Lavarse con poca agua	18	W6
Cómo investigar el comportamiento al lavarse las manos	20	W7
Cómo mantenernos limpios	22	W8
Cómo tratar la diarrea	24	W9
La lactancia materna	26	W10
La higiene de la mujer	28	W11
Cómo mantener los alimentos seguros	30	W12
Lavar y secar los platos	32	W13
Cómo reducir las moscas	34	W14
Cómo prevenir las lombrices	36	W15
Los residuos domésticos	38	W16
Cómo hacer segura el agua para el consumo	40	W17
Cómo almacenar el agua para el consumo	42	W18
Cómo manejar los suministros de agua	44	W19
Cómo mejorar las fuentes de agua	46	W20
Cómo dar mantenimiento a las bombas de agua	48	W21
Cómo usar las letrinas	50	W22
Cómo planificar una letrina de fosa	52	W23
Letrinas para niños	54	W24
Letrinas de emergencia	56	W25
Cómo compartir los mensajes	58	W26
Cómo registrar los cambios en la comprensión	60	W27
Estudios bíblicos	62	
Lecturas recomendadas	69	
Apéndice: Dibujos para el ejercicio W7	70	

Vidas saludables

La buena salud es una gran bendición. Nadie disfruta de sentirse enfermo. Todos hemos vivido momentos en los que nos sentimos indispuestos. A veces sucede porque contraemos una enfermedad infecciosa como la gripe, la TB o el sarampión. A veces contraemos malaria después de la picadura de un mosquito. Sin embargo, muchas veces nos sentimos enfermos porque tenemos diarrea.

Cada año ocurren más de cuatro mil millones de casos de diarrea, en su mayoría entre niños. Cada año más de 1.7 millones de niños mueren a causa de la diarrea. Los excrementos y la orina son productos de desecho de nuestros cuerpos. Muchas personas no están conscientes que nuestros excrementos están repletos de pequeños microbios que pueden causar diarrea y otras enfermedades. Los excrementos de los niños tienen muchos más microbios que los de los adultos. Las personas pueden portar estos microbios en las manos. También se pueden propagar por las moscas o a través del agua para el consumo. Aun cuando nuestras manos se vean limpias, no podemos ver los microbios. Lavarse las manos con jabón elimina estos microbios.



Hay muchas otras maneras en las que podemos ayudarnos unos a otros a mantener nuestras familias saludables. Estas maneras incluyen tener agua segura para el consumo, practicar la buena higiene, comer alimentos nutritivos bien preparados y eliminar de manera segura los excrementos y otros residuos.



Discusión

W1

- ¿Cuál es la importancia de mantenerse uno mismo y nuestras familias saludables?
- ¿Por tradición, qué piensa la gente sobre las causas de la diarrea?
- ¿A cuántas personas de nuestra comunidad, incluyendo niños, conocemos que han tenido diarrea durante este año?
- ¿Cuáles costumbres tradicionales tenemos que fomentan una vida saludable?
- ¿Cómo podemos ayudar a mantener nuestras familias saludables?
- Los excrementos son un peligroso producto de desecho de nuestros cuerpos.
¿Podemos pensar en algún otro tipo de producto de desecho de las industrias locales que también sea peligroso? ¿Cómo previene la gente que estos productos de desecho les hagan daño a ellos mismos y a los demás?

Cómo mapear nuestra situación

Las condiciones de la zona en que vivimos tendrán un gran impacto sobre nuestra salud. A continuación un ejercicio útil para considerar juntos la situación de nuestra zona.

Divídanse en dos grupos. Cada grupo dibujará un mapa mostrando la comunidad y la zona. Además de mostrar las calles, casas y edificios comunitarios, incluya los lugares donde las personas obtienen agua. Muestre las letrinas y las zonas donde la gente va a orinar o defecar. Muestre dónde se colocan los desechos domésticos. Mientras las personas dibujan el mapa, discuta los puntos buenos y cualquier problema que exista en cada uno de estos lugares.

Al terminar los mapas, cada grupo debe explicar su mapa al otro grupo en forma de juego de roles, imaginando que está mostrando su comunidad a unos visitantes. Describa la ruta que tomarían y explique lo que dirían. Un grupo debe imaginar cómo haría el recorrido con un político local y un visitante que tiene interés especial en el agua y el saneamiento. El político está interesado en impresionar al visitante al señalar lo bien que está la situación local. El otro grupo le muestra la comunidad a un visitante de una ONG de agua y saneamiento que ha llegado a ofrecer ayuda para mejorar la situación local.

Después discuta las principales diferencias entre las dos 'visitas'. Haga surgir puntos que las personas del otro grupo olvidaron mencionar.



Discusión

W2

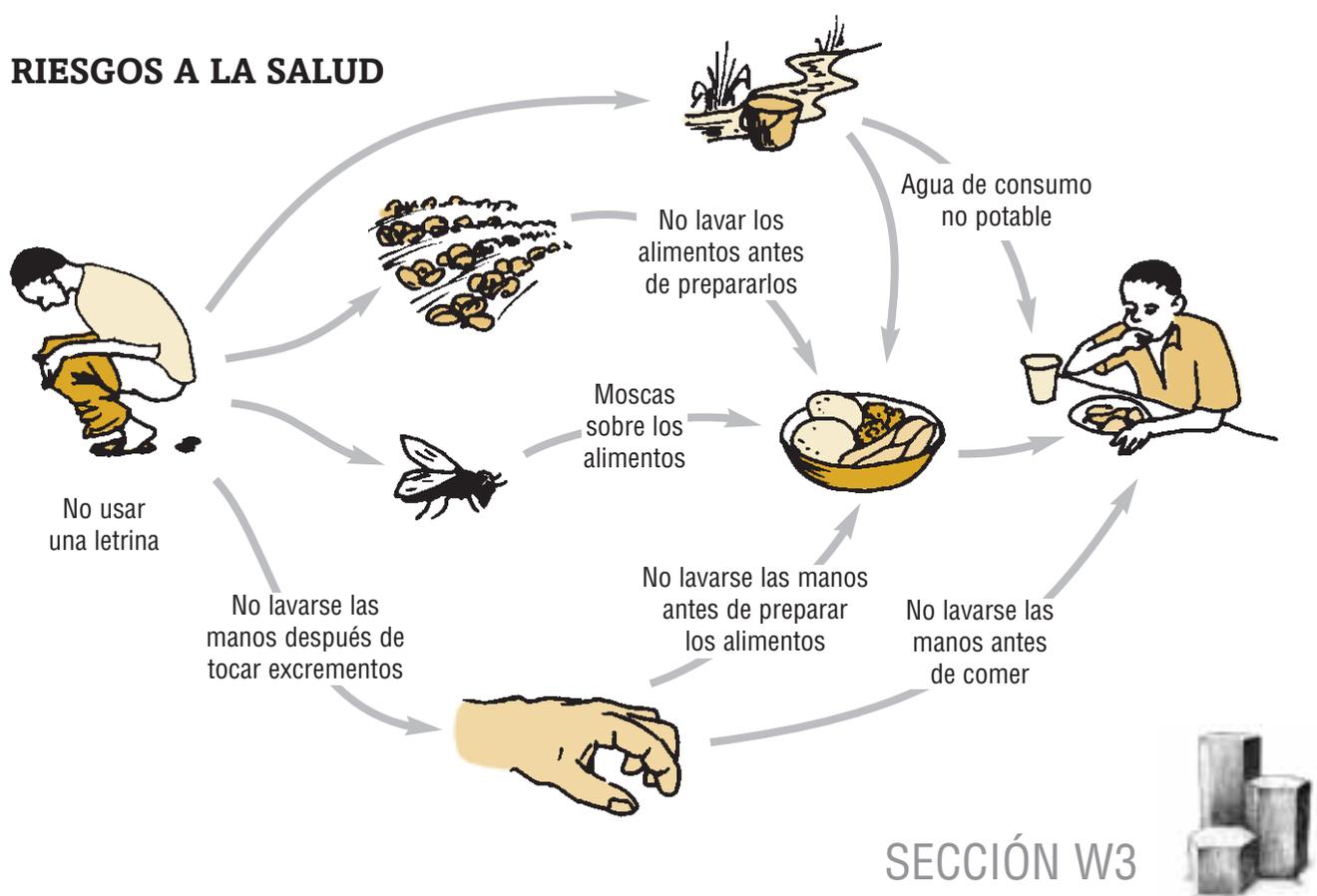
- ¿Fue provechoso considerar en grupo la situación de las fuentes locales de agua y las prácticas de saneamiento? ¿Qué nueva información aprendimos?
- ¿Qué es más fácil de hacer – enorgullecerse de algo positivo, o criticar las cosas que están mal?
- ¿Eran muy diferentes las dos rutas utilizadas durante el ejercicio?
- ¿Qué hace la gente con los residuos, incluyendo las fundas plásticas, las latas o los zapatos viejos? ¿Los quema, entierra o desecha?
- Piense en las fuentes de agua en nuestra comunidad y en las mejoras sugeridas al visitante de la ONG de agua y saneamiento. ¿Pueden lograrse algunas de estas mejoras sin ayuda externa?
- Piense en el lugar donde van la mayoría de las personas en la comunidad a orinar y defecar. ¿Está la mayoría de la gente contenta con la situación actual? ¿Cuáles mejoras pueden hacerse a bajo costo?

Cómo se propagan las enfermedades

Todos estamos influenciados por nuestras situaciones y por nuestra cultura. Nuestras creencias sobre la higiene y sobre cómo se transmiten las enfermedades dependen mucho de lo que hayamos aprendido mientras crecíamos. Sin embargo, nuestras creencias pueden cambiar cuando aprendemos nueva información.

Este dibujo es una manera útil de comprender todas las distintas formas en las que los microbios de los excrementos pueden entrar en nuestras bocas y causar enfermedades. Existen siete maneras principales en las que esto puede suceder, pero todas comienzan con los excrementos. Si no utilizamos una letrina, los microbios de los excrementos pueden entrar en nuestros suministros de agua y luego en nuestras bocas, ya sea al consumir el agua o por alimentos lavados en esta agua. Los microbios de excrementos dejados cerca de cosechas pueden subir a las frutas y vegetales que comemos. Las moscas pueden portar microbios de los excrementos y aterrizar sobre un plato de alimento que luego nos comemos. Después de defecar, las manos no lavadas llevan microbios a nuestras bocas o a los alimentos.

Observe este dibujo cuidadosamente y familiarícese con las siete posibles maneras en las que los microbios de los excrementos nos pueden enfermar.



- Discuta las siete maneras en las que los microbios de los excrementos pueden entrar en nuestras bocas y enfermarnos. ¿Cuáles son las más comunes en nuestra comunidad?
- ¿Qué prácticas culturales y creencias tenemos que previenen que los microbios de los excrementos nos enfermen?
- ¿De qué manera evitamos que los microbios de los excrementos nos enfermen?
- Piense en el ejercicio de los mapas. ¿Qué condiciones de nuestra zona dificultan proteger a nuestras familias de las enfermedades?
- ¿Tenemos alguna práctica cultural o creencia sobre los excrementos o la higiene que no sea provechosa para mejorar nuestra situación de salud?
- A la gente pobre le puede parecer difícil hacer cambios para mejorar su salud. ¿Le dificulta a la gente prevenir las enfermedades el hecho de la falta de dinero y de otros recursos?

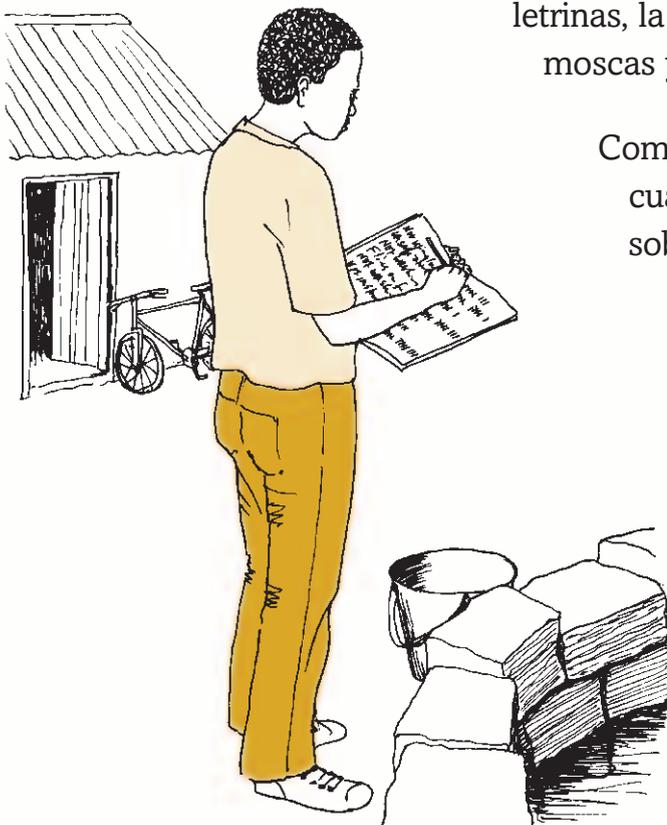
Cómo realizar una caminata de la salud

En esta guía aprenderemos muchos mensajes útiles que podemos compartir con las personas para ayudarles a vivir vidas más saludables. Es muy provechoso primeramente conocer lo más posible acerca de lo que hace normalmente la gente, para asegurar que nuestros mensajes sean apropiados.

Planifique realizar juntos una 'caminata de la salud'. Planifique una caminata que siga una línea más bien recta por alrededor de medio kilómetro a través de una zona donde viva mucha gente, evitando las calles principales. Si hay mucha gente en el grupo divídanse en grupos más pequeños y tomen rutas distintas. Utilice el diagrama sencillo de la página 15 para recordar los riesgos a la salud que acabamos de aprender sobre los microbios en los excrementos. Anote sobre el diagrama todo lo que hace la gente que puede resultar en diarrea y otras enfermedades.

Salude a la gente y pregúntele de dónde obtiene agua y si tiene acceso a una letrina. Pero tenga cuidado de no causar ofensa al hacer preguntas personales. Únicamente haga observaciones acerca de la disponibilidad y uso de letrinas, la facilidad para lavarse las manos, las moscas y los suministros domésticos de agua.

Compartan juntos estas observaciones, y cualquier otro conocimiento que se tenga sobre la situación local.



Discusión

W4

- ¿Aprendió algo nuevo o sorprendente después de realizar esta caminata de la salud?
- Combine toda la información recolectada en un solo diagrama. ¿Cuáles son las principales preocupaciones de salud y bienestar en nuestra comunidad?
- ¿La mayoría de la gente piensa que sus suministros de agua son seguros para el consumo?
- ¿Cuántas personas tienen buen acceso a una letrina? ¿La usan con frecuencia?
- ¿Cómo se deshace la gente de los excrementos de bebés y niños?
- ¿Cuándo y cómo lava la gente sus manos? ¿Utiliza jabón?
- ¿Están los alimentos siempre protegidos de las moscas?
- ¿Se almacenan los utensilios de cocina y los platos en un lugar que no sea sobre el suelo?
- Por lo general la gente tiene una buena razón para comportarse como lo hace. ¿Por ejemplo, cómo podemos comprender las razones por las que las personas prefieren utilizar el campo abierto en lugar de una letrina? ¿Tienen prácticas distintas los hombres, las mujeres y los niños?

RIESGOS A LA SALUD OBSERVADOS	
III III	No usan una letrina
III	Agua de consumo no segura
III I	No se lavan las manos después de tocar excrementos
III	No se lavan las manos antes de preparar los alimentos
II	No lavan las frutas y los vegetales
III II	No se lavan las manos antes de comer
III III	Moscas sobre los alimentos
OTROS RIESGOS	
III	Utensilios de cocina almacenados sobre el suelo
III I	Gallinas en la zona de cocinar

Lavarse las manos

La mayoría de las veces, cuando observamos nuestras manos, se ven limpias. Sin embargo, pueden verse limpias y aún estar cubiertas de miles de diminutos microbios. Tocar excrementos, ya sea por limpiarnos después de defecar o por limpiar a un niño pequeño o bebé, siempre va a ocasionar que nuestras manos terminen cubiertas de microbios de los excrementos. También ensuciamos nuestras manos al tocar la puerta de la letrina o al trabajar con tierra que pueda contener excrementos.

Nos deshacemos de estos microbios lavándonos las manos cuidadosamente con agua y jabón. Esto se puede realizar con muy poca agua. Si no hay jabón disponible, en su lugar puede usar cenizas, corteza de árboles o tierra. Es muy importante lavarnos bien las manos después de tocar excrementos, antes de preparar o manipular alimentos, y después de manipular carne cruda. Esta simple acción es lo más importante que podemos hacer para reducir el riesgo de diarrea y de muchas otras enfermedades. Es mejor no lavarse en un recipiente de agua compartido, sino sacar agua del bol mientras nos lavamos o hacer que alguien vierta agua dulce sobre nuestras manos.

Mantener las uñas de las manos cortas y limpias también mantendrá más limpias nuestras manos.



- ¿Cómo podemos explicar la idea de los microbios? ¿Es un término que la gente comprende? ¿Existe una palabra mejor que podamos utilizar?
- ¿Cómo sabemos si nuestras manos están cubiertas de microbios?
- Muchas culturas tienen maneras muy buenas de asegurar que las manos se mantengan limpias. ¿Qué prácticas utilizamos en nuestra cultura? ¿Qué podría evitar que estas prácticas sean utilizadas?
- ¿Cómo animamos a los niños pequeños a lavarse las manos después de usar la letrina? ¿Cómo animamos a los adultos a hacer lo mismo?
- ¿Podemos idear un simple juego de roles para mostrar la importancia de lavarse las manos?
- Aunque todos nos lavemos las manos, a menudo podemos mejorar la manera de lavarlas. A menudo el personal médico está capacitado para lavarse las manos muy bien. Discuta cómo la gente usualmente se lava las manos aquí. ¿Cómo puede esto mejorarse?
- ¿Dónde sería un buen lugar para demostrar la mejor manera de lavarse las manos?

Lavarse con poca agua

Es de provecho hacer que lavarse las manos con regularidad sea lo más rápido y fácil posible. Si el agua es limitada, hay maneras de lavarse las manos que utilizan muy poca agua. El agua usada del lavado de manos se puede recolectar y utilizarse para lavar el piso y las letrinas o para mojar los huertos domésticos.

Se puede elaborar un bidón grifo usando un envase plástico (observe en la página opuesta) o una calabaza. El cuello de la calabaza se tapa con un pedazo de madera que tiene un pequeño orificio. Los bidones grifo sólo permiten que fluya un poco de agua cada vez que son inclinados. Son sencillos y rápidos de elaborar. Se pueden colgar fuera de la letrina o cerca de la puerta de la casa. No los llene demasiado, pues no funcionarán bien.



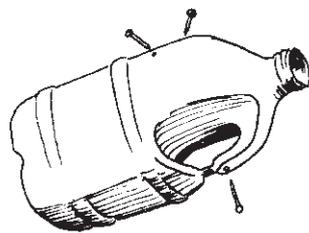
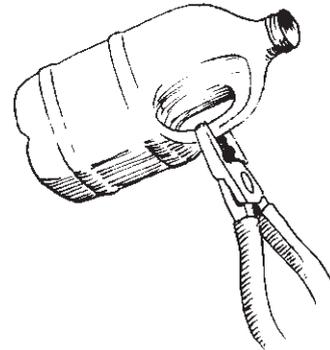
El jabón puede ser costoso pero hace más efectivo el lavado. Las barras de jabón se pueden atar con cuerda para evitar que se pierdan o se disuelvan en el agua. Si hay precipitaciones fuertes, se puede colgar sobre el jabón una pequeña lata de aluminio para mantenerlo seco. Si no hay jabón disponible, se puede colocar ceniza de madera, arena o tierra en una pequeña lata de aluminio y usarlos en su lugar.



- ¿Por qué es tan importante lavarse las manos con regularidad?
- ¿Qué es más fácil obtener aquí – un envase plástico vacío o una calabaza de cuello largo y encorvado? ¿Podemos encontrar un envase adecuado y elaborar uno?
- ¿Alguna vez hemos visto en uso un bidón grifo o una calabaza que gotea? ¿Qué ventajas tiene usar éstos en lugar de usar un bol con agua?
- ¿Sería probable que la gente se robe un bidón grifo? ¿Dónde pueden colgarse?
- ¿Cómo podemos recolectar y utilizar el agua residual?

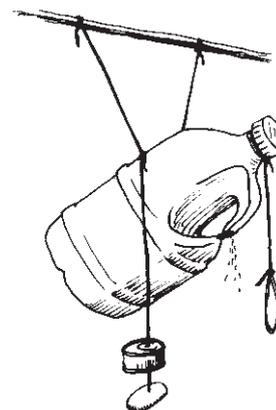
Cómo hacer un bidón grifo

- 1 Caliente la base del mango sobre una vela y después apriete suavemente con alicates para sellar el mango de manera que el agua no pueda pasar.



- 2 Caliente la punta de un clavo pequeño sobre una vela y haga tres orificios tal como se muestra.

- 3 Pase una cuerda por los dos orificios de la parte trasera y amarre la botella a un palo. Coloque el jabón (con una lata de aluminio vacía encima del mismo para protegerlo de la lluvia) y haga un mango que se pueda halar y deje salir agua poco a poco.



Cómo investigar el comportamiento al lavarse las manos

Puede resultar difícil animar a la gente a lavarse las manos si ellos no ven la necesidad. Si conocemos sus creencias sobre el lavado de las manos, podemos compartir mensajes más provechosos.

Una manera de lograrlo es realizar una encuesta simple, por ejemplo, en una escuela, en la sala de espera de una clínica, en el mercado o después de un oficio religioso. Utilice grupos separados para hombres, mujeres y niños. Haga copias de los seis dibujos de la página 70. Los dibujos muestran a alguien desherbando vegetales, alguien defecando, alguien desplumando una gallina, una mujer limpiando a un bebé, alguien saludando a visitantes y alguien cambiando la cadena de una bicicleta.

Reúna seis ollas pequeñas y algunas semillas grandes (las de maíz o habichuelas son ideales). Primeramente cerciúrese que las personas comprenden el significado de los dibujos. Coloque un dibujo frente a cada envase. Entregue tres semillas a cada persona. Pídale escoger los tres momentos más importantes para lavarse las manos. Coloque una semilla en la olla que representa cada una de las tres actividades que la persona escogió. Trate de asegurar que las personas puedan votar sin que los demás sepan cuál dibujo escogió.

Cuente los resultados cada vez y escribalos en una tabla (ver página 21). Si es posible, discuta los resultados tanto en grupo, como con las personas que tomaron parte en la encuesta.



- ¿En cuáles momentos, de acuerdo a la gente, es más importante lavarse las manos? ¿Por qué piensa que la gente votó por estas situaciones? ¿Está influenciada la gente por la necesidad de verse limpia ante los demás?
- ¿Existen grandes diferencias entre los resultados de los distintos grupos de personas y entre los hombres y las mujeres? ¿Cuáles son las diferencias? ¿Por qué razones existen estas diferencias?
- ¿Cómo pueden estos hallazgos ayudar a compartir los mensajes positivos sobre lavarse las manos?
- Prepare un juego de roles sobre un colegial cuya madre está enojada porque sus manos todavía están sucias después de haber arreglado su bicicleta. La hermana del colegial acaba de aprender sobre la buena higiene en la escuela ese día y dice que en realidad las manos de su mamá están más sucias que las de su hermano porque ella acaba de limpiar al bebé y no se ha lavado las manos.
- Piense en un cartel sencillo sobre lavarse las manos que utilice algunos de estos hallazgos. Por ejemplo, si la gente piensa que es muy importante estar limpio antes de saludar visitantes, el cartel puede leer ‘asegúrese que los alimentos para sus invitados estén tan limpios como lo está usted.’

UN EJEMPLO DE POSIBLES RESPUESTAS					
	Nuestro grupo	La Iglesia de San Pedro	La escuela Mwaniki	Centro de salud	TOTAL
<i>Desherbando vegetales</i>	3	6	2	7	18
<i>Defecando</i>	5	4	8	4	21
<i>Desplumando una gallina</i>	4	3	2	3	12
<i>Limpiando a un bebé</i>	3	2	2	2	9
<i>Antes de saludar a visitantes</i>	2	8	5	7	22
<i>Arreglando una bicicleta</i>	4	7	9	8	28

Cómo mantenernos limpios

Ya hemos aprendido sobre la importancia de mantener nuestras manos limpias. El resto de nuestro cuerpo también necesita mantenerse limpio. Debemos lavar bien nuestra cara y cuerpo con agua y jabón todos los días. Esto es especialmente importante para los bebés y niños pequeños. El lavado regular previene las infecciones de la piel y elimina el sudor y el polvo. Las bocas, narices y ojos pegajosos atraen moscas que pueden causar infecciones en los ojos y diarrea. Si utiliza telas para lavar a los niños, utilice una tela diferente para cada niño para prevenir que se propague alguna infección. Se necesita muy poca agua para lavarse y el agua residual puede ser utilizada en los huertos domésticos.

Debemos limpiar nuestros dientes por lo menos dos veces al día. Podemos utilizar un cepillo y pasta dental o un palo de masticar y pasta elaborada mezclando mitad sal y mitad bicarbonato de sodio. Cepille suavemente en todas las direcciones durante por lo menos dos minutos en cada cepillada.

Las uñas de las manos son un buen escondite para el polvo y los microbios. Debemos mantenerlas limpias y cortas.

También debemos lavar regularmente nuestra ropa y ropa de cama. Al secarlas en el sol sobre un arbusto o un cordel se previenen las plagas como los piojos y los chinches.



- ¿Dónde se lava la gente en nuestra comunidad?
- ¿Puede la gente en nuestra comunidad lavarse tan a menudo como quisiera?
- Cuando el suministro de agua es poco, ¿cómo hace la gente para lavarse?
- ¿Cómo animamos a las madres y a los cuidadores a mantener limpias las caras y manos de los niños pequeños?
- ¿Cuáles árboles locales son buenos para hacer palos de masticar?
- ¿Es fácil comprar bicarbonato de sodio? ¿Hay alguna alternativa que podamos utilizar para limpiar nuestros dientes?
- Los árboles frutales sembrados cerca de la casa se beneficiarán de toda el agua residual utilizada en el lavado. ¿Cómo animamos a las personas a utilizar el agua residual de esta manera en lugar de desecharla?

Cómo tratar la diarrea

Cuando las personas tienen diarrea pueden perder mucha agua y sales corporales con mucha rapidez. Los bebés y niños pequeños son los que más sufren. En muchas culturas la gente piensa que la diarrea enjuaga las enfermedades y que no se debe ingerir alimento ni agua hasta que ésta termine. Sin embargo, a menos que se reemplacen el agua y las sales perdidas, el niño enfermará gravemente y puede morir si no recibe tratamiento.

Los niños y adultos enfermos pueden ser llevados a una clínica o un hospital para recibir tratamiento. Sin embargo, a menos que estén muy enfermos, puede cuidarse de ellos en el hogar usando una bebida especial conocida como Sales para Rehidratación Oral. Los paquetes de SRO se compran y se mezclan con un litro de agua segura para el consumo. Esta bebida también puede prepararse en el hogar y es efectiva siempre y cuando las cantidades sean correctas. Agregue una pizca o $\frac{1}{2}$ cucharadita rasa de sal y un puñado pequeño u ocho cucharaditas rasas de azúcar a un litro de agua segura para el consumo (tome las medidas usando una botella de un litro o cuatro tazas). Mezcle los ingredientes y dé a beber al niño unos cuantos sorbos cada cinco minutos. La bebida nunca debe saber más salada que las lágrimas. Si hay disponible, agregue a la bebida un poco de lima, limón o jugo de naranja.



Puede cocinar unos cuantos puñados de arroz, maíz o mijo en un litro de agua y agregar $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Deje enfriar y utilícela para la rehidratación de la misma manera. Recuerde continuar alimentando al niño que tiene diarrea, usando alimentos blandos.



- ¿Cuál es nuestro tratamiento tradicional para niños pequeños y bebés con diarrea?
- ¿Es efectivo este tratamiento?
- ¿Ha visto la gente los paquetes de SRO en las clínicas o tiendas locales? ¿Cuánto cuestan?
- ¿Ha utilizado la gente las SRO o esta bebida de agua, azúcar y sal como tratamiento o para tratar a niños pequeños con diarrea? ¿Fue efectivo?
- Agregar mucha sal a la receta puede ser peligroso para el paciente. ¿Cómo aseguramos que la gente no utilice mucha sal?
- ¿Cómo podemos capacitar a la gente a preparar y utilizar esta bebida? En algunos lugares la gente usa canciones, carteles o rimas para ayudarlo a recordar los ingredientes.
- ¿Podemos desarrollar un simple juego de roles para compartir esta lección? ¿Dónde podemos utilizar este juego de roles?
- Los niños son muy hábiles en recordar información de salud simple que luego pueden compartir con sus padres. ¿Cómo enseñamos a los colegas a preparar y usar las SRO de manera segura?

La lactancia materna

Durante los primeros seis meses de vida de un niño el alimento ideal es la leche materna únicamente. La leche materna contiene todos los nutrientes y el agua necesarios para un crecimiento saludable. También provee buena protección contra muchas infecciones comunes.

Los fabricantes de leche de fórmula tratan de persuadir a las madres diciéndoles que la leche en biberón es la manera moderna y mejor de alimentar a los bebés. Esta información es incorrecta. La leche materna es casi siempre mejor para la salud de un bebé. La leche en biberón necesita agua potable y biberones y tetillas muy limpios para asegurar que no le entren microbios. Es cara. Es esencial tener cucharas de medir correctas para que la leche tenga la fuerza correcta. A menudo el agua o los biberones no están lo suficientemente limpios o las moscas han tocado el biberón. La leche en biberón no tiene la protección contra enfermedades que ofrece la leche materna, por lo que los bebés son mucho más propensos a morir a causa de diarrea, neumonía u otras enfermedades.

Aun cuando la madre tiene el VIH, es mejor dar el pecho. Si el bebé se alimentó sólo con leche materna durante seis meses sin ningún otro líquido ni alimento, y la madre deja de darle el pecho lo más pronto posible, el riesgo de pasar el VIH es mucho menor.



- A menudo las personas creen que la leche en biberón es la mejor manera de alimentar a un bebé. ¿Es común esta creencia en su zona? ¿Por qué sucede esto?
- ¿Cuál es la experiencia de la gente con la leche en biberón? ¿Sufren de más infecciones los bebés alimentados con biberón que los bebés a los que se les dio el pecho?
- ¿Qué podemos hacer para decirle a la gente que dar el pecho es más seguro, gratis y mejor para los bebés?
- ¿Qué anuncios se utilizan para promocionar los beneficios de la leche en biberón? Si es posible, colecte algunos de una revista o periódico. ¿Podemos diseñar un cartel que promocióne los beneficios de dar el pecho usando ideas similares?
- ¿Comprende la gente los riesgos de pasar el VIH al dar el pecho? ¿Le sorprenden las cifras (a continuación)? ¿En nuestra opinión, cuál sería la mejor opción para las mujeres VIH positivas en nuestra zona?

LA LACTANCIA MATERNA Y EL VIH

Mientras más tiempo continúa dando el pecho, mayor es el riesgo que una madre infectada con el VIH pase el virus del VIH a su bebé.

Uno de cada 20 bebés será infectado si se le da el pecho durante seis meses

Dos de cada 20 bebés serán infectados si se les da el pecho durante un año

Tres de cada 20 bebés serán infectados si se continúa dándole el pecho durante dos años

Sin embargo, **de tres a cinco de cada 20 bebés** probablemente mueran antes de la edad de cinco años si son alimentados con leche en biberón en malas condiciones en lugares donde se dificulte esterilizar los biberones y el agua.

La higiene de la mujer

La menstruación es un evento natural de toda mujer en edad de concebir. Para la mayoría de las mujeres ocurre una vez al mes. Cada mes la matriz desarrolla un recubrimiento que protege y alimenta al óvulo fertilizado mientras éste se desarrolla en un bebé. Si la mujer no está embarazada, ese recubrimiento ya no es necesario y es expulsado del cuerpo. La menstruación demuestra que una mujer está saludable y es fértil.

Desgraciadamente se han desarrollado todo tipo de creencias y tabúes en torno a la menstruación. En muchas culturas se cree que las mujeres son inmundas durante la menstruación. Las mujeres tienen distintas maneras de lidiar con el flujo menstrual, rico en sangre, para evitar manchar sus ropas. Las toallas sanitarias desechables están extensamente disponibles pero muchas mujeres no pueden costear su uso. En su lugar utilizan trapos hechos de ropa vieja.

Debido a la vergüenza asociada con el sangrado mensual, algunas mujeres lavan y secan estos trapos dentro de la casa, escondidos en la oscuridad y a menudo en condiciones húmedas. Esto significa que los trapos pueden cubrirse de insectos y estar llenos de microbios. Como resultado a menudo surgen infecciones e irritaciones. Los trapos deben lavarse en agua potable con bastante jabón, secarse a pleno sol y, una vez secos, almacenarse en fundas plásticas. Además, las mujeres deben lavarse bien todos los días.



Discusión

W11

- ¿Qué palabras se utilizan en nuestra cultura para la menstruación?
- ¿Qué creencias tradicionales tiene nuestra cultura sobre la menstruación? ¿Estas creencias son provechosas o dañinas?
- ¿Se anima a las niñas y mujeres de nuestra comunidad a sentirse orgullosas del funcionamiento normal de sus cuerpos? ¿De qué manera se les hace sentir avergonzadas?
- ¿Dónde pueden las mujeres discutir abiertamente estos asuntos? ¿Dónde pueden pedir consejos médicos sin sentirse avergonzadas?
- ¿Cómo pueden los hombres comprender mejor las necesidades de las mujeres?
- ¿Cómo se puede satisfacer en nuestra comunidad la necesidad de las mujeres de tener zonas privadas para el lavado y secado?

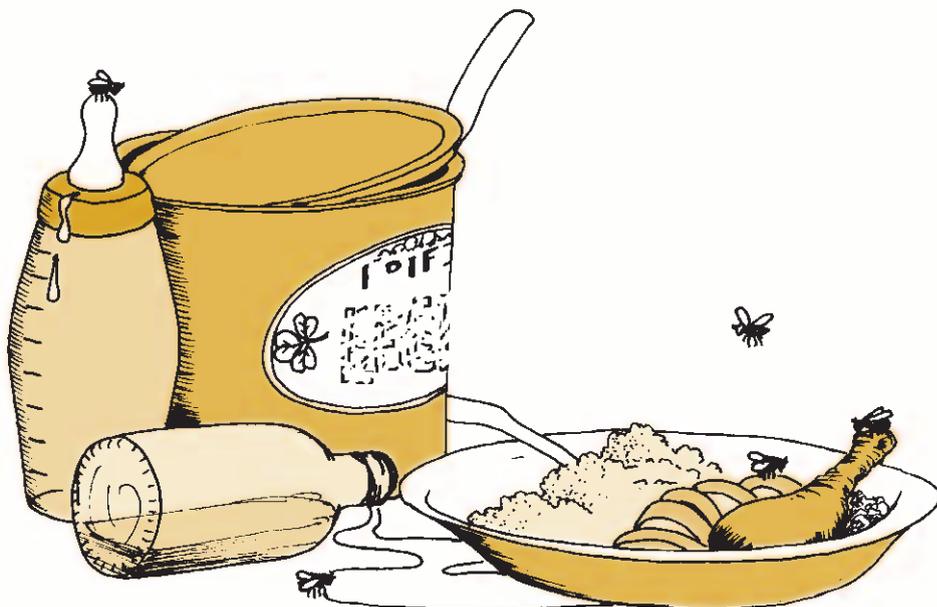
Cómo mantener los alimentos seguros

Los microbios que causan la diarrea y otras enfermedades se pueden propagar por medio de los alimentos así como del agua. La mayoría de las personas ya tienen buenos modos de manipular los alimentos. Los alimentos frescos, bien cocidos y cubiertos están libres de microbios y son seguros para el consumo.

Sin embargo, los alimentos pueden coleccionar microbios de varias maneras. Una persona que no se ha lavado las manos y toca los alimentos los ensucia. Las moscas a menudo se alimentan de excrementos. Éstas llevan excrementos y microbios en sus patas a dondequiera que aterrizan. Una única mosca que camine sobre un plato de alimento es suficiente para propagar diarrea a la gente que come de éste. Lave bien las frutas y los vegetales antes de usarlos. Cubra los alimentos una vez cocidos y asegúrese que sean comidos pronto después. Los alimentos en climas calientes pueden echarse a perder rápidamente.

Los microbios también se pueden propagar cuando las personas manipulan carne cruda y no lavan sus manos antes de tocar alimentos cocidos. La carne cruda contiene microbios que mueren durante la cocción.

Tenga cuidado de mantener las plagas lejos de los alimentos, incluyendo las moscas, los ratones, las ratas y las cucarachas, y otros animales domésticos como las gallinas, los perros y los gatos. Todos éstos pueden propagar microbios a los alimentos.



- ¿Cuáles de nuestras tradiciones nos ayudan a mantener los alimentos seguros contra microbios?
- ¿Qué podemos utilizar para almacenar los alimentos con seguridad; tanto los cocidos como los no cocidos?
- ¿En qué situaciones se guarda alimento cocido por mucho tiempo después de haberlo cocinado? ¿Puede provocar que el alimento se eche a perder?
- ¿Cómo puede una persona que trabaja con carne cruda asegurarse de nunca tocar alimentos cocinados antes de lavarse las manos?
- ¿Cuáles son las principales plagas que debemos mantener alejadas de los alimentos en nuestra zona?
- ¿Qué podemos utilizar para cubrir los alimentos?
- ¿Cómo podemos reducir la cantidad de moscas y otras plagas que pueden ensuciar nuestros alimentos?

Lavar y secar los platos

La buena higiene es muy importante al manipular los alimentos. Sin embargo, también es importante asegurar que los platos y los utensilios de cocina para servir los alimentos estén limpios. Si los platos y los utensilios de cocina son lavados en agua sucia y grasosa estarán cubiertos de muchos microbios. Si se secan con paños sucios colectan más microbios.

Utilice jabón para lavar los platos y los utensilios de cocina. Si el suministro de agua es limitado, el agua de lavar no tiene que ser de la calidad del agua para el consumo. Sin embargo, siempre enjuague los platos y los utensilios de cocina con agua potable después de lavarlos. Evite secarlos con trapos. Es mucho mejor fabricar un escurridor simple de manera que los platos se sequen al sol. ¡No sólo es más higiénico, además ahorra tiempo!

Los platos y los utensilios de cocina de madera, plástico y barro requieren cuidado especial al ser lavados. Los microbios pueden permanecer en las grietas y en las superficies rústicas. Los envases de esmalte y metal son más fáciles de limpiar.



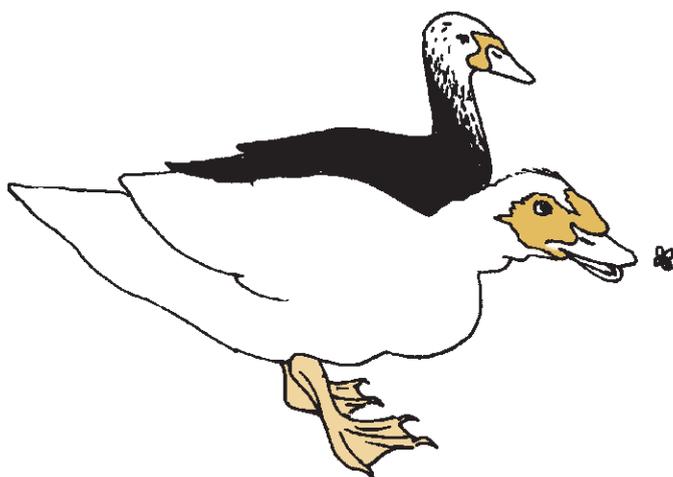
Los utensilios de cocina limpios y secos se deben almacenar en lugares donde las plagas y las moscas no puedan propagarles microbios. Pueden almacenarse en un escurridor y cubrirse con un paño. Si tiene disponible una alacena almacénelos boca abajo para evitar que las cucarachas, los ratones y otras plagas caminen dentro de éstos. Los utensilios de cocina no deben colocarse sobre el suelo.



- Observe un plato normal para servir alimentos. ¿Podemos ver microbios sobre el plato? ¿Cómo sabemos si el plato está realmente limpio?
- ¿Qué métodos utilizamos aquí para lavar los platos sucios? ¿Los platos y los utensilios de cocina siempre se lavan con jabón y se enjuagan con agua limpia?
- ¿Quién lava los utensilios de cocina? ¿Está la persona consciente de la buena higiene? ¿Cómo le ayudamos a comprender de qué manera los microbios pueden ensuciar los utensilios de cocina aun cuando parezcan estar limpios?
- ¿Qué tipo de paños se utilizan para secar los utensilios de cocina? ¿Están los paños limpios?
- ¿Son de uso común los escurrideros? Si no es así, ¿podemos tratar de fabricar uno y probarlo? ¿Qué materiales tenemos disponibles para fabricar un escurridero?
- ¿Cómo animamos a otras personas a fabricar y usar escurrideros?
- ¿Cómo se almacenan los platos y los utensilios de cocina limpios? ¿Se mantienen libres de plagas? ¿Cómo aseguramos que las plagas no caminen sobre ellos cuando están almacenados?

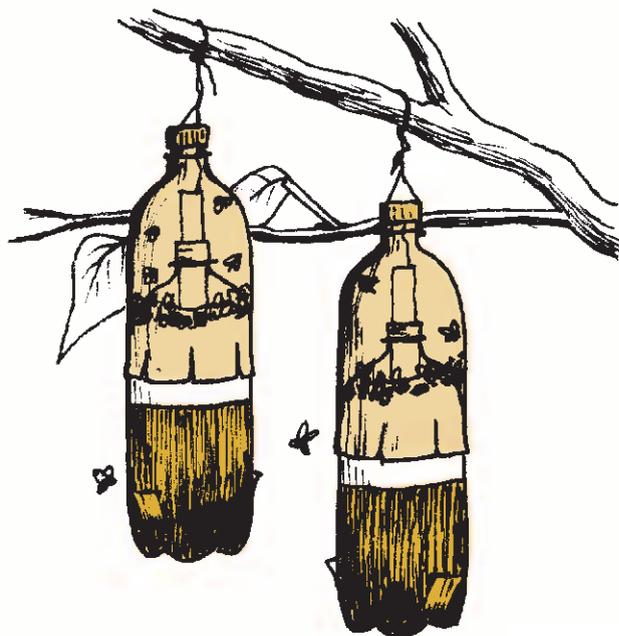
Cómo reducir las moscas

¡Las moscas nunca son bien recibidas! Siempre son un problema. Una vez que las personas están conscientes del rol que éstas juegan en propagar la diarrea y las enfermedades, son aún menos bienvenidas. Es casi imposible deshacerse de las moscas. Sin embargo, hay varias maneras de reducir su cantidad. Esto incluye el uso de letrinas, mantener a los animales fuera del hogar y mantener las zonas de desperdicios lejos de donde habita la gente.



A los patos de Bervería les encanta comer moscas. Pueden ingerir una cantidad asombrosa de moscas. Al mismo tiempo los patos producen huevos y carne para comer. No necesitan un estanque pero agradecen tener un bol con agua.

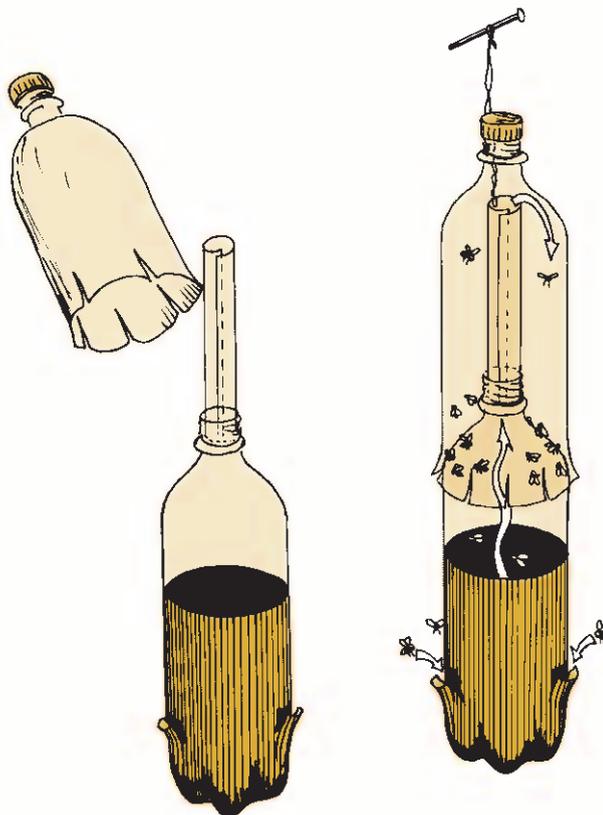
Esta simple trampa para moscas que se elabora con botellas plásticas vacías ayudará a reducir las moscas. Cada trampa requiere dos botellas plásticas y pintura negra. Si no tiene disponible pintura, utilice hollín mezclado con aceite viejo, o una tela negra o un papel negro. Se pone una pequeña cantidad de estiércol en la base para atraer a las moscas. Una vez dentro, las moscas volarán arriba hacia la luz y se encontrarán atrapadas adentro. La trampa se abre para ser vaciada regularmente y eliminar las moscas muertas.



- ¿Qué métodos puede la gente sugerir para reducir la cantidad de moscas?
- ¿Cómo podemos mantener las moscas alejadas de las zonas de preparación de alimentos?
- ¿Hay épocas del año en las que la cantidad de moscas es peor? ¿Por qué razón?
- ¿Qué sabe la gente sobre los patos de Bervería? ¿Hay algún lugar cerca donde se puedan obtener estos patos?
- ¿Podemos intentar fabricar esta trampa para moscas? Se necesitan dos botellas plásticas vacías de tamaño similar, un cuchillo afilado y algo negro para pintar o cubrir la base.
- ¿Dónde colgamos estas trampas para que sean lo más efectivas?

CÓMO FABRICAR UNA TRAMPA PARA MOSCAS

- Tome una botella plástica vieja, pinte la mitad inferior de negro y corte tres agujeros pequeños de entrada para las moscas.
- Corte otra botella por la mitad. Haga un tubo al cortar parte de la base de la botella y colóquelo en la boca de la primera botella.
- Encaje la mitad superior sobre la primera botella.
- Ponga un poco de estiércol en la base y cuelgue en el exterior.



Cómo prevenir las lombrices

Muchos hogares tienen animales que viven dentro o alrededor de la casa. Esto puede incluir perros, gatos, gallinas, patos, carneros y cabras. A veces pasan la noche en una habitación al lado de las zonas de descanso. Los animales forman parte de la vida diaria. Sin embargo, todos los animales y aves portan microbios y lombrices. Después de manipular animales y aves es muy importante lavarse las manos antes de tocar alimentos o agua.

Hay distintas lombrices que pueden vivir dentro de nuestros cuerpos. Muchas son muy pequeñas para observar; otras a veces podemos ver en los excrementos. Estas lombrices utilizan alimentos que debieran beneficiar a nuestro cuerpo y no permiten que los niños crezcan bien. A veces causan dolor de estómago o comezón. Los huevos de lombrices pueden estar en nuestros excrementos. Para proteger a los niños pequeños de contraer diarrea y lombrices mantenga a los animales fuera del hogar. Use zapatos para evitar contraer lombrices provenientes de los excrementos en el suelo.

Las lombrices pueden tratarse con varios medicamentos. Si una persona en el hogar tiene lombrices, todos los miembros de la familia deben recibir tratamiento al mismo tiempo. Las escuelas y comunidades pueden organizar días de eliminación de lombrices para todos. Esta es una manera efectiva de reducir el problema de las lombrices. Sin embargo, la mejor manera es que todos los miembros de la familia utilicen una letrina y después laven sus manos con jabón.



- ¿Qué tipo de aves o animales son comunes alrededor de nuestras casas? ¿En qué situación comparten nuestras casas con nosotros los animales o aves?
- ¿La gente está consciente de los microbios y lombrices que portan las aves y los animales? ¿Podemos dar tratamiento contra lombrices a nuestros animales domésticos?
- ¿Cómo puede la gente mantener a los animales fuera de las zonas habitables de sus hogares?
- ¿Cómo animamos a la gente a ser muy cuidadosa al lavarse las manos después de manipular animales? ¿Quién necesita esta información?
- ¿Cómo el uso de una letrina reduce la propagación de las lombrices?
- ¿Es fácil obtener medicamentos para tratar las lombrices? ¿Ha utilizado la gente estos medicamentos para sus familias? ¿Fueron de provecho? ¿Quién tiene más información sobre esto?
- ¿Conoce la gente medicinas tradicionales que puedan utilizarse para tratar las lombrices?

CÓMO USAR LA PAPAYA O PAWPAW (*CARICA PAPAYA*) PARA TRATAR LAS LOMBRICES

Recoja látex de una fruta verde grande todavía en la planta haciendo varios cortes verticales en la piel de la fruta. Colecte las gotas de savia blanca en una taza limpia. Tome látex fresco por la mañana en ayunas, de acuerdo a las dosis a continuación. El látex se puede mezclar con agua. Repita una semana después. Utilice siempre un cuchillo y cuchara de acero inoxidable y mantenga el látex fuera de los ojos.

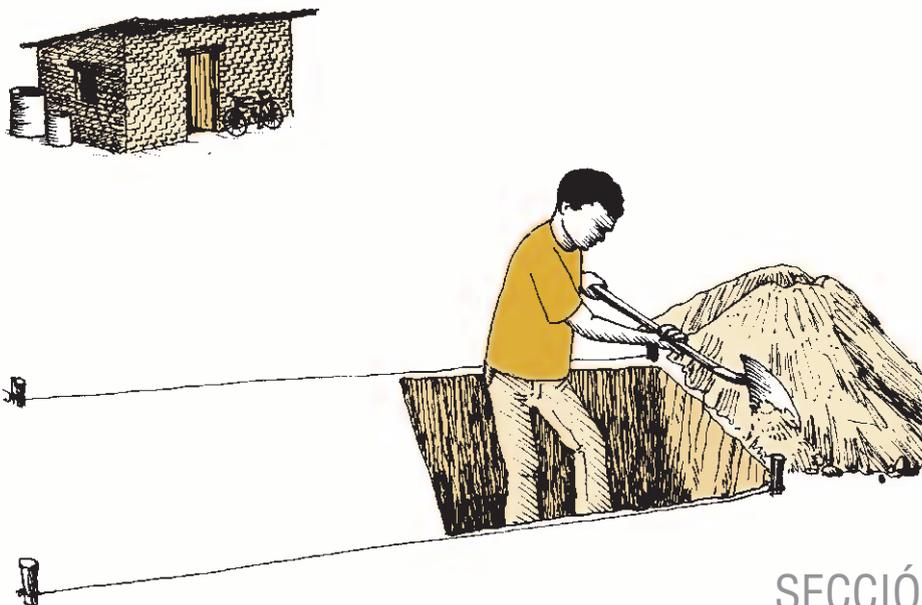
- Para adultos tomar 4 cucharaditas de látex fresco
- Para niños de 7–13 años tomar 3 cucharaditas
- Para niños de 4–6 años tomar 2 cucharaditas
- Para niños de 1–3 años tomar 1 cucharadita
- Para bebés de 6 meses a 1 año tomar ½ cucharadita
- Para vacas, bisontes o caballos adultos tomar 6 cucharaditas de látex fresco
- Para cabras o carneros adultos tomar 3 cucharaditas
- Para perros o gatos tomar ½ a 1 cucharadita dependiendo del tamaño

Los residuos domésticos

Todos los hogares producen residuos. Esto incluye residuos de alimentos, papel, plásticos, latas, pilas, y herramientas y equipos rotos. El papel puede reciclarse o utilizarse para encender un fuego. Las latas viejas o las botellas de plástico cortadas se pueden utilizar para cultivar plantas de semillas. Los residuos vegetales pueden ser colocados en pilas o fosas de composte a las que se les da la vuelta con regularidad para producir composte bueno que se utiliza en huertos domésticos. Algunos desechos pueden ser quemados; evite quemar los plásticos, los aerosoles o las pilas. Éstos pueden liberar químicos venenosos, y los aerosoles pueden estallar.

Elimine los demás residuos a una distancia conveniente del hogar. Las fosas de desechos son la manera mejor y más segura de eliminar los residuos domésticos. Estas fosas eliminan los residuos domésticos de la vista y mantienen los olores desagradables, las moscas y los ratones lejos del hogar.

Las fosas deben medir el tamaño aproximado de dos puertas (2 x 2–3 metros) y un metro de profundidad. Este tamaño le servirá a un hogar promedio durante varios años. Las fosas se deben cavar a por lo menos 20 metros de los suministros de agua y a 20 metros de los hogares. En las zonas lluviosas las fosas se deben cavar en tierras más altas para reducir la posibilidad de que se llenen de agua en la época de lluvia. Cubra los desechos con regularidad con una capa fina de tierra para evitar los olores y reducir las moscas. Construya una cerca o un seto vivo alrededor para mantener fuera a los niños pequeños y a los animales.



- ¿Por lo general dónde elimina la gente los residuos domésticos? ¿Causa esto problemas?
- ¿Qué tipo de residuo doméstico no puede ser usado o reciclado?
- ¿Por qué las fosas de desechos no deben estar muy cerca de los hogares? ¿Significa eso que la gente probablemente las utilice menos?
- ¿Por qué las fosas de desechos deben estar tan alejadas de las fuentes de agua?
- ¿Sería mejor que varios hogares compartan una fosa o que cada hogar tenga su propia fosa de desechos? ¿Quién debe ser la persona responsable de planificar, excavar y dar mantenimiento a la fosa?
- Si es posible, después de discutir y ponerse de acuerdo, excaven y den mantenimiento a una fosa de desechos.
- Cuando se llena una fosa de desecho, ¿cómo puede marcarse el lugar para evitar que la gente vuelva a excavarla?

Cómo hacer segura el agua para el consumo

Para muchas personas es una lucha obtener agua segura para el consumo. Los microbios que propagan la diarrea a menudo se encuentran en el agua sucia. El agua se ensucia de muchas maneras. Puede contener excrementos y orina, jabón de lavado o químicos industriales. El agua sucia se puede utilizar para lavar ropa. Sin embargo, si consumimos o cocinamos con agua sucia, podríamos enfermarnos. Deje sedimentar agua enlodada durante un día y después vierta el agua más clara en un envase limpio. Repita el proceso un día después. Esto producirá agua más limpia que puede convertirse en agua segura para el consumo de varias maneras.

Se puede hervir el agua durante unos minutos, si tenemos suficiente combustible. Se puede agregar químicos como cloro blanqueador, teniendo sumo cuidado de seguir las instrucciones en el envase. Se puede fabricar y usar un filtro de arena.

Otra manera fácil es utilizar la energía del sol. Colecte botellas de plástico limpias, grandes y transparentes, que no estén muy rasguñadas. Llene $\frac{3}{4}$ de cada botella y agítelas durante 20 segundos para agregar oxígeno. Esto ayuda a matar los microbios en el agua. Luego llénelas hasta el tope con más agua. Coloque las botellas de lado a pleno sol durante por lo menos seis horas sobre un techo, una mesa o un banco. Si es posible, colóquelas sobre un pedazo de tela negra o plástico negro. Déjelas enfriar. Mantenga las botellas tapadas hasta que necesite el agua, para mantenerla segura para el consumo. Si el clima está nublado, podría no haber suficiente sol y el método talvez no funcione.



- ¿Dónde va la gente de nuestra comunidad a coleccionar agua durante la época de lluvia y durante la época de sequía?
- Cuando se dificulta conseguir agua segura para el consumo, a menudo las personas consumen agua no potable y sucia. ¿Cómo podemos intentar mejorar esta situación en nuestra comunidad?
- ¿En la actualidad cuántos hogares en nuestra zona coleccionan agua de lluvia de sus techos? ¿Qué razones impiden a la gente realizar esta práctica? ¿Cuál es la mejor manera de coleccionar y almacenar esta agua de lluvia?
- Hervir el agua o agregar cloro hace el agua segura para el consumo. Sin embargo, puede cambiar su sabor. Demasiado cloro hace que el agua tenga mal sabor pero la cantidad correcta debe darle un buen sabor. ¿Ha utilizado la gente estos métodos? ¿Qué sabor tiene el agua?
- ¿Tiene la gente experiencia en la fabricación y el uso de filtros de arena?
- Si en su zona crece el árbol de moringa, las semillas maduras se pueden moler hasta convertirse en una pasta y luego agitarse dentro de una cubeta con agua. Esto ayuda a hacer el agua más segura para el consumo. ¿Alguien tiene experiencia en usar la moringa de esta manera?
- Es muy fácil utilizar la energía solar para limpiar el agua. ¿Tiene la gente experiencia en usar este método? (A menudo se conoce como SODIS).
- Es muy importante agitar la botella durante 20 segundos para asegurar que se eliminen los microbios debido a la acción del sol y del oxígeno en el agua. ¿Puede la gente pensar en una manera fácil de contar hasta 20 segundos? (Por ejemplo, contando en voz alta 'un segundo', 'dos segundos' hasta 20 segundos.)
- ¿Pueden ingeniar un juego de roles simple para enseñar a la gente cómo utilizar el sol para hacer segura el agua para el consumo?
- ¿A quién podemos preguntar más sobre cómo hacer el agua segura para el consumo?

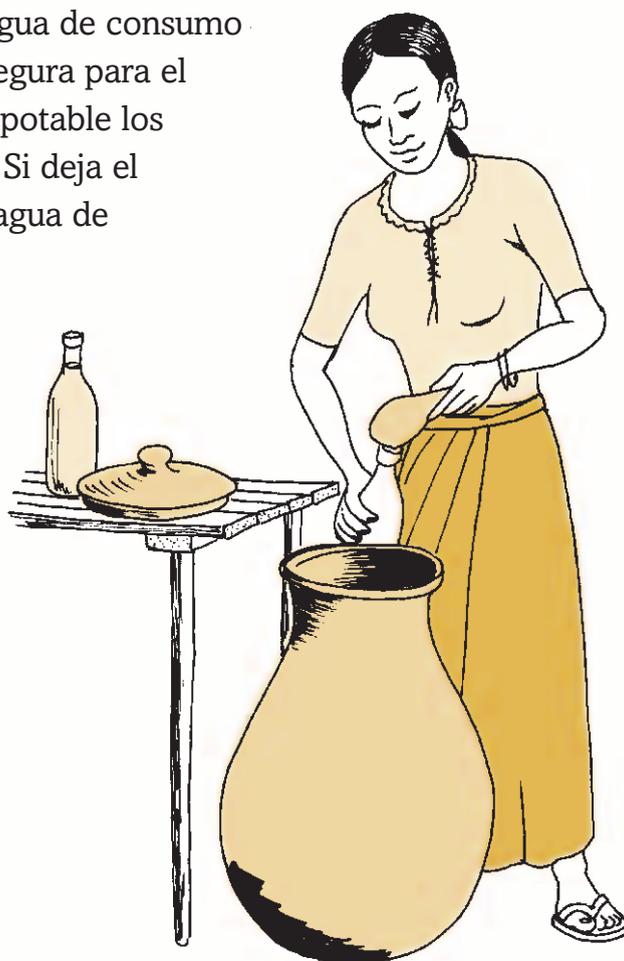
Cómo almacenar el agua para el consumo

Los suministros de agua doméstica constituyen un problema para mucha gente. En las zonas urbanas la gente puede verse obligada a pagar mucho por el agua. La gente en las zonas rurales puede verse obligada a caminar largas distancias para coleccionar agua.

Mantener el agua en ollas de barro ayuda a mantenerla fresca y dulce para el consumo. Puede ser más fácil utilizar envases plásticos o de metal para coleccionar agua pues son más ligeros de cargar, pero no mantienen el agua fresca.

Además de eliminar de nuestras manos y del agua de consumo los microbios que causan la diarrea, también es importante mantenerlos fuera del agua de consumo almacenada. Los microbios pueden entrar en el agua de consumo de varias maneras. Puede ocurrir al verter agua segura para el consumo en un envase sucio. Enjuague con agua potable los envases para almacenar agua antes de utilizarlos. Si deja el agua sin cubrir le puede caer polvo o moscas. El agua de consumo siempre debe estar cubierta.

Otra manera en que los microbios entran en el agua es cuando alguien la toca sin haberse lavado las manos. Cualquiera que tome agua, sin haberse lavado las manos después de haber tocado excrementos, ensuciará toda el agua. Vierta el agua directamente desde el envase o use un cucharón o una calabaza con un mango largo para sacar agua. No beba el agua directamente de estos utensilios, sino utilice una tasa. Guarde la calabaza o el cucharón en un lugar limpio y no sobre el suelo.



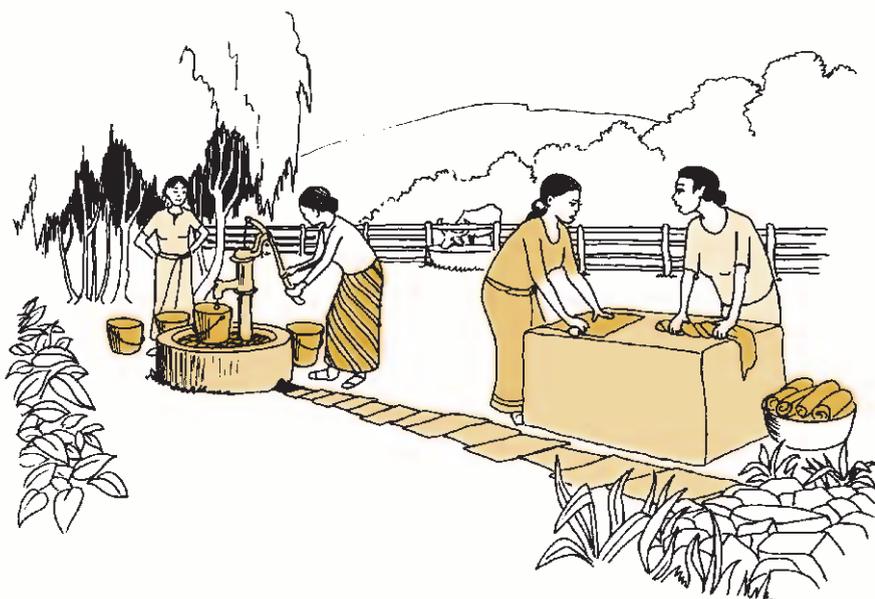
- ¿Cuáles son nuestras maneras tradicionales de almacenar agua para el consumo en el hogar? ¿Es la gente eficiente en mantener el agua segura para el consumo?
- ¿Cómo han cambiado las costumbres en años recientes?
- ¿Qué se puede utilizar para sacar agua del envase sin tocar el agua con las manos? ¿Cómo se puede mantener este utensilio cerca del envase de agua y mantenerlo limpio?
- ¿Cómo se evita que los niños pequeños entren sus manos en los envases de agua para el consumo? ¿Debemos recomendar que sólo los adultos sirvan el agua para el consumo a menos que haya un grifo?
- ¿Hay ollas de barro limpias disponibles para almacenar agua fresca para el consumo?
- ¿Con qué tipo de cubiertas aseguramos que el agua para el consumo siempre esté cubierta? ¿Alguien tiene ideas útiles para asegurar que el agua para el consumo se mantenga apta para consumir? Si es posible, visite sus hogares y obsérvelos.

Cómo manejar los suministros de agua

Existen muchas y variadas fuentes de agua que pueden ser mejoradas y manejadas. Tener acceso a suministros de agua potable hace una diferencia enorme en la salud y en la calidad de vida de la gente. La gente local puede construir tanques para agua de lluvia, cubrir nacimientos y excavar pozos. El taladrado a máquina y el agua en cañería requieren expertos externos y fondos.

La elección de un Comité de Manejo de Agua puede asegurar que los suministros de agua se manejen bien y que se beneficie a toda la gente local. Los comités de agua deben incluir representantes de líderes comunitarios, mujeres, diferentes grupos étnicos o de casta, y gente con habilidades técnicas. Si es necesario, los comités pueden ponerse de acuerdo sobre tarifas razonables para pagarle a una persona que administre el suministro de agua y dé mantenimiento a las bombas de agua.

Los comités deben asegurar que la zona alrededor del agua esté protegida de los animales y sea segura para las mujeres y los niños. La siembra de árboles previene la erosión del suelo y mantiene la zona atractiva. Los canales de desagüe rellenos de piedras (pozos de infiltración) permiten el drenaje del agua residual, en lugar de permitir la formación de charcos donde se pueden criar mosquitos y otras plagas. Las zonas de bebederos para animales se deben construir a cierta distancia. Las zonas de lavado de ropa y de higiene personal deben mantenerse separadas del suministro de agua.



- A qué tipo de suministros de agua tiene acceso nuestra comunidad? ¿Son apropiados estos suministros? ¿Les toma mucho tiempo a las mujeres y a los niños coleccionar agua?
- ¿Cómo podemos mejorar nuestros suministros de agua? ¿Se necesita experiencia y financiamiento externo?
- ¿Qué beneficios traería un comité de manejo de agua? ¿Cuáles grupos de personas deben estar representados en un comité como éste? ¿Qué decisiones debe tomar este comité en nombre de la comunidad?
- ¿Qué beneficios traería emplear a una persona para manejar el suministro de agua? ¿Cuánto se les debe pagar por este trabajo? ¿Cómo puede pagarles la comunidad?
- ¿Por qué las zonas para el ganado y para el lavado de ropa deben mantenerse separadas de los suministros de agua para el consumo?
- ¿Alguien tiene experiencia en la construcción de pozos de infiltración? ¿En qué otro lugar serían útiles estos pozos?
- ¿Se necesitan zonas de lavado para hombres y para mujeres? ¿Qué cosas necesitan estas zonas?
- ¿Espera la gente tener que pagar por el suministro de agua? ¿Hay alguna ventaja en cobrar a la gente por el agua? Si es así, ¿cuál sería un precio razonable de pagar? ¿Cubriría este precio el costo de mantenimiento de un suministro de agua adecuado?

Cómo mejorar las fuentes de agua

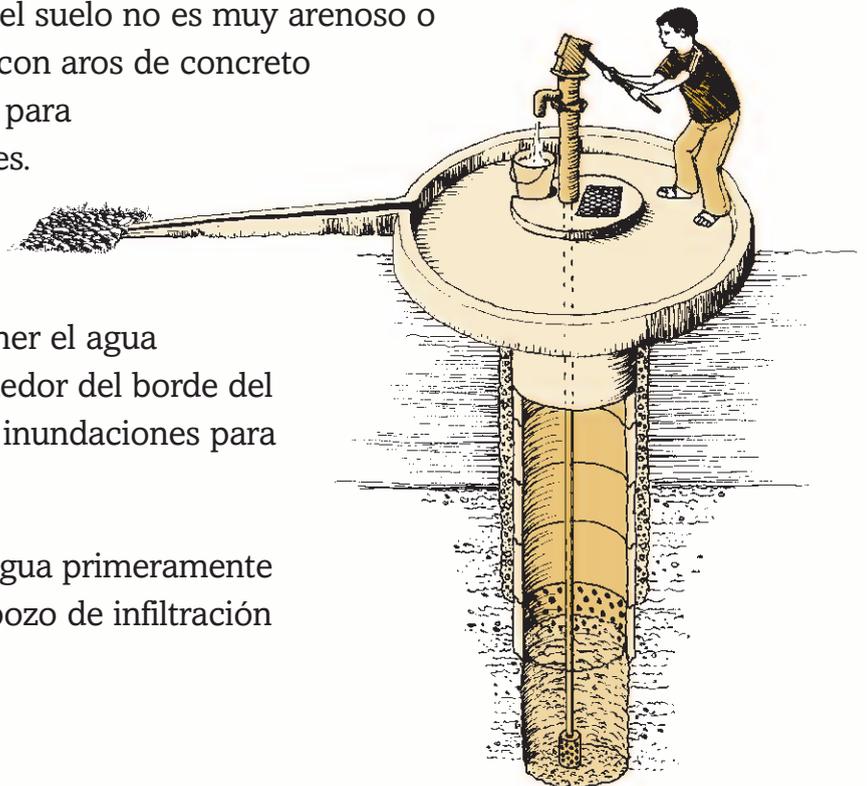
Los pozos superficiales proveen agua más potable si sus lados se fortalecen con paredes poco profundas de piedra, ladrillo o concreto y se cubre la tapa. Quitar la base a una olla de cocinar con tapa también puede servir como una cubierta barata y efectiva. Los manantiales se pueden excavar y cubrirse con paredes de piedra o bloques de cemento para ofrecer un buen acceso a agua potable por medio de una cañería.



Los pozos excavados a mano mejoran los suministros de agua en aquellas zonas donde el nivel natural del agua está razonablemente cerca de la superficie durante todo el año. Si el nivel del agua es muy profundo se necesitará equipo de taladrado. Los pozos excavados a mano por lo general miden de 5 a 15 metros de profundidad y deben estar a por lo menos 20 metros de las letrinas o zonas de desechos. Únicamente son apropiados en zonas donde el suelo no es muy arenoso o rocoso. Proteja la tapa del pozo con aros de concreto reforzado, piedras o enladrillado para prevenir el colapso de las paredes.

Si es posible, cubra la tapa de los pozos con losas de concreto y utilice una bomba para mantener el agua potable. Fortalezca la zona alrededor del borde del pozo en las zonas que sufren de inundaciones para proteger el suministro de agua.

Pida a todos los que utilizan el agua primeramente lavar sus manos. Construya un pozo de infiltración para el agua residual.

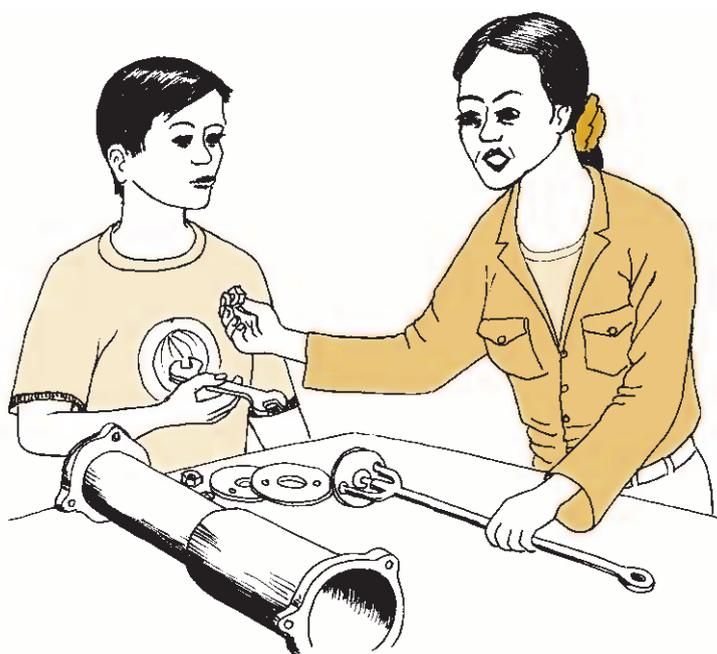


- ¿Utiliza mucha gente los pozos superficiales, a menudo en los cauces de los ríos o cerca de estanques, como fuentes de agua en nuestra zona? ¿Cómo pueden mejorarse estos pozos?
- ¿Hay manantiales que suplan agua en nuestra zona? ¿Es regular el suministro de agua? ¿Alguien tiene experiencia en limpiar la zona alrededor de un manantial y protegerla construyendo una pared a su alrededor?
- ¿Qué tipos de terrenos tenemos en esta zona? ¿Serían adecuados para excavar pozos a mano?
- ¿Tiene la gente experiencia en excavar pozos excavados a mano?
- ¿Qué debemos tomar en consideración al planificar dónde colocar un pozo excavado a mano o cualquier otro lugar para agua?
- ¿Qué métodos tradicionales se utilizan al planificar dónde colocar un pozo? ¿Hoy en día son útiles algunos de estos métodos?
- ¿Cómo animamos a la gente a lavar sus manos antes de coleccionar agua?
- ¿Cómo se puede mantener a los animales alejados del agua?
- ¿Por qué es buena idea construir un pozo de infiltración?

Cómo dar mantenimiento a las bombas de agua

La mayoría de la gente puede recordar algún pozo que se construyó en su zona, trabajó bien por varios años y después dejó de ser utilizado cuando la bomba se dañó. A menudo, son agencias externas las que proveen los pozos y las bombas de agua. Se realizan ceremonias para celebrar su llegada, pero por lo general, nadie en la comunidad se responsabiliza de darles mantenimiento. Las bombas son bien utilizadas hasta que desarrollan problemas. Con el tiempo, se dañan y permanecen dañadas porque nadie sabe cómo repararlas.

Es casi tan importante capacitar a personas con las habilidades para dar mantenimiento y reparar las bombas de agua como lo es instalarlas. Sin estas habilidades se echan a perder el trabajo y la inversión. Los comités de agua deben designar a personas y obtener capacitación para dar mantenimiento a las bombas de agua. Contrario a los hombres, que a veces viajan y trabajan en otros lugares, es probable que las mujeres permanezcan en la comunidad. Las mujeres tienen interés personal en dar mantenimiento a los suministros de agua por lo que son buenas candidatas para capacitar. Los comités de agua pueden ponerse de acuerdo en cobrar a los usuarios una pequeña tarifa por el suministro regular de agua. Este fondo provee el dinero para el mantenimiento regular, las piezas de repuesto y, con el tiempo, para el reemplazo de la bomba.



- ¿Tiene la gente conocimiento de alguna bomba de agua dañada o defectuosa? Si es así, ¿qué causó el problema?
- ¿Quién es responsable de reparar la bomba o informar el problema?
- ¿Quién en la localidad tiene las habilidades para dar mantenimiento a las bombas? ¿Cuánto cobra?
- ¿Serían las mujeres buenas candidatas para recibir capacitación sobre mantenimiento y reparación de bombas de agua? ¿Cuáles serían las ventajas y desventajas de capacitar a mujeres en estas habilidades?
- ¿Cómo puede cobrarse una pequeña cantidad a cada hogar por la provisión de agua potable? ¿Cuánto se recomienda cobrar? ¿Quién debe coleccionar este pago? ¿Dónde debe guardarse este dinero de manera segura hasta que se necesite?
- Al instalar una nueva bomba, ¿cómo nos aseguramos de seleccionar un tipo de bomba confiable y con piezas de repuesto fácilmente disponibles?
- ¿Debe el comité de agua comprar y almacenar piezas de repuesto (aquellas que se desgastan con más rapidez) por adelantado para la bomba?
- Prepare un juego de roles para ayudar a los miembros de la comunidad a comprender el valor de realizar pequeños pagos regulares para asegurar que su bomba de agua permanezca en buen funcionamiento.

Cómo usar las letrinas

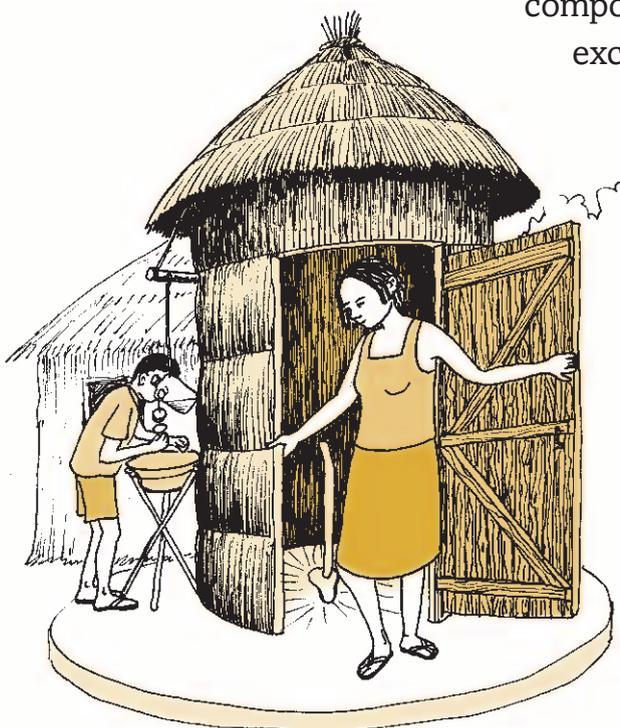
Si las personas no tienen acceso a letrinas, entonces enterrar los excrementos en el suelo es un paso simple para mejorar la higiene. Al hacerlo se reduce el riesgo de contacto de la gente con los excrementos.

La construcción y el uso de letrinas es una manera realmente importante de reducir el riesgo de propagar microbios y lombrices entre nuestra familia y vecinos. También mejora el bienestar y la seguridad del hogar, especialmente para las mujeres y los niños. Las familias deben sentirse orgullosas de sus letrinas, y saber que usar una letrina va a mejorar mucho su salud.

El uso de letrinas previene que las moscas, las plagas y los animales tengan contacto alguno con los excrementos, por lo que no pueden propagar microbios a nuestros hogares, alimentos o niños. Es importante mantener las letrinas limpias, para que la gente quiera usarlas. El piso se puede lavar con regularidad con el agua jabonosa que sobra del lavado. Cerca de la entrada coloque un bidón grifo y jabón para lavarse las manos.

Existen varios tipos de letrinas. Éstas incluyen las letrinas de pozo sencillas, la letrina de pozo mejorada con ventilación (letrina VIP) que controla los malos olores y las moscas, y las letrinas de sello hidráulico que utilizan agua para desaguar. Las letrinas de

compostaje aceleran la degradación de los excrementos hasta convertirse en composte no peligroso, al separar la orina y mantener los excrementos secos. La orina se mezcla con agua y se usa para las plantas. Cuando el pozo se llena se mezcla tierra con los excrementos y se sella durante por lo menos un año. Entonces no será peligroso usarlo como composte.



- ¿La mayoría de la gente tiene experiencias que prefiere olvidar sobre el uso de letrinas malas! ¿Qué tipo de problemas ha experimentado la gente con el uso de letrinas? ¿Cuáles son los beneficios?
- ¿Qué tipos de letrinas se utilizan en nuestra zona?
- ¿Por lo general, qué tipo de gente tiene letrinas domésticas?
- ¿Utilizan los hombres las letrinas o las consideran ser únicamente para mujeres y niños?
- ¿Se debe tomar en cuenta la seguridad de las jóvenes y mujeres al planificar las letrinas?
- ¿Quién es responsable de reparar y limpiar las letrinas?
- ¿La gente de nuestra comunidad utiliza las letrinas de noche? Si no es así, ¿qué hace?
- ¿Alguien tiene experiencia en el uso de letrinas de compostaje? En algunas culturas el uso de excremento humano como composte no es aceptable, aun después de varios años. ¿Cuáles son las ventajas de utilizar sanitarios de compostaje? ¿Dónde podemos conseguir más consejos acerca de estos sanitarios?
- Planifique un juego de roles corto sobre un visitante que comparte una comida con una familia y después desea usar la letrina. La familia no tiene una letrina. Muestre la vergüenza de la familia al tener que explicar. ¿Cómo puede terminar positivamente este juego de roles?

Cómo planificar una letrina de fosa

Las letrinas deben construirse cerca de la casa, pero a por lo menos 20 metros de las fuentes de agua. Las paredes se pueden construir con barro, ladrillos, esteras o hierro corrugado. El techo se puede construir de hierbas o láminas de aluminio. Si el terreno es rocoso y difícil de excavar o el nivel de agua en el suelo es alto, la letrina puede subirse sobre el nivel de suelo y fortalecerse con piedras o bloques.

Por lo general, las letrinas tienen una única fosa de unos tres metros de profundidad y un metro de diámetro. La fosa de la letrina debe reforzarse en la parte superior para prevenir el colapso, especialmente si la tierra es suelta y arenosa. Esto se puede hacer con ladrillos, bloques, anillos de refuerzo, cestería o un tambor de aceite vacío de 200 litros. Excave hasta la profundidad del revestimiento – usualmente un metro – e inserte el revestimiento antes de continuar excavando. La fosa debe ser un poco más pequeña para soportar el revestimiento.



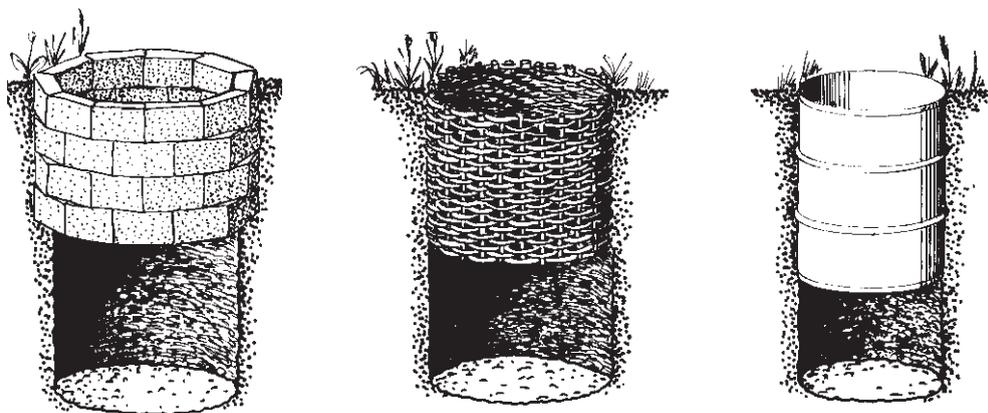
La parte más importante de toda letrina es la losa. Éstas deben estar bien construidas, ser fuertes y fáciles de limpiar. El hueco no debe ser muy grande, de lo contrario los niños pequeños pueden caer dentro de la fosa. Se puede utilizar madera, pero, por lo general, las losas de cemento son mejores. Algunas losas utilizan cierres hidráulicos. Otras utilizan simples huecos. Se debe utilizar una cubierta con manubrio para el hueco.

Las letrinas VIP se construyen con un tubo de plástico largo o chimenea de ladrillo dentro de la losa de cubierta que se extiende por encima del techo. La parte superior está cubierta con una malla fina para atrapar las moscas. Cuando las moscas suben de la fosa hacia la luz quedan atrapadas y mueren. El tubo ayuda a reducir los olores. Este tipo de letrina debe ser oscuro por dentro y su puerta no debe mirar hacia el sol.



- ¿De acuerdo a la gente, qué es importante tomar en consideración a la hora de planificar la construcción de una letrina?
- ¿Qué tipos de terrenos se encuentran en nuestra zona? ¿Cómo afectan al tipo de letrina a construirse? ¿Qué experiencia ha tenido la gente en reforzar fosas – para letrinas o pozos?
- ¿Existe algún tipo de ayuda práctica o financiera para gente que desea construir una letrina? ¿Cuáles organizaciones pueden ofrecer ayuda?
- ¿Son mejores las letrinas comunales o las domésticas?
- ¿Qué probablemente motive más a la gente a la hora de decidir construir una letrina: la salud familiar, la salud comunitaria, la conveniencia, la seguridad o el orgullo?
- ¿Qué tipo de letrina sería más apropiada para una escuela?
- ¿Existen asuntos culturales que prevengan a los hombres y las mujeres utilizar una misma letrina?
- ¡Una de las malas experiencias de la gente al utilizar letrinas es una losa peligrosa! ¿Qué tipo de losas ha visto la gente en uso? ¿Cuáles son las mejores? ¿Cómo podemos planificar juntos la construcción o el uso de ese tipo de losa?
- ¿Hay personas en nuestra comunidad con habilidades para la construcción que puedan construir losas fuertes y seguras?
- ¿Existen ONGs u oficinas gubernamentales a las cuales se pueda pedir ayuda en cuanto a capacitación, diseños o en proveer moldes para losas de letrinas?

MODOS DE REFORZAR LAS FOSAS DE LAS LETRINAS



Letrinas para niños

Los niños pequeños a menudo sienten temor de usar una letrina. Puede ser que no sean capaces de abrir la puerta, que tengan miedo a la oscuridad o a la fosa. Sin embargo, hasta los niños pequeños deben aprender sobre la importancia de utilizar una letrina, ya sea un orinal de niño que pueda ser vaciado dentro de la letrina, o una letrina para niños. Debe enseñarse a los niños pequeños a limpiarse o lavarse por sí mismos después de defecar. A las niñas se les debe enseñar a limpiarse desde delante hacia atrás para evitar las infecciones.

Muchas personas tienen la falsa creencia que los excrementos de bebés y de niños pequeños son menos perjudiciales que los de los adultos. En realidad contienen muchos más microbios. Los niños pequeños a menudo portan muchas lombrices en sus estómagos y sus excrementos muchas veces contienen huevos de lombrices.

Se pueden construir letrinas simples cerca del hogar para los niños pequeños. Estas letrinas deben tener una fosa poco profunda – de unos 0.5 metros de profundidad. Cubra la fosa con una pequeña losa con una cubierta para el hoyo. No se necesitan paredes. Anime a los niños pequeños a usarla siempre, y a bajar la tapa cada vez que la utilicen. Agregue un poco de ceniza o tierra con regularidad para controlar los olores. Una vez que esté casi llena mueva la losa a un nuevo hoyo y rellene el hoyo usado con tierra. ¡Puede sembrar un árbol en el hoyo!



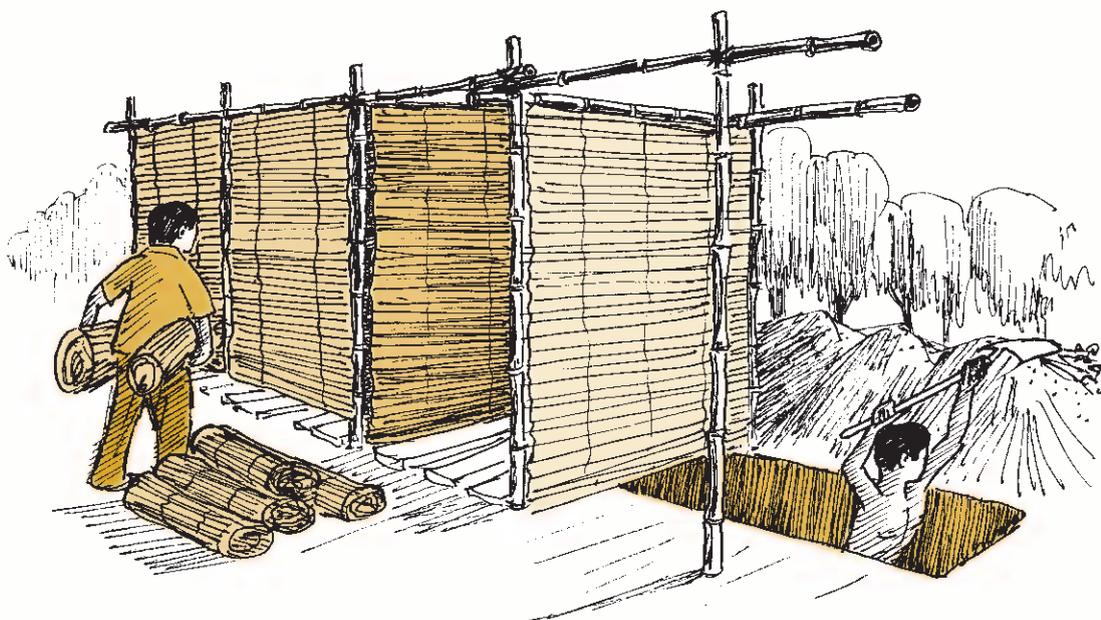
- ¿Los niños pequeños de nuestra zona utilizan letrinas? Si no es así, ¿por qué no las utilizan? ¿Qué ocurre con sus excrementos?
- ¿Tenemos creencias tradicionales sobre los excrementos de los niños? ¿Cómo afectan estas creencias nuestro comportamiento?
- ¿Por qué es importante que los niños conozcan la importancia de utilizar una letrina?
- ¿Qué temores tienen los niños de aquí sobre utilizar una letrina? ¿Por qué estos temores a veces se justifican? ¿Cómo podemos responder a estos temores?
- ¿Cómo podemos promover el uso de letrinas para niños en nuestra zona?
- ¿A qué edad puede un niño utilizar una letrina para adultos?
- ¿Tenemos oportunidades para ayudar a los niños pequeños a aprender sobre la importancia del uso de las letrinas?
- ¿La escuela tiene letrinas para los niños y las niñas? ¿Cómo podemos trabajar juntos para proveer o mejorar las letrinas de nuestra escuela local?

Letrinas de emergencia

Toma mucho tiempo planificar y construir bien una letrina. A veces pueden presentarse situaciones en las que no hay tiempo para construir letrinas apropiadas, como después de un desastre. Separe una zona del terreno para ser utilizada como letrina pública y asegúrese que todos la usen. Excave dos zanjas separadas en el extremo más lejano a donde vive la gente, una para los hombres y otra para las mujeres. Provea algún tipo de apantallamiento para la privacidad. Asegúrese que la letrina para mujeres esté en un lugar seguro para que no tengan temor de usarla.

Cuando una de las zanjas esté casi llena, cúbrala con tierra y excave otra zanja al lado. Al comenzar en el extremo más lejano se previene que la gente tenga que caminar encima de las zanjas usadas. Aunque a la gente puede no agradaarle mucho utilizar una letrina de emergencia, protegerá su salud y mantendrá el agua y los alimentos seguros. También puede evitar el riesgo de cólera y otras enfermedades.

Podría tener que proveerse materiales de limpieza – papel, hojas o agua, dependiendo de la situación y de las prácticas culturales. El agua utilizada para limpiar el cuerpo después de defecar siempre contendrá microbios. Asegúrese que los envases se limpien con regularidad y que se deshaga de esta agua de manera segura. También es muy importante proveer agua y jabón para permitir a las personas lavarse las manos.



- ¿Alguien tiene experiencia en situaciones de emergencia? ¿Qué tipo de letrinas hubo disponible, si es que las hubo? ¿Cuáles fueron los resultados?
- No toma mucho tiempo organizar este tipo de letrina de emergencia. Sin embargo, probablemente será mucho más difícil asegurar que todos la utilicen. ¿Cómo se puede lograr esto?
- ¿Qué posibles riesgos experimentarían las mujeres y las niñas al usar este tipo de letrina? ¿Qué se puede hacer para reducir estos riesgos?
- ¿Qué tipo de materiales pueden utilizarse para proveer pantallas simples para la privacidad? ¿Cómo se pueden fabricar y utilizar estas pantallas?
- En una emergencia es fácil pensar que ‘otras personas’ deben organizar los suministros de agua y las letrinas. Sin embargo, ¿quién tiene la autoridad de hacer esto en su comunidad? ¿Qué tipo de capacitación les ayudaría a estar listos para responder si fuera necesario?

Cómo compartir los mensajes

La gente tiende más a responder a los mensajes positivos que respetan sus razones de hacer las cosas, en lugar de responder a advertencias sobre la suciedad. Comparta mensajes sobre ganar respeto, tener niños saludables, un ambiente sano y enorgullecerse, por ejemplo, de una letrina.

Tome en cuenta los mensajes más importantes para que su comunidad pueda mejorar la salud de la gente. Éstos pueden incluir lavarse las manos, cubrir los alimentos, lavar los envases para agua, purificar el agua para el consumo, usar una letrina y eliminar los excrementos de bebés de manera segura. Los mensajes efectivos deben ser cortos, positivos y fáciles de adoptar. A veces hacerlos cómicos hace que la gente los recuerde.

Algunas maneras efectivas de compartir mensajes incluyen juegos de roles simples o canciones. Los niños pueden aprender la receta para las sales para rehidratación oral en canciones, así se les ayuda a recordarla. Puede que los temas sensibles, como las letrinas y la higiene de la mujer, sean más fáciles de compartir usando títeres. Los juegos que enseñan mensajes simples pueden ayudar al aprendizaje de los niños. Los mensajes que se compartan claramente con los niños también llegarán a sus padres. Los grupos religiosos pueden ser de mucha ayuda para compartir mensajes que benefician la salud de la comunidad.



- ¿En el pasado, cómo se han compartido los mensajes de salud? ¿Cuáles maneras han probado ser más efectivas y por qué?
- ¿Cómo le gusta a la gente en nuestra comunidad aprender? ¿Cómo podemos hacer más cosas en ese estilo?
- ¿Quiénes son las personas ideales para compartir los mensajes con niños, personas jóvenes, mujeres, hombres y personas mayores?
- ¿Quiénes se beneficiarán más al comprender mejor la necesidad de mejorar la higiene, el agua potable y el saneamiento? ¿Cómo podemos alcanzar a estas personas de manera efectiva?
- En algunos países se han formado clubes de salud donde la gente aprende y discute junta modos de mejorar la higiene y las prácticas de saneamiento. A veces tienen tarjetas de membresía donde la gente marca evidencias de una mejoría en el comportamiento, como hacer y usar un bidón grifo, construir y usar un escurridor o construir una letrina. ¿Cuál sería la respuesta si se introdujeran clubes de salud en nuestra comunidad?
- ¿Qué experiencia tenemos en el uso de juegos de roles o de títeres para compartir mensajes? ¡Es más fácil y divertido de lo que mucha gente piensa! Planifique un juego de roles simple sobre el mensaje positivo que a la gente le parezca más importante compartir.

JUEGOS PARA NIÑOS

Puede adaptar todo tipo de juego simple para compartir mensajes de vida saludable.

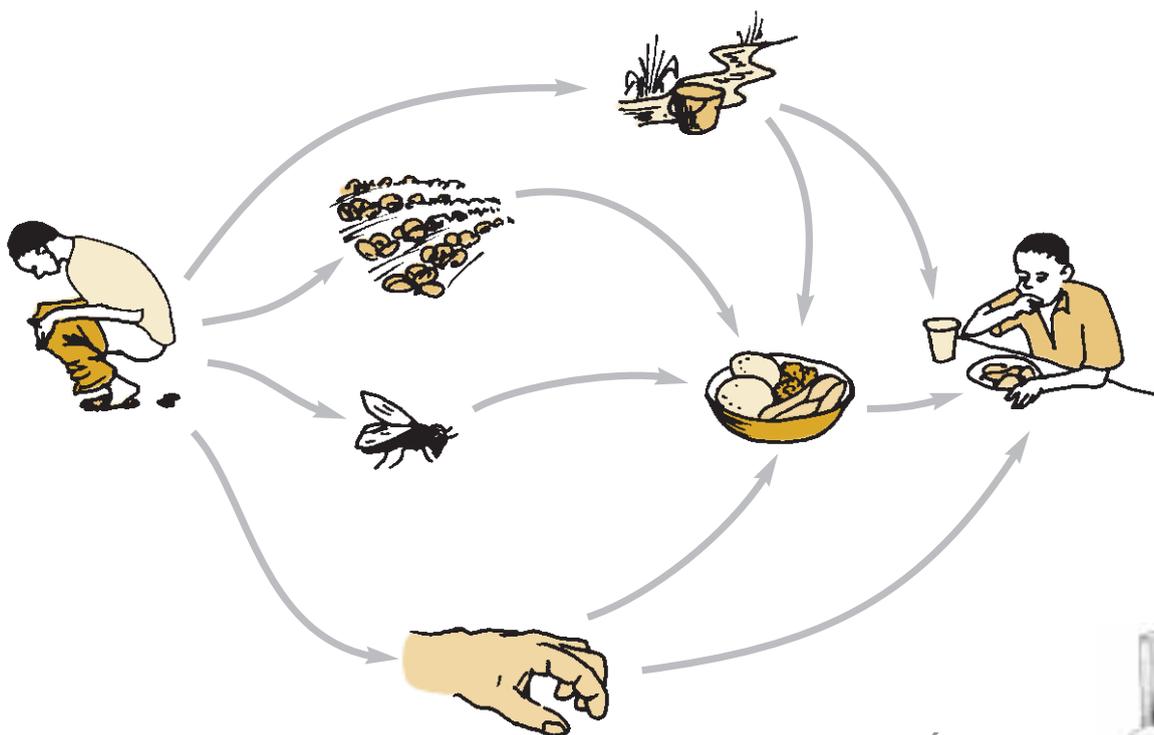
- Haga una acción en pantomima y pida a los niños que la adivinen. Puede incluir lavarse las manos, purificar el agua para el consumo con SODIS y usar un escurridor después de lavar los platos.
- Use un juego de contar en el cual en lugar de decir 3 o un múltiplo de 3, los niños tengan que decir 'lavarse las manos' y en vez de decir 7 o un múltiplo de 7, los niños tengan que decir 'SRO'.
- Construya pares de palabras que vayan juntas, como jabón y agua, VIP y letrina, SRO y diarrea, cubeta y pozo, bidón y grifo, moscas y enfermedad, secar y escurridor. Escriba cada palabra y colóquela en la espalda de los niños sin que éstos sepan qué palabra es. ¡Obviamente, todos los demás la pueden ver! Los niños hacen preguntas para descubrir su palabra pero la gente sólo puede responder sí o no. Cuando los niños descubren su palabra deben encontrar a la persona con la palabra que hace juego. La primera pareja que se encuentra el uno al otro gana.

Cómo registrar los cambios en la comprensión

Después de un tiempo de compartir los mensajes aprendidos en esta guía con la gente de la comunidad, es bueno evaluar su impacto. Es preciso saber si el hecho de compartir nueva información ha dado como resultado un cambio en las prácticas de la gente. Debemos saber si se están lavando las manos después de tocar excrementos y antes de manipular alimentos. Debemos saber si están usando las letrinas.

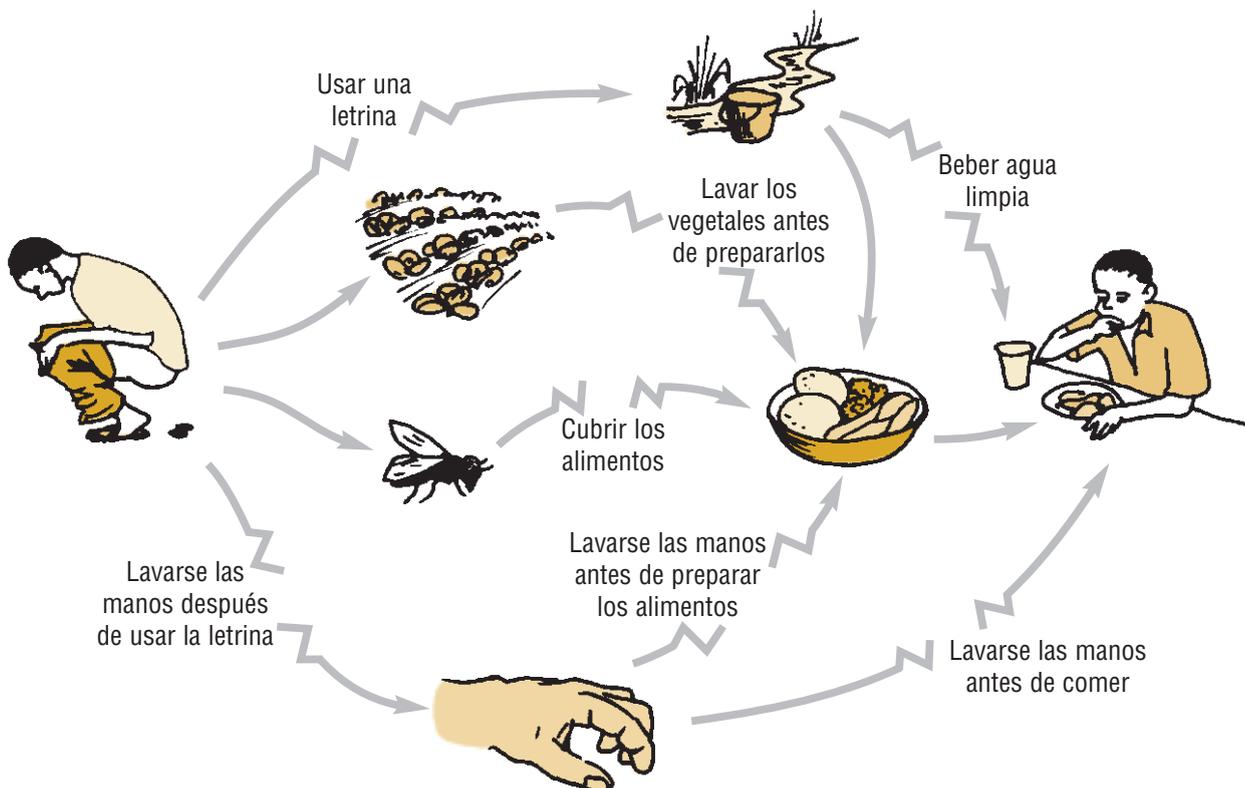
Es bastante fácil registrar los cambios prácticos sobre dónde consiguen el agua, y cuántas letrinas, bidones grifo y escurridores hay. Sin embargo, es mucho más difícil enterarse de información personal sobre las creencias, prácticas y comprensión de la gente.

Este diagrama, que vimos en la página 12, describe todas las maneras en las que los microbios de los excrementos entran en nuestras bocas y causan enfermedades. Explique el diagrama y ayude a la gente a discutir cada una de las siete rutas posibles de infección. Por ejemplo, las moscas pueden aterrizar sobre excrementos que fueron dejados en un campo y después aterrizar sobre un plato de alimento que una persona ingerirá. Averigüe si la gente ha aprendido maneras de romper estas rutas de infección. Márquelas en una copia del diagrama. Estas discusiones le mostrarán cómo ha cambiado la comprensión de la gente.



- ¿Qué tipo de información necesitamos recolectar para medir los cambios y las mejoras?
- ¿Quién está más apto para recolectar esta información?
- ¿Qué cambio o indicadores de cambio queremos ver en la gente? ¿Cómo los podemos medir?
- ¿Cómo pueden los registros de la clínica de salud proveer información útil para medir alguna mejora en la salud?
- ¿Cómo se almacenará esta información para el futuro? ¿Cómo podemos compartir y utilizar los hallazgos de manera más efectiva?
- ¿Quién debe tener esta información?
- ¿Cómo se pueden compartir los hallazgos por el bien de la comunidad?

MODOS DE ROMPER LAS RUTAS DE INFECCION



Estudios bíblicos

Estos estudios bíblicos están diseñados para uso en grupos pequeños. Pueden servir como una buena introducción a las reuniones en que se traten los diferentes temas de la guía. Elija un estudio que tenga relación con el tema que van a estudiar o que sea pertinente a la situación en la que se encuentran. Durante los estudios, anime a las personas a pensar sobre lo que están leyendo, a discutir su significado, a descubrir cómo poner en práctica lo que aprenden y finalmente a orar juntas por lo que han aprendido.

ESTUDIO BIBLICO 1

Agua para la vida

La Biblia hace más de 300 referencias al agua y otras 80 a la lluvia.

- ¿Cuál es el primer versículo que llega a su mente cuando piensa en el agua?

La Biblia toca el tema del agua de muchas maneras, lo usa como símbolo de destrucción (Génesis 6-9), de limpieza (Éxodo 30:18), de bendición (Jeremías 17:8) y de necesidad espiritual (Salmo 42).

Lea Deuteronomio 28:12 y Salmos 65:9.

- ¿Qué dice la Biblia en esos versículos sobre nuestra necesidad de agua?
- ¿Qué dice la Biblia sobre cómo Dios suple nuestras necesidades espirituales?

ESTUDIO BIBLICO 2

Limpieza espiritual

En los primeros capítulos de Levítico aprendemos sobre muchos rituales utilizados para traer limpieza (Levítico 16:4, 16:24 y Levítico 17:15).

Lea Salmos 24:3-4.

Reflexione sobre nuestra necesidad de limpieza espiritual. El sacrificio de Jesús nos da los medios para la limpieza espiritual.

- ¿Tenemos cuidado de mantener limpios nuestros cuerpos espirituales?

Lea Isaías 41:17 y reflexione sobre las promesas de Dios para nosotros.

- ¿Qué podemos hacer en nuestra comunidad para asegurar que la gente pobre y la gente necesitada reciban el regalo de agua de Dios?

Ore y tome en consideración la provisión de agua que Dios nos da y su significado simbólico.

ESTUDIO BIBLICO 3

El agua como símbolo de bendición

En la Biblia el agua se utiliza como símbolo para mostrar los diferentes aspectos del poder de Dios. Puede ser utilizada como símbolo de limpieza, como en los lavados ceremoniales del sistema expiatorio del Antiguo Testamento (por ejemplo: Éxodo 30:18-21). Puede ser usada como símbolo de destrucción, como el diluvio (Génesis 6-9:17). Pero el uso más común del agua es como símbolo de bendición.

Uno de los muchos pasajes de la Biblia que utilizan el agua para simbolizar la bendición es Isaías 35. Gran parte del libro de Isaías se refiere a las profecías de Isaías sobre el juicio de Dios a los pecados de la gente. Pero este capítulo mira más allá a las promesas gloriosas de Dios para aquellos que confían en Él.

Lea Isaías 35:1-7.

- ¿Por qué el desierto se regocijó de alegría?
- ¿Cuáles eran las señales de esta alegría – tanto en el desierto, como en las vidas de los que creen?

Lea Isaías 35:8-10.

La calzada es el sendero de Dios para nosotros – el sendero que lleva a la vida eterna. Recuerde que Isaías escribió esta profecía cientos de años antes de la llegada de Cristo.

- ¿Qué señales hay en su vida como resultado de la alegría de confiar en Dios?

Ore para que, al igual que el desierto brotó torrentes y aguas debido a la presencia de Dios, nosotros también nos llenemos de la alegría de creer y confiar en Dios.

ESTUDIO BIBLICO 4

Saneamiento

Lea Deuteronomio 23:12-14.

Aparte de estos versículos, hay muy pocas enseñanzas en la Biblia sobre el saneamiento. Los israelitas recibieron estas claras instrucciones hace miles de años. Sin embargo, una gran cantidad de personas aún no tienen acceso a un buen saneamiento.

- ¿Hoy en día, qué responsabilidad tenemos de asegurar que todos tengan un saneamiento adecuado?

El versículo 14 cuenta cómo este mandamiento les fue dado para mantener el campamento santo, pero esa práctica también mantendría el campamento saludable. Dios estaba consciente de la necesidad de un buen saneamiento mucho antes de que la gente comprendiera sobre las enfermedades causadas por el mal saneamiento. La limpieza física está vinculada a la santidad moral.

- ¿Cuánto manifiestan nuestras prácticas de saneamiento y nuestra higiene personal que cuidamos de nuestra salud y la de nuestras familias?
- ¿Cómo causa nuestro estilo de vida que otros sufran enfermedades debido a la falta de higiene dentro y alrededor de nuestros hogares?

ESTUDIO BIBLICO 5

La enseñanza bíblica sobre la higiene

La principal enseñanza bíblica acerca de la limpieza física aparece en Levítico 11-15. Algunas de las reglas pueden parecerse extrañas y severas. Sin embargo, nuestra comprensión moderna sobre cómo muchas enfermedades son transmitidas prueba que otras reglas son muy sensatas.

Lea Levítico 11:32-40 y 13:29-59.

A menudo se enfatiza la necesidad del aislamiento y el lavado. Aun hoy en día puede ser difícil distinguir entre distintos tipos de infecciones y sería mejor no correr riesgos. La transmisión de enfermedades, como el SIDA y la hepatitis, por medio de la sangre y otros fluidos corporales demuestra claramente la necesidad de tener cuidado.

Lea Filipenses 2:4.

- ¿Qué impacto tienen nuestras vidas y prácticas de higiene sobre los demás?
- ¿Cómo aseguramos que, primeramente, tomemos en consideración las necesidades y los intereses de los demás en cuanto a higiene o prácticas culturales?
- ¿Ponemos a otros en riesgo debido a nuestra mala higiene? ¿Es ésta una actitud Cristiana? (Filipenses 2:4)

ESTUDIO BIBLICO 6

La puesta en práctica de la santidad

Lea Levítico 19:1-18.

El mandamiento 'ama a tu prójimo' aparece en primera instancia en Levítico 19:18. Resume los versículos 1-18, que contienen varias reglas y normas del Antiguo Testamento. Observemos este pasaje de Levítico. Clasifiquemos los mandamientos (versículos 3, 4, 9, 12, 14, 16 y 18) en grupos que tienen que ver con:

- la adoración a Dios
- la santidad personal
- exigencias de una vida santa en relación con otras personas.

Estos mandamientos se dan con una nota de autoridad. ¿De quién es esta autoridad? Notemos la naturaleza general de algunos mandamientos (versículos 2, 3 y 11) y los detalles precisos de otros (versículos 5-9, 13 y 14). Dios quiere que seamos santos, tanto en cuestiones generales como en los pequeños detalles de nuestra vida diaria.

- En los versículos 9 y 14, ¿de qué manera la ley de Dios toma en cuenta a la gente pobre y a los de 'afuera'?
- ¿Cómo podemos cuidar de los necesitados o desposeídos a escala personal, como familias y como iglesia?
- ¿Cómo podemos mostrar amor y cuidado por los enfermos de nuestra comunidad?

ESTUDIO BIBLICO 7

Visible y no visible

Los microbios son invisibles, sin embargo se propagan causando enfermedades, diarrea y hasta la muerte. Debemos mantenernos limpios nosotros mismos y mantener limpia nuestra agua y nuestros alimentos.

El pecado, al igual que los microbios, también puede estar escondido y ser cada vez más dañino si no es controlado. Aun cuando una persona parezca limpia y libre de pecado por fuera, su corazón puede no estar limpio.

Lea Mateo 23:25-28.

- ¿Cómo se veían por fuera los Fariseos?
- ¿Cómo eran en realidad?
- ¿Hoy en día les diría Jesús algo diferente a nuestros líderes religiosos o a nosotros?
- Los Fariseos lucían muy limpios. ¿Esta historia hace aportes a nuestra comprensión sobre los microbios y su impacto?

Lea Santiago 1:13-15.

- ¿Qué sucede con los malos deseos descontrolados?

Todo lo que hacemos y pensamos importa. Nuestras palabras y acciones son multiplicadas por Satán o por Dios.

- ¿Nuestros pensamientos y acciones propagan el mal o promueven el Reino de Dios?

Medite sobre 1 Corintios 10:31.

ESTUDIO BIBLICO 8

Lavarse los pies

La Biblia hace muchas referencias al lavado de los pies (Génesis 18:4; 19:2; 24:32; 43:24; 1 Samuel 25:41 y Timoteo 5:9-10). El lavado de los pies no se hacía únicamente por razones de higiene, sino también para que los visitantes se sintieran cómodos y bienvenidos.

Lea Juan 13:1-17.

- ¿Qué dice el versículo 3 sobre Jesús?
- ¿Qué hace Él como respuesta a ello? (versículos 4-5)
- ¿Cómo reacciona Pedro a que Jesús lave sus pies? (versículos 6-9)
- ¿De qué limpieza habla Jesús en los versículos 10-11?
- ¿Qué reto se nos presenta en los versículos 12-17?

Lea Lucas 7:36-50.

Aquí leemos sobre otra comida compartida.

- ¿Qué dice Jesús en el versículo 47 que inspira a la mujer a lavar, besar y perfumar sus pies?
- ¿Amamos nosotros a Jesús como lo amaba esta mujer?
- ¿Cómo podemos 'lavar los pies' de la gente de nuestra comunidad?

ESTUDIO BIBLICO 9

La necesidad de la limpieza

Necesitamos suministros de agua y alimentos limpios para mantenernos saludables y en crecimiento. La parte física y espiritual de nuestras vidas están vinculadas. Una parte afecta a la otra. La limpieza física puede ser simbólica de la limpieza espiritual. El Antiguo Testamento ofrece muchos ejemplos de la necesidad de limpiarnos antes de adorar a Dios.

Lea Génesis 35:1-5.

- ¿Qué hizo la casa de Jacob antes de construir un altar para Dios?
- ¿Qué impacto ejercieron entonces en los pueblos a su alrededor?

Lea Éxodo 30:17-21.

- ¿Qué hacían Aarón y sus hijos antes de entrar a la Tienda de reunión o de ofrecer ofrendas?

Lea Números 8:5-15.

- En los versículos 11 y 15, ¿qué ordenó Dios a Moisés hacer a los Levitas (versículos 5-6) para prepararlos para el trabajo del Señor?
- En Hebreos 10:22, ¿qué somos capaces de hacer cuando somos 'lavados exteriormente' y 'purificados interiormente'?

ESTUDIO BIBLICO 10

La limpieza por medio del bautismo

El bautismo implica una limpieza simbólica y la eliminación de nuestros pecados.

Lea Romanos 6:1-14.

En el bautismo somos enterrados con Cristo, morimos a nuestros pecados. Después, en unidad con Cristo, somos elevados a una nueva vida. ¿Cómo nos usa Dios entonces? (Observemos el versículo 13)

Lea Marcos 1:1-5.

- En el versículo 5, ¿qué hacía la gente en su bautismo?
- ¿Qué recibieron en el versículo 4?

¿Por qué somos llamados a ser santos? Observemos, por ejemplo, a Levítico 20:7, Isaías 6:3 y Efesios 1:4. ¿Qué sucede cuando no lo somos? Observemos a Isaías 35:8, Ezequiel 36:20-21 y Efesios 5:5.

ESTUDIO BIBLICO 11

El resultado de estar limpio

El agua sucia tiene usos limitados como regar cosechas. Al limpiarla y purificarla, puede ser utilizada para lavar, cocinar y ser consumida para sustentar la vida. De manera similar, Dios puede transformar nuestras vidas.

Lea Efesios 5:25-27.

- ¿Cómo Cristo hizo a su iglesia santa?
- ¿Cómo continuamos haciendo la iglesia sucia y profana debido a nuestras vidas?
- ¿Hoy en día cuál es el resultado del sacrificio de Cristo para nuestra iglesia?
- ¿Cómo nos ayuda Dios a deshacernos de las cosas malas?

Dios se hizo hombre en Jesús para que nosotros podamos convertirnos en hijos de Dios (Juan 1:12-14) y pueblo escogido de Dios (1 Pedro 2:9-10).

Lea 2 Timoteo 2:20-21.

- ¿Qué sucede una vez que somos limpiados de las cosas sucias o profanas?

Lea Juan 4:13-14 y Juan 7:37-39.

Jesús nos da una 'agua' muy especial para ayudarnos a vivir por Él.

- ¿Qué es esa agua?
- ¿Somos bendecidos por esa agua?

Cómo mantenerse limpio

Una vez que tenemos suministros de agua limpia y alimentos saludables bien cocinados debemos protegerlos. ¿Qué tipos de protección hemos aprendido en esta guía?

- ¿Estamos usando las formas de protección que necesitamos en nuestra comunidad?

Lea Efesios 6:10-18.

Cuando llegamos a Dios, Él nos ayuda a defendernos de los ataques de Satanás si utilizamos la armadura que Él nos provee.

- ¿De qué manera el cinturón de la verdad nos hace libres (Juan 8:32) y nos limpia (Juan 17:17)?
- En 1 Tesalonicenses 5:8, ¿cómo la coraza de la justicia nos mantiene libres de pecados por medio del auto-control?
- En Isaías 52:7, ¿cuál es el propósito de nuestros pies al compartir el evangelio?
- ¿Cómo el escudo de nuestra fe nos mantiene seguros? (Observemos 2 Crónicas 20:20; 1 Juan 5:4)
- ¿Al confiar en Dios, estamos utilizando el casco de la esperanza de la salvación? (Observemos 1 Tesalonicenses 5:8-10)
- ¿De qué manera la palabra de Dios actúa como una espada? (Observemos Jeremías 23:29)
- ¿De qué manera estamos utilizando todas estas partes de la armadura de Dios en nuestra vida cristiana para protegernos?
- Y en general, tenemos el arma de la oración (versículo 18) para proteger todo lo que hagamos de manera que podamos 'fortalecernos con el gran poder del Señor.'

Ahora tomemos un momento para orar pidiendo la protección de Dios en todo lo que hagamos.

Lecturas recomendadas

Saneamiento y limpieza para un ambiente sano (2005) por J Conant. La Fundación Hesperian y el PNUD.

Encouraging change: Sustainable steps in water supply, sanitation and hygiene (2003) por S Sutton y H Nkoloma. Zambian Board of Health y DFID, disponibles de TALC.

Low cost water source improvements: Practical guidelines for fieldworkers (2004) por S Sutton. TALC.

Donde no hay doctor: una guía para los campesinos que viven lejos de los centros médicos (1993) por D Werner. La Fundación Hesperian.

Engineering in emergencies: a practical guide for relief workers (2002) por J Davis y R Lambert. ITDG, Londres. ISBN 185339 521 8

PHAST Step-by-step guide: a participatory approach for the control of diarrhoeal disease (1998) Producido por la OMS, SIDA y El Programa de Agua y Saneamiento PNUD/Banco Mundial. ISBN 011 951 8082

Just stir gently: The way to mix hygiene education with water supply and sanitation por M Boot (1991) IRC (Centro Internacional de Agua Potable y Saneamiento), Los Países Bajos, Technical Paper Series 29. ISBN 190 6687 016 8

Hygiene education in water supply and sanitation programmes por L Burgers, M Boot y C Van Wijk-Sijbesma (1988) IRC, Los Países Bajos, Technical Paper Series 27. ISBN 90 6687 012 51

Hygiene promotion: A practical manual for relief and development por S Ferron, J Morgan y M O'Reilly (2000) Producido por CARE International e ITDG Publishing. ISBN 1 85339 505 6

Para la vida (2002) UNICEF, Nueva York

Happy, healthy and hygienic: how to set up a hygiene promotion programme (1998) por Valerie Curtis y B Kanki. UNICEF, Nueva York,

Child-to-Child Readers: Una serie de lecturas infantiles que utiliza historias basadas en información sobre salud pública. Los títulos incluyen: ***Dirty water, A simple cure, The cholera crisis, Flies*** y ***The plastic throne***.

Child-to-child; Resource book Part 2 – Child-to-child activity sheets por D Bailey, H Hawes, G Bonati (1992). Child-to-child Trust, Londres

Paso a Paso Vol. 30 (1997) y Vol. 51 (2002) Tearfund

Sitios web útiles

www.sodis.ch SODIS

www.wateraid.org.uk Wateraid

www.who.int OMS

Comunidades saludables – disponible en forma gratuita en inglés y en español

www.sanplat.com Sanplat production

www.unicef.org/ffl/ UNICEF

www.child-to-child.org/resources/ Child-to-Child

www.irc.nl Centro Internacional de Agua Potable y Saneamiento

www.lboro.ac.uk/well WELL Publications – notas y orientaciones técnicas disponibles en forma gratuita

Apéndice Dibujos para el ejercicio W7 (página 20)



Más información

Esta es una de las guías de la serie PILARES publicada por Tearfund.

Otras guías de la serie incluyen:

- *Fortaleciendo la capacidad de grupos locales*
- *Improving food security*
- *Crédito y préstamos para negocios pequeños*
- *Agroforestry*
- *Cómo prepararnos para los desastres*
- *La comunidad se moviliza*
- *Una sana alimentación*
- *La iglesia se moviliza*
- *Una respuesta más eficaz al VIH y SIDA*

Todas están disponibles en inglés y la mayoría está disponible en francés, español y portugués.

Detalles adicionales, formularios para pedidos y páginas de muestra de estas guías se pueden encontrar en el sitio web: www.tearfund.org/tilz

Para organizaciones que desean traducir estos materiales a otros idiomas, tenemos un CD Rom que contiene los archivos de diseño y formato, y todos los detalles están disponibles en el sitio web.

Para organizaciones que desean realizar talleres para capacitar a personas para utilizar o traducir los materiales de la serie PILARES, también tenemos un cuadernillo de trabajo.

Escribanos a: Resources Development, Tearfund,
100 Church Road, Teddington, Middlesex,
TW11 8QE, Inglaterra

E-mail: pillars@tearfund.org

Cómo fomentar buena higiene y saneamiento
Una guía de la serie PILARES

Por Isabel Carter

ISBN 1 904364 57 8

Publicada por Tearfund

