

LA TRANSFORMACIÓN  
**CENTRADA**  
EN LA VERDAD

MÓDULO



# HABILIDADES EN SALUD

# GUÍA DEL MAESTRO

Truth Centered Transformation—Module: Health Skills version 3. Copyright ©2017<sup>L</sup><sub>SEP</sub> Reconciled World, Phoenix, Arizona, United States of America. [www.reconciledworld.org](http://www.reconciledworld.org)

Este trabajo está disponible bajo los términos de la licencia Creative Commons Attribution—ShareAlike 3.0. Tienen el permiso y se les motiva a adaptar el trabajo y a copiarlo, distribuirlo y transmitirlo bajo las siguientes condiciones:

**Atribución** – Se deberá atribuir el trabajo e incluir el siguiente enunciado: Derechos de Autor© 2012. Publicado por Reconciled World ([www.reconciledworld.org](http://www.reconciledworld.org)) bajo los términos de Creative Commons Attribution— Licencia 3.0 ShareAlike. Para más información, ver [www.creativecommons.org](http://www.creativecommons.org).

**No comercial** – No se podrá utilizar este trabajo para fines comerciales.



Si está interesado en traducir este material, por favor contactarse con [info@tctprogram.org](mailto:info@tctprogram.org).

Todas las citas de las Escrituras, salvo que se indique de otra manera, han sido tomadas de la Santa Biblia, la Nueva Versión Internacional®, NVI®. Derecho de Autor ©1973, 1978, 1984, 2011 por Bíblica, Inc.TM. Usada con permiso de Zondervan. Todos los derechos son reservados a nivel mundial. [www.zondervan.com](http://www.zondervan.com). La “NVI” y la “Nueva Versión Internacional” son marcas comerciales registradas en la Oficina de Patentes de los Estados Unidos de Norteamérica y en la Oficina de Marcas Comerciales por Bíblica, Inc. TM.

Muchas de las lecciones sobre las habilidades en salud y las ilustraciones han sido adaptadas del libro en inglés “Donde no Hay Doctor- Una guía práctica de salud para campesinos que viven lejos de los centros médicos”, por David Werner con Carol Thuman y Jane Maxwell (Hesperian Health Guides, edición revisada, 2015). © Copyright 2016 Hesperian Health Guides. [www.hesperian.org](http://www.hesperian.org).

Algunas de las lecciones sobre las habilidades en salud y las ilustraciones han sido adaptadas del curriculum desarrollado a través de los Programas de seguridad alimentaria de Fundación Contra el Hambre. Food for the Hungry (2014). Caja de Herramientas CFCT de FH: Caja de Herramientas de Salud, Modelo de una Caja de Herramientas para implementar la Transformación comunitaria enfocada en el niño (CFCT), Washington, D.C.: Food for the Hungry.

La historia sobre el doctor Kent Bradly fue adaptada del sitio Web del Heritage Christian School (<http://www.heritagechristian.net/discover/notable-alumni/notable-alumni-story>) y la de Chuck Colson fue adaptada del sitio Web de Breakpoint (<http://www.breakpoint.org/bpcommentaries/entry/13/26237>).

# Reconocimientos

Son muchas las personas que han dado sus aportes a este material y han hecho que este módulo sea mucho más efectivo. No existe una manera adecuada para agradecer a todos.

Gran parte del material de este módulo ha tenido su fuente en el libro de Hesperian, *Donde no hay doctor*. Las Guías Hesperian han desarrollado y distribuido materiales de salud que ahora están disponibles en más de 80 idiomas. Hesperian comparte de manera generosa sus materiales a nivel internacional. Trabajan con cientos de socios que ayudan a actualizar y a hacer pruebas de campo con los materiales para asegurarse que sean precisos y fáciles de usar. Sus recursos son utilizados por trabajadores comunitarios de salud, parteras, voluntarios del Cuerpo de Paz, misioneros, maestros, educadores de la salud y organizadores comunitarios para mejorar la salud a nivel mundial. Gracias, equipo de Hesperian por su política abierta de derechos de autor la cual nos permite compartir esta información de salud lo más ampliamente posible.

También quiero agradecer a Karen Callani, quien ha trabajado en Latinoamérica muchos años con Fundación Contra el Hambre Inc. (FH). Ella ha compartido generosamente sus conocimientos especializados y los excelentes recursos de capacitación que tiene FH en temas de salud. Asimismo, pasó muchas horas proporcionando una muy valiosa retroalimentación tanto sobre las lecciones como sobre los aspectos técnicos de salud. He disfrutado trabajar con Karen en una variedad de contextos a lo largo de los años y este módulo de salud ha hecho ¡que la aprecie aún más! Soy una “fan”. Gracias, Karen.

Es imprescindible darle a Anna Ho toneladas de reconocimiento y aplausos por armar los materiales originales. Aunque ella no es una experta en salud, es increíblemente ingeniosa y claramente tiene el don y la unción para escribir capacitaciones que beneficiarán a las iglesias rurales. Anna, me encanta cómo trabajas—oras, lees, oras, nadas, oras, tomas café...escribes. ¡Ya está listo! Como ella a menudo dice, además de la inspiración del Espíritu Santo, su esposo Nam es el “viento bajo sus alas”. Nam y el equipo nacional fueron los que utilizaron las primeras versiones del módulo de salud. ¡Los comentarios prácticos de ellos ayudaron a que este módulo Y los otros funcionen! ¡Qué tal equipo!

Este módulo es bastante diferente a los anteriores, por lo tanto, aquellos primeros líderes pioneros y sus capacitadores que llevaron estas lecciones a nuevas “tierras” (Chelsea y Judith), realmente nos ayudaron a refinar y aun cambiar nuestro enfoque para la enseñanza de este módulo de salud a las iglesias. Su tiempo, su compromiso y sus percepciones han hecho una masiva diferencia. Gracias también por su paciencia con todas mis preguntas y pedidos de información “adicional”. ¡Ustedes saben que lo necesitaba!

Hay otros amigos y compañeros de trabajo que Dios a menudo utilizó para motivarme y orar por mí en aquellos días en los que muchas veces quise darme por vencida. Ustedes saben quiénes son y, aún más importante, Dios sabe quiénes son. Ustedes son amigos fieles y los embajadores de Dios e intercesores. Me siento muy honrada por su fe en mí y por creer que Dios me ha llamado a este trabajo en estos tiempos. Me siento realmente honrada de que Dios me permita ser parte de este trabajo, Su trabajo, y que me utilice a pesar de todas mis debilidades. A Él solo sea la Gloria.

Heather Hicks  
Global TCT Curriculum Development  
Reconciled World

# Índice

<b>Reconocimientos .....</b>	<b>iii</b>
<b>Antes de comenzar.....</b>	<b>6</b>
Preparándose para enseñar una lección .....	6
Pautas útiles para una enseñanza efectiva .....	7
Cómo utilizar esta Guía del maestro .....	7
<b>Lección 1: Por qué los cristianos deben preocuparse por la salud.....</b>	<b>9</b>
Presentación.....	9
Lo que dice la Biblia sobre de la salud.....	10
Creencias equivocadas sobre la salud que son comunes (Utilizar las tarjetas de Ayuda visual 1.1) .....	11
<b>Lección 2: ¿Qué podemos hacer?.....</b>	<b>14</b>
¿Cómo la mala salud afecta a la comunidad – El estudio del caso Tai Ping .....	14
Cómo la mala salud afecta a la familia .....	15
¿Cuáles son las enfermedades comunes en su comunidad? .....	15
Busque el tratamiento adecuado para el enfermo .....	16
La prevención de enfermedades.....	18
<b>Lección 3: La prevención .....</b>	<b>19</b>
Introducción .....	20
Manteniéndose saludable (Utilice la Guía del estudiante 3.1) .....	20
Cómo se propagan las enfermedades y las dolencias (Utilice la Guía del estudiante 3.2) .....	22
Manteniéndonos limpios (Ayuda visual 3.1).....	24
El lavado de manos (Utilice la Guía del estudiante 3.3, 3.4 y la Ayuda visual 3.2, 3.3) .....	25
Vacunaciones .....	28
Manteniendo nuestros hogares limpios .....	29
Previendo los accidentes (Utilice la Guía del estudiante 3.5) .....	30
Agua limpia (Utilice la Ayuda visual 3.4 y la Guía del estudiante 3.6).....	32
Alimentos seguros (Utilice las Ayudas visuales 3.5 y 3.6) .....	34
Alimentos nutritivos (Utilice la Ayuda visual 3.7 y la Guía del estudiante 3.7) .....	36
Basura, desechos y desperdicios regados (Utilice la Guía de estudiante 3.8).....	37
Letrinas (Utilice la Ayuda visual 3.9) .....	40
Aplicación .....	42
<b>Lección 4: Enfermedades comunes .....</b>	<b>43</b>
Reconociendo las enfermedades .....	44
Tratamiento y medicamentos adecuados (Utilice la Guía del estudiante 4.1) .....	44
Cómo cuidar de una persona enferma (Utilice la Ayuda visual 4.1 y la Guía del Estudiante 4.2) .....	47
Confianza en Dios y orando por nuestra salud .....	48
Fiebre .....	49
Otros síntomas comunes de enfermedades (Utilice la Guía del estudiante 4.3) .....	50
Resfríos y gripe (Utilice las Ayudas visuales 4.2 y la Guía del estudiante 4.4) .....	53
Bronquitis y neumonía (Utilice la Guía del estudiante 4.5).....	55
Tuberculosis (Utilice la Guía del estudiante 4.6) .....	57
Deshidratación (Utilice las Ayudas visuales 4.3 y 4.4).....	60
Diarrea: Causas y prevención (Utilice las Ayudas visuales 4.5, 4.6, 4.7 y la Guía de estudiante 4.7).....	61
Tratamiento de la diarrea y bebidas rehidratantes (Utilice la Guía del estudiante 4.8) .....	64
Parásitos (Utilice la Guía del estudiante 4.9 y la Ayuda visual 4.8) .....	66
Malaria (Utilice la Ayuda visual 4.9 y la Guía del estudiante 4.10) .....	71

<b>Lección 5: Habilidades básicas de primeros auxilios .....</b>	<b>74</b>
Primeros auxilios básicos (Utilice las Ayudas visuales 5.1 y 5.2) .....	74
Qué hacer cuando la respiración se detiene (Utilice las Ayudas visuales 5.3 y la Guía del estudiante 5.2) ....	77
Shock (Utilice la Ayuda visual 5.4).....	79
Obstáculos.....	80
<b>Lección 6: Ayudando a otros.....</b>	<b>81</b>
Ya hemos ayudado a otros .....	81
Ayudando a otros a aprender las habilidades básicas de salud .....	81
Tenga una actitud como la de Cristo hacia los enfermos.....	82
Acciones de amor relacionadas a la salud.....	84
Haga un plan .....	86

# Antes de comenzar

## Nota especial para el facilitador acerca del Módulo de salud

La estructura de este módulo es diferente a todos los otros módulos. Las primeras dos lecciones son las lecciones típicas de 1.5 hora. Éstas enfatizan la importancia bíblica de cuidar nuestra salud física y el cómo podemos ayudar a los demás. Hay muchas organizaciones que brindan excelentes capacitaciones sobre las habilidades en salud. Puede elegir utilizar sus materiales. Sin embargo, le recomendamos agregar la lección 1 y 2 a su capacitación.

Las lecciones 3-5 incluyen muchas habilidades específicas en salud. La lección 3- La Prevención es muy importante, pero no se necesita enseñarla toda a la vez. En la lección 4 – Enfermedades Comunes, **solo utilice las lecciones que son comunes en su área**. Cada una de estas lecciones puede enseñarse en tres secciones más cortas tal como se indica, o cada tema puede enseñarse de manera separada como mini lecciones. La lección 5- Primeros Auxilios puede enseñarse en 1.5 hora asignando bastante tiempo a las prácticas. También puede omitir esta lección o enseñarla más adelante para reducir la duración del módulo.

Repase con frecuencia las habilidades en salud durante la capacitación, haga las actividades para practicar estas habilidades, y anime a los participantes a compartir lo que han aprendido con su familia, sus vecinos y la comunidad. Estas lecciones también incluyen muchas ayudas visuales para reforzar las habilidades y recordar más fácilmente la información clave. La *Guía del estudiante* es un cuadernillo que se repartirá después de la capacitación con el propósito de ayudar a los participantes a recordar las habilidades en salud. Hay unas cuantas separatas de la guía del estudiante que se necesitará imprimir y utilizar durante la capacitación. Esto se señala al inicio de cada lección en letras negritas en la lista de materiales.

## Preparándose para enseñar una lección

1. Lea cuidadosamente toda la **Guía del Maestro**, si es posible varias veces. Resalte o anote al margen de las páginas para recordar puntos importantes.
2. Ve a las **ideas principales** en cada lección para que usted sepa lo que los estudiantes deben aprender a lo largo de dicha lección.
3. Lea todos los pasajes de las **Escrituras** con anticipación.
4. Verifique qué **materiales** se necesitan en cada lección, asegúrese de hacer copias de las separatas de las Guías del estudiante y elabore las ayudas visuales que se requieran para la lección.
5. Asegúrese de estar familiarizado con cada **actividad** en la lección (las dramatizaciones, los juegos, las ayudas visuales). Puede practicarlos con sus familiares o amigos.
6. Tome un tiempo para **orar** para que Dios prepare a los estudiantes a que escuchen lo que Dios desea que escuchen y para que Él lo pueda ayudar a usted a enseñar el material. Recuerde que solo es a través del poder y la fuerza de Dios que veremos a la gente cambiar.

## Pautas útiles para una enseñanza efectiva

---

1. Llegue temprano, organice sus materiales y arregle el lugar que estará utilizando.
2. Tome su tiempo y no corra al utilizar el material. Planifique el tiempo suficiente para dialogar, para las actividades y los descansos. El objetivo es que la gente tenga el tiempo suficiente para entender e involucrarse en el proceso de aprendizaje. Avance de tema en tema a un ritmo que asegure que todos están entendiendo. Algunos módulos pueden tomar una media hora adicional o todo un día.
3. Repase con frecuencia. Al inicio de cada sesión haga que la clase repase todo lo que han aprendido hasta el momento con el módulo de capacitación. El repetir ayuda a las personas a recordar lo aprendido.
4. Siga la Guía del maestro así como las anotaciones que usted haya preparado.
5. Asegúrese de incluir las cuatro partes que tiene cada lección.
  - a. Introduzca el tema – Las actividades conectarán el tema a las experiencias previas de los estudiantes.
  - b. Dé nueva información – Existen muchas maneras de compartir nueva información.
  - c. Dé a los estudiantes algo que ellos hayan aprendido – las actividades les permiten entender mejor la información al trabajarlas con otros, creando algo o utilizando la nueva información de algún modo.
  - d. Conecte la información con sus vidas – Este es el paso de la aplicación que ayuda al estudiante a decidir las formas específicas en que aplicará la nueva información que ha aprendido para su vida. El aprendizaje sin una aplicación no produce cambios y tampoco es de mucha utilidad.
6. Repase los principios de aprendizaje para adultos y otras habilidades que se enseñan en la Capacitación para el Desarrollo del Facilitador.
  - a. Proporcione indicaciones claras
  - b. Haga muchas preguntas abiertas (preguntas que requieran más allá de un sí o que no tengan una respuesta)
  - c. Agradezca a las personas por su participación
  - d. No diga a los estudiantes qué es lo que pueden aprender mejor mediante el descubrimiento
  - e. Construya sobre lo que la gente ya sabe y reconozca las experiencias de ellos
  - f. Sea paciente y espere que las personas respondan
7. Motive a todos a participar, a compartir y contribuir a las discusiones que se den. Busque formas de motivar gentilmente a las personas tímidas para que participen sin avergonzarlas.
8. Ore durante todo el día para que Dios le revele cosas nuevas a usted y a los estudiantes.

## Cómo utilizar esta Guía del maestro

---

1. **Ideas principales y materiales:** Cada lección comienza con esta sección.
  - a. **Ideas principales** – Hay muchas buenas ideas en cada lección, pero los participantes deberán entender claramente estas ideas principales al finalizar cada lección. Es bueno que usted se pregunte a sí mismo si los participantes podrán recordar estas ideas principales después de que usted haya dirigido una lección. Tome un tiempo para repasar con frecuencia las ideas principales para ayudarlos a recordar.
  - b. **Materiales** – En cada lección se muestran los materiales específicos que se requieren, incluyendo ayudas visuales y separatas para los estudiantes. Usted puede elegir repartir a cada participante copia de toda la Guía del estudiante o, hacer una cantidad mínima de copias para el diálogo en grupos pequeños. Si usted no utiliza la Guía del estudiante, puede escribir algunos versículos y preguntas en una pizarra blanca, en un poster, o puede escribirlos en un pedazo de papel chico para cada grupo. Si fuera fundamental que todos tuvieran una separata de la Guía del estudiante, esto se mostrará en letras negritas en la

lista de materiales. También recomendamos tener papelógrafos, una pizarra blanca, **O** una pizarra de tiza para usar con grupos grandes.

2. **Indicaciones para el facilitador:** Hay instrucciones especiales en cada lección para ayudarle a dirigir bien la capacitación. Dichas instrucciones no se deberán compartir con los estudiantes. Léalas con anticipación con el fin de estar preparado para llevar a cabo los diálogos y las actividades. Algunas preguntas tendrán sus respectivas respuestas en cursivas para ayudarlo a que sepa, como facilitador, qué ideas deberán enfatizarse con los estudiantes. Éstas no son las únicas buenas respuestas, sino tan solo algunas buenas respuestas.
3. **Manejando los tiempos y el flujo:** Los marcos de tiempo no están incluidos para cada lección.
  - a. Tome todo el tiempo necesario para ayudar a la gente a que aprenda las ideas en la lección. Es de más valor estar preocupado sobre lo que la gente está aprendiendo que el preocuparse por completar la lección dentro de un margen de tiempo determinado.
  - b. Recuerde dejar tiempo para que los facilitadores comiencen la lección con devocionales, para que compartan testimonios y conversen sobre cualquier problema que estén experimentando, y también para orar juntos.



# Lección 1: Por qué los cristianos deben preocuparse por la salud

## Ideas principales

1. Jesús se preocupó por los enfermos y los ayudó, y nosotros también deberíamos hacerlo.
2. La Biblia nos enseña a honrar a Dios cuidando nuestro cuerpo físico.

## Materiales

1. Ayudas visuales:
  - a. Lección 1: Tarjetas de creencias equivocadas (una copia si se utiliza en grupo grande o una copia por cada grupo)

## Presentación

---

### ACTIVIDAD EN GRUPO GRANDE (JUEGO DE ROLES)

**Indicaciones para el facilitador:** Solicite 8-10 voluntarios para que actúen en esta historia mientras usted la lee. (Asigne a 4-6 personas para hacer el papel de público, de un leproso, un capitán, la suegra de Pedro y Jesús). Ellos pueden actuar mientras usted lee o pueden repetir las palabras cuando estén actuando. Sería mejor si los voluntarios tuvieran tiempo para practicarlos.

### Jesús el Sanador (Mateo 8:1-15)

Una gran multitud seguía a Jesús mientras bajaba del monte. ¡Mira! Se acerca un leproso. El leproso se puso de rodillas ante Jesús y le suplicó, "Maestro, si quieres, puedes curar mi cuerpo".

Jesús se acercó y lo tocó, diciendo, "Sí quiero. Queda limpio". Instantáneamente, toda señal de lepra desapareció.

Entonces Jesús le dijo, "No hables de esto y ni lo riegues por todas partes. Solo presenta discretamente tu cuerpo sano al sacerdote, y dale gracias a Dios. Tu sanación física y una vida agradecida, y no tus palabras, serán testimonio de lo que he hecho".

Luego Jesús se fue a otro pueblo. Un capitán romano se le acercó desesperado y le dijo, "Maestro, mi siervo está enfermo. No puede caminar. Tiene muchísimo dolor".

Jesús le dijo, "Iré y lo sanaré".

"Oh, no", le dijo el capitán. "No, no quiero causarte tanta molestia. No soy digno de que entres a mi casa. ¡Si solo tú estando parado aquí dijeras, 'Sé sano', mi siervo se pondrá bien! Yo soy un hombre que recibe órdenes y da órdenes. Yo le digo a un soldado, 've', y él va; y al otro 'Ven', y viene; al otro, 'Haz esto', y lo hace. Yo sé que tú tienes la autoridad de decirle a su enfermedad que se vaya— ¡y se irá!"

Jesús estaba parado allí asombrado y dijo, "¡No he visto una fe igual en toda la tierra de Israel!" En aquel momento su siervo fue sanado.

Entonces Jesús y Sus discípulos fueron a la casa de Pedro. Cuando llegaron, la suegra de Pedro estaba en cama, enferma. Jesús tocó su mano y la fiebre se le quitó. Ella se levantó de inmediato y les preparó comida.

### DIÁLOGO EN GRUPO GRANDE

- ¿Cuáles fueron los tres milagros que Jesús hizo en esta historia?
  - *Él sanó a un leproso, sanó al siervo de un hombre, y sanó a la suegra de Pedro.*
- ¿Cuál fue la actitud de Jesús hacia los enfermos?
  - *Tuvo compasión de ellos; quería sanarlos; los trató con bondad y dignidad*
  - *Lea Mateo 9:35-36 si fuera necesario*
- ¿Qué hizo Jesús por cada persona enferma que encontraba?
  - *Él los sanaba*
- En la primera historia, ¿qué le dijo Jesús al leproso que hiciera cuando fue sanado?
  - *Que diera gracias a Dios*
- ¿Por qué era esto importante?
  - *Porque se convertiría en un testimonio del poder de Dios*

A Dios le importa cada área de nuestra vida. Por lo tanto, algunos de nuestros módulos de capacitación enseñarán habilidades prácticas sobre la salud, la agricultura, el dinero y la crianza de los hijos. Luego podremos utilizar estas habilidades para edificar el Reino de Dios en nuestra comunidad.

Este módulo de capacitación es sobre la salud. A Jesús le importaba la salud de los demás. Además de orar por los enfermos, este entrenamiento tratará sobre cómo los cristianos deben cuidar su salud. Hay numerosos motivos por los cuales necesitamos cuidar nuestra salud. En las próximas lecciones daremos una mirada tan solo a algunas de estas razones.

## Lo que dice la Biblia sobre de la salud

---

### DIÁLOGO EN GRUPOS PEQUEÑOS

**Indicaciones para el facilitador:** *Escriba los siguientes conjuntos de versículos en la pizarra o en un papelógrafo y asigne a cada grupo un conjunto de versículos, o dé a cada grupo una hoja de papel con un grupo de versículos para que los lean y dialoguen al respecto.*

Vean los siguientes versículos y traten de encontrar una razón por la que la gente debe cuidar su salud y la salud de los demás.

1. Génesis 1:26-27 y Salmos 139:13
2. 1 Corintios 3:16-17
3. Salmos 100:3 y Salmos 24:1
4. Lucas 10:25-37 y Mateo 25:34-45
5. Levítico 11:32-40 y Levítico 13:29-59

### INFORMAR

**Indicaciones para el facilitador:** *Pida a un grupo que comparta sus respuestas a cada conjunto de versículos. Luego pregunte al resto de los grupos si han encontrado otros motivos. Haga un resumen utilizando la información en cursiva que se da a continuación y considerando cualesquiera otras ideas clave que tuviera el grupo. Haga preguntas adicionales que se encuentran bajo algunos de los siguientes puntos. Luego pase al siguiente versículo. Asegúrese de reforzar estas ideas una y otra vez a lo largo de toda la capacitación.*

1. Génesis 1:26-27 y Salmos 139:13  
***Somos creados por Dios y hechos a imagen de Dios.***  
*Somos creados por Dios por una razón especial. Cada persona está hecha por Dios en el vientre de su madre. Si somos lo suficientemente especiales para que Dios se tome el tiempo para crearnos,*

entonces debemos tomar el tiempo de cuidar el cuerpo que Él nos ha dado. Él tiene un trabajo especial para que hagamos cada uno de nosotros y debemos hacer todo lo posible por mantenernos saludables para llevar a cabo dicho trabajo.

2. 1 Corintios 3:16-17

**Nuestros cuerpos son templo del Espíritu Santo**

No solo somos hechos por Dios sino que el Espíritu Santo mora en nosotros. Debemos tener cuidado de conservar nuestros cuerpos.

- ¿Qué dice Dios que sucederá a cualquiera que destruya Su templo?
- ¿Por qué cree que esté versículo sea tan enfático y fuerte?

Nuestros cuerpos son templo del Espíritu Santo. Necesitamos ser cuidadosos con nuestros cuerpos. En la medida de lo posible necesitamos protegernos de las enfermedades y de lastimarnos.

3. Salmo 100:3 y Salmo 24:1

**Pertenece a Dios**

En estos versículos vemos que todo le pertenece a Dios. Dios nos ha dado cuerpos para vivir en la tierra pero le pertenecen a Él. Si alguien nos pide que cuidemos a su bebé por un día, lo hacemos con sumo cuidado. No dejamos al bebé en una esquina sin siquiera molestarnos en cuidarlo. De la misma manera, nosotros debemos cuidar el cuerpo que tenemos. Le pertenece a Dios y no a nosotros. Él nos lo ha dado y debemos utilizarlo sabiamente. Una forma de hacerlo sabiamente es asegurarnos de mantenernos saludables.

4. Lucas 10:25-37 y Mateo 25:34-45

**Dios espera que cuidemos de los enfermos**

En estos versículos, vemos que Dios nos ordena cuidar a los enfermos. Esto es parte de lo que significa amar a nuestro prójimo. Cuando Jesús dio un ejemplo de amar a nuestro prójimo, escogió el ejemplo de cuidar al enfermo.

5. Levítico 11:32-40 y Levítico 13:29-59

**A Dios le importa prevenir las enfermedades**

Al leer estos versículos podemos ver que Dios tenía muchas leyes concernientes a mantener a las personas limpias.

- ¿Por qué cree que Dios se preocupaba de mantener a las personas limpias?
  - Para prevenir la enfermedad. Dios no quiere que nos enfermemos. A Dios le importa que nos mantengamos en buena salud.

## Creencias equivocadas sobre la salud que son comunes

---

### DIÁLOGO EN GRUPO GRANDE

- ¿Cuáles son algunas creencias comunes sobre cómo/por qué la gente se enferma?
- ¿Cuáles son algunas creencias comunes sobre cosas que debemos/no debemos hacer para mantenernos saludables o recuperarnos de una enfermedad?

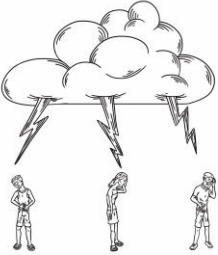
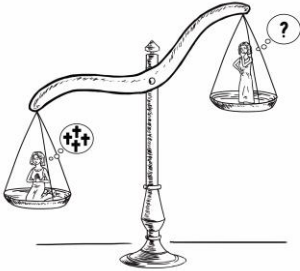
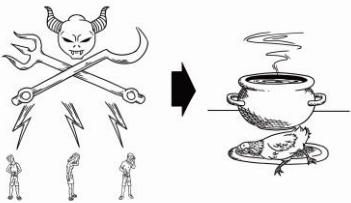

### ACTIVIDAD EN GRUPO GRANDE O EN GRUPO PEQUEÑO

**Indicaciones para el facilitador:** Muestre las tarjetas de la **Ayuda visual** Lección 1, una a la vez. Utilice el contenido de la columna derecha del siguiente cuadro para guiarlo en el diálogo. Si usted hace esto en grupos pequeños, haga una copia de las tarjetas para cada grupo.

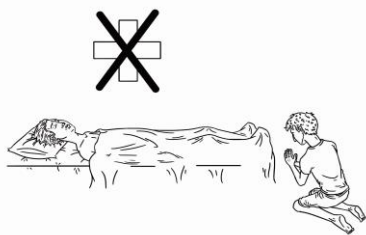
Cada una de estas tarjetas representa algún tipo de creencia equivocada que es común acerca de la salud.

- ¿Cuál es el resultado de tener esta creencia?

- ¿Cuál es la verdad que podemos compartir con los demás?

Creencias equivocadas	El resultado común y la verdad bíblica
<p><b>Toda enfermedad es castigo de Dios</b></p> 	<p><u>El resultado común:</u> Algunas personas creen que cuando están enfermas, los dioses están enojados con ellas y las están castigando. Esto significa que la gente cree que toda enfermedad es el resultado de sus pecados. Esto puede hacer que la gente no busque ayuda o que cambie sus prácticas.</p> <p><u>La verdad:</u> Jesús condena tal creencia (Juan 9:1-5). La Biblia sí menciona que hay algunas ocasiones cuando Dios permite que alguien se enferme para que se arrepienta; sin embargo, no toda enfermedad es resultado del pecado.</p>
<p><b>Si tuviéramos más fe, no nos enfermaríamos</b></p> 	<p><u>El resultado común:</u> La gente se siente avergonzada y culpable por no tener suficiente fe. Otros pueden juzgar a las personas enfermas en lugar de amarlas.</p> <p><u>La verdad:</u> Es cierto que Dios nos puede sanar, pero la Biblia nos aclara que el Señor no sana toda enfermedad. Por razones que no siempre entenderemos, Dios no siempre sana. Por ejemplo, Pablo le pidió a Dios tres veces que le quitara el problema físico que tenía, pero Pablo se dio cuenta que el problema hacía que él dependiera más de Dios. (2 Cor. 12:7-10).</p>
<p><b>Las enfermedades son causadas por los malos espíritus, así que debemos hacer sacrificios</b></p> 	<p><u>El resultado común:</u> Esto refuerza las tradiciones de los sacrificios para apaciguar a Dios o a otros dioses, lo cual esclaviza a la gente y no entiende el amor de Dios. Esto puede innecesariamente agregar cargas financieras.</p> <p><u>La verdad:</u> En la Biblia también vemos que los espíritus malos pueden hacer que la gente se enferme (2 Cor. 12:7). Sin embargo, esto no es común y la mayoría de las enfermedades son causadas por gérmenes que forman parte de este mundo después que Adán y Eva pecaron.</p> <p>Aun si alguien está enfermo a causa de los espíritus malos, debemos orar que Dios lo sane en lugar de ofrecer sacrificios. Jesús ya derrotó a Satanás, así que podemos confiar en que Él nos sanará. Si fuera necesario, debemos pedir a los líderes de la iglesia que oren por nosotros.</p>
<p><b>Dios no se preocupa por la salud</b></p> 	<p><u>El resultado común:</u> Si a Dios no le preocupa la salud entonces tampoco a los cristianos les importará la salud.</p> <p><u>La verdad:</u> Dios ha mostrado Su compasión hacia los enfermos sanándolos (Éxodo 15:26, Lucas 7:21). Dios también dio a los israelitas muchas instrucciones para ayudarlos a que no se enfermen o para prevenir que se propaguen las enfermedades (Levítico 11 y 13).</p>

Si estamos enfermos, tan solo debemos orar y no ir al médico.



El resultado común: Algunos se pondrán más enfermos y otros podrían hasta morir innecesariamente por no recibir ayuda cuando se necesita.

La verdad: En la Biblia existen muchas ocasiones cuando se utilizó la medicina para curar a las personas. Por ejemplo, el Buen Samaritano utilizó aceite. En esa historia, Jesús no dijo que tan solo se hubiese orado por el hombre.

#### INFORMAR

**Indicaciones para el facilitador:** Repase las preguntas de más arriba. Pida a cada grupo que comparta su lista de los resultados comunes y la verdad. Puede que surjan otras mentiras culturales; si fuera así, ayúdelos a buscar lo que dice la Biblia al respecto y anímeles a orar por ello.

Una manera en que podemos honrar a Dios es cuidando el cuerpo que Él nos ha dado. También lo honramos ayudando a los demás a cuidar sus cuerpos y asistiendo a los que están enfermos.

#### REFLEXIÓN CON UN COMPAÑERO

- ¿Qué aprendió usted de leer la Biblia sobre la importancia de su salud y de cuidar la salud de los demás?
- ¿Qué creencias equivocadas tenía usted en cuanto a la salud?

# Lección 2: ¿Qué podemos hacer?

## Ideas principales

1. Una mala salud tiene efectos negativos en todas las áreas de nuestra vida.
2. Podemos tratar algunas enfermedades en casa, pero necesitamos saber en qué momento buscar un tratamiento médico especializado.
3. Podemos prevenir la enfermedad de tres maneras: prevenirla antes de que ocurra, prevenir que se propague a los demás, y prevenir que algunas enfermedades se vuelvan graves.

## Materiales

1. Tarjetas en blanco (30 por grupo)

## ¿Cómo la mala salud afecta a la comunidad – El estudio del caso Tai Ping

### DIÁLOGO EN GRUPO GRANDE

**Indicaciones para el facilitador:** Después de leer la primera parte de la historia de Tai Ping, haga una lista en la pizarra o papelógrafo de las cosas que hace que la vida sea difícil en la comunidad. Haga un círculo en aquellas cosas que se han mencionado y que están relacionadas a la salud.

### Tai Ping es una comunidad que inició la capacitación TCT en el 2005:

Tai Ping es un típico pueblo rural. Las personas eran agricultores de arroz, pero antes del 2005 nunca había suficiente arroz para alimentar a sus familias durante todo el año. Sin carreteras para llegar a sus campos de cultivo, cada familia solo cosechaba lo que podía cargar a través de senderos accidentados. No había letrinas. La gente casi nunca se aseaba. Era más común ver a la gente enferma y sufriendo de diarrea que verla saludable. Pocos niños iban a la escuela. La violencia familiar era común, aún entre los líderes de la iglesia. Típicamente, las personas de la comunidad estaban enfermas, con hambre, y eran analfabetas. La vida era difícil en la comunidad.

- ¿Cuáles eran algunas cosas en la comunidad de Tai Ping que hacían que la vida fuese tan difícil?
- ¿Qué desafíos similares tiene usted en su comunidad que hacen que la vida sea difícil?
- En su comunidad, ¿cuáles de estas luchas de la vida diaria se relacionan con la salud (directa o indirectamente)?

Hay buenas noticias en cuanto al resto de la historia sobre Tai Ping.

Luego la iglesia de Tai Ping comenzó a estudiar el TCT (La transformación centrada en la verdad). Aprendieron que Jesús tiene el señorío sobre cada área de la vida, que Dios les ha dado recursos y habilidades, y que Él quiere que ellos demuestren Su amor a los demás. La iglesia aprendió que sus cuerpos fueron dados por Dios para que los cuiden, y que no era el plan de Dios que Su pueblo se enferme continuamente. La iglesia comenzó a enseñar en grupos pequeños las lecciones sobre higiene y cómo tratar las enfermedades más comunes. A medida que los miembros de la iglesia aplicaban las lecciones de salud en sus vidas, los vecinos vieron los beneficios y comenzaron a hacer lo mismo. Pronto, todos tenían y usaban una letrina, practicaban buena higiene y mantenían sus casas limpias. Cada familia empezó un huerto y a comer verduras frescas. Las enfermedades ya no eran tan frecuentes. Los niños ya no morían de diarrea. Debido a que las personas podían tratar las enfermedades comunes en casa, la deuda de las cuentas hospitalarias declinó.

- ¿Qué sucedió en Tai Ping cuando ellos aprendieron que a Dios le importa cada área de sus vidas y comenzaron a poner en práctica las lecciones de salud?
- ¿Qué sería diferente en su comunidad si la gente estuviera más saludable?

Dios efectivamente se preocupa por cada área de nuestra vida, incluyendo nuestra salud. La mala salud, las enfermedades y dolencias causan muchos problemas en nuestras comunidades, en nuestras familias y en nuestras propias vidas. Cuando ponemos en práctica lo que aprendemos acerca de nuestra salud, estamos más saludables, nuestra comunidad es bendecida y Dios se glorifica en ello.

## Cómo la mala salud afecta a la familia

---

### DIÁLOGO EN GRUPO GRANDE

- ¿Con qué frecuencia se enferman las personas en su familia?
  - Cuando alguien en su familia se enferma, ¿cuáles son algunas de las cosas que pueden suceder que hacen que la vida sea más difícil? Piense en un papá enfermo, o en la mamá, o en un hijo.
    - *El resto de la familia se puede enfermar (enfermedad contagiosa)*
    - *Se pierde un ingreso económico y/o se pierde el trabajo*
    - *Se gasta dinero extra en medicinas, en transporte ida/vuelta a la posta médica, al doctor o a los tratamientos hospitalarios*
    - *Se endeudan por los gastos y por la falta de ingresos*
    - *Se pasa tiempo extra cuidando a un miembro de la familia enfermo*
    - *No hay nadie para que cuide a los hijos (ya sea por estar demasiado enfermo o tener que salir para recibir tratamiento)*
    - *Los niños faltan a la escuela*
    - *Se convierte en viudo o huérfano*
    - *Aflicción, luto y depresión por la muerte de un ser querido*
    - *Cuestionamiento de la propia fe*
  - ¿Qué áreas de la vida (física, financiera, laboral, familiar, espiritual, emocional, etc.) afectan las enfermedades?
  - Si usted gastara más o menos la mitad de su dinero y tiempo para comprar medicinas, ir a los médicos u hospitales y tratar las enfermedades, ¿cómo ayudaría esto a su familia?

El estar enfermo tiene un efecto negativo en cada área de nuestra vida. Tener buena salud tendrá un efecto positivo en cada área de nuestra vida. Nuestra salud es importante.

Hay tres cosas que podemos hacer para ayudar a mejorar la salud en nuestras familias y en nuestra comunidad.

1. Aprender a cómo cuidar adecuadamente y curar a las personas con enfermedades comunes
2. Aprender a cómo prevenir dolencias y enfermedades
3. Aprender los primeros auxilios básicos en caso de accidentes, enfermedades repentinas y otras emergencias

## ¿Cuáles son las enfermedades comunes en su comunidad?

---

### ACTIVIDAD EN GRUPOS PEQUEÑOS

**Indicaciones para el facilitador:** Entregue a cada grupo 20-30 tarjetas en blanco.

- ¿Cuáles son algunas de las enfermedades más comunes en esta área? Escriba una enfermedad en cada tarjeta. Trate de identificar al menos 20 enfermedades que sean comunes.
- Dialogue y luego escriba en la parte de atrás de cada tarjeta la manera en que comúnmente la gente trata estas enfermedades.

### INFORMAR

**Indicaciones para el facilitador:** Haga que un grupo comparta su lista y luego pida a otros grupos que compartan enfermedades adicionales que tengan en sus listas que no hayan sido mencionadas todavía. Al finalizar la actividad, asegúrese que los grupos guarden estas tarjetas para otra actividad de una lección que vendrá más adelante.

## Busque el tratamiento adecuado para el enfermo

---

### DIÁLOGO EN GRUPO GRANDE

**Indicaciones para el facilitador:** Lea la siguiente historia. Usted utilizará esta misma familia en futuras historias.

En esta historia, conoceremos a Cherai y algunos miembros de su familia. Nos enteraremos más de esta familia en futuras lecciones.

En la comunidad de Cherai, cuando la temporada de lluvia llega, muchas personas empiezan a toser y a sentirse enfermas. Lois, la hija de Cherai de cinco años de edad, se enfermó durante la época de lluvia. El cuerpo de Lois estaba caliente y le salía mucosidad amarilla espesa. Estaba muy cansada y se estaba sintiendo débil a pesar de que dormía mucho. Pronto Cherai y uno de sus hijos mayores comenzaron a toser. Cherai pensó, “La situación ya estaba bastante mal con mi hija enferma, pero ahora todos nos estamos enfermando”. Sus vecinos vinieron a visitarla y se dieron cuenta de lo enferma que estaba Lois. Cherai le dijo a su vecina que su hija estaba enferma a causa del mal tiempo. También le contó lo que había hecho en los últimos días para cuidarla. Su vecina vio que la niña necesitaba un tratamiento especializado de inmediato. “Cherai, debemos llevar a tu hija al centro médico inmediatamente. Ellos podrán ayudarla”. Cherai contestó, “Creo que todos se están enfermando”. Entonces su vecina le mostró a toda la familia cómo evitar toser encima del otro, al igual que otras formas de evitar contagiarse de la enfermedad entre ellos.

- ¿Qué vio la vecina de Cherai que la preocupó tanto?
- ¿Qué haría usted típicamente en casa para curar a una niña enferma como Lois?
- ¿Por qué necesitaba Cherai llevar a su hija al centro médico?
- ¿Qué piensa usted que causó que los otros miembros de la familia de Cherai también se enfermaran?
- ¿Cuáles son algunas cosas que Cherai podría hacer para proteger y evitar que los demás miembros de su familia se enfermen?

Cuando las personas se enferman, lo que amorosamente se puede hacer es cuidarlas y darles el tratamiento correcto para que se mejoren. Algunas veces podemos sanarlas en casa, otras veces necesitarán que se les dé un tratamiento médico especial en un centro médico o en un hospital. También hay maneras de proteger a las personas para que no se enfermen o protegerlas para que la enfermedad no empeore. En este módulo, aprenderemos qué cosas podemos hacer para ayudar a la gente a permanecer saludable y qué debemos hacer para cuidarlas cuando están enfermas.



**ACTIVIDAD EN GRUPOS PEQUEÑOS (ORDENANDO LAS TARJETAS)**

**Indicaciones para el facilitador:** Utilice los mismos grupos y tarjetas de enfermedades comunes de la última lección y dé las siguientes indicaciones:

1. Revisen sus tarjetas de enfermedades comunes y ordénelas en dos pilas: una para enfermedades que requieran ser tratadas por un doctor o que necesiten de un tratamiento especializado, y otra pila para enfermedades que puedan ser tratadas en casa. Si usted piensa que se trata de ambos casos, póngala en una tercera pila entre las otras dos pilas.
2. Mire lo que se escribió al dorso de las tarjetas de ambas pilas. ¿De qué manera la gente trata típicamente esa enfermedad? ¿Esa manera típica es la misma o es diferente a la de la pila en la cual fue puesta? ¿Por qué sí o por qué no?
3. Agregue nuevas tarjetas para cualquier enfermedad adicional en la que usted pueda pensar para cada una de las categorías.
4. ¿Cuál de las pilas tiene más tarjetas?
5. ¿Qué significa esto para la comunidad?
  - Hay muchas enfermedades que pueden ser tratadas en casa.

**INFORMAR**

**Indicaciones para el facilitador:** Dialoguen sobre cuál pila tiene más tarjetas y lo que eso significa para la comunidad. Solo hablen de las enfermedades que se dan más abajo las cuales son comunes en esta localidad. Pida a los grupos que guarden estas tarjetas para una actividad al final de la siguiente lección.

Tratamiento en casa	Tratamiento médico o especializado
Desnutrición	Cáncer
Deshidratación	VIH y SIDA
Diarrea	Diabetes
Resfriados	Tuberculosis
Tos	Neumonía
Gripe	Malaria
Dolor de estómago	Rabia
Nigua /Izangos	Tétanos
Cortes pequeños	Meningitis
Quemaduras menores	Dengue
Alergias	Fiebre tifoidea
Lombrices	Lepra

Hay muchas enfermedades que pueden ser tratadas en casa de manera efectiva. La lección sobre las enfermedades comunes lo ayudará a aprender a reconocer enfermedades específicas y saber qué hacer al respecto. Aprenderá algunas maneras de dar tratamientos básicos en casa y saber cuándo se requiere recibir atención médica especializada. El tratamiento adecuado y temprano es una de las mejores maneras de prevenir que las enfermedades leves se vuelvan serias.

## La prevención de enfermedades

---

### ACTIVIDAD EN GRUPO GRANDE (JUEGO)

**Indicaciones para el facilitador:** Ponga en una mesa o silla al aire libre una botella de plástico con piedritas adentro. Entregue a cada persona un puñado de bolitas de papel arrugado, frijoles o algo que no sea peligroso lanzar. Repita el juego varias veces con voluntarios nuevos ubicados al centro.

1. Vengan y formen un círculo.
2. Necesitamos a 2 voluntarios para pararse al centro del círculo con la botella de plástico en la silla. La tarea de los dos voluntarios es proteger a la botella y evitar que se caiga de la silla (protegerla ya sea con una bolsa o un cuaderno).
3. La tarea de la gente que forma el círculo es utilizar el papel arrugado, los frijoles u otras cosas para hacer caer la botella.
4. Tendrán 2-3 minutos para hacer su respectivo trabajo.
  - ¿Cuál era el trabajo o tarea de las dos personas en el medio?
  - ¿Qué formas utilizaron para proteger a la botella?
  - ¿Cuál de estas formas funcionó mejor?

Así como este juego, podemos aprender a protegernos y proteger a nuestras familias contra las enfermedades. Esto se llama “prevención”. Las enfermedades más comunes pueden prevenirse o disminuirse significativamente. Prevenir una enfermedad antes de que comience mantendrá a su familia saludable. Hay muchas cosas que podemos hacer para mantenernos saludables y evitar que las enfermedades se agraven.

Podemos prevenir las enfermedades de tres maneras:

1. Podemos prevenir muchas enfermedades antes de que ocurran.
2. Podemos prevenir que la enfermedad se propague a otras personas.
3. Podemos prevenir que enfermedades menores se agraven.

En la siguiente lección aprenderemos muchas formas de mantenernos saludables y evitar que nos enfermemos o tengamos accidentes.

# Lección 3: La prevención

## Ideas principales

1. Las comunidades saludables están conformadas por hogares saludables que practican hábitos saludables.
2. Cuando con frecuencia limpiamos nuestros cuerpos, lavamos nuestras manos, limpiamos nuestras casas, nos vacunamos y usamos letrinas, nos estamos protegiendo y evitando adquirir o contagiar enfermedades y dolencias.
3. El utilizar agua limpia, tener un buen almacenaje para los alimentos y un adecuado tratamiento de los desechos, la basura y los desperdicios reducirá las moscas y la propagación de enfermedades.
4. Nuestra comida principal no es suficiente para estar saludables. Los alimentos complementarios [“helper food”] proporcionarán energías, el crecimiento adecuado y protección para el cuerpo.

## Materiales

1. Ayudas visuales:
  - a. Lección 3: Tarjetas Manteniéndonos limpios
  - b. Lección 3: Prácticas del lavado de manos (tres imágenes)
  - c. Lección 3: Imagen del Tipi Tap
  - d. Lección 3: Tarjetas Agua limpia
  - e. Lección 3: Tarjetas Alimentos seguros
  - f. Lección 3: Imagen Rejilla para secar platos
  - g. Lección 3: Tarjetas Alimentos nutritivos
  - h. Lección 3: Imágenes Cuatro tipos de letrinas
2. Guía del estudiante:
  - a. **Lección 3: Manteniéndose saludable (hacer por lo menos 1 copia para cada grupo)**
  - b. **Lección 3: Diagrama Cómo se propagan las enfermedades (hacer por lo menos 1 copia para mostrar al grupo)**
  - c. **Lección 3: Cuándo lavar sus manos (hacer copias para la actividad grupal)**
  - d. Lección 3: Confeccione su propio Tipi Tap
  - e. **Lección 3: Imagen Accidentes potenciales (una copia por cada grupo)**
  - f. **Lección 3: Cómo limpiar el agua utilizando cloro y el método Sodis (hacer 1 copia para la demostración)**
  - g. Lección 3: Alimentos nutritivos
  - h. **Lección 3: Cómo hacer una trampa para moscas (hacer copias para la actividad grupal)**
  - i. Lección 3: Tipos de letrinas
3. Otros materiales:
  - a. Una botella de plástico grande con algunas piedras adentro.
  - b. Una cantidad grande de frijoles, piedras y/o pequeños palillos (suficiente como para que cada persona tenga 5-10 unidades)
  - c. Las tarjetas de las enfermedades comunes de la última lección
  - d. Suministros Sodis para el agua limpia: botellas plásticas, una lámina de hierro corrugado
  - e. Materiales para la rejilla para secar platos: Cuatro ramas grandes con una punta en forma de “Y” en uno de sus extremos, 4 ramas rectas medianas, otras ramas más pequeñas, sogá.
  - f. Materiales para hacer una trampa para moscas: 2-10 botellas plásticas, pintura negra, brochas, tijeras o algo con que cortar el plástico (crear anticipadamente un ejemplo con estíercol)

**Indicaciones para el facilitador:** Esta lección se puede enseñar en tres partes o dando uno o dos temas a la vez.

1. Sección 1: Comunidad saludable y hábitos saludables y cómo se propagan las enfermedades
2. Sección 2: Manteniéndonos limpios a nosotros, a nuestros hogares y a la comunidad
3. Sección 3: Agua limpia y alimentos seguros, desperdicios y letrinas

## Sección 1:

### Introducción

---

#### DIÁLOGO EN GRUPOS PEQUEÑOS

En la lección 2 hablamos de tres maneras de prevenir las enfermedades.

- ¿Cuáles eran las tres maneras?
  - *Podemos prevenir muchas enfermedades antes de que ocurran.*
  - *Podemos prevenir que las enfermedades se propaguen a otras personas.*
  - *Podemos prevenir que las enfermedades menores se agraven.*

#### DIÁLOGO EN GRUPO GRANDE

Escuchen esta conversación entre Cherai y su hijo Seth:

“Seth, anda a lavarte las manos antes de almorzar. Has estado jugando afuera en el campo y acabo de ver que has utilizado la letrina.” Seth gruñó y dijo: “¿Por qué tengo que lavarme siempre las manos, cepillarme los dientes y bañarme? Cherai miró a su hijo y dijo, “Nuestro cuerpo es templo de Dios y necesitamos cuidarlo.” Entonces Lois, de cinco años de edad, dijo, “¿Qué significa eso?” Cherai explicó, “Dios quiere que mantengamos nuestro cuerpo limpio. Cuando lo mantenemos limpio, estamos saludables y honramos a Dios”.

- ¿Qué ideas tienen para mantenernos limpios en lo personal, mantener nuestros hogares y nuestra comunidad limpios para ayudar a prevenir las enfermedades?
- ¿Cómo el mantener nuestros cuerpos limpios y saludables puede honrar a Dios?

Dios nos ha dado nuestros cuerpos y quiere que los tratemos con respeto y los mantengamos limpios. No adoramos a nuestros cuerpos, sino que los cuidamos para honrar a Dios, quien nos los dio.

La limpieza o higiene es de gran importancia para prevenir muchos tipos de enfermedades y dolencias. Manteniendo las cosas limpias seremos más saludables y estaremos en mejor forma para vivir como Dios lo propuso. Si todos tuviéramos más cuidado de mantenernos a nosotros mismos **limpios, mantener limpios nuestros hogares y nuestra comunidad, si todos comiéramos bien, y utilizáramos agua limpia**, podríamos impedir la mayoría de enfermedades antes de que se inicien. Y cuando estamos en buena salud, podemos disfrutar de todo lo que Dios nos ha dado, y podemos servirle a Él y a los demás.

### Manteniéndose saludable

---

#### DIÁLOGO EN GRUPOS PEQUEÑOS

- ¿Qué hábitos o acciones saludables ya conoce y practica usted para mantenerse sano?
- ¿Cuáles serían algunas cosas que esperaría usted encontrar en un hogar o comunidad saludable?
  - ¿Qué vería?
  - ¿Qué haría o no haría la gente?

**INFORMANDO**

**Indicaciones para el facilitador:** Haga que cada grupo comparta sus ideas sobre cómo se vería una familia o una comunidad saludable.

**DIÁLOGO EN GRUPO GRANDE**

**Indicaciones para el facilitador:** Muestre las imágenes Lección 3: en la Guía del estudiante para reforzar cada uno de estos hábitos y acciones mientras conversan al respecto. Esta información ha sido adaptada del Manual de capacitación del participante VHT del Ministerio de Salud de Uganda.

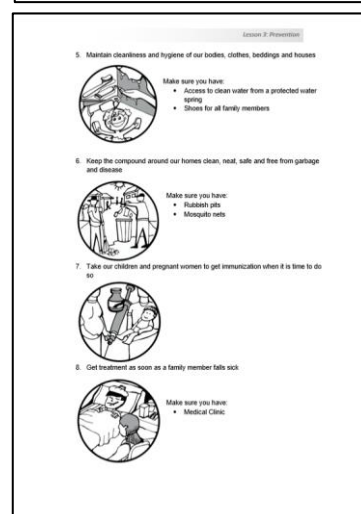
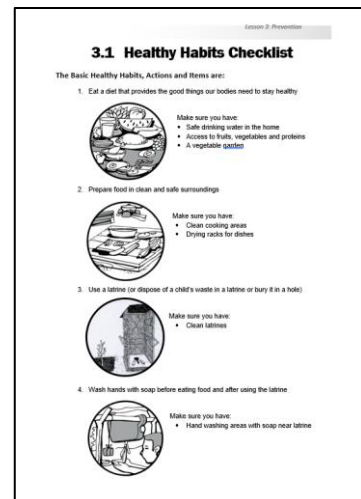
**Lección 3: Lista de verificación de los hábitos saludables**

**DIÁLOGO EN GRUPO GRANDE**

Las comunidades saludables están conformadas por hogares saludables que practican hábitos saludables. Por cada uno de estos hábitos saludables hay ciertas cosas que podemos hacer para ayudarnos a poner en práctica dichos hábitos.

Los siguientes son los hábitos, las acciones y temas básicos saludables:

1. Comer una dieta que proporcione las cosas buenas que nuestros cuerpos necesitan para mantenerse saludables  
Asegurarse de tener:
  - Agua segura para beber en el hogar
  - Acceso a frutas, verduras y proteínas
  - Un huerto de hortalizas
2. Preparar los alimentos en un lugar limpio y seguro  
Asegurarse de tener:
  - Un área limpia para cocinar
  - Una rejilla para secar platos
3. Utilizar una letrina (o desechar los excrementos de los niños en una letrina o enterrarlos en un hueco)  
Asegurarse de tener:
  - Las letrinas limpias
4. Lavarse las manos con jabón antes de comer los alimentos y después de utilizar la letrina  
Asegurarse de tener:
  - Un espacio que esté cerca a la letrina para lavarse las manos con jabón
5. Mantener la limpieza e higiene de nuestros cuerpos, de nuestra vestimenta, de la ropa de cama y de la casa  
Asegurarse de tener:
  - Acceso a agua limpia proveniente de una fuente de agua protegida.
  - Zapatos para toda la familia
6. Mantener el recinto alrededor de nuestras casas limpio, arreglado y libre de basura y enfermedades.  
Asegurarse de tener:
  - Hoyos para enterrar la basura
  - Mosquiteros
7. Llevar a nuestros hijos y a las mujeres embarazadas a vacunarse cuando les toca hacerlo
8. Tener tratamiento tan pronto como un miembro de la familia se enferme



Asegurarse de que haya:

- Un centro médico

Es la responsabilidad de todos mejorar y mantener la salud de nuestras familias y los miembros de nuestras comunidades. En cada hogar, los padres de familia y guardianes son muy importantes porque es la familia la que enseña y demuestra hábitos y acciones que son necesarios para ser saludables y mantenerse saludables.

- ¿Qué otra cosa podría estar faltando?
- ¿Cuán común cree usted que estas cosas se den en su comunidad?

En las siguientes lecciones estaremos viendo los detalles de cada uno de estos hábitos saludables. Por ahora, evaluemos si es que tenemos algunas de las cosas que mantienen a un hogar saludable.

### REFLEXIÓN PERSONAL

- ¿Qué hábitos saludables se necesita mejorar en su familia? Revise la lista de verificación en su *Guía del estudiante* y marque los hábitos y cosas que usted NO está haciendo en la actualidad.
- Escoja uno de los hábitos que marcó el cual usted podría empezar a poner en práctica para ayudar a su familia a estar más saludable.

### ACTIVIDAD EN GRUPOS PEQUEÑOS

**Indicaciones para el facilitador:** Opcional: haga que un grupo pequeño camine por la comunidad para ver qué cambios positivos ven desde que ellos dibujaron el mapa de la comunidad en el Módulo 3. Dialogue sobre cómo dichos cambios han hecho que la comunidad y las familias se encuentren más saludables. También tome nota de cualquier cosa que haga que a la comunidad todavía se le considere una comunidad no saludable.

Piense en su comunidad –

- ¿A cuáles de estos hábitos y acciones se les considera usuales?
- ¿Hay formas de ayudar a su comunidad a ser más saludable?

### INFORMANDO

## Cómo se propagan las enfermedades y las dolencias

### DIÁLOGO EN GRUPOS PEQUEÑOS

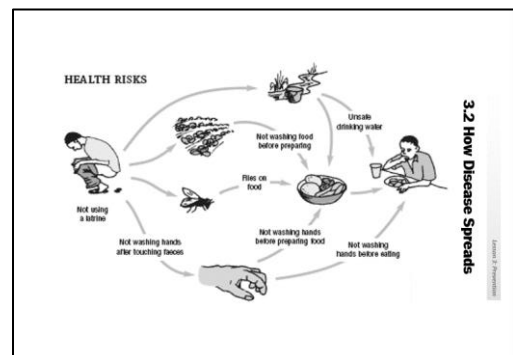
En la lección 2 escuchamos la historia de Lois, la hija de Cherai, que estaba enferma y luego toda la familia cayó enferma.

- ¿Sucedo esto en su familia? ¿Cuando una persona se enferma, también se enferman todos?
- ¿Cuáles son algunas formas en que las enfermedades y dolencias pueden propagarse a otras personas?

### DIÁLOGO EN EL GRUPO GRANDE

**Indicaciones para el facilitador:** Muestre la **Guía del estudiante** Lección 3: *Cómo se propagan las enfermedades.*

Asegúrese de que la clase entienda cada una de las maneras en que los gérmenes pueden contaminar nuestros alimentos.



Esta figura muestra las siete maneras en que los gérmenes pueden entrar a nuestros cuerpos.

1. No utilizando una letrina
2. No lavándose las manos después de tocar las heces
3. No lavándose las manos antes de preparar los alimentos
4. Moscas sobre los alimentos
5. No lavando los alimentos antes de prepararlos
6. Agua que no es apta para beber
7. No lavándose las manos antes de comer

Estas son las maneras que hacen que los gérmenes entren a nuestra boca y nos enfermen.

- ¿Cuáles son los problemas más comunes en nuestra comunidad?

## Sección 2:

### Manteniéndonos limpios

---

#### DIÁLOGO EN GRUPOS PEQUEÑOS

- ¿Cuáles son algunas de las actividades que usted le enseña a sus hijos para que se mantengan limpios?
- ¿Cuáles son algunas orientaciones que usted le daría a alguien sobre lo que necesita hacer para mantenerse limpio?

#### INFORMANDO

**Indicaciones para el facilitador:** Haga que los voluntarios de cada grupo compartan sus respuestas a las preguntas arriba indicadas.

#### DIÁLOGO EN EL GRUPO GRANDE

**Indicaciones para el facilitador:** Mientras dialoga sobre cada una de las siguientes cuatro áreas, muestre la Ayuda visual 3.1 las tarjetas de Manteniéndonos limpios.

Hay muchas maneras de mantenernos limpios. Vamos a enfocarnos en cinco actividades fundamentales:

1. **Cuerpos** – Debemos lavar bien nuestra cara y cuerpo todos los días, especialmente cuando hace calor. Hay que bañarse después de trabajar arduamente, después de jugar en la tierra o al sudar. Como mínimo debemos bañarnos 2-3 veces por semana. Esto es particularmente importante para las personas enfermas, los bebés y los niños pequeños. Lavarse con regularidad ayuda a evitar infecciones de piel y sarpullidos y quita el sudor y la suciedad. Bocas, narices y ojos que estén pegajosos atraen a las moscas y pueden causar infecciones oculares y diarrea. Si se utiliza paños para lavar a los niños, utilice diferentes paños para cada niño para prevenir la propagación de cualquier infección. Se requiere muy poca agua para lavarse y el agua que se bota puede utilizarse para regar los jardines caseros.
  - ¿Dónde se lava la gente en nuestra comunidad?
  - ¿La gente de nuestra comunidad puede lavarse tantas veces como lo desea?
  - Cuando el suministro de agua es bajo, ¿cómo logran lavarse las personas?
  - ¿Cómo podemos motivar a las madres y cuidadores a mantener limpia la cara y las manos de los niños pequeños?
  - Los árboles frutales plantados cerca de la casa se beneficiarán de toda el agua que queda del lavado. ¿De qué manera podemos motivar a las personas a utilizar el agua residual de esta manera en lugar de desecharla?
2. **Dientes** – Nuestros dientes deben ser lavados por lo menos dos veces al día, especialmente después de comer dulces. Comience lavando los dientes de sus hijos tan pronto como aparezcan y enséñeles a que ellos mismos se los laven. Utilice un cepillo de dientes y pasta dental o un palo que se pueda masticar y pasta dental hecha mezclando partes iguales de sal con bicarbonato de soda (polvo de hornear). Cepillar suavemente en todas las direcciones por lo menos dos minutos cada vez.
  - Típicamente, ¿cuán a menudo las personas se cepillan los dientes?
  - ¿Qué utilizan normalmente las personas para lavarse los dientes? ¿Cuán fácil es comprar un cepillo de dientes o bicarbonato de soda? ¿Hay alguna alternativa que podamos utilizar para lavarnos los dientes?
  - ¿Qué tipo de árboles son útiles para hacer palillos que se puedan masticar?



- ¿Qué sucede cuando la gente no se lava los dientes?
  - ¿Cómo podemos motivar a las personas a lavarse los dientes con más frecuencia?
3. **Uñas** – Nuestras uñas proporcionan un buen escondite para la suciedad y los gérmenes. Necesitan mantenerse limpias y cortas.
  4. **Pies** – No camine descalzo. Es mejor ponerse zapatos especialmente al utilizar la letrina y en lugares donde los anquilostomas (parásitos intestinales) son usuales. Estos parásitos entrarán a través de las plantas de los pies.
  5. **Vestimenta** – Nuestra ropa y ropa de cama también necesitan lavarse regularmente. Secarlas al sol en una rama o cordel (en lugar de hacerlo en el suelo) ayuda a prevenir las plagas como los piojos, ácaros y rasca-rasca.
    - ¿Con qué frecuencia lava la gente su ropa de cama?
    - ¿Hay lugares al sol para colgar la ropa una vez que se lava?
    - ¿Qué enfermedades podemos contraer cuando no lavamos nuestra ropa y la ropa de cama con suficiente frecuencia?
    - ¿Hay problemas comunes en nuestra área?

**Indicaciones para el facilitador:** Revise la lista nuevamente.

#### CON UN COMPAÑERO

- ¿Cuál sería una sola cosa que usted pudiera hacer para mejorar una de estas áreas?
- ¿De qué manera puede usted ayudar a su comunidad a mejorar en estas áreas?

## El lavado de manos

---

#### DIÁLOGO EN GRUPO GRANDE

La mayoría de veces, cuando miramos nuestras manos se ven limpias. Sin embargo, las manos pueden lucir limpias pero todavía es posible que estén cubiertas con cientos de gérmenes invisibles. El tocar las heces cuando nos limpiamos luego de defecar, limpiar a un bebé o un niño pequeño o accidentalmente tocar desechos de animales hará que nuestras manos estén cubiertas de gérmenes invisibles pero peligrosos debido a las heces. Aun tocar la puerta de la letrina o trabajar la tierra que contenga heces hará que nuestras manos se ensucien. No podemos ver los gérmenes de las heces pero allí están.

He aquí algunos consejos para asegurarse que sus manos estén limpias cuando se las lava.

#### Consejos para lavarse las manos:

1. Lavarse las manos con jabón. Un cuidadoso lavado de manos con jabón quitará los gérmenes dañinos. El lavarse tan solo con agua no matará esos gérmenes dañinos. Si no hay jabón, entonces puede utilizar cenizas o corteza de árbol.
2. Restregarse las manos al menos por 30 segundos antes de enjuagarlas. Limpiarse entre los dedos y debajo de las uñas. Cante una canción con sus hijos que dure por lo menos 30 segundos para enseñarles cuánto tiempo deben lavarse sus manos (ver la Actividad opcional para pequeños grupos).
3. Siempre vierta agua encima de sus manos después de lavarse. Pero nunca se lave y enjuague sus manos en el mismo recipiente.

#### Imágenes del lavado de manos:

**Indicaciones para el facilitador:** Pida a 3 voluntarios sostener en alto las tres imágenes – Lección 3: **Ayuda visual** sobre las prácticas del lavado de manos.

- ¿Cuáles son las buenas prácticas que usted ve en cada imagen?
  - *Lavarse antes de preparar los alimentos, antes de comer los alimentos y después de utilizar la letrina*
  - *Dejar que el agua caiga sobre las manos después de habérselas lavado*
  - *Utilizar el jabón para lavarse las manos*
  - *Modelando el lavado de manos a los hijos*
- ¿Qué imagen muestra una mala práctica de lavarse las manos que puede causar que la familia se enferme? ¿Por qué?
  - *Lavarse y enjuagarse las manos en el mismo recipiente. Los gérmenes se pasarán a los demás.*
- ¿Qué cambio podrían hacer a sus prácticas de lavado de manos?
  - *Verter agua sobre las manos para enjuagarlas y dejar que caiga al recipiente.*

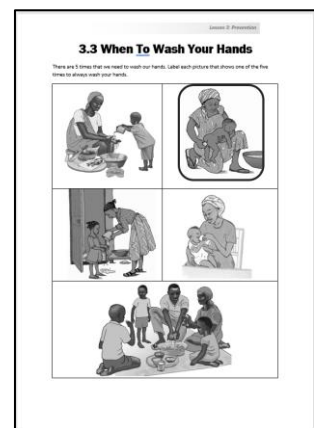


**DÍALOGO EN GRUPOS PEQUEÑOS**

Utilice la **Guía del estudiante** Lección 3: Cuándo lavarse las manos.

Hay cinco ocasiones en que necesitamos lavarnos las manos. Etiquetar cada imagen en su Guía del estudiante que muestra una de las cinco veces en que debemos siempre lavarnos las manos.

1. *Antes de cocinar o preparar los alimentos*
2. *Antes de comer los alimentos*
3. *Después de utilizar la letrina*
4. *Después de limpiar las heces del bebé*
5. *Antes de alimentar o tocar un bebé*



A continuación, lea esta historia y conversen sobre las preguntas que se dan al respecto:

Cherai sabe que debe lavarse las manos después de ir a la letrina y antes de preparar los alimentos, pero tiene problemas para hacerlo. Algunas veces se queda sin agua y no tiene suficiente para lavarse cuando lo necesita. Algunas veces falta el jabón y no lo encuentra. Otras veces sale para ir a la letrina y se olvida de lavarse las manos. Aunque ella quiere lavarse las manos en los momentos correctos, ha sido difícil para ella acordarse.

- ¿Qué es lo que hace que sea difícil para Cherai lavarse las manos?
- ¿Las personas en su familia usualmente se lavan las manos? y ¿en su comunidad? ¿Por qué sí o por qué no?

- ¿Por qué cree que sea importante lavarse las manos frecuentemente?
- ¿Qué podemos hacer para que sea fácil recordar de lavarse las manos?
- ¿Qué podemos hacer para animar a los niños pequeños a lavarse las manos después de usar la letrina y antes de comer los alimentos?

**INFORMANDO**

**Indicaciones para el facilitador:** Repase las imágenes de la **Guía del estudiante** Lección 3 y asegúrese de que las personas entiendan la importancia de lavar sus manos en cada situación. Luego dialoguen sobre las preguntas arriba indicadas.

**DIÁLOGO EN GRUPO GRANDE**

Es conveniente que el lavarse las manos regularmente se haga en la forma más rápida y fácil posible

1. Haga un puesto de lavado de manos cerca de la letrina para recordar lavarse las manos
2. Haga un puesto de lavado de manos cerca de donde usted prepare y cocine los alimentos.

Si el agua es limitada en su localidad, hay maneras de lavarse las manos utilizando muy poca agua. Realmente no necesita tanta agua para lavarse las manos. Una manera de utilizar poca agua es construyendo un sencillo Tipi Tap. Se utiliza una palanca de pie en el Tipi Tap para controlar la cantidad de agua que se utiliza. Se puede juntar el agua que se utiliza para lavarse las manos y usarla para lavar los pisos, la letrina o para regar el huerto casero.



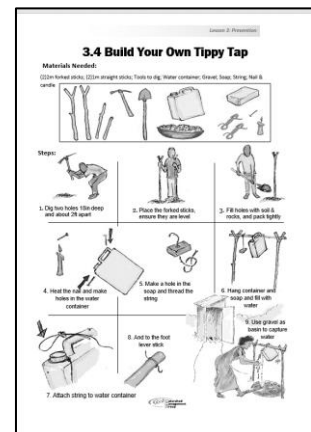
**Indicaciones para el facilitador:** Muestre la **Ayuda visual** Lección 3 de la imagen del Tipi Tap.

- ¿Cuáles son los materiales que se requieren para hacer un Tipi Tap? (Un contenedor de 5 ó 10 litros, una botella plástica para el jabón, un poco de cordel y palos)
- Si estos materiales no estuvieran disponibles, ¿qué otra cosa podría usted utilizar para hacer un Tipi Tap?
- ¿Cuáles serían las ventajas de un Tipi Tap comparándolo con un tazón de agua?
- ¿Dónde sería el mejor lugar para colocar un Tipi Tap?
- ¿Cómo puede usted juntar y volver a utilizar aguas residuales?

**ACTIVIDADES PARA GRUPOS PEQUEÑOS (Opcional)**

**Indicaciones para el facilitador:** Hay dos actividades que se pueden hacer si tiene usted tiempo.

1. Si usted viene de una localidad que tiene poca agua, entonces trate de hacer un Tipi Tap utilizando la **Guía del estudiante** Lección 3 Instrucciones para Hacer su Propio Tipi Tap con el grupo, o tal vez quiera confeccionar uno para mostrar a la clase y más tarde tener otra reunión con el grupo para ayudarlos a que ellos mismos hagan su propio Tipi Tap. Utilice los materiales para hacer un Tipi Tap.
2. En grupos pequeños cree una canción que contenga algunos de los detalles de cuándo y cómo lavarse las manos.



Ejemplo de una canción:

Lavamos nuestras manos antes de comer.  
 Lavamos nuestras manos después de usar la letrina  
 Me las lavo después de cambiar pañales.  
 Me las lavo antes de preparar alimentos  
 Me las lavo antes de alimentar al bebé.  
 - Coro -  
 Me limpio entre los dedos  
 Me limpio debajo de las uñas  
 Me limpio mis palmas y muñecas  
 Me enjuago y dejo que el aire seque mis manos

## Vacunaciones

---

### DIÁLOGO EN EL GRUPO GRANDE

Otra manera importante de prevenir enfermedades serias es inmunizar a los niños vacunándolos. Las vacunas evitan que nuestros cuerpos contraigan ciertas enfermedades serias.

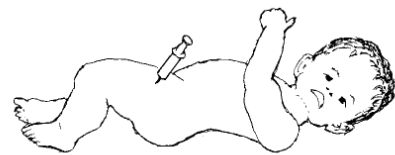
Escuchemos más sobre Cherai en la siguiente historia:

Cherai se prepara para llevar a su hija menor, Ruth, al centro médico para que le pongan su vacuna de los 9 meses de edad. Su suegra le dice, “¿Para qué estás tomando tanto tiempo en llevar a Ruth al centro médico para sus vacunas? Ella no está enferma. Deberías quedarte en casa y preparar la comida para tu esposo e hijos”. “No, mamá, las vacunas mantienen saludables a mis hijos. Yo quiero ayudarlos a que permanezcan sanos y crezcan como Dios desea. Como padres, debemos protegerlos de las enfermedades graves”, Cherai contestó.

- ¿Por qué Cherai y su suegra no están de acuerdo?
- ¿Por qué es importante que los niños reciban sus vacunas?
  - *Las vacunas previenen enfermedades que pueden ser mortales para los niños.*
  - *Cada niño es un regalo de Dios y los padres son responsables de protegerlos de daños.*
- ¿Contra qué enfermedades se puede inmunizar?
  - *Polio*
  - *TBC o Tuberculosis*
  - *Sarampión*
  - *DPT o Difteria*
  - *Hepatitis*
  - **NOTA:** *Verifique la programación de las vacunas del Ministerio de Salud de su país para cualquier otra enfermedad que pudiera incluirse (como la enfermedad meningocócica, influenza, etc.).*

### DIÁLOGO EN GRUPOS PEQUEÑOS

- ¿Qué vacunas han recibido sus hijos?
- ¿Cree usted que las vacunas funcionan para prevenir enfermedades peligrosas? ¿Por qué, o por qué no?
- ¿Han recibido sus hijos todas las vacunas de las cuales hemos hablado? ¿Por qué o por qué no? ¿Qué obstáculos impiden que los padres de familia vacunen a sus hijos?
- ¿Cómo puede usted animar a los padres a que lleven a sus hijos a vacunarse?



**Indicaciones para el facilitador:** *Dialoguen sobre las preguntas arriba indicadas. Si las familias no saben qué vacunas han recibido sus hijos, motívelos a que verifiquen los registros de salud o que vayan a un centro médico y mantengan un control para cada hijo.*

Muchas vacunas se dan a los niños gratuitamente. Todos los niños deben vacunarse porque cada niño es un regalo de Dios. Dios creó a cada niño y desea que cada uno de ellos sobreviva. Por lo tanto, debemos cuidar muy bien a todos nuestros hijos y ayudarlos a mantenerse sanos.

Vacune a sus hijos a tiempo. Asegúrese de que reciban una serie completa de cada vacuna que necesiten. Es mejor llevar a sus hijos a un centro médico para vacunarse cuando están sanos, en lugar de llevarlos para tratamiento cuando estén muy enfermos o se estén muriendo.

Si nos mantenemos limpios, mantenemos limpios nuestros hogares y nuestra comunidad, y si nos alimentamos bien y vacunamos a nuestros hijos, podemos detener la mayoría de enfermedades antes de que ocurran. Podemos tener un gran impacto en la salud de nuestra comunidad solamente enfocándonos en ayudar a que la gente cambie sus hábitos para que puedan tratar las enfermedades en casa, para prevenirlas y para vacunarse.

#### REFLEXIÓN GRUPAL

- ¿De qué manera se beneficiarían las familias y la comunidad si pudiéramos prevenir muchas de las enfermedades graves por medio de las vacunas?

## Manteniendo nuestros hogares limpios

---

#### DIÁLOGO EN GRUPOS GRANDES

- ¿Qué hace su familia para mantener su casa limpia?

**Indicaciones para el facilitador:** *Haga una lista de las ideas que den los alumnos, escríbalas en la pizarra o en un papelógrafo y refuerce las ideas que se dan a continuación.*

1. **Limpiar la casa con frecuencia.** Barrer y lavar los pisos, paredes y debajo de los muebles. Rellenar grietas y huecos en el piso o paredes donde se pueden esconder las cucarachas, los chinches y los escorpiones.
2. **No dejen entrar animales a la casa o a la cocina.** No deje que los animales entren a la casa, especialmente a los lugares donde juegan los niños. Ni tampoco deje que los perros laman a los niños en la cara. Si es posible, mantenga a los animales detrás de una reja o en una jaula. Los animales tienen piojos y pulgas y sus heces propagan enfermedades.
3. **No escupa en el suelo.** No escupa en el suelo o en lugares donde los niños juegan. La saliva puede propagar enfermedades. Al toser o estornudar, voltee su cabeza lejos de la gente y cubra su boca. La saliva de una tos o de un estornudo puede propagar enfermedades.
4. **Mantenga limpias las sábanas, frazadas, catres y camas.** A menudo cuelgue las sábanas y frazadas al sol caliente. Si hubiera chinches, vierta agua hervida sobre el catre y lave todas las sábanas y frazadas. Despioje a la familia con frecuencia. Los piojos y pulgas son portadores de muchas enfermedades.
5. **Utilice y mantenga limpia la letrina.** No utilice un arbusto o campo abierto como letrina. Construya una letrina. Limpie cualquier movimiento intestinal que un niño haya podido dejar cerca de la casa y

enséñele a utilizar la letrina. Cubra el hueco de la letrina para evitar las moscas y mantener el área limpia.

### CON UN COMPAÑERO

En primer lugar, piense en silencio lo que puede hacer para que usted y su hogar se mantengan más limpios. Elija una o dos cosas nuevas que comenzará a trabajarlas en esta semana. Luego compártalo con su compañero y oren el uno por el otro y pidan a Dios que los ayude a hacer estos cambios.

## Previendo los accidentes

### DIÁLOGO EN GRUPO GRANDE

- ¿Ha tenido usted algún accidente reciente en su familia, hogar, vecindad o localidad?
- ¿Cuál fue?
- ¿Cómo sucedió?
- ¿Qué se podría hacer para prevenir esto?

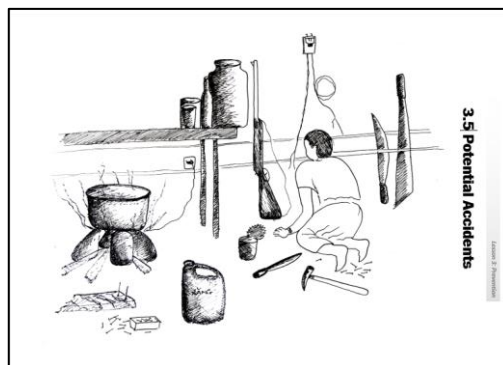
**Indicaciones para el facilitador:** Siga preguntando al grupo hasta que hayan pensado tantos ejemplos como les sea posible. Si no pueden pensar algo reciente, entonces pídale que se remonten a años atrás, aun antes de los últimos años.

### DIÁLOGO EN GRUPOS PEQUEÑOS (de 3 personas)

**Indicaciones para el facilitador:** Dé a los grupos suficiente tiempo para encontrar y dialogar en clase sobre varios problemas sobre el tema que estamos tratando.

Utilice la **Guía del estudiante** Lección 3 Imagen de accidentes potenciales.

1. Haga un círculo en todos los ejemplos de cosas que potencialmente podrían causar accidentes.
  - El veneno al alcance de los niños (algunas veces dentro de una botella sin marcar)
  - Fuego y ollas calientes sobre el fuego
  - Cables eléctricos (enchufados y expuestos), enchufes eléctricos
  - Clavos que sobresalen de una tabla de madera
  - Cuchillo y martillo dejados en el suelo
  - Clavos en el suelo detrás de los pies del hombre
  - Lata con filo (y otros objetos puntiagudos)
  - Machete y espada en la pared
  - Objetos pesados fáciles de retirar de una mesa o estante
  - Líquido en una olla cerca a algo eléctrico
2. Por cada uno de los accidentes potenciales encontrados, explique lo que se debe hacer diferente para evitar los accidentes.
3. ¿Qué otras cosas que no están en esta imagen pueden causar accidentes comunes?



### INFORMANDO

**Indicaciones para el facilitador:** Pida que cada grupo comparta lo que ha encontrado para cada uno de los puntos arriba indicados. Utilice este tiempo para ver lo que ellos piensan o saben antes de dar la nueva información que se encuentra en la siguiente sección.

### DIÁLOGO EN GRUPO GRANDE

**Indicaciones para el facilitador:** Tome tiempo para dialogar sobre ideas adicionales para evitar accidentes, quemaduras y envenenamiento. Comparta ideas de la lista. Anímelos a pensar en cosas específicas que ellos puedan comenzar a hacer de manera diferente para prevenir los accidentes en sus hogares.

Exploremos más formas de evitar accidentes, quemaduras y envenenamientos en nuestros hogares. A medida que vayamos hablando de ello, piensen sobre algunas ideas que pudieran ser de mucha ayuda en su casa.

#### Previniendo accidentes

- Deshágase de clavos que sobresalgan de cualquier cosa.
- Limpie el área alrededor de la casa, de la escuela y de la comunidad. Asegúrese de que no hayan vidrios, clavos u objetos puntiagudos dejados en el suelo. Entierre la basura.
- Corte el césped que esté largo y que puede esconder objetos punzantes y culebras.
- Mantenga los cuchillos, herramientas punzantes o vidrios fuera del alcance de los niños.
- Asegúrese de que los cables eléctricos no estén pelados. El agua hace más fácil que la electricidad le cause un shock a una persona. Nunca toque usted algo eléctrico cuando esté mojado.
- Ponga rejas alrededor de hoyos con agua y en lugares empinados donde los niños se puedan caer.
- Enseñe a los niños a mantenerse alejados de las carreteras cuando pasen los carros.
- Ponga una baranda en lugares de la casa donde los niños se puedan caer.

#### Previniendo quemaduras

- Mantenga la tetera de té caliente, las ollas calientes y las bebidas calientes en un estante alto donde los niños no puedan alcanzarlas.
- Mantenga los fósforos, químicos y el kerosene en un estante alto.
- Cuando encienda una lámpara de aceite o velas, mantenga a los niños alejados o colóquelas donde no las puedan alcanzar.
- Mantenga las lámparas de aceite alejadas de los mosquiteros o de la ropa de cama pues pueden quemarse rápidamente.

#### Previniendo el envenenamiento

- Mantenga toda medicina, químicos y el kerosene en alto en un estante fuera del alcance de los niños.
- Escriba el nombre de las medicinas y químicos en sus respectivos envases (o dibuje un símbolo). Si las personas no saben lo que hay en el envase, pueden probarlo y envenenarse.
- No guarde el kerosene o la gasolina en contenedores que la gente utiliza para el agua. Nunca ponga agua en un contenedor donde se ha guardado insecticida, veneno o petróleo.
- No deje que los niños coman moras (o similares) u hongos que sean extraños.

#### **CON UN COMPAÑERO**

- Escoja dos cosas que usted puede hacer para prevenir accidentes dentro de su propia familia.
- ¿Qué necesita hacer para que esto suceda? ¿Quién lo puede ayudar? ¿Cuándo lo podrá hacer?

# Sección 3:

## Agua limpia

### DIÁLOGO EN GRUPO GRANDE

- ¿Por qué es importante utilizar agua limpia?
- ¿Por qué la gente no usa agua limpia?
- ¿Cómo podemos saber si el agua está limpia?

Conseguir agua segura (agua potable) para beber es una lucha para muchas personas. Los gérmenes causantes de la diarrea con frecuencia se encuentran en el agua sucia. Hay muchas maneras en que el agua se ensucia. El agua puede contener heces y orines, jabón del lavado, o químicos de las industrias. El agua sucia puede utilizarse para lavar ropa. Sin embargo, si bebemos o cocinamos con agua sucia, nos enfermamos.

Antes de limpiar el agua para beber, usted puede tomar unos cuantos pasos para eliminar del agua cualquier lodo o escombros visibles.

1. Deje reposar el agua turbia por todo un día y luego vierta el agua más clara en un recipiente limpio.
2. Repita la misma operación al día siguiente.
3. También puede filtrar el agua a través de una tela limpia.

Esto hará que el agua esté más clara, pero todavía no está apta para beberla.

- ¿Cuáles son algunos de los métodos que podemos utilizar para limpiar el agua?

Hay varias formas de limpiar el agua para que esté apta para beber:

**Indicaciones para el facilitador:** Muestre la **Ayuda visual** Lección 3 las tarjetas de Agua Limpia cuando se revise el siguiente contenido:

#### 1. Hervir el agua

- ¿Quién utiliza este método?
- ¿Cuánto tiempo se debe hervir el agua?
- ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de este método?
  - *Ventajas – fácil de hacer, se debe tener todos los implementos disponibles*
  - *Desventajas – hace que se caliente la casa, se tiene que recoger o pagar por el combustible para hervir el agua*

#### 2. Químicos: Podemos agregar al agua químicos tales como el cloro. Debemos tener sumo cuidado de seguir las indicaciones que están en la botella. La dificultad de este método radica en que si se utiliza muy poco no mata a los gérmenes ni hace que el agua sea segura. Si se utiliza mucho, el agua no sabrá bien y la gente puede no querer tomarla.

- ¿Alguien utiliza este método?
- ¿Cuáles son las ventajas y las desventajas?
  - *Ventajas – Fácil de hacer, es rápido*
  - *Desventajas – El sabor, se requiere medir con cuidado, debe poderse comprar cloro, el costo.*

**Indicaciones para el facilitador:** Si las personas están interesadas en aprender más sobre este método, entonces usted puede revisar la sección sobre utilizar cloro para limpiar el agua en la **Guía del estudiante** Lección 3 – Cómo limpiar el agua.



3. **Filtrar:** Podemos filtrar las impurezas del agua utilizando un filtro
  - ¿Alguien utiliza este método?
    - ¿Cuáles son las ventajas y desventajas?
    - *Ventajas – Fácil de utilizar y se usan recursos locales*
    - *Desventajas – Hay que instalar el filtro y mantenerlo limpio*

**Indicaciones para el facilitador:** Esta lección no cubre cómo hacer un filtro. Si está interesado, por favor informe al coordinador del programa y le haremos llegar las notas correspondientes.

4. **Sodis:** Sodis es un método para limpiar el agua utilizando la luz solar. Los rayos del sol pueden matar las bacterias y tienen el mismo efecto que el agua hirviendo.
  - ¿Alguien ha tratado de utilizar este método?
  - ¿Cuál ha sido el resultado?

**Indicaciones para el facilitador:** Si las personas no están familiarizadas con este método entonces haga una demostración utilizando las siguientes instrucciones para llevar a cabo la actividad grupal.

**ACTIVIDAD EN GRUPO GRANDE**

**Instrucciones para el facilitador:** Utilice la **Guía del estudiante** Lección 3 para las instrucciones del Método Sodis para limpiar el agua y haga una demostración para la clase. Asegúrese de también dialogar sobre la siguiente información adicional:

Hay 8 pasos que dar al utilizar el Método Sodis de agua limpia.

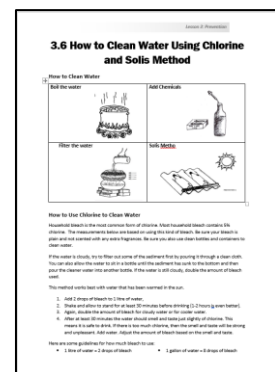
1. Lave bien la botella la primera vez que la va a utilizar
2. Llene ¾ de botella con agua
3. Sacuda la botella por 20 segundos
4. Ahora termine de llenar la botella totalmente con agua y cierre la tapa
5. Coloque las botellas sobre una calamina de metal corrugado
6. O póngalas encima del techo
7. Que las botellas estén expuestas al sol desde la mañana hasta terminar la tarde, por lo menos seis horas.
8. Ahora el agua está segura para beberla al día siguiente.

**Notas adicionales:**

1. Utilice botellas de 1-2 litros. Si son más grandes o más pequeñas no funcionarán correctamente. Asegúrese de que las botellas sean transparentes o de un color claro y remueva cualquier etiqueta que tuvieran. Las botellas de gaseosas funcionan bien pero no las de color verde.
2. Asegúrese de que el agua esté transparente. Si usted no puede ver las etiquetas de las botellas a través del agua entonces está muy turbia. Déjela que se asiente, o vierta primero el agua a través de una tela.
3. El agua debe utilizarse dentro de 1-2 días para que no vuelvan a crecer los gérmenes.
4. Si el agua tiene un sabor raro quiere decir que la botella ya está demasiado vieja. Reemplace la botella.
5. Si hay poco sol en el invierno, puede pintar la mitad de la botella con pintura negra. El lado negro va contra el metal.

**REFLEXIÓN PERSONAL**

- ¿Limpia usted su agua? Si no lo hace, ¿por qué?
- ¿Puede usted comenzar hoy a ensayar uno de estos métodos?



## Alimentos seguros

### DIÁLOGO EN GRUPOS PEQUEÑOS

Imagine que alguien viene a usted a pedir un consejo sobre cómo asegurarse de que los alimentos estén limpios y que no propaguen enfermedades

- ¿Qué consejo le daría usted?

### INFORMANDO

**Indicaciones para el facilitador:** Pida a los grupos que compartan con el resto de los grupos el consejo dado.

### DIÁLOGO EN GRUPO GRANDE

**Indicaciones para el facilitador:** Revise cada una de las tarjetas de la **Ayuda visual** Lección 3: Alimentos seguros. Fíjese qué puntos fueron mencionados y cuáles no lo fueron. ¿Hay algunos que fueron mencionados por los grupos pero que no están en las tarjetas? Refuerce aquellos que no fueron mencionados por muchos de los grupos.

Se requiere alimentos seguros para que una persona crezca bien, trabaje duro y se mantenga saludable. La buena nutrición ayuda al cuerpo a resistir enfermedades e infecciones y ayuda al enfermo a mejorar. Muchas de las enfermedades más comunes vienen de no comer suficientes alimentos o de comer alimentos con gérmenes.

A continuación se dan seis maneras de tener alimentos seguros:

1. **Lavar las verduras.** Laven todas las frutas y verduras con agua limpia antes de comerlas. Pelar las verduras que crecen en el suelo para eliminar la suciedad y los gérmenes.
2. **Cocinar la carne bien, lo suficiente hasta que no esté roja por dentro.** Todas las carnes, especialmente el chanco y el pollo, deben estar completamente cocidos antes de comerlos. Tenga cuidado y asegúrese que no haya ninguna parte roja por dentro. La carne porta muchas enfermedades, las mismas que mueren cuando se cocina adecuadamente.
3. **Cubrir los alimentos.**
  - Normalmente, ¿cómo guardan las personas sus alimentos?
  - ¿Qué tipo de plagas necesitamos mantener fuera de nuestros alimentos?
  - ¿Qué podemos utilizar para cubrir o proteger los alimentos?

No deje que las moscas u otros insectos se posen o se trepen en los alimentos. Las moscas y los insectos son portadores de gérmenes y propagan enfermedades. No deje pedazos de comida tirados o alrededor de su casa porque la comida atrae a las moscas. Las moscas dejan gérmenes en los alimentos y estos gérmenes pueden crecer en los alimentos. Proteja los alimentos de los insectos. Mantenga los alimentos cubiertos, o sino en cajas o gabinetes que tengan tela metálica.

4. **Lavarse las manos antes de cocinar y antes de comer.** Como se mencionó anteriormente, debemos lavarnos las manos cuidadosamente antes de preparar cualquier alimento o antes de comer para que los gérmenes no pasen de nuestras manos a los alimentos.
5. **Utilizar utensilios y platos limpios.**
  - ¿Dónde guardan las personas sus platos?
  - ¿Las moscas, las cucarachas y otros insectos y animales se posan sobre los platos?
  - ¿Qué puede cambiar usted para evitar que eso suceda?

Si miramos un plato probablemente se vea limpio. No podemos ver a los gérmenes con nuestros ojos, pero debemos asegurarnos que los utensilios y los platos que se usan para alimentar a nuestra familia estén limpios. Para los alimentos que no van a cocinarse, no utilice los mismos utensilios que usa para la carne cruda o vegetales que no han sido lavados. Los utensilios que están limpios y secos deben guardarse donde los animales y las moscas no puedan propagar y dejar sus gérmenes sobre ellos. Pueden ser guardados en un escurridor y cubiertos con una tela. Si hubiere disponible una alacena/armario, guarde las ollas boca abajo para evitar que las cucarachas, los ratones y otros animales puedan treparse y meterse dentro de ellos. Los utensilios no deben dejarse tirados en el suelo.

6. **Lavar los platos con jabón y secarlos al sol en un escurridor para platos.** El sol mata a los gérmenes. A los gérmenes les gusta vivir en lugares húmedos y cálidos. El guardar los platos mientras todavía están húmedos significa que se convierten en el lugar ideal para que los gérmenes crezcan. Evitar secar los platos con un paño o secador; es mucho mejor dejarlos secar al sol. Esto es más higiénico y ahorra tiempo.

Cuando esté lavando, ponga especial atención a los platos y utensilios de madera, de plástico y de barro. Es fácil que los gérmenes queden atrapados en ellos.

- ¿Qué métodos se utilizan aquí para lavar los platos sucios? ¿Siempre se lavan los platos y utensilios con jabón y se enjuagan con agua limpia?
- ¿Quiénes lavan los utensilios? ¿Están conscientes de las buenas prácticas de higiene? ¿Cómo podemos ayudarlos a que entiendan de qué manera los gérmenes pueden ensuciar los utensilios aún si lucen limpios?
- ¿Qué tipo de tela se utiliza para secar los utensilios? ¿Están limpios?
- ¿Cómo se guardan los platos y los utensilios? ¿Se mantienen libres de animales? ¿Cómo podríamos asegurarnos de que los animales no caminen sobre ellos cuando están guardados?

¿Cuáles son algunos de los beneficios de utilizar la rejilla para secar platos?

- *Mantiene los platos y utensilios fuera del piso y de la suciedad.*
- *Permite que el calor del sol mate a los gérmenes.*
- *Cuando está presente la humedad, los gérmenes crecen y causan enfermedades. El sol seca la humedad.*

#### ACTIVIDAD EN GRUPO GRANDE

**Indicaciones para el facilitador:** Muestre la **Ayuda visual** Lección 3: El escurridor para secar platos. Asegúrese de tener todos los materiales necesarios:

- *Cuatro ramas largas en forma de 'Y'*
- *Otras ramas más pequeñas*
- *Cuatro ramas medianas que estén derechas*
- *Soga*

#### Instrucciones para construir un escurridor para secar platos:

1. Coloque verticalmente las cuatro ramas en el suelo con las 'Y' hacia arriba formando un cuadrado.
2. Ponga las ramas medianas en las 'Y' conectando verticalmente las cuatro ramas más largas.
3. Coloque las otras ramas cruzadas por encima formando una mesa.
4. Amarre todas las uniones con una soga.

#### Cómo utilizar el escurridor para secar platos:

1. Coloque los platos boca abajo en la rejilla después de lavarlos para que escurran y sequen (en el sol si fuera posible).
2. Cuando los platos estén secos, colocarlos dentro de la casa.
3. Cubra los platos limpios con una tela limpia para que no se ensucien.



## Alimentos nutritivos

### DIÁLOGO EN GRUPO GRANDE

Lea esta historia:

Cherai aprendió en las clases de su iglesia cómo mantener los alimentos seguros y la importancia de dar a los niños el tipo correcto de alimentos para que puedan crecer sanos y fuertes. Después de la capacitación, ella recordó haber crecido en una comunidad con su amiga, Ester, que era muy delgada y con frecuencia estaba enferma. En aquella época, su familia casi siempre comía alimentos ricos en almidón y muy poco o nada de alimentos nutritivos como los frijoles, huevos, frutas, carne y verduras de color verde oscuro. Cherai estuvo muy triste cuando su amiga murió cuando tenían diez años de edad. Ahora ella se da cuenta que su amiga no recibió suficientes alimentos nutritivos. Esta experiencia le recuerda todos los días a Cherai sobre la importancia de dar a los hijos todo tipo de alimentos que sean adecuados. Ella se prometió a sí misma que aprendería a alimentar a su familia con alimentos nutritivos y seguros.

- ¿Cuál es el principal alimento que su familia come?
- ¿Qué otros alimentos le da usted a su familia, adicionalmente al alimento principal?
- ¿Cuáles son los desafíos que tiene usted para obtener alimentos saludables para su familia?

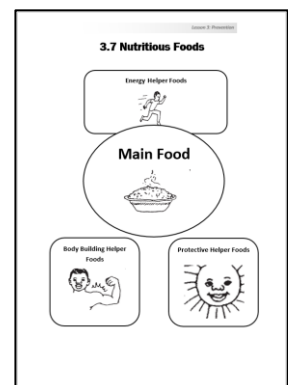
Aquellas personas que no comen adecuadamente desarrollan **desnutrición**. Esto puede suceder por no comer suficientes alimentos de todo tipo, por no comer el tipo de alimentos que son correctos, o por comer demasiado el tipo de alimentos que no son buenos. Los alimentos buenos nos deben dar suficiente **energía** para mantenernos activos y fuertes. También nos deben ayudar a **desarrollar, reparar y proteger** las diferentes partes de nuestro cuerpo. Para hacer todo esto, necesitamos comer todos los días una combinación de alimentos.

**Indicaciones para el facilitador:** Utilice la tarjeta de **Ayuda Visual** Lección 3: Alimentos Nutritivos para identificar los alimentos específicos de cada grupo que se encuentran en la siguiente información. Nota: las nueces y semillas son alimentos de alta energía y ayudan a la formación muscular. La Guía del estudiante 3.7 Alimentos Nutritivos es un resumen visual acerca de esta información.

#### Proporcionando alimentos nutritivos:

Podemos hacer dos cosas para ayudar a proporcionar a nuestras familias los alimentos nutritivos que sus cuerpos necesitan:

1. **Alimente a los niños con más frecuencia**—al menos 5 veces al día en caso de que el niño sea muy pequeño, muy delgado o no esté creciendo bien. También dele a los niños una merienda /bocadillo saludable entre comidas. (alimentos complementarios).
2. **Agregue alimentos complementarios a los alimentos principales**—este tipo de alimentos específicos proporcionan la energía que nuestros cuerpos requieren. Protegerán al cuerpo de enfermedades y ayudarán a que crezca correctamente.



#### 1. Alimentos principales:

En la mayor parte del mundo, la gente come un alimento principal casi en cada comida. Los alimentos principales son fuentes baratas de energía. Dependiendo del lugar en que viva, éstos pueden ser arroz, maíz, mijo, trigo, yuca, papas, pan de frutas o plátanos. **Estos alimentos principales proporcionan al cuerpo los requerimientos del alimento diario.** Sin embargo, el alimento principal no es suficiente para mantener a una persona saludable.

- ¿Cuál es el alimento principal que sus familias comen con cada comida?

## 2. Alimentos complementarios:

Para que una persona se mantenga sana, se requieren ciertos alimentos complementarios. Esto es especialmente cierto para los niños en crecimiento, para las mujeres embarazadas o que están lactando, y también para las personas mayores.

- a. **Alimentos complementarios de alta energía** tales como los aceites, las nueces y azúcares deberán agregarse al alimento principal.

Ejemplos:

- Grasas (aceites vegetales, mantequilla, manteca y *ghee* (mantequilla clarificada))
- Alimentos ricos en grasas (coco, aceitunas, carnes grasas)
- Nueces (maní/cacahuete, almendras, nueces variadas, castañas)
- Aceites y semillas (zapallo, melón, ajonjolí, semillas de girasol)
- Azúcares (azúcar, miel, melazas, azúcar de caña, panela)

- b. **Alimentos complementarios formadores** (proteínas) tales como frijoles, leche, maní/cacahuete, pescado y carne.

Ejemplos:

- Leguminosas (frijoles, arvejas/guisantes, y lentejas)
- Nueces (maní, nueces, castañas y almendras)
- Aceites y semillas (ajonjolí y girasol)
- Productos de origen animal (leche, huevo, queso, yogurt, pescado, pollo, carne, animales pequeños tales como las ratas e insectos)

- c. **Alimentos complementarios protectores** tales como la naranja y frutas y verduras amarillas, y verduras con hojas de color verde oscuro. Los alimentos protectores suministran vitaminas y minerales importantes.

Ejemplos:

- Verduras (plantas con hojas de color verde oscuro, tomate, zanahoria, zapallo, camote y pimientos)
- Frutas (mango, naranja y papaya)

### REPASO Y APLICACIÓN

- ¿Cuáles son las seis formas de mantener los alimentos seguros?
- ¿Cuáles son los tres tipos de alimentos complementarios y algunos ejemplos locales de cada uno de ellos?

Piense en lo que aprendió.

- ¿Qué puede hacer usted para que los alimentos sean más seguros y más nutritivos para su familia?
- Escoja una cosa específica que usted quiera cambiar de inmediato.

**Indicaciones para el facilitador:** Pida voluntarios para que compartan con el grupo lo que están planificando hacer diferente. Ore por el grupo que Dios los ayude a implementar los cambios en sus vidas y ayúdelos a mejorar su limpieza y salud

## Basura, desechos y desperdicios regados

### DIÁLOGO EN GRUPO GRANDE

- ¿Por qué es importante la manera en que desechamos la basura doméstica y los desperdicios?

Lea Génesis 2:15.

- ¿Cómo cree que este versículo se relaciona con la forma en que desechemos los desperdicios y la basura?

Como cristianos, hay dos razones clave por las que necesitamos pensar cuidadosamente la manera en que eliminamos los desperdicios y la basura.

1. En primer lugar, porque toda la creación le pertenece a Dios. Él la hizo para darnos un hermoso lugar donde vivir
2. Pero Dios también nos dio algunas órdenes de cómo debemos tratar a la creación que Él nos dio. Unas de las cosas que dijo es que la debemos cuidar. El cuidar la bella creación de Dios incluye no tirar basura por todas partes. Más bien necesitamos ser cuidadosos al eliminar nuestros desperdicios.

Dios no nos dio esa orden tan solo porque quería que tuviéramos una hermosa creación, sino porque Él sabe la mejor manera de proteger nuestros cuerpos de las enfermedades. Si ensuciamos nuestra comunidad con basura eso nos puede enfermar. Un medioambiente sucio produce gérmenes que dañan nuestros cuerpos. Si queremos estar sanos para poder trabajar y ganar dinero para cuidar de nuestras familias, entonces debemos asegurarnos que nuestro medioambiente esté limpio.

#### ACTIVIDAD EN PEQUEÑOS GRUPOS

- Haga una lista del tipo de desechos que normalmente un hogar produce
- Escriba cada tipo de basura en una tarjeta
- Clasifique las tarjetas en grupos según lo que hace la gente con la basura:
  - La queman
  - La vuelven a utilizar
  - La ponen en la compostera
  - La botan

Dialoguen:

- ¿Usted clasifica la basura en su hogar?
- Si usted no la clasifica- ¿de qué manera elimina cada uno de los diferentes tipos de desechos que se han mencionado?

#### INFORMANDO

**Indicaciones para el facilitador:** Dialoguen sobre las preguntas señaladas anteriormente y escriba en la pizarra una lista de los grupos de desechos y cómo se elimina cada uno según su tipo.

Ejemplos:

- Restos de comida/ hojas y materiales de plantas – se pueden utilizar como abono orgánico
- Contenedores plásticos—guardar cosas, para hacer almácigos,
- Papel o madera – quemar
- Plásticos, latas, baterías – ponerlas en un hueco para desechos/residuos

#### DIÁLOGO EN GRUPO GRANDE

La basura que no sea apropiada para abono orgánico, para volverla a utilizar o para quemar, necesita ser puesta en un hoyo para residuos. Dicho hoyo elimina de la vista la basura doméstica y mantiene los olores desagradables, las moscas y las ratas lejos de la casa.

1. El hoyo debe ser del tamaño de dos puertas (2x2-3 metros) y tener un metro de profundidad. Este tamaño le durará varios años a un hogar promedio.

- El hoyo debe ser cavado por lo menos a 20 metros (20 pasos grandes) de distancia de una fuente de agua y a 20 metros de la casa. El hoyo debe cavarse en terrenos más altos para que tenga menos chance de llenarse de agua durante la temporada de lluvia. Cubra la basura de tanto en tanto con una capa delgada de tierra para evitar los malos olores y reducir las moscas. Construya una verja/valla o un cerco de arbustos para mantener a los niños y a los animales lejos.



Dialoguen:

- ¿Por qué cree que el hoyo para residuos debe estar tan lejos de la casa? ¿Significaría que las personas no lo utilizarán? ¿Cómo se podría hacer para que fuera más fácil de utilizar?
- ¿Por qué los hoyos para residuos deben estar alejados de la fuente de agua?
- ¿Sería mejor que varios hogares compartieran un hoyo para residuos o debería cada hogar tener su propio hoyo? ¿Quién sería el responsable de planificar, cavar y cuidar el hoyo?
- Cuando el hoyo esté lleno, ¿cómo se podría marcar su ubicación para evitar que la gente pueda cavar en el mismo lugar?
- ¿Cómo podría usted cavar un hoyo para su familia o vecindario? ¿Dónde podría estar ubicado? ¿Cuándo podría trabajar haciendo dicho hoyo para desechos?

### Tratando con moscas y residuos

Un gran problema con los desperdicios, con la basura y los desechos son las moscas. ¡Jamás se quieren las moscas! Siempre es un problema. Peor aún, propagan la diarrea y las enfermedades. No deje restos de comida o platos sucios tirados por allí, dado que esto atrae a las moscas y es un cultivo de gérmenes. Deshacerse de las moscas es casi imposible.

- ¿Qué métodos conoce usted para reducir la cantidad de moscas?
- ¿De qué manera podemos mantener a las moscas fuera del área donde se preparan los alimentos?

### ACTIVIDAD EN GRUPO GRANDE

**Indicaciones para el facilitador:** Utilice la **Guía del estudiante** Lección 3 **Cómo Hacer una Trampa para Moscas** y lea las instrucciones que se dan. Idealmente, debería demostrar al grupo cómo hacer una de esas trampas. Comience y esté listo para pintar de negro la parte de abajo de una botella vieja de plástico; no tiene que esperar que la pintura seque. Ponga a prueba la trampa por una semana y vea si ha atrapado con éxito y matado algunas moscas.

Hay varias buenas maneras de reducir la cantidad de moscas en su casa.

Esto incluye el mantenernos a nosotros mismos limpios, también incluye utilizar la letrina, mantener a los animales fuera de la casa y tener el lugar donde se pone la basura lejos de donde viven las personas. También puede utilizar una trampa sencilla para las moscas hechas de botellas plásticas vacías que ayudará a disminuir la cantidad de moscas. Cada trampa necesita dos botellas plásticas y un poco de pintura negra. Se coloca un poco de estiércol en la base para atraer moscas. Una vez dentro, las moscas volarán hacia arriba, hacia la luz, y quedarán atrapadas. La trampa se abre con regularidad para vaciar y sacar las moscas muertas.



- Tome una botella vieja de plástico, pinte de negro la mitad inferior y haga tres huecos para que las moscas entren.

2. Corte otra botella por la mitad. Haga un tubo cortando una parte de la base de la segunda botella y colóquela en la apertura (pico) de la primera botella.
3. Encaje la mitad superior de la segunda botella en la primera botella.
4. Ponga un poco de estiércol en la base y cuélgela afuera.

Seguimiento al diálogo:

- ¿Dónde podemos encontrar botellas y pintura negra? ¿Podemos compartir la pintura negra con todo el grupo o con otros grupos?
- ¿Qué otra cosa podríamos tratar de utilizar que esté fácilmente disponible?
  - *Si no hubiese pintura negra, se puede utilizar hollín negro mezclado con aceite viejo, o un pedazo de tela negra o papel negro.*
- ¿Dónde podremos colgar esto para que sea más efectivo?

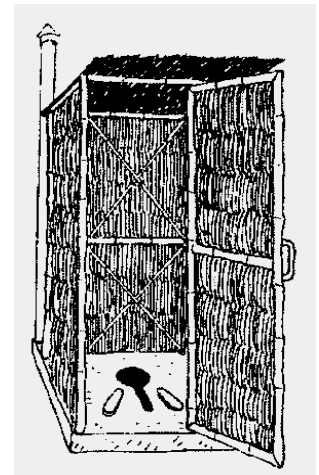
## Letrinas

### DIÁLOGO EN GRUPO GRANDE

- ¿Cuáles son algunas razones por las cuales debemos utilizar una letrina?

Existen muchas razones por las cuales debemos utilizar una letrina.

1. **La primera es para prevenir la propagación de enfermedades. Esta es una manera importante** de prevenir que los gérmenes y los parásitos se propaguen entre nuestra familia y también los vecinos. (De las lecciones anteriores, repase las formas en que los gérmenes se transmiten). El utilizar las letrinas evitará las pestes y que las moscas y los animales tengan contacto con las heces para que no puedan propagar gérmenes a nuestros hogares, a los alimentos y a nuestros hijos.
2. **La segunda razón es para mantener a nuestras comunidades limpias.** Tal como mencionamos en la lección sobre la basura doméstica, Dios nos ha dado la creación como un regalo precioso que tenemos que cuidar.



Lea Deuteronomio 23:12-13.

- ¿Qué tiene que decir Dios sobre por qué debemos cubrir nuestras heces?
- ¿Cuáles son algunas de las razones por las cuales la gente no utiliza las letrinas? ¿Cómo podemos minimizar estos problemas?

### Los niños y las letrinas

- ¿Los niños pequeños utilizan letrinas? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Qué temores tienen los niños de utilizar una letrina? ¿Qué podemos hacer para disminuir estos temores?
- ¿Por qué es importante para los niños utilizar la letrina?
  - *Para desarrollar buenos hábitos*
- ¿Cómo aprenden los niños a utilizar la letrina? ¿Qué podemos hacer nosotros para motivar a nuestros hijos a que usen una?



Los niños pequeños con frecuencia tienen miedo de utilizar una letrina. Tal vez no puedan abrir la puerta o pueden tener miedo de la oscuridad o del hueco. Sin embargo, aun los niños pequeños deben aprender la importancia de utilizar ya sea una bacinica que se puede vaciar en la letrina o utilizar una letrina para niños.



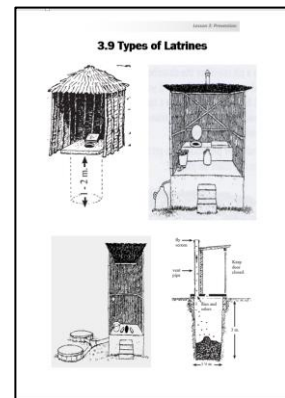
Se pueden hacer letrinas sencillas para niños cerca de la casa. Deben tener un hoyo/pozo poco profundo –de 50 centímetros de profundidad.

1. Cubra el hoyo con una losa pequeña y una tapa que cubra el hueco de la losa. (Usted puede hacer esto de concreto o de barro y palos de ramas).
2. No se necesitan paredes para los niños.
3. Aliente a los niños a utilizar siempre esto y a colocar la tapa cada vez que use la letrina.
4. Con regularidad eche cenizas o tierra para controlar el olor.
5. Mueva la losa a un nuevo hoyo una vez que esté casi lleno. Cubra totalmente de tierra el viejo hoyo. Se puede plantar un árbol en dicho hoyo.

### DIÁLOGO EN GRUPO GRANDE

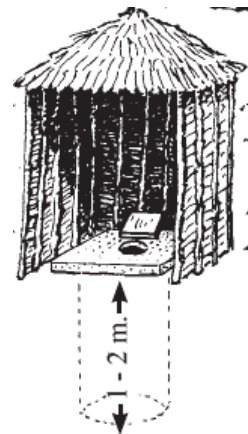
**Indicaciones para el facilitador:** Muestre las imágenes de la **Ayuda visual** Lección 3 sobre los Cuatro Tipos de Letrinas mientras las va explicando. Si usted o su iglesia desean aprender más sobre cada una de estas letrinas y cómo construirlas, podemos proporcionarle una guía para construir dichas letrinas. Éstas también se resumen en la **Guía del estudiante** Lección 3: Tipos de letrinas.

Existen muchos tipos diferentes de letrinas. En esta lección, solo tendremos tiempo para presentar rápidamente cada uno de los métodos. Si desea más información para construir una letrina identifique al gobierno local, a las ONG locales o a otros grupos que estén construyendo letrinas en su área.



#### Método 1: Letrina de pozo cerrado

- Tiene una plataforma y algo para cubrir el hoyo.
- La plataforma puede ser hecha de madera, concreto o troncos.
- Una vez que esté lleno el pozo debe construir una nueva letrina pero puede utilizar el hueco viejo para plantar un árbol o esperar 2 años hasta que lo pueda utilizar como fertilizante. Entonces podrá utilizar el hoyo nuevamente.
- Se puede hacer dos hoyos
- Pueden crearse dos hoyos y cuando se llene uno se puede excavar y utilizar como abono orgánico en el jardín o en el campo.

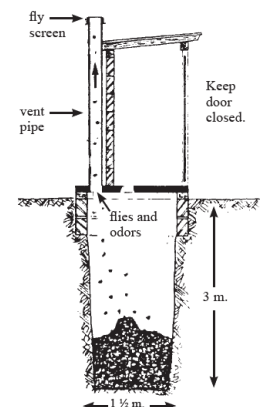


#### Método 2: Orina- Desvío de la letrina seca

- Una estructura sobre el suelo
- Dos cámaras que separan la orina y las heces
- Esto es lo mejor en áreas donde existen problemas de inundaciones

#### Método 3: Letrinas VIP

- Inodoro con pozo y ventilación mejorada
- Tiene un tubo de ventilación que se lleva los olores y las moscas
- Debido a que es oscuro adentro, las moscas vuelan hacia la luz y quedan atrapadas y mueren.
- Necesita ser oscuro adentro para deshacerse con eficacia de las moscas.



#### Método 4: Letrinas con descarga de agua

- Tiene una trampa de cierre hidráulico, una plataforma y 1-2 hoyos/pozos profundos
- Bueno para lugares donde el nivel del agua en la tierra es profundo
- Bueno para lugares donde la gente utiliza agua para que pasen las heces o para limpiar

Seguimiento al diálogo:

- ¿Tiene letrinas en su área? ¿La gente usa las letrinas con regularidad? ¿Por qué o por qué no?
- Si tiene usted letrina, ¿de qué tipo es? ¿Es este el mejor tipo de letrina para su familia?
- Si no, ¿qué tipo de letrina sería el mejor para su familia? ¿Qué necesita para construir su primera letrina?
- ¿Qué puede usted hacer para aumentar el número de personas que usen la letrina?

## Aplicación

---

### ACTIVIDAD EN GRUPOS PEQUEÑOS (ORDENANDO LAS TARJETAS)

**Indicaciones para el facilitador:** Utilice los mismos grupos y las mismas tarjetas de las Enfermedades más comunes de la Lección 2. A estas alturas, ya los grupos deben poder ver que hay muchas enfermedades que pueden prevenirse.

1. Mire bien las tarjetas de las enfermedades comunes y clasifíquelas en dos grupos:
  - a. Un grupo para las enfermedades que pueden prevenirse y
  - b. El otro para las enfermedades que no se pueden prevenir
2. ¿Cuál de los dos grupos es el más grande?
3. ¿Qué significa eso para la comunidad?
  - a. *Usted tiene mucha influencia sobre su propia salud.*
  - b. *Usted no está indefenso.*
4. Mire las enfermedades que pueden prevenirse y dialogue sobre cuáles son las maneras que usted ya conoce en que se pueden prevenir dichas enfermedades.

### INFORMANDO

**Indicaciones para el facilitador:** Dialogue sobre las preguntas mencionadas más arriba, pero no es importante asegurarse que cada enfermedad esté en el grupo correcto. El punto es que los alumnos puedan prevenir muchas de las enfermedades.

El prevenir las dolencias, las enfermedades y los accidentes ayudará a que nuestras comunidades estén saludables y, por lo tanto, permitirá que nuestro tiempo y energía estén enfocados en formas de honrar a Dios y Su Reino.

### DIÁLOGO EN GRUPOS PEQUEÑOS

- ¿De qué formas podría nuestra iglesia ayudar a prevenir dolencias, enfermedades y accidentes en nuestra comunidad?
- ¿Cuáles serían 1-2 cosas que usted puede hacer de inmediato para ayudar a su familia a prevenir dolencias, accidentes o enfermedades?

### INFORMANDO

**Indicaciones para el facilitador:** Pida voluntarios de cada grupo que compartan lo que están planificando hacer para prevenir dolencias, enfermedades y accidentes.

# Lección 4: Enfermedades comunes

## Ideas principales

1. Es importante tener un tratamiento temprano y adecuado para evitar más enfermedades serias.
2. Podemos aprender a reconocer los síntomas de muchas enfermedades comunes, entender cómo tratarlas y aprender formas de prevenirlas para no enfermarnos en absoluto.
3. Todos necesitamos agua para estar sanos. La deshidratación (la falta de agua) puede ser seria, especialmente en los bebés y los niños. Puede llevar a la muerte, pero es fácil de tratar.

## Materiales

1. Ayudas visuales:
  - a. Lección 4: Imágenes Cuidando a una persona enferma (4 imágenes)
  - b. Lección 4: Tratamiento para los resfriados y la gripe (4 imágenes)
  - c. Lección 4: Flores saludables y marchitas
  - d. Lección 4: Dos niños
  - e. Lección 4: ¿Qué pasa ?, El árbol y el insecto (4 imágenes)
  - f. Lección 4: Cómo la gente adquiere diarrea (5 imágenes)
  - g. Lección 4: Ocho causas de la diarrea (8 imágenes)
  - h. Lección 4: Previniendo los parásitos (4 imágenes)
  - i. Lección 4: Previniendo la malaria
2. Guía del estudiante:
  - a. Lección 4: Yervas medicinales
  - b. Lección 4: Cuidando a una persona enferma, gráfico
  - c. Lección 4: Los síntomas comunes de las enfermedades
  - d. Lección 4: Resfriados y gripe
  - e. **Lección 4: Bronquitis y neumonía (haga copias para los grupos pequeños)**
  - f. Lección 4: Tuberculosis
  - g. Lección 4: Las causas y la prevención de la diarrea, gráfico
  - h. **Lección 4: Cómo preparar una bebida para la rehidratación – SRO (haga copia para los grupos pequeños)**
  - i. **Lección 4: Los parásitos comunes (haga 1 copia de cada uno y dé un tipo de parásito a cada grupo)**
  - j. Lección 4: Malaria
3. Suministros:
  - a. Un papel o tarjeta en blanco para hacer tarjetas de los síntomas
  - b. Un vaso o agua con una flor saludable y una flor muerta (o utilice las imágenes 4.3)
  - c. Una botella de agua plástica con un agujero en la parte inferior y una cinta adhesiva sobre dicho agujero.
  - d. Una botella o tazón con agua adicional
  - e. Agua, sal, azúcar y tazas para hacer una bebida de rehidratación SRO

**Indicaciones para el facilitador:** Esta lección puede ser enseñada en 3 partes o una por una, o dos temas a la vez.

1. Sección 1: Reconociendo las enfermedades, Tratamiento y medicamentos adecuados, Cuidando a una persona enferma

2. Sección 2: Síntomas y enfermedades comunes, fiebre, resfriados, gripe, bronquitis, neumonía y tuberculosis

3. Sección 3: Deshidratación, diarrea, rehidratación, parásitos y malaria

# Sección 1:

## Reconociendo las enfermedades

---

### DIÁLOGO EN GRUPOS PEQUEÑOS

- ¿Cómo puede saber si una persona está enferma?
- ¿Qué señales o síntomas busca usted para determinar si alguien está enfermo y qué enfermedad pudiera tener la persona?
  - *Cambios en el color de la piel o de los ojos*
  - *Cansancio excesivo, debilidad o falta de energía*
  - *Fiebre*
  - *Vómito*
  - *Secreción nasal*
  - *Tos (seca, con silbido, o con sangre)*
  - *Respiración inusual*
  - *Sarpullido visible o deformidades*
  - *Músculos corporales agarrotados o rígidos*
  - *Cambios en el peso, o vientre u otras partes del cuerpo hinchados*
  - *Pérdida de sensibilidad en las piernas o brazos*

### INFORMANDO

**Indicaciones para el facilitador:** Pida a los grupos compartir las respuestas a las preguntas que se dan arriba. Se proporcionan unos cuantos ejemplos para dar algunas ideas. Esta no es una lista completa.

Es muy importante observar cuán enferma o débil se ve la persona, la manera en que se mueve, cómo respira, y cuánta claridad mental tiene. Adicionalmente a observar las señales y síntomas, usted puede averiguar las necesidades de la persona enferma haciendo preguntas importantes para saber más sobre el tipo de enfermedad que esa persona pudiera tener. Es importante que dicha persona tenga un tratamiento temprano y adecuado para evitar otras enfermedades más serias

- Algunas preguntas que usted puede hacer:
  - ¿Cómo te sientes? ¿Qué es lo que te molesta más en estos momentos?
  - ¿Tienes algún dolor? ¿Dónde te duele? ¿Te duele todo el tiempo?
  - ¿Qué es lo que te hace sentir mejor o peor?
  - ¿Cómo y cuándo comenzaste a sentirte mal o notaste que tenías un problema?
  - ¿Has tenido esta molestia antes, o alguien en tu familia o comunidad la ha tenido?

En esta lección hablaremos sobre las enfermedades comunes para que usted pueda reconocer los síntomas, entender cómo tratarlas y aprender sobre la prevención para que no haya contagio. Aunque hay muchas enfermedades que se pueden identificar y cuidar en casa, también debemos saber cuándo una situación debe ser tratada en un centro médico o con un doctor o en un hospital.

## Tratamiento y medicamentos adecuados

---

### DIÁLOGO EN GRUPO GRANDE

Cuando llega la temporada de lluvia, muchas personas comienzan a toser y a sentirse mal. La hija de 5 años de edad de Cherai a menudo se enfermaba. La suegra de Cherai, María, se enteró que su nieta, Lois, había estado enferma dos días. Ella decidió llevarle un té especial que su mamá

solía darle para que se sintiera mejor. María notó que la frente de Lois estaba más caliente que la suya. Y además de su tos, Lois se quejaba de que le dolía su cuerpo. María se preguntaba si deberían llevar a Lois al centro médico, pero estaba lejos y el transporte costaba mucho dinero. Oró por Lois y le dio un té con hierbas especialmente tratadas.

- ¿La enfermedad de Lois es seria?
- ¿Qué le preocupaba a María en cuanto a llevar a Lois al centro médico?
- ¿Qué le preocupa a usted en cuanto a ir al centro médico cuando alguien está enfermo?
- ¿Utiliza usted las medicinas locales para tratar algunas de las enfermedades?

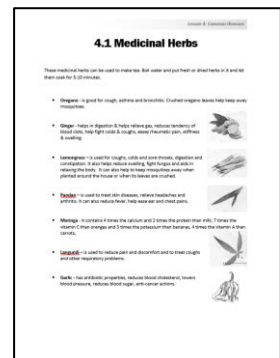
### Plantas medicinales locales:

Algunas plantas locales pueden ser utilizadas para ayudar en algunas enfermedades básicas. Algunas veces las hierbas medicinales funcionan tan bien como las medicinas modernas. Con frecuencia son **más baratas**. En algunos casos, son hasta **más seguras**. Por ejemplo, muchos de los tés herbales que se usan para el tratamiento de la tos y los resfriados son más efectivos y causan menos problemas que los jarabes para la tos y los medicamentos fuertes.

Algunas de las mejores medicinas modernas están hechas a base de hierbas silvestres. Sin embargo, no todas las plantas que utiliza la gente podrán ayudarle. Algunas plantas pueden ser utilizadas de manera equivocada y otras pueden ser venenosas.

- ¿Qué hierbas locales utiliza usted para hacer té cuando las personas están enfermas?

**Indicaciones para el facilitador:** **Guía del estudiante** Lección 4: La Lista de Hierbas medicinales es un resumen del siguiente contenido. Muchas de estas mismas plantas serán también incluidas en el Módulo de Agricultura por las mismas razones de salud pero para el beneficio de los animales y los huertos. Usted puede recoger algunos ejemplares de estas hierbas frescas o secas para mostrarlas durante la capacitación. También puede utilizar las hierbas para hacer té para que las personas las prueben mientras usted repasa cómo pueden ser éstas utilizadas para tratar las enfermedades.



Podemos utilizar algunas plantas y alimentos que Dios nos ha provisto para tratar las enfermedades.

- **Orégano** – es bueno para la tos, el asma y la bronquitis. Las hojas de orégano trituradas ayudan a mantener alejados a los mosquitos.
- **Jengibre** – ayuda a la digestión y a eliminar los gases, disminuye la tendencia a formar coágulos de sangre, ayuda a combatir el resfriado y la tos, disminuye los dolores reumáticos, la rigidez y la hinchazón.
- **Hierba Luisa** – se utiliza para la tos, resfríos y dolor de garganta, para la digestión y el estreñimiento. También ayuda a reducir la hinchazón, a luchar contra los hongos y a relajar el cuerpo. También es bueno para mantener alejados a los mosquitos cuando se siembra alrededor de la casa o cuando se trituran sus hojas.
- **Pandan** – se utiliza para tratar enfermedades de la piel, para aliviar los dolores de cabeza y la artritis. También puede disminuir la fiebre y ayuda a aliviar los dolores de oído y pecho.
- **Lagundi** – se utiliza para disminuir el dolor y el malestar y para tratar la tos y otros problemas respiratorios.
- **Moringa** – contiene 4 veces más calcio y 2 veces más proteínas que la leche; 7 veces más vitamina C que las naranjas, 3 veces más potasio que las bananas, 4 veces más vitamina A que las zanahorias.
- **Ajo** – tiene propiedades antibióticas, reduce el colesterol en la sangre, disminuye la presión sanguínea, reduce el azúcar en la sangre, y tiene acciones anticancerígenas.

**La medicina moderna:**

Algunas enfermedades pueden ser tratadas mejor con medicina moderna. Esto es verdad para las infecciones más serias. **Si no tiene la confianza y la certeza de saber qué enfermedad es y cómo tratarla, o si la enfermedad es muy seria—busque ayuda médica de inmediato. Nunca pretenda saber algo que no sabe.** Desafortunadamente, las enfermedades no siempre se ven iguales en todas las personas—o los síntomas pueden ser confusos. **Para casos difíciles, con frecuencia se requiere la ayuda de un trabajador de la salud calificado.**

- En la Lección 2 hablamos sobre qué enfermedades debieran ser tratadas por un médico o por un centro de salud. ¿Cuáles son algunos ejemplos que usted recuerda?









Enfermedades tales como la neumonía, el tétanos, la tifoidea, la tuberculosis, apendicitis, las enfermedades causadas por contacto sexual, y la fiebre alta después de dar a luz deben ser tratadas con medicamentos modernos lo más pronto posible. En estos casos, no pierda tiempo tratando la enfermedad primero con remedios caseros. Informe inmediatamente sobre las enfermedades serias y peligrosas al gobierno o a los establecimientos de salud privados.

Luego de dos semanas, la tos de Lois parecía empeorar. Perdió el apetito y se sentía cada vez más débil. Los últimos tres días su fiebre empeoró y empezó a tener escalofríos.

- ¿La enfermedad de Lois es seria? ¿Qué haría usted?
- ¿Qué señales de peligro tenía Lois?
- ¿Cuándo sabe usted que es necesario llevar a su hijo al doctor o al hospital?

**Señales de peligro:**

Estas son las señales de peligro que usted debe buscar en un niño que requiere ser llevado a un hospital de inmediato:

	<p>Respiración rápida o con dificultad.</p> <p>Tos por 14 días o más.</p>		<p>No puede beber o comer nada, o no hay evacuación intestinal o sonidos intestinales</p>
	<p>Diarrea por 3-7 días o más</p>		<p>Vómitos violentos</p>
	<p>Sangre en las heces</p>		<p>Bebé o niño que no responde o está inconsciente</p>
	<p>Fiebre muy alta: Inmediatamente para un bebé Después de 3 días para un niño</p>		<p>Convulsiones</p>

- ¿Su hijo ha tenido alguna vez algunos de estos signos?
- ¿Lo llevó a algún establecimiento de salud? ¿Por qué sí, o por qué no?

## Cómo cuidar de una persona enferma

### DIÁLOGO EN GRUPO GRANDE

Escuchemos más de la historia de Cherai:

Después que Lois se empezó a sentir mejor, Cherai notó que el rostro de su esposo tenía menos color que antes y que se estaba quejando de estar cansado y de que su cuerpo le dolía más de lo normal. También notó que el cuerpo de su esposo estaba más caliente de lo normal, y comenzó a toser mucho. Cherai animó a su esposo a darse un baño y a tomarse un tiempo para descansar en cama y tomar un té caliente de hierbas con miel. Ella fue a verlo después de un rato para asegurarse que estuviera tomando el té y que no estuviera tan caliente ni tan frío. Más tarde ese mismo día, Cherai y uno de sus otros hijos comenzaron a toser. Cherai decidió mantener al resto de la familia lejos del cuarto de su esposo y se aseguró de lavarse las manos siempre después de atenderlo. Se aseguró asimismo de que todos comieran frutas y verduras y que descansaran bastante en los próximos días, especialmente los niños más pequeños.

- ¿Cómo pudo Cherai darse cuenta que su esposo estaba comenzando a enfermarse? ¿Cuáles eran los síntomas?
- ¿Qué otras cosas ha notado usted cuando alguien se enferma?
- ¿Qué cosas hizo Cherai para cuidar bien a su esposo cuando se enfermó?

La enfermedad debilita al cuerpo.

Hay algunas señales comunes que nos indican que nuestro cuerpo no está saludable:

1. Fiebre – el cuerpo está más caliente que de costumbre
2. Dolores musculares o cansancio físico
3. Cambio en el color o en la forma de la piel – falta de color en el rostro, el color de la piel muy rojo, muy amarillo, sarpullido, golpes o protuberancias
4. Dolor de garganta o demasiada tos
5. Líquidos corporales – diarrea, mucosidad en la nariz

Para recuperar las fuerzas y mejorarse pronto se requiere de cuidados especiales lo más pronto posible. Muchas veces no se necesita medicamentos, pero un buen cuidado siempre es importante. A continuación se indican cuatro cosas que podemos hacer para brindar un buen cuidado:

**Indicaciones para el facilitador:** Muestre las 4 imágenes de la **Ayuda visual** Lección 4: Una persona enferma. **La Guía del estudiante** Lección 4: es un gráfico que resume cómo cuidar a una persona enferma.

1. **Proporcione un lugar cómodo para que la persona enferma pueda descansar** – La persona enferma debe descansar en un lugar tranquilo, cómodo, ventilado y con luz. Si la persona tiene fiebre, no la cubra, pero haga que no tenga ni mucho frío ni mucho calor.
2. **Beber mucho líquido** – Debido a que nuestro cuerpo necesita líquido, una persona enferma debe beber bastantes líquidos seguros como agua limpia, té herbal, jugos, caldos, etc. Los líquidos endulzados le darán también algo de energía a la persona enferma.



3. **Mantener limpia a la persona enferma** – Aun una persona enferma debe bañarse todos los días, se le debe cambiar su ropa y ropa de cama. Si está demasiado débil para salir de la cama, entonces se puede usar un paño húmedo tibio para lavarle los brazos, las piernas, la cara y las manos.
4. **Comer alimentos saludables** – Anime a una persona enferma a comer aunque no tenga hambre. El beber líquidos y comer alimentos que den energía ayudará a la persona a fortalecer su cuerpo. Algunos alimentos altos en energía son el arroz, el trigo, las papas, tubérculos, papillas. Estos alimentos pueden ser más fáciles de comer si están machacados y cocinados con un poco de aceite y azúcar.

#### **ACTIVIDAD EN GRUPOS PEQUEÑOS (Juegos de roles con 2 personas)**

Crear un juego de roles para practicar lo que se ha aprendido acerca de cuidar a una persona enferma. Que una persona actúe como el enfermo—diciéndole a la otra que no se siente bien. La otra persona practica las cuatro formas de cuidar a una persona enferma. Luego cambian de roles.

#### **INFORMANDO**

*Indicaciones para el facilitador: Solicite 1-2 voluntarios para que haga su juego de roles .*

## **Confiando en Dios y orando por nuestra salud**

---

#### **DIÁLOGO EN GRUPO GRANDE**

Mientras aprendemos estos conocimientos de salud también queremos recordar que Dios nuestro Padre es también nuestro Sanador y que nos puede ayudar a utilizar nuestros conocimientos y habilidades en salud para hacer cambios en nuestras vidas y ser más saludables. Podemos pedirle que nos ayude.

#### **DIÁLOGO EN GRUPOS PEQUEÑOS**

Lea Filipenses 4:6-7 y Santiago 5:13-16.

- ¿Qué nos enseñan estos versículos sobre la oración?
- ¿Por qué oramos por los enfermos?
- ¿De qué manera la oración puede ayudar a nuestras familias a estar sanas?

Cuando oramos, podemos pedirle a Dios que nos ayude a cuidar nuestra salud. Podemos pedirle que nos ayude a desarrollar prácticas saludables, y también pedirle que sane nuestros cuerpos de una enfermedad. Él desea que le digamos las cosas que nos preocupan. Él nos da paz y tiene el poder de sanar al enfermo.



# Sección 2:

## Fiebre

### DIÁLOGO EN GRUPO GRANDE

La fiebre es un síntoma común para muchas enfermedades. Necesitamos saber cómo chequear la fiebre y las maneras correctas de disminuirla.

- ¿Cómo puede saber usted que alguien tiene fiebre?
  - *El cuerpo se siente caliente al tocarlo*
  - *La persona tiene escalofríos o está temblando*
  - *Su piel y labios están secos*
  
- ¿Por qué es importante saber si alguien tiene fiebre?
  - *La fiebre es la señal del cuerpo que algo le está pasando al cuerpo a lo cual debemos prestar atención, como por ejemplo, una infección u otra enfermedad.*
  - *Las fiebres altas es algo serio, especialmente en los bebés y los niños pequeños.*

Se puede verificar si alguien tiene fiebre utilizando un termómetro para tomar la temperatura, o, si no tuviera un termómetro, puede verificar la temperatura corporal de alguien poniendo la parte de atrás de su mano en su propia frente y su otra mano en la frente de la otra persona.



### CON UN COMPAÑERO

Practique con su compañero el verificar si hay fiebre poniendo la parte de atrás de su mano en su propia frente y la parte de atrás de la otra mano en la frente de la otra persona. Si esa persona está más caliente que usted, entonces tiene fiebre.



- ¿Alguien está con fiebre en la clase?

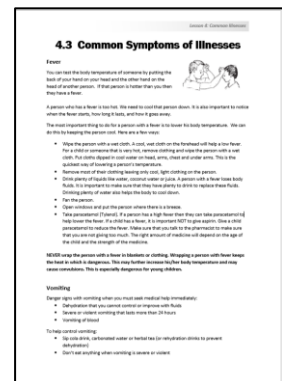
### DIÁLOGO EN GRUPO GRANDE

- ¿Cuáles son algunas maneras en que la gente de esta comunidad trata la fiebre?

### Cómo disminuir la fiebre:

**Indicaciones para el facilitador:** Puede utilizar una muñeca, a un niño o a un voluntario del grupo para demostrar esto. **La Guía del estudiante** Lección 4: resume cómo tratar una fiebre y los otros síntomas comunes de las enfermedades.

Una persona con fiebre está muy caliente. Necesitamos refrescar a esa persona. Es posible que alguien con fiebre pueda pensar que tiene frío pero cuando se le toca se le siente caliente. Asimismo es importante tomar nota cuándo comienza la fiebre, cuánto tiempo dura y de qué manera desaparece. Esto podría ayudar a identificar la enfermedad que ha causado la fiebre.



Lo más importante que se puede hacer para una persona que tiene fiebre es bajarle la temperatura corporal. Podemos hacer esto manteniendo fresca a la persona. He aquí unas cuantas maneras de hacerlo:

1. Frote a la persona con un paño húmedo. Un paño fresco en la frente ayudará a bajar la fiebre. A un niño o a cualquier persona que tiene mucho calor, sáquele la ropa y frote a la persona con un paño

mojado. Ponga paños mojados en agua fresca en la cabeza, pecho y debajo de los brazos. Esta es la forma más rápida de bajarle la temperatura a alguien.

2. Quitar la mayor parte de la ropa dejando a la persona con ropa fresca y ligera.
3. Tomar bastantes líquidos como agua, agua de coco o jugo. Una persona con fiebre pierde líquidos corporales. Es importante asegurarse de que tenga suficiente para beber y reemplazar estos líquidos. El tomar bastante líquido ayuda a que el cuerpo se enfríe.
4. Dele aire a la persona abanicándola.
5. Abra las ventanas y ponga a la persona donde corra una brisa.
6. Tome paracetamol (Tylenol). Si una persona tiene fiebre alta entonces podrá tomar paracetamol para ayudar a bajar la fiebre. Si un niño tiene fiebre, es importante NO darle aspirina. Dele a un niño paracetamol para bajar la fiebre. Asegúrese de hablar con el farmacéutico para averiguar si no le está dando demasiado. La correcta dosis de medicina dependerá de la edad del niño y la potencia del medicamento.
7. **NUNCA envuelva con frazadas o ropa a la persona con fiebre. El hacerlo es peligroso porque la persona con fiebre mantiene el calor. Esto podría incrementar más la temperatura corporal y puede causar convulsiones. Esto es especialmente peligroso para niños pequeños.**

Imagínese cocinando una olla de arroz. ¿Qué hacemos cuando el agua empieza a hervir? Bajamos el fuego. Lo mismo sucede con una persona con fiebre, debemos bajarle el calor lo más pronto posible. ¿Qué sucede con el arroz cuando no bajamos el calor? ¡Se quema! Es lo mismo con nuestro cuerpo. Si no bajamos la fiebre rápidamente entonces podemos cocinar nuestro cerebro y malograrlo. Esto es especialmente cierto con los niños pequeños. Actúe rápidamente para tratar de bajar la temperatura. NO le ponga más ropa o frazadas porque se estará arriesgando a “cocinarlo”.

¿Cuándo debe llevar a alguien con fiebre a buscar ayuda médica?

- *Si es un bebé menor de 2 meses de edad*
- *Si la fiebre en un niño permanece alta por más de 24 horas*
- *Si la fiebre en un adulto dura más de 3 días*
- *Si la persona comienza a convulsionar o a temblar violentamente*
- *Si hay un cuello duro con la fiebre*
- *Si hay una hinchazón o herida en el cuerpo y la persona tiene fiebre alta*
- *Si hay una tos fea y/o respiración rápida con la fiebre*
- *Si hay vómitos o diarrea con la fiebre y la rehidratación SRO no ayuda.*

Repase los métodos de tratamiento y cuándo llevar a una persona al médico. Averigüe si la clase tiene preguntas que hacer.

## Otros síntomas comunes de enfermedades

---

### DIÁLOGO EN GRUPO GRANDE

**Indicaciones para el facilitador:** *La Guía del estudiante* Lección 4: es un resumen de los Síntomas comunes incluyendo la fiebre.

El vómito, los dolores de cabeza, la nariz tupidada o con mucosidad, el dolor de garganta y la tos son todos síntomas de muchas enfermedades. Al igual que la fiebre, estos síntomas nos dicen que algo anda mal con nuestro cuerpo, así que debemos prestar atención y descansar, debemos tomar líquidos y alimentos nutritivos para que nuestro cuerpos pueda recuperarse.

1. **Vomit** – Muchos niños ocasionalmente se sienten mal del estómago, lo cual puede causarles vómitos. Esto no es serio y pasará solo. Pero, con frecuencia, el vómito es señal de otras enfermedades, algunas de las cuales pueden ser serias, otras no.

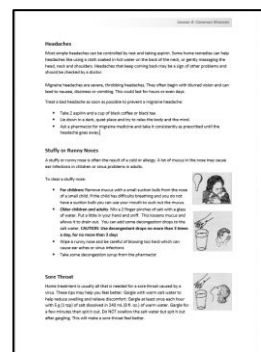
Señales de peligro al vomitar que hacen necesario buscar ayuda médica de inmediato:

- Deshidratación que usted no puede controlar o mejorar con los líquidos
- Vómito severo y violento que dura más de 24 horas
- Vómito de sangre

Para controlar el vómito:

- Tomar pequeños sorbos de alguna gaseosa, agua con gas, o un té de hierbas (o bebidas rehidratantes para prevenir la deshidratación)
- No comer nada cuando los vómitos son severos o violentos

2. **Dolores de cabeza** – Los dolores de cabeza más simples pueden ser controlados con reposo y tomando una aspirina. Los dolores de cabeza son habituales cuando hay alguna enfermedad que cause fiebre. Algunos remedios caseros pueden ayudar a aliviar los dolores de cabeza, como por ejemplo, el utilizar un paño remojado en agua caliente y colocarlo en la parte de atrás del cuello, o masajear suavemente la cabeza, el cuello y los hombros. Los dolores de cabeza que siempre regresan pueden ser una señal de otro problema y debe ser chequeado por un médico.



Las migrañas son dolores de cabeza severos y punzantes. Con frecuencia comienzan con una visión borrosa y pueden llevar a tener náuseas, mareos y vómitos. Pueden durar horas o hasta días.

Trate lo más pronto posible un dolor de cabeza fuerte para evitar que se convierta en migraña:

- Tome 2 aspirinas y una taza de café cargado o té negro.
- Acuéstese en un lugar oscuro, tranquilo y trate de relajar su cuerpo y su mente.
- Pida a un farmacéutico un medicamento para migraña y tómelo consistentemente tal como se lo han recetado hasta que el dolor haya desaparecido.

3. **Nariz tapada o con secreción** – Una nariz tapada o con secreción es a menudo el resultado de un resfrío o de una alergia. Mucho moco en la nariz puede causar infecciones de oído en los niños y problemas de sinusitis en los adultos.

Para despejar una nariz tapada:

- **Para niños pequeños:** Quite el moco de la nariz de un niño con una pequeña bombilla succionadora. Si el niño tiene dificultad para respirar y no tiene una bombilla succionadora usted puede utilizar su boca para sacar la mucosidad
- **Niños más grandes y adultos:** Mezcle 2 pizcas de sal en un vaso con agua. Ponga un poco de esta agua en su mano y haga que aspire. Esto hará que la mucosidad se suelte y permite que fluya. Puede agregarle un poco de gotas descongestionantes al agua con sal. **ADVERTENCIA: No utilizar más de 3 veces al día las gotas descongestionantes, por no más de 3 días**



- Limpie la mucosidad nasal y tenga cuidado de no sonarse muy fuerte porque puede causar dolor de oído o sinusitis
- Tome algún jarabe descongestionante recomendado por el farmacéutico

4. **Dolor de garganta** – Un tratamiento casero es todo lo que se necesita usualmente para un dolor de garganta causado por un virus. Estos consejos le pueden ayudar a sentirse mejor. Haga gárgaras con agua con sal para ayudar a disminuir la hinchazón y aliviar el dolor, Haga gárgaras una vez cada hora con 5 gr. (1 cucharita de té) de sal disuelta en 240ml (una taza de 8 oz. l.) de agua tibia. Hágala por unos minutos y luego escúpala. NO se trague el agua con sal sino escúpala después de hacer las gárgaras. Esto hará que su garganta se sienta más aliviada.



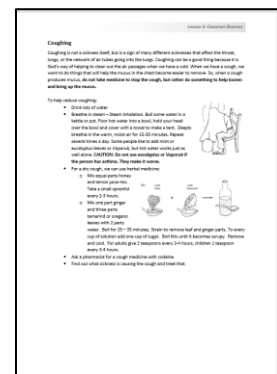
5. **Tos** – La tos no es una enfermedad en sí, sino una señal de muchas enfermedades diferentes que afectan la garganta, los pulmones o la red de los tubos de aire que van al pulmón. La tos puede ser algo bueno porque es la forma como Dios nos ayuda a limpiar los conductos de aire cuando tenemos un resfriado. Cuando estamos con tos debemos hacer cosas que ayuden a que la flema (mucosidad) en el pecho sea más fácil de expectorar/sacar. Por lo tanto, cuando una tos produce flema, **no tome medicina para detener la tos, sino haga más bien algo para aflojar y sacar la flema (mucosidad).**

A continuación se dan algunos problemas que pueden causar diferentes tipos de tos:

- Bronquitis
- Neumonía
- Tos de fumador
- Asma
- Sarampión
- Tuberculosis

Para ayudar a disminuir la tos:

- Tome mucha agua
- aspire vapor – Inhalación de vapor. Hierva agua en una tetera u olla. Vierta el agua caliente en un recipiente, ponga su cabeza sobre dicho recipiente cubriendo su cabeza y el recipiente con una toalla para hacer como una carpa. aspire profundamente el vapor caliente por 15-30 minutos. Repita varias veces al día. A algunas personas les gusta agregar hojas de menta o de eucalipto o *Vaporub*, pero el utilizar solo el agua hirviendo también funciona bien. **ADVERTENCIA: No utilice eucalipto o Vaporub si la persona tiene asma. Eso la empeora.**



- Para la tos seca, se puede utilizar medicina de hierbas:
  - Mezcle partes iguales de miel y jugo de limón. Tome una cucharita de té cada 2-3 horas
  - Mezcle una parte de jengibre y tres partes de tamarindo u hojas de orégano con 2 partes de agua. Hierva todo por 25-35 minutos. Cuele todo para sacar las hojas y los pedazos de jengibre. Por cada taza del líquido elemento agregue una taza de azúcar. Hierva esto hasta que se vuelva como jarabe. Retire y deje enfriar. A los adultos se les da 2 cucharitas de té cada 3-4 horas. A los niños 1 cucharita cada 3-4 horas.
- Pida a un farmacéutico un jarabe para la tos que tenga codeína.
- Averigüe qué enfermedad está causando la tos y trate eso.

**ACTIVIDAD DE LOS GRUPOS PEQUEÑOS**

**Indicaciones para el facilitador:** Dé a cada grupo uno de los síntomas comunes para que lo revisen y creen un juego de roles para demostrar qué hacer para disminuir el síntoma.

**INFORMANDO**

**Indicaciones para el facilitador:** Pida a cada grupo que actúe su juego de roles frente a todo el grupo.

## Resfríos y gripe

**ACTIVIDAD EN GRUPO GRANDE**

**Indicaciones para el facilitador:** Seleccione a seis personas antes de iniciar la sesión. Escriba cada uno de los seis síntomas en un pedazo de papel o en una tarjeta. Haga que cada persona actúe ese síntoma y pida al grupo que adivine qué síntoma se está demostrando. Coloque las tarjetas de los síntomas en algún lugar donde todos las puedan ver.

**Tarjeta de los síntomas:** Nariz con secreción, tos, dolor de garganta, fiebre baja, cansancio y dolores articulares.

**Síntomas:**

He solicitado a seis voluntarios que hagan un juego de roles sobre uno de los síntomas del resfrío común. A ver si podemos adivinar los seis síntomas.

**DIÁLOGO EN GRUPO GRANDE**

Los resfríos y la gripe tienen síntomas similares. Pero cuando se tiene gripe, uno siente los síntomas más rápidamente que con un resfriado, y se sienten con mucho más intensidad. Los resfríos y la gripe son enfermedades comunes con síntomas como una nariz que destila, tos, dolor de garganta y algunas veces fiebre o dolores articulares. Los niños pequeños también podrían tener una diarrea leve.

Hoy aprenderemos cómo prevenir y tratar estas enfermedades que son comunes y evitar que se conviertan en enfermedades graves.

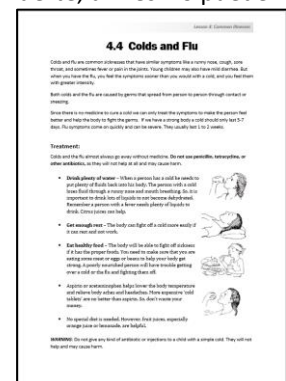
- La gente tiene diferentes creencias en relación a la causa de un resfrío--¿qué dice la gente de su comunidad al respecto?
- ¿Usted qué piensa que es la causa de un resfrío?

Tanto los resfríos como la gripe son causados por gérmenes que se propagan de una persona a otra por contacto o por estornudos. No se atrapa un resfrío por tener frío o estar mojado (aunque el tener mucho frío, el estar mojado o cansado puede empeorarlo). Dado que se adquieren estas enfermedades de otras personas enfermas, es importante aprender cómo evitar propagar los gérmenes a los demás y enseñar también a sus hijos sobre esto. Si no, es muy fácil que toda la familia se enferme.

Debido a que no hay medicinas para curar un resfrío, solo podemos tratar los síntomas para que la persona se sienta mejor y ayudar a que el cuerpo combata los gérmenes. Si tenemos un cuerpo fuerte, un resfrío puede durar de 5-7 días. Los síntomas de la gripe llegan rápidamente y pueden ser severos. Normalmente duran de 1 a 2 semanas.

**Tratamiento:**

**Indicaciones para el facilitador:** Pida a los voluntarios que sostengan y muestren las imágenes de la **Ayuda Visual** Lección 4: Tratando los resfríos y la gripe a medida que habla sobre cada tratamiento. Esto es un repaso de cómo cuidar a una persona enferma. **La Guía del estudiante** Lección 4 es un Resumen de la Prevención y tratamiento de los resfríos y la gripe.



Casi siempre los resfriados y la gripe pasan sin medicina. **No utilice penicilina, tetraciclina u otros antibióticos**, debido a que no ayudarán para nada y pueden causar daño.

- **Tome bastante agua** – Cuando una persona tiene un resfriado necesita reponer los líquidos del cuerpo. La persona con un resfrío pierde líquido a través de la mucosidad nasal y la respiración por la boca. Por lo tanto, es importante beber bastante líquido para no deshidratarse. Recuerde, una persona que tiene fiebre necesita beber una buena cantidad de líquidos. Los jugos cítricos ayudan.
- **Descanse lo suficiente** – El cuerpo puede luchar más fácilmente contra el resfrío si descansa y no trabaja.
- **Coma alimentos saludables** – El cuerpo podrá luchar contra la enfermedad si tiene los alimentos apropiados. Usted debe asegurarse de estar comiendo carne o huevos o frijoles para ayudar a que su cuerpo se fortalezca. Una persona que no se nutre bien tendrá problemas en superar un resfriado o la gripe y combatirla.
- **Utilice aspirina o acetaminofén** – Estas medicinas ayudan a bajar la temperatura corporal y a mejorar los dolores en el cuerpo y los dolores de cabeza. Las “tabletas para el resfrío” que son más caras, no son mejores que una aspirina. Por lo tanto, no malgaste su plata.
- **No se necesita una dieta especial.** Sin embargo, los jugos de fruta, especialmente el jugo de naranja o una limonada, son de ayuda.

**ADVERTENCIA:** No dé ningún tipo de antibiótico o inyecciones a un niño por un simple resfrío. No ayudarán y pueden causar daño.

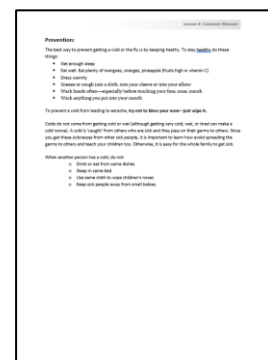
Si un resfrío o gripe dura más de una semana, o si la persona tiene fiebre y expectora mucha mucosidad con pus, tiene respiración rápida y superficial, o dolor al pecho, puede estar desarrollando una bronquitis o neumonía (ver la siguiente sección para estas enfermedades). Si fuera así, se puede necesitar antibióticos. El peligro de que un resfrío se convierta en neumonía es mayor en personas de edad, en aquellos que tienen problemas con los pulmones, como la bronquitis crónica, en personas que no pueden moverse mucho, y en personas con VIH. La gente con VIH puede tomar diariamente cotrimoxazole para prevenir la neumonía y otras infecciones.

Con frecuencia, el dolor de garganta es parte de un resfrío. No se requiere medicina especial, pero podría ayudar el hacer gárgaras con agua caliente. Sin embargo, si el dolor de garganta comenzó de pronto, con fiebre alta, podría ser una faringitis estreptocócica. Se requiere un tratamiento especial.

**Prevención:**

La mejor manera de prevenir contagiarse de un resfrío o gripe es manteniéndose saludable. Para mantenerse saludable, haga lo siguiente:

- Duerma lo suficiente
- Coma bien. Coma bastante mango, naranja, piña (fruta con alto contenido de vitamina C)
- Póngase ropa abrigadora
- Estornude o tosa tapándose con un paño, en sus mangas o dentro del pliegue de su codo
- Lávese las manos con frecuencia—especialmente antes de tocarse la cara, nariz o boca
- Lave cualquier cosa que usted ponga en su boca



Para evitar que un resfrío produzca un dolor de oído, **trate de no sonarse la nariz—solo límpiela.**

Cuando otra persona tiene un resfrío, **NO** haga lo siguiente:

- Beba o coma del mismo plato o vaso
- Duerma en la misma cama
- Utilice la misma tela o pañuelo para limpiar la nariz de los niños
- No deje que la gente enferma se acerque a los bebés pequeños

**ACTIVIDAD EN GRUPOS PEQUEÑOS (En grupos de 3)**

**Indicaciones para el facilitador:** Lea la siguiente historia y explique cómo cada grupo escogerá su parte, la preparará y la actuará. Si tiene suficiente tiempo disponible, pida a un grupo que actúe frente al resto de los grupos la parte que les tocó en su juego de roles.

Un día el vecino de Cherai llevó a su hijo, Daniel, a la casa de Cherai. Cherai y su esposo acababan de escuchar una capacitación en la iglesia sobre los resfríos y la gripe. Ellos se dieron cuenta que Daniel tenía los síntomas de un resfrío o la gripe, así que pudieron compartir lo que aprendieron en su capacitación.

En cada grupo de 3, escoja a una persona para que haga el papel del vecino que tiene un hijo enfermo (Daniel) y los otros dos para que hagan el papel de sus vecinos (Cherai y su esposo).

- El vecino con el hijo enfermo deberá repasar los síntomas del resfrío y la gripe
- Los otros dos deberán repasar las maneras de tratar y prevenir los resfríos y la gripe

Hagan un juego de roles donde el vecino con el niño enfermo describe los síntomas de los que se queja Daniel, y los otros dos explican cómo tratar la enfermedad y evitar que los demás se contagien.

**Bronquitis y neumonía**

**ACTIVIDAD EN GRUPO GRANDE – JUEGO DE ROLES**

**Indicaciones para el facilitador:** Con anticipación, pida a un estudiante que haga el papel de traer a un bebé enfermo, Samuel, a una consulta con el médico. Solicite al estudiante que le diga al médico que el bebé tiene las siguientes síntomas:

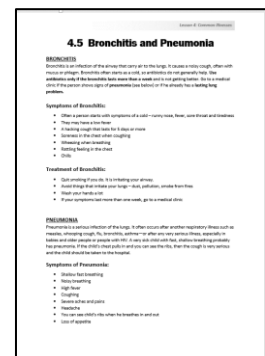
- Respiración rápida y difícil
- Respiración ruidosa
- Fiebre alta
- Se puede ver las costillas del bebé cuando inhala y exhala
- Está muy enfermo y débil
- El bebé ha estado enfermo por más de una semana

Después del juego de roles pregunte al grupo:

- ¿Saben cuál es el problema y qué hacer al respecto? ¿Tratarlo?
- ¿Alguien en su familia alguna vez ha tenido bronquitis o neumonía? (Si ha sido así, pídale a la persona que describa los síntomas, lo que se hizo y lo que le sucedió al paciente).

**DIÁLOGO EN GRUPOS PEQUEÑOS**

**Indicaciones para el facilitador:** Entregue a los grupos la **Guía del estudiante** Lección 4: Bronquitis y neumonía. Para los grupos que no saben leer mucho, repase la guía del estudiante en el grupo grande y luego haga que en grupos pequeños dialoguen sobre las preguntas que se enumeran.



**Bronquitis:**

La bronquitis es una infección de las vías respiratorias que llevan el aire al pulmón. Causa que la tos sea con ruido, y a menudo con mucosidad o flema. Muchas veces la bronquitis comienza con un resfrío, por lo tanto los antibióticos por lo general no ayudan. **Utilice antibióticos solo si la bronquitis dura más de una semana y no está mejorando.** Vaya a un centro médico si la persona tiene síntomas de **neumonía** (ver a continuación) o si el paciente ya ha tenido anteriormente un **problema prolongado del pulmón**.

Síntomas de la bronquitis:

- A menudo la persona comienza con los síntomas de un resfrío—secreción nasal, fiebre, dolor de garganta y cansancio
- Puede que tenga fiebre baja
- Tos seca que dure 5 días o más
- Dolor al pecho cuando tose
- Respiración con silbido
- Una sensación de traqueteo en el pecho
- Escalofríos

Tratamiento de la bronquitis:

- Si fuma, deje de fumar. Está irritando sus vías respiratorias.
- Evite cosas que irriten sus pulmones—el polvo, la polución, el humo del fuego.
- Lávese las manos con mucha frecuencia.
- Si los síntomas duran más de una semana, vaya a un centro médico.

**Neumonía:**

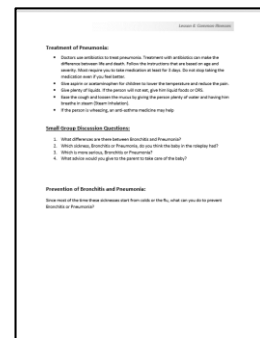
La neumonía es una infección seria de los pulmones. Ocurre a menudo después de una enfermedad respiratoria como el sarampión, la tos convulsiva, la gripe, bronquitis, o asma—o después de una enfermedad muy grave, especialmente en bebés y personas mayores o personas con VIH. Un niño muy enfermo con una respiración rápida y superficial probablemente tenga neumonía. Si el pecho del niño se hunde y usted puede ver sus costillas, entonces la tos es muy seria y debe ser llevado a un hospital.

Síntomas de la neumonía:

- Respiración rápida y superficial
- Respiración ruidosa
- Fiebre alta
- Tos
- Dolores y molestias severas
- Dolor de cabeza
- Se pueden ver las costillas del niño cuando inhala y exhala
- Pérdida del apetito

Tratamiento para la neumonía:

- Los doctores utilizan antibióticos para tratar la neumonía. El tratamiento con antibióticos puede hacer la diferencia entre la vida y la muerte. Siga las instrucciones que se basan en la edad y la severidad del caso. La mayoría requiere que se tome la medicina por lo menos por 3 días. No deje de tomar la medicina aun si se siente mejor.
- Dé aspirina o acetaminofén para niños para bajar la temperatura y disminuir el dolor.
- Dé bastantes líquidos. Si la persona no desea comer, dele alimentos líquidos o SRO.





- Alivie la tos y afloje la flema o mucosidad dándole a la persona bastante agua y haciéndole aspirar vapor (inhalación de vapor).
- Si la persona al respirar tiene un silbido, un medicamento antiasmático podría ayudar.

**Preguntas para hacer en grupos pequeños:**

1. ¿Cuáles son las diferencias hay entre la bronquitis y la neumonía?
2. ¿Qué enfermedad cree usted que tenía el bebé Samuel (en el jugo de roles) —bronquitis o neumonía?
  - *Neumonía (fiebre, respiración ruidosa, se ven las costillas mientras el niño respira)*
3. ¿Qué enfermedad es más seria, la bronquitis o la neumonía?
  - *Neumonía*
4. ¿Qué consejo le daría usted al padre de familia para que cuide a su bebé?
  - *Inmediatamente llevar al bebé al médico para que reciba tratamiento. La neumonía es algo muy serio para los bebés.*

**INFORMANDO**

**Indicaciones para el facilitador:** Pida a los grupos que compartan las respuestas a las preguntas arriba indicadas.

**REPASO**

La prevención de la bronquitis y la neumonía:

- Dado que la mayoría de las veces estas enfermedades se inician con un resfriado o una gripe, ¿qué se puede hacer para prevenir la bronquitis o la neumonía?
  - *Descansar lo suficiente*
  - *Comer alimentos nutritivos*
  - *Beber mucho líquido*
  - *Bebés amamantados*
  - *Mantenerse alejados de las personas enfermas o fumadoras*
  - *Ir al médico en caso que el resfrío o la gripe dure más de una semana*

## Tuberculosis

---

**DIÁLOGO EN GRUPO GRANDE**

¿Qué es la tuberculosis?

- La tuberculosis (TBC) es una enfermedad de larga duración, contagiosa (se propaga fácilmente) que cualquier persona puede contraer. Con frecuencia se encuentra en personas entre los 15-35 años de edad que tienen una salud débil, con una alimentación mala o que tienen VIH
- **¡La tuberculosis es muy contagiosa!**
- La tuberculosis se puede curar. Pero, aunque se puede prevenir, miles mueren anualmente por esta enfermedad.
- Los niños deben ser vacunados contra la TBC con la vacuna BCG.
- Para la prevención y cura, es importante tratar tempranamente la tuberculosis.
- Es muy importante continuar el tratamiento de la tuberculosis hasta que los medicamentos recetados se terminen.
- Las personas infectadas con TBC y que no estén tomando los medicamentos contra la tuberculosis pueden fácilmente propagar los gérmenes a otros a través de la tos, estornudos y viviendo juntos.

¿Cómo se puede saber si alguien está sufriendo de tuberculosis?

- Una tos que dura más de 1 mes, especialmente acabando de despertarse

- Una fiebre leve en la tarde y noche
- Sudoración en la noche
- Dolor en el pecho y en la parte alta de la espalda
- Falta de apetito y pérdida de peso
- Debilidad (la persona se cansa fácilmente)
- Piel pálida
- Tos con sangre (usualmente en las últimas etapas)
- Voz ronca (muy serio)

IMPORTANTE: Si una persona tose por más de un mes deberá hacerse un chequeo médico.

Los niños en la comunidad pueden también tener TBC si no han sido inmunizados con la vacuna BCG y pueden tener los siguientes síntomas:

- Hinchazón o bultos en el cuello o en el estómago
- Falta de apetito y pérdida constante de peso, o no hay aumento de peso
- Color de piel más clara (palidez)
- Fiebre frecuente y tos que va y viene
- Se fatiga fácilmente
- Vive con un paciente con TBC que no recibe tratamiento

¿Cuál es la diferencia entre estar infectado y tener la enfermedad?

- Infectado con TBC – Una persona tiene el germen de la enfermedad en su cuerpo pero las defensas de su organismo la protegen. No está enferma.
- Tener la TBC activa – Una persona padece la enfermedad y la puede transmitir a los demás.

#### Cómo tratar la tuberculosis

1. Vaya a un centro médico para ser examinado.
2. Es muy importante tomar los medicamentos según las indicaciones que se den. El médico le recetará una combinación de medicinas que deben ser tomadas continuamente por todo un año. **No deje de tomar los medicamentos, aun si se sintiera mejor.** Tome la medicina hasta que un profesional médico le diga que ya no lo haga.
3. Coma lo mejor posible. Coma alimentos energéticos y comidas ricas en proteínas y vitaminas.
4. Trate siempre de descansar lo suficiente y dormir bien.

**Indicaciones para el facilitador:** *Asegúrese de enfatizar durante toda la lección la importancia de tomar el tratamiento completo y de no parar porque uno se siente mejor.*

#### ¡La tuberculosis se puede prevenir!!

- Hacer que los niños sean vacunados contra la TBC poco después de nacer (dentro del primer mes de nacido)
- Comer una dieta saludable
- Descansar lo suficiente
- Asegúrese que los pacientes de TBC estén recibiendo tratamiento para detener la propagación de la enfermedad

**¡La tuberculosis es muy contagiosa!** Se propaga cuando alguien con TBC tose y los gérmenes se esparcen en el aire. Cualquiera, especialmente un niño, que vive con alguien que tiene TBC corre un gran riesgo de contraer la enfermedad.

Si alguien en casa tiene TBC, entonces:

- Haga que la persona con TBC duerma separada de las otras personas (especialmente de los niños).


- La persona con TBC debe cubrirse la boca con un paño o trapo cuando tose.
- Que nunca escupa en el suelo. Que escupa en una lata o en la cáscara de un coco y luego entiérrela.
- Asegúrese que todos, especialmente los niños, coman alimentos nutritivos y tengan bastante descanso.
- Lleve a los niños al centro médico a la primera señal de TBC y haga que reciba su tratamiento de inmediato.

**Indicaciones para el facilitador:** **Guía del estudiante** Lección 4: Resumen de los síntomas, tratamiento y prevención de la TBC.

Lesson 4: Common Diseases

### 4.6 Tuberculosis

Tuberculosis (TB) is a long-lasting, contagious (easily spread) disease that anyone can get. It is often found in people between 15-35 years old who are weak, poorly nourished or have HIV.



- Tuberculosis is very contagious! It spreads when someone with TB coughs, sneezes or talks. Anyone, especially a child, who lives with someone who has TB runs a great risk of catching the disease.
- Tuberculosis can be cured. But even though it can be prevented, thousands die from this disease every year.
- Children should be immunized for TB by the BCG vaccine.
- For prevention and cure, it is important to treat tuberculosis early.
- It is important to continue TB treatment until your medication is finished.
- Persons infected with TB and not taking anti-TB medicines can easily spread the germs to others through coughing, sneezing, and living together.

**Symptoms of Tuberculosis (TB):**

- Cough lasting more than 1 month, especially after just waking up
- Ailful heat in the forehead and evening
- Sweating at night
- Pain in the chest or upper back
- Lack of appetite and weight loss
- Weakness (person gets tired easily)
- Fatigue
- Coughing up blood (usually in the later stages)
- Hoarse voice (late symptom)

**IMPORTANT:** If a person has a cough for more than a month then they should have a check-up by a doctor.

**Symptoms in Children:**

- Sweating or lumps in the neck or hair
- Fever, appetite and steady weight loss or do not gain weight
- Lighter skin color
- Frequent fever and cough that comes and goes
- Get tired easily
- Live with a TB patient who is not undergoing treatment

Lesson 4: Common Diseases

**How To Treat Tuberculosis:**

1. Go to a health center to be examined.
2. It is very important to take medication as directed. A doctor will prescribe a combination of medicines that must be taken continuously for up to 2 year. Do not stop taking the medication, even if you feel better. Take the medication until a medical professional says to finish.
3. Eat as well as possible. Eat energy foods and foods rich in proteins and vitamins.
4. Try to always get enough rest and sleep.

**Tuberculosis can be prevented!!**

- Have children immunized against TB soon after birth (within one month)
- Eat a healthy diet
- Get sufficient rest
- Make sure that TB patients are getting treatment to stop the spread of TB

**If someone in the house has TB then:**

- Move the person with TB away separately from other people (especially from the children).
- The person with TB must cover their mouth with a cloth when coughing.
- Never spit on the floor. Spit in a can or coconut husk and then bury it.
- Make sure everyone, especially children, eat nutritious foods and get plenty of rest.
- Take children to the health center at the first sign of TB and treat at once.

# Sección 3:

## Deshidratación

### DIÁLOGO EN GRUPO GRANDE

**Indicaciones para el facilitador:** Frente a la clase ponga una flor fresca y en buen estado en un vaso con agua y una flor muerta en un vaso vacío. Si usted no puede obtener una flor real, entonces utilice la Ayuda visual 4.3 Imágenes de dos flores. También necesitará: la Ayuda visual 4.4 Imagen de dos niños, una botella de plástico con un hueco en la parte inferior y un pedazo de cinta adhesiva sobre el hueco, y agua extra.

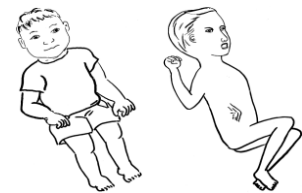
1. Miren las dos flores aquí (**Ayuda visual** Lección 4).

- ¿Por qué una flor se está muriendo mientras que la otra está todavía fresca?
  - Dele al grupo suficiente tiempo y permita que ellos sigan contestando hasta que se den cuenta que la diferencia es el **agua**.



2. Ahora miren esta imagen de dos niños (**Ayuda visual** Lección 4). A uno de estos bebés se le ve saludable y al otro se le ve seco.

- ¿Qué necesitan tanto la flor como el bebé? (*agua*)



3. Para que nosotros podamos vivir necesitamos agua. El cuerpo humano está compuesto de más de  $\frac{3}{4}$  partes de agua. Nuestros cuerpos son como esta botella de agua. Somos saludables cuando tenemos suficiente agua en nuestro cuerpo. Pero cuando nuestro cuerpo pierde mucha agua, nos secamos y eso es muy peligroso.

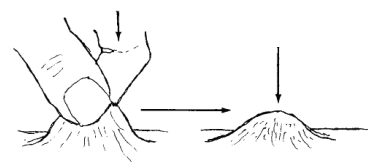
**Indicaciones para el facilitador:** Levante una botella grande y llénela de agua. Tome la cinta adhesiva de la parte inferior de la botella y permita que el agua gotee. Luego ponga más agua en la botella.

Si el agua que ingresa al cuerpo es igual a la cantidad que sale de él, entonces el cuerpo permanece saludable y no se secará. La persona no morirá. Si el cuerpo se seca entonces sí se puede morir. Esto es especialmente verdad en el caso de los niños. Esto se llama deshidratación. La gente de cualquier edad puede deshidratarse, pero **la deshidratación se desarrolla más rápidamente y es más peligrosa en los niños pequeños.**

**Indicaciones para el facilitador:** Levante la **Ayuda visual** Lección 4 y señale al bebé deshidratado.

Decimos que este bebé necesita agua.

- ¿Cuáles son algunas señales de alguien que está deshidratado?
  - La sed
  - La boca seca
  - Orina menos o nada, la orina es amarilla oscura
  - Ojos hundidos u ojos sin lágrimas
  - La fontanela (mollera) en la cabeza está hundida
  - La piel pierde elasticidad (muestre cómo levantar la piel y si vuelve o no rápidamente a su lugar)



**Indicaciones para el facilitador:** A medida que vayan respondiendo, muestre la imagen que representa su respuesta. Si sobran algunas, entonces muéstreles las tarjetas que quedan.

Es importante asegurarnos de no deshidratarnos. Si alguien se deshidrata inmediatamente de los líquidos. Los bebés, los niños y aun los adultos pueden morir por deshidratación. Debido a que la deshidratación es tan grave, necesitamos saber cuál es su causa.

- ¿Cuáles son las maneras más frecuentes y comunes en que la gente pierde agua?
  - *Diarrea severa*
  - *Vómitos severos*

La gente no muere de diarrea sino de la deshidratación causada por la diarrea.

## Diarrea: Causas y prevención

### DIÁLOGO EN GRUPO GRANDE

**Indicaciones para el facilitador:** Muestre la **Ayuda visual** Lección 4: Qué pasa y luego El Árbol y el gusano, tres imágenes mientras usted explica la siguiente historia.

- Describa lo que usted ve en esta imagen.
- ¿Qué cree que está mal con estas personas?
- ¿Se ha sentido así alguna vez?



Déjeme contarle una historia:

Hace dos meses, visité a mi amigo y él tenía un grande y hermoso árbol de guanábana. (Muestre la Imagen 1: Árbol saludable)

Cuando recientemente volví a visitarlo, el árbol estaba muerto. (Muestre la Imagen 2: Árbol muerto)

Esto fue lo que pasó: Un pequeño bicho hizo un hueco chiquito en el árbol y puso huevos allí. Los huevos empollaron. Pronto había muchos bichos dentro del árbol. Finalmente el árbol murió. (Muestre la imagen 3- El bicho en el árbol )

Imagen 1:



Imagen 2:



Imagen 3:



Al igual que los bichos en el árbol, las cosas que causan diarrea entran a nuestro cuerpo a través de nuestra boca, a través del agua sucia, las manos sucias o la comida sucia o contaminada.

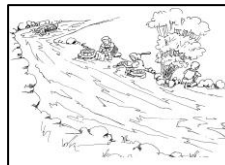
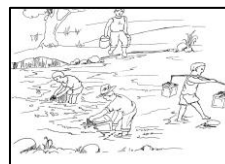
**Indicaciones para el facilitador:** Muestre las imágenes de la **Ayuda visual** Lección 4: Cómo la gente tiene diarrea mientras habla de los siguientes puntos. Puede explicar las imágenes y preguntar lo que ven en la imagen y lo que eso significa.

Veamos cómo puede suceder esto:

1. (Imagen 1: Hombre bebiendo agua) Los huevos de los parásitos y los gérmenes de la diarrea son como el bicho dentro del árbol. Unos cuantos gérmenes entran al cuerpo y de pronto hay muchos gérmenes. Entonces nos enfermamos debido a esos gérmenes, y viene la diarrea.



2. (Imagen 2: Un arroyo de agua limpia) Esta gente obtiene su agua de un río que se ve muy claro, fresco, y limpio. Pero no saben lo que está pasando en la comunidad vecina río arriba.
3. (Imagen 3: Un arroyo de agua sucia) Un búfalo está nadando, las mujeres están lavando su ropa y un niño está defecando en el río.
4. (Imagen 4: Un hombre en un campo de maíz) O tal vez alguien esté defecando en el campo de maíz arriba en la montaña.
5. (Imagen 5: El hombre bebiendo en el arroyo) Cuando llueve, los gérmenes de las heces son arrastrados al agua en el río. Luego, tomamos esa agua y los gérmenes entran a nuestro cuerpo. Luego estos gérmenes se multiplican y ahora son muchos. Pronto nuestro cuerpo tendrá muchos gérmenes y sufriremos de diarrea. Y si no tenemos cuidado toda la familia tendrá diarrea



**Indicaciones para el facilitador:** Mientras los alumnos dan las respuestas, muestre la imagen de la **Ayuda visual Lección 4: Las Ocho causas de la diarrea que se relacionan con su respuesta.** Ponga cada imagen en la pared con una cinta adhesiva o póngala en una cartulina. Asegúrese de dar suficiente tiempo para que el grupo dialogue y pueda pensar. Muestre a la clase que hay ocho imágenes y rételos a que piensen en todas ellas. Usted no hable mucho. Si ellos no pueden decir todas las causas, entonces muéstreles las imágenes que el grupo no mencionó.

- De esta historia y de lo que usted ya sabe, ¿cuáles son algunas de las cosas que pueden causar diarrea?
  1. Bebés que se alimentan con biberones
  2. Desnutrición (la falta de alimentos adecuados que puede llevar a que se tenga mala salud)
  3. Gérmenes que vienen de los desechos humanos (heces o estiércol)
  4. Moscas
  5. Manos sucias
  6. Uñas sucias
  7. Agua para beber contaminada
  8. Alimentos malogrados o que estén medio crudos

#### DIÁLOGO EN GRUPOS PEQUEÑOS

1. Vuelva a leer Deuteronomio 23:12-13.
  - ¿De qué manera ayudará a prevenir la diarrea al seguir las instrucciones de estos versículos?
    - Si usted hace esto no contaminará la tierra, ni el agua, ni hará que otros se contaminen.
2. Mire cada una de las imágenes sobre las Causas de la diarrea. Dialoguen sobre las cosas que podemos hacer para prevenir cada uno de estos problemas.
3. Escoja 1 ó 2 cosas que se pueden comenzar a hacer esta semana que ayudarán a evitar la diarrea.


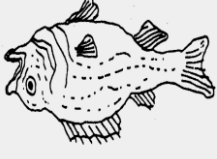
#### INFORMANDO

**Indicaciones para el facilitador:** Nuevamente, dé a la clase suficiente tiempo para que dialoguen sobre sus respuestas. Permítales que utilicen el conocimiento que ya tienen. Luego haga que los grupos den sus ideas por cada causa. Puede utilizar la **Guía del estudiante Lección 4: Las Causas y la prevención de la diarrea** para darles

ideas adicionales a lo que ellos han compartido. Finalmente, pida a los grupos que compartan lo que tienen planificado hacer esta semana para prevenir la diarrea. Luego oren por ellos pidiendo a Dios que los ayude a que estos cambios sucedan.

**Causas y prevención de la diarrea**

Imagen	Causa	Prevención
	<p>Alimentar con biberón causa diarrea</p>	<p>Dé de lactar hasta que el niño tenga 2 años de edad. (Durante los 4-6 primeros meses dele solo leche materna, luego agregue otros alimentos).</p>
	<p>La desnutrición causa la diarrea, y la diarrea causa la desnutrición</p>	<p>Alimente con bastantes alimentos nutritivos. Alimente a niños preescolares 5 veces al día.</p>
	<p>Los gérmenes de las heces humanas o del excremento l causan diarrea</p>	<p>Construya una letrina/baño y enseñe a cada miembro de la familia a utilizarlo. Si no hay letrina, entierre sus heces (Deuteronomio 23:12-13)</p>
	<p>Las moscas llevan gérmenes y los huevos de parásitos a los alimentos que usted come</p>	<p>Mantenga todos los alimentos cubiertos</p>
	<p>Las manos sucias llevan los gérmenes a sus alimentos y a su boca</p>	<p>Siempre lave sus manos:                      (1) Antes de cocinar o de preparar los alimentos                      (2) Antes de comer los alimentos                      (3) Después de utilizar la letrina</p>
	<p>Las manos sucias llevan gérmenes a su boca. Los gérmenes se esconden debajo de las uñas sucias.</p>	<p>Cada semana corte sus uñas para mantenerlas cortas. Mantenga las uñas limpias.</p>

	<p>Los gérmenes de los desechos humanos entran al agua para beber y la contaminan</p>	<p>Toda agua para beber hay que hervirla durante 10 minutos después que empiece a hervir. No orine o defaque cerca de una fuente de agua.</p>
	<p>Los alimentos malogrados o medio crudos, o los alimentos contaminados por manos sucias causan diarrea</p>	<p>Todos los alimentos deben estar bien cocidos. Compre solo alimentos frescos. No mantenga la comida guardada por mucho tiempo</p>

## Tratamiento de la diarrea y bebidas rehidratantes

### DIÁLOGO EN GRUPO GRANDE

- ¿Ha probado alguna vez sus lágrimas o sudor? ¿Qué sabor tienen?
  - *Un poco salado y dulce*

El agua en nuestro cuerpo es así—un poco salada y dulce. Cuando se tiene diarrea, se necesita reemplazar el agua que se pierde con agua a la que se le pone un poco de sal y azúcar. Si usted toma suficiente SRO cuando tiene diarrea su cuerpo no se “secará”—recuerde la flor y los bebés. El SRO repondrá en el cuerpo lo que se está perdiendo.

Quando una persona tiene diarrea líquida, o tiene diarrea y vómitos, no espere a ver los síntomas de deshidratación. ¡Actúe de inmediato!

1. **Dar muchos líquidos para beber:** Lo mejor es la bebida rehidratante. O dar una papilla de cereal diluida o una panetela, té, sopas, o incluso agua sola.
2. **Seguir dando alimentos.** Tan pronto como el niño enfermo (o el adulto) acepte alimentos, alimentarlo frecuentemente con comidas que le gusten y acepte.
3. **Para los bebés, seguir dándole leche materna con frecuencia**—y antes de darle cualquier otra bebida.

Hoy aprenderemos cómo hacer una mezcla correcta de agua, sal y azúcar con el fin de reemplazar exactamente lo que el cuerpo necesita. Esta mezcla se llama SRO. SRO significa Sales de Rehidratación Oral. Esta es una bebida especial rehidratante para prevenir o tratar la deshidratación, especialmente en casos severos y de diarrea líquida.

También están disponibles los sobres de SRO que se mezclan con agua. La ventaja de hacer su propia bebida rehidratante, especialmente si se utiliza un cereal en lugar de azúcar, es que siempre está disponible, es fácil de hacer, y es más segura y con frecuencia más efectiva.

### DEMOSTRACIÓN EN GRUPO GRANDE

**Indicaciones para el facilitador:** Utilice la **Guía del estudiante** Lección 4: Cómo hacer una bebida rehidratante SRO para explicar los pasos a seguir para hacerla. Asegúrese de probar la mezcla después de poner la sal. El poner demasiada sal es un problema.

### Cómo preparar una bebida rehidratante SRO:

La mezcla correcta para una taza de SRO es:

- 1 taza de agua





- 1-2 pizcas de sal
- 1 cucharita de azúcar

Primero agregue la sal al agua y pruébela. Si está más salada de lo que son las lágrimas entonces bótela. Demasiada sal dañará el cuerpo. Vuélvalo a hacer pero utilice menos sal. Una vez que la sal y el agua estén correctas y bien mezcladas, agregue el azúcar. Mezcle y ya está listo para beber.

También se puede preparar una mayor cantidad siguiendo las instrucciones que se dan en su guía del estudiante. Otra manera de hacer la bebida hidratante es utilizando cereal en polvo y sal. El polvo de arroz es lo mejor. O utilice maíz finamente molido, harina de trigo, sorgo, o papas cocidas y puré de papas.

A cualquiera de las dos bebidas, agregue media taza de jugo de fruta, agua de coco o un plátano maduro machacado, si lo hay. Esto provee potasio, lo que podría ayudar a que el niño acepte más comida y bebida. Cuando usted prepare un litro, pruebe la bebida cada vez que la vaya a dar para asegurarse que no esté malograda. Las bebidas de cereales se malogran en pocas horas en clima caliente.

#### ACTIVIDAD EN GRUPO GRANDE

**Indicaciones para el facilitador:** Prepare con anticipación el agua, la sal, el azúcar y los vasos para que los grupos puedan practicar haciendo la bebida de rehidratación SRO.

En grupos de 2-3 practiquen haciendo la SRO con agua, sal y azúcar.

#### DIÁLOGO EN GRUPO GRANDE

**Indicaciones para el facilitador:** Muestre la segunda página de la Guía del estudiante 4.8 ¿Cuánto se necesita?

#### ¿Cuánto de SRO necesitamos?

Cuando una persona tiene diarrea, dele SRO después de cada deposición líquida. Para reemplazar el líquido que se ha perdido, los adultos necesitan 1-2 tazas por cada deposición líquida. Los niños mayores de 2 años necesitan una taza después de cada deposición suelta. Los niños menores de 2 años necesitan la mitad de una taza de 250 ml después de cada deposición.

También funciona dar a la persona deshidratada pequeñas cantidades de la bebida rehidratante—una cucharada cada 5 minutos, todo el día y toda la noche, mientras la persona continúe teniendo diarrea. Una persona con sobrepeso necesita 3 o más litros al día. Un niño pequeño usualmente necesita 1 litro al día, o 1 vaso después de cada deposición líquida. Continúe dando seguido la bebida en pequeños sorbos.

Si un niño está vomitando usted debe seguir dándole SRO. Aun si el niño vomita después de beber SRO, no todo las SRO serán expulsadas. Es muy importante que ellos no se deshidraten. Cuando uno vomita el cuerpo pierde mucha agua. Sin el SRO, el niño se debilita y se deshidrata. Proporcionar SRO en pequeñas cantidades.

**ADVERTENCIA:** Si la deshidratación empeora o aparecen otras señales de peligro, vaya por ayuda médica.

#### REPASO EN GRUPO GRANDE

- ¿Qué hemos aprendido en esta sesión sobre la deshidratación y el tratamiento de la diarrea?
  - No tener miedo de dar SRO cuando una persona tiene diarrea o está vomitando
  - Comience a dar SRO con la primera deposición líquida
  - Continúe dando SRO mientras que la persona siga con diarrea
  - Dé SRO con cada episodio de diarrea para prevenir la deshidratación
  - Al principio la diarrea puede incrementarse, pero eso es normal
  - Dé SRO durante todo el día y la noche en tanto continúe la diarrea o los vómitos
- ¿Cuáles son algunas señales de deshidratación?

- *Sed, boca seca, se orina menos o nada, la orina es amarilla oscura, ojos hundidos y ojos sin lágrimas, mollera hundida, la piel pierde su elasticidad.*
- ¿Por qué usamos una bebida rehidratante?
  - *La diarrea es seria—mata*
- ¿Cuánto de sal se utiliza en un vaso de agua?
  - *1-2 pizcas*
- ¿Cuánto de azúcar se pone en un vaso de agua?
  - *1 cucharita de té*
- ¿Cuánto se le debe dar a un adulto?
  - *1-2 tazas por cada deposición líquida*
- ¿Cuánto se le debe dar a un niño?
  - *De 250 ml a una taza dependiendo del tamaño y de la edad*
- ¿Qué debe hacer usted si la persona comienza a vomitar?
  - *Si una persona vomita durante el tratamiento con SRO, no pare, continúe dándole SRO.*

## Parásitos

### DIÁLOGO EN GRUPO GRANDE

Tener parásitos es una enfermedad común. Hay muchos tipos de parásitos y otros diminutos animales que viven en los intestinos de las personas y causan enfermedades. Algunos de ellos que son más grandes se pueden ver en las heces. Por lo general, entran al cuerpo a través de la boca y de la planta de los pies.

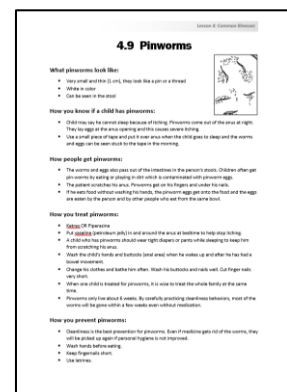
- ¿Por qué son dañinos los parásitos para usted?
  - *Los parásitos se alimentan de la comida que las personas comen. Por lo tanto, la persona con parásitos no recibirá suficiente nutrición y se adelgazará, tendrá un color pálido y se sentirá débil.*
- ¿Qué tipo de parásitos conoce usted? ¿Qué tipos son los más comunes en su comunidad?
  - *Oxiuros*
  - *Anquilostoma*
  - *Nemátodos (gusano redondo)*
  - *Tenia*

### DIÁLOGO EN GRUPOS PEQUEÑOS

**Indicaciones para el facilitador:** Entregue a cada grupo las páginas **para un tipo de parásito** de la **Guía del Estudiante** Lección 4: Los parásitos más comunes. Por ejemplo, dele a un grupo la página de los Oxiuros. Luego, a otro grupo, entréguele la página de las Tenias.

Cada grupo será responsable de aprender sobre el tipo de parásito que le tocó y luego lo explicará a todo el grupo. Prepárese para explicar las respuestas a estas 5 preguntas:

1. ¿Cuál es el aspecto de este parásito?
2. ¿Cómo se puede saber que una persona o un niño tiene este tipo de parásito?
3. ¿De qué manera las personas adquieren este tipo de parásito?
4. ¿Cómo se puede tratar este tipo de parásito?
5. ¿Cómo se puede prevenir el tener este tipo de parásito?

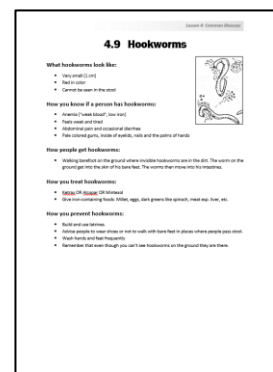


**Oxiuros:**

- Cuál es el aspecto de los Oxiuros:
  - Muy pequeños y delgados(1 cm), son como un alfiler o un hilo
  - Color blanco
  - Se pueden ver en las heces
- Cómo saber si un niño tiene Oxiuros:
  - El niño puede decir que no puede dormir porque le pica. Los Oxiuros salen del ano por la noche. Ponen sus huevos en la apertura del ano y esto causa una picazón severa.
  - Utilice un pequeño pedazo de cinta adhesiva y póngalo sobre el ano cuando el niño se vaya a dormir y así los parásitos y los huevos se podrán ver pegados a la cinta en la mañana.
- Cómo las personas llegan a tener Oxiuros:
  - Los parásitos y los huevos también pasan de los intestinos a las heces de la persona. Los niños con frecuencia adquieren los oxiuros comiendo o jugando en la tierra que está contaminada con los huevos de los oxiuros.
  - El paciente se rasca el ano. Los oxiuros quedan en sus dedos y se meten bajos sus uñas.
  - Si come sin lavarse las manos, los huevos de los oxiuros entran a los alimentos y los huevos son comidos por la persona y por aquellos que comen del mismo tazón.
- Cómo se tratan los Oxiuros:
  - Con Ketrax **O** Piperazina
  - Poner vaselina (gel de petróleo) dentro y alrededor del ano al acostarse para ayudar a detener la picazón.
  - Un niño que tiene Oxiuros debe ponerse pañales o pantalones ajustados mientras duerme para evitar que se rasque el ano.
  - Lavar las manos del niño y las nalgas (área anal) cuando se levanta y después de defecar.
  - Cambiar su ropa y bañarlo con frecuencia. Lavar sus nalgas y uñas también. Cortar las uñas bien chicas.
  - Cuando un niño es tratado con Oxiuros, se aconseja tratar a toda la familia al mismo tiempo.
  - Los Oxiuros solo viven cerca de 6 semanas.
  - Practicando cuidadosamente conductas de limpieza, la mayor parte de los parásitos desaparecerán dentro de pocas semanas aun sin tomar medicina.
- Cómo prevenir los Oxiuros:
  - La mejor prevención de los oxiuros es la limpieza. Aun si la medicina elimina los parásitos, regresarán nuevamente si la higiene personal no mejora.
  - Lavándose las manos antes de comer.
  - Manteniendo las uñas cortas.
  - Utilizando las letrinas.

**Anquilostomas**

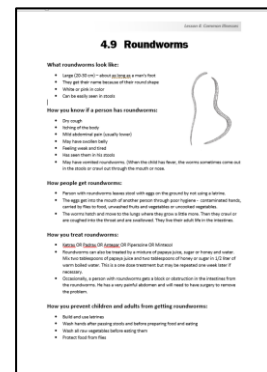
- Cuál es el aspecto de los Anquilostomas:
  - Muy pequeños (1 cm)
  - De color rojo
  - No se pueden ver en las heces
- Cómo saber si una persona tiene Anquilostomas:
  - Anemia ("sangre débil", bajo nivel de hierro)
  - Debilidad y cansancio
  - Dolor abdominal y diarrea ocasional
  - Encías, interior del párpado inferior, uñas y palmas de las manos de color pálido,
- Cómo las personas llegan a tener Anquilostomas :



- Caminando descalzo en el suelo donde los Anquilostomas son invisibles en la suciedad. Los parásitos en el suelo se meten por la piel del pie descalzo. Luego dichos parásitos se mueven hacia los intestinos.
- Cómo se tratan los Anquilostomas:
  - Con Ketrax (levamisole) ○ Alcopar ○ Mintezol
  - Dando alimentos ricos en hierro: mijo, huevos, verduras color verde oscuro como espinacas, carne, especialmente el hígado, etc.
- Cómo prevenir los Anquilostomas:
  - Construir y utilizar las letrinas.
  - Aconsejar a la gente que utilice zapatos y que no camine descalza en lugares donde la gente defeca.
  - Lavarse las manos y los pies con frecuencia.
  - Recordar que aunque no se puedan ver los Anquilostomas en el suelo, ellos están allí.

**Nemátodos (gusano redondo)**

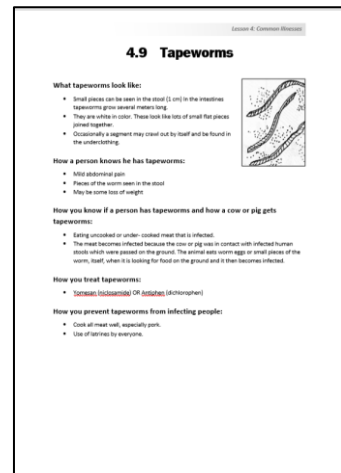
- ¿Cómo es el aspecto de los Nemátodos?
  - Grandes (20-30 cm) – más o menos del largo del pie de un hombre
  - Toman ese nombre porque tienen forma redonda
  - De color blanco o rosado
  - Se pueden ver fácilmente en las heces
- ¿Cómo saber si una persona tiene Nemátodos:
  - Tos seca
  - Picazón en el cuerpo
  - Leve dolor abdominal (usualmente en la parte baja)
  - Puede tener el vientre hinchado
  - Debilidad y cansancio
  - Se ven en las heces
  - Puede haber vomitado Nemátodos. (Cuando el niño tiene fiebre, los parásitos algunas veces salen por las heces o salen por la boca o nariz)
- Cómo las personas llegan a tener Nemátodos:
  - La persona con Nemátodos deja las heces con huevos en el suelo cuando no usa las letrinas.
  - Los huevos llegan a la boca de otra persona debido a una mala higiene –manos contaminadas, también son llevados por las moscas a la comida, por frutas y verduras sin lavar, o verduras crudas.
  - Los parásitos nacen y se trasladan hacia los pulmones donde crecen un poco más. Luego trepan o, por efecto de la tos, llegan a la garganta y se tragan. Viven su vida adulta en los intestinos.
- Cómo se tratan los Nemátodos:
  - Ketrax ○ Padrax ○ Antepar ○ Piperazine ○ Mintezol
  - Los Nemátodos también pueden ser tratados con una mezcla de jugo de papaya, azúcar o miel y agua. Mezclar dos cucharadas soperas de jugo de papaya y dos cucharadas de miel o azúcar en ½ litro de agua tibia que ha sido previamente hervida. Este es un de tratamiento de una dosis nada más pero puede repetirse una semana después si fuera necesario.
  - Ocasionalmente, una persona con Nemátodos en los intestinos puede tener un bloqueo o una obstrucción intestinal debido a estos parásitos. Tendrá intensos dolores abdominales y necesitará una cirugía para eliminar el problema.
- Cómo se previene que los niños y los adultos tengan Nemátodos:
  - Construir y utilizar letrinas
  - Lavarse las manos después de defecar, antes de preparar los alimentos y antes de las comidas



- Lavar todos las verduras crudas antes de comerlas
- Proteger los alimentos de las moscas

### Tenia

- Cuál es el aspecto de la Tenia:
  - Pedazos pequeños pueden verse en las heces (1cm). En los intestinos las Tenias pueden crecer varios metros.
  - Son de color blanco. Se ven como varios pedazos planos que están unidos.
  - Ocasionalmente, un segmento puede salir por sí solo y ser hallado en la ropa interior.
- Cómo sabe una persona que tiene Tenia:
  - Dolor abdominal leve
  - Pedazos del parásito que se han visto en las heces
  - Puede haber alguna pérdida de peso
- Cómo llega una persona a tener este parásito y cómo llegan las vacas y/o los cerdos a tenerlo:
  - Comiendo carne cruda o semicruda que esté infectada.
  - La carne se infecta porque la vaca o el cerdo estaba en contacto con heces humanas infectadas que estaban en la tierra. El animal come los huevos de los parásitos o pequeños pedazos del propio parásito cuando está buscando comida en el suelo y es así como se infecta.
- Cuál es el tratamiento para la Tenia:
  - Yomesan (niclosamide) ○ Antiphen (dichlorofeno)
- Cómo prevenir que la Tenia infecte a las personas:
  - Cocinar bien toda carne, especialmente el cerdo.
  - Que todos utilicen letrinas.



### INFORMANDO

**Indicaciones para el facilitador:** Pida a cada grupo que describa lo que ha aprendido sobre cada tipo de parásito repasando los cinco puntos principales 1) Cuál es el aspecto del parásito, 2) Cómo sabe la persona si lo tiene, 3) Cómo lo llega a tener una persona, 4) Cómo es el tratamiento, 5) Cómo se evita el estar infectado.

### DIÁLOGO EN GRUPO

Repasemos lo que hemos aprendido:

Un hombre sacrifica una vaca. La esposa y los hijos están cerca. Al descuartizar la res, él corta pedazos delgados de carne para que los niños mastiquen. Varias semanas más tarde, los hijos y los padres comenzaron a quejarse de dolores abdominales. También, los hijos empezaron a evacuar pequeños trozos planos en sus heces.

- ¿Qué tipo de parásitos tenían estos niños? ¿Eso es común en nuestra localidad?
  - Tenia

Un niño se queja con su mamá de que no puede dormir porque todas las noches le pica su trasero.

- ¿Qué tipo de parásito tiene el niño? ¿Conoce a alguien que tenga este tipo de parásito?
  - Oxiuros
- ¿Cuáles son algunas diferencias entre los diferentes tipos de parásitos?

- *Los Oxiuros y los Anquilostomas son demasiado pequeños para verlos*
- *Los Nemátodos y las Tenias son más grandes y se pueden ver en las heces*
- ¿Cuál es la medicina más común que se utiliza para el tratamiento de parásitos?
  - *Ketrax*
  - **NOTA: Los nombres de los medicamentos locales pueden diferir. Pregunte a un farmacéutico qué medicina específica es la que necesita para combatir los parásitos. Esté preparado para describir los síntomas y el tipo de parásito que usted sospecha que es.**
  - **Siempre lea y siga con mucho cuidado las indicaciones sobre la dosis**
- ¿Cuáles son algunas de las maneras de prevenir los parásitos? Trate de recordar tantas de estas sugerencias como le sea posible.

Previniendo infectarse de parásitos

**Indicaciones para el facilitador:** *Utilice las imágenes de la Ayuda visual 4.8 Previniendo los parásitos para repasar cómo evitar infectarse con parásitos*

Podemos resumir las maneras de prevenir infectarse de parásitos en cuatro categorías según lo que tratamos en la Lección 3:

1. Limpieza personal:
  - Use la letrina.
  - No permita que los niños coman tierra.
  - Siempre póngase zapatos para ir afuera—especialmente para ir a la letrina.
  - Lávese las manos después de utilizar la letrina y antes de comer.
2. Limpieza en casa:
  - Si no hay letrina en el hogar, construya una.
  - Cubra la letrina para evitar que las moscas entren.
  - No utilice el monte, el arroyo o el campo de maíz para ir al baño y dejar sus heces.
  - Mantenga la casa y el piso limpios.
3. Limpieza con los alimentos:
  - Cocine bien todos los alimentos, especialmente las carnes.
  - Mantenga a las moscas alejadas de los alimentos. Cubra los alimentos. (Las moscas pueden transportar en sus patas las heces y los huevos de los parásitos).
  - Lávese las manos antes de preparar los alimentos.
4. Limpieza del agua:
  - Si tiene un pozo, protéjalo.
  - Mantenga cubiertos los barriles, o contenedores para almacenar agua para protegerlos de objetos extraños.
  - Mantenga las manos y los objetos sucios fuera del agua. Use un cucharón limpio o una taza para sacar el agua.
  - Siempre tome en cuenta la limpieza de su agua, especialmente la de un río que la gente utiliza río arriba.
  - Hierva o clore el agua.

**REFLEXIÓN PERSONAL**

Piense acerca de las diferentes maneras que hemos conversado para prevenir los parásitos. ¿Qué cosa podría usted comenzar a hacer hoy para que usted y su familia puedan evitar y prevenir los parásitos?

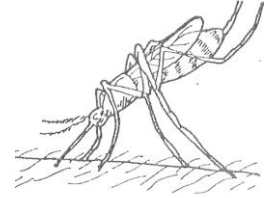
## Malaria

### DIÁLOGO EN GRUPO GRANDE

- ¿Alguien tiene malaria en esta comunidad?
- ¿Cuán común es la malaria?
- ¿Cuáles son las creencias más comunes en esta localidad respecto a cómo las personas contraen la malaria?

**No podemos** tener malaria por:

- Comer ciertos alimentos
- Tocar o estar cerca de una persona que tenga malaria
- Beber de la misma taza o utilizar la misma cama o ropa de una persona con malaria



La malaria es una infección de la sangre que causa escalofríos y fiebre alta. La malaria se propaga por mosquitos y **la única manera de tener malaria es a través de la mordedura de un mosquito.**

1. El mosquito pica a una persona con malaria y chupa su sangre que está infectada con el parásito de dicha enfermedad.
2. Ahora ese mosquito está infectado con el parásito de la malaria.
3. Este mosquito a su vez pica a una persona saludable y transmite el parásito de la malaria a esa persona.
4. Ahora esa persona tiene malaria.
5. Después de 10 días, la persona comienza a tener los síntomas de la enfermedad.

### Síntomas de la malaria:

- ¿Cuáles son algunos de los síntomas de la malaria?

Los síntomas comunes de la malaria:

#### Adultos:

- Escalofríos y tembladera seguidos de fiebre
- Dolor en las articulaciones (dolor generalizado)
- Dolor de cabeza
- Dolor de espalda
- Fiebre (se puede tener escalofríos, fiebre, ciclos de sudoración que vuelven a diario o cada dos días)
- Náuseas
- Posibilidad de vómitos y diarrea
- Falta de apetito
- Debilidad muscular
- Anemia
- Dolor en los ojos

#### Niños:

- Fiebre
- Falta de apetito
- Sudoración nocturna
- Posibilidad de vómitos y diarreas
- Posibilidad de hinchazón de brazos, piernas y cara.

### El tratamiento para la malaria:

- ¿Qué hace usted para tratar la malaria en casa?
- ¿Cómo sabe usted si alguien con malaria necesita ir al médico?

Tratamiento en casa:

- Siempre lleve al hospital a los niños menores de 6 años que tengan malaria. La malaria puede matar a los niños. No trate de darles un tratamiento en casa.
- Compre medicamentos para la malaria (tabletas) en la farmacia y siga la dosis según lo indica el envase. Siga tomando las tabletas hasta completar todo el tratamiento.
- Para la fiebre que acompaña la malaria, dé aspirina (paracetamol para los niños) y ponga un paño mojado en el cuerpo. Anime a la persona a que tome la mayor cantidad de agua posible (agua, agua de coco, jugos). La fiebre y posiblemente los vómitos secarán/deshidratarán el cuerpo muy rápidamente. Dé líquidos rehidratantes a los adultos y niños que tengan diarrea y/o vómitos.
- Descanse
- Coma una dieta normal balanceada

Vaya al hospital cuando:

- Los niños menores de 6 años tengan malaria
- Se esté embarazada y se tenga malaria
- La persona continúa con fiebre después del tratamiento casero
- La persona tiene una fiebre muy alta
- La persona actúa raro
- Cuando la persona tiene convulsiones (o ataques)

No todos los mosquitos son portadores de malaria. La malaria ocurre mayormente durante la temporada de lluvia cuando hace calor. Los mosquitos de la malaria pican usualmente entre las 6 de tarde y las 6 de la mañana.

Previniendo la malaria:

- ¿Cómo podemos prevenir la malaria?

Hay dos cosas que necesitamos considerar cuando pensamos en prevenir la malaria:

1. Necesitamos encontrar maneras de evitar que los mosquitos nos piquen especialmente entre las 6pm y las 6 am.
2. Necesitamos evitar y prevenir que los mosquitos tengan la oportunidad de crecer. Los huevos de los mosquitos se depositan en aguas poco profundas que no tienen movimiento. Si el agua está quieta durante 8-10 días, los huevos de los mosquitos se abrirán. Para deshacerse de los mosquitos en su comunidad, usted necesita eliminar todos esos lugares que tengan aguas estancadas.

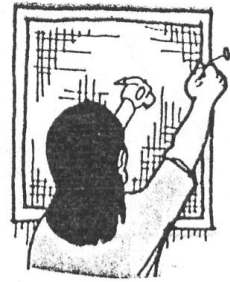
- ¿Cuáles de las 4 imágenes que están en la **Ayuda visual** Lección 4: Previniendo la Malaria pueden evitar que los mosquitos nos piquen?
  - Dormir debajo de un mosquitero (idealmente que esté tratado con insecticidas)
  - Utilizar tela metálica en las ventanas
- ¿Cuáles de las 4 imágenes pueden evitar que los mosquitos crezcan?
  - Vaciar y destruir las latas, ollas viejas y otras cosas que permitan recolectar agua de lluvia
  - Recortar malezas y pasto cerca de las casas o al borde de la comunidad



- ¿Cuáles son otras maneras en que podemos evitar que los mosquitos nos piquen?
  - Cubriendo el cuerpo mientras uno duerme
  - Mantener las ventanas y puertas cerradas entre las 6pm y las 6 am.



- Ponerse ropa protectora si uno sale en la noche o temprano por la mañana
- Usar repelente para mosquitos
- Cultivar arbustos de “nim” que, al ser quemados, actúan como un repelente natural de mosquitos
- Tomar medicamentos contra la malaria en un horario fijo
- Los niños amamantados con leche materna son menos propensos a contraer malaria



- ¿Qué cosas más podemos hacer para asegurarnos que no haya agua estancada cerca de nuestras casas o en nuestra comunidad?
  - Trabajar con los miembros de la comunidad para drenar o rellenar áreas pantanosas, estanques pequeños, hoyos y piscinas de agua estancada
  - Mantener los tanques de agua tapados
  - Mantener los abrevaderos de animales lejos de la casa
  - Enderezar los bancos de las corrientes para que haya un flujo más rápido de agua



**ACTIVIDAD EN GRUPOS PEQUEÑOS**

**Indicaciones para el facilitador:** Si fuera posible, pida al grupo que camine por la comunidad e identifique las áreas donde hay agua estancada. Si no hubiese tiempo, entonces pídale que hoy, de regreso a casa, se fijen sobre estas áreas. **La Guía del estudiante** Lección 4: es un resumen de los síntomas, el tratamiento y la prevención de la malaria.

Considere lo que hemos aprendido sobre cómo prevenir la malaria. ¿Qué puede hacer usted para evitar tener malaria? ¿Qué puede hacer para evitar que a su familia le dé malaria. Haga un plan para comenzar a hacer estas cosas y enseñar a los demás en la comunidad a que también las hagan. Luego compartirá su plan con los otros grupos.

**INFORMANDO**

**Indicaciones para el facilitador:** Haga que cada grupo comparta su plan para prevenir la malaria.

Si todos cooperan, la malaria puede controlarse.

**4.10 Malaria**

Malaria is an infection of the blood that causes fever and chills. Malaria is spread by mosquitoes. There is only one way to get malaria: a mosquito bite.

1. Mosquito bites people with malaria and puts the parasite in the blood.
2. The parasite lives in the blood for a few days.
3. The parasite then travels to the liver and passes the malaria parasite to the person.
4. After the parasite has passed, the person has malaria.
5. After a few days, the person starts to have symptoms of the disease.

**Symptoms of Malaria:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Shaking chills followed by fever</li> <li>• Very high temperature</li> <li>• Headache</li> <li>• Muscle pain</li> <li>• Loss of appetite</li> <li>• Vomiting</li> <li>• Fatigue</li> <li>• Anemia</li> <li>• Splenomegaly</li> <li>• Hemoglobinuria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fatigue</li> <li>• Headache</li> <li>• Swelling in right leg</li> <li>• Difficulty walking and climbing</li> <li>• Difficulty seeing of things, fog, or blur</li> </ul>
---	--

**Treatment for Malaria:**

- Always take children under 5 years old with malaria to the hospital. Malaria can kill children. Do not try to treat them at home.
- Do not take medicine (antibiotics) at the pharmacy and follow the dosage directions on the package. Also follow the directions for the doctor's appointment.
- Do not take medicine, get more prescriptions or medicine and do not use other medicine. Do not stop the medicine to drink or eat. Do not stop the medicine until you are completely better. The doctor will provide a prescription for the medicine and you will receive the medicine from the doctor or pharmacist with the directions and/or warning.
- Take the medicine as directed.

**4.10 Malaria**

**How to prevent malaria:**

1. Children under 5 years of age with malaria
  - Do not take medicine
  - Do not take medicine to treat other symptoms
  - Do not take other medicine
  - Do not stop the medicine
2. We need to find ways to prevent mosquitoes from biting us, especially between 4pm and 6pm.
  - Use mosquito netting
  - Use mosquito coils
  - Use mosquito coils
  - Use mosquito coils
  - Use mosquito coils
  - Use mosquito coils

**Preventing Malaria:**

1. We need to find ways to prevent mosquitoes from biting us, especially between 4pm and 6pm.
  - Use mosquito netting
  - Use mosquito coils
  - Use mosquito coils
  - Use mosquito coils
  - Use mosquito coils
  - Use mosquito coils
2. We need to prevent mosquitoes from biting us, especially between 4pm and 6pm.
  - Use mosquito netting
  - Use mosquito coils
  - Use mosquito coils
  - Use mosquito coils
  - Use mosquito coils
  - Use mosquito coils

# Lección 5: Habilidades básicas de primeros auxilios

## Ideas principales

1. Las habilidades básicas de primeros auxilios pueden salvar vidas de personas en emergencias
2. El utilizar los primeros auxilios básicos puede salvar vidas y evitar que la lesión empeore.

## Materiales

1. Ayudas visuales
  - a. Lección 5: El accidente de Seth (copias para cada grupo)
  - b. Lección 5: Imágenes de los primeros auxilios básicos (7 imágenes- si fuera posible, que se impriman en ambos lados de la página)
  - c. Lección 5: Qué hacer cuando la respiración se detiene (3 imágenes)
  - d. Lección 5: Shock (2 imágenes)
2. Guía del estudiante:
  - a. Lección 5: Gráfico de Primeros auxilios
  - b. Lección 5: Gráfico de Cuando la respiración se detiene (hacer 3 copias para los voluntarios y el facilitador)**
  - c. Lección 5: Gráfico Tratando el shock

**Indicaciones para el facilitador:** Las habilidades de primeros auxilios se aprenden mejor practicándolas. Utilice las imágenes de la ayuda visual para que ayuden a la gente a recordar cómo atender a las personas heridas. Las separatas de la Guía del estudiante ayudarán a la gente a recordar los pasos que ellos practicaron al momento de compartirlos con otras personas.

## Primeros auxilios básicos

### DIÁLOGO EN GRUPOS PEQUEÑOS

Lea la siguiente historia y muestre la **Ayuda visual** Lección 5:

Un día el hijo mayor de Cherai, Seth, estaba jugando con sus amigos en un campo cercano. Los niños lo vieron tropezarse y caer. No se paró después de caer. Los niños corrieron hacia él y encontraron que se había cortado su pierna en una roca puntiaguda. Estaba sangrando mucho. Cuando se cayó debió haberse también golpeado la cabeza con otra roca porque parecía que estaba durmiendo. Uno de los niños corrió a buscar a Cherai, su mamá.

- ¿Qué sucedió en esta historia?
- ¿Qué haría usted?
- ¿Se siente seguro de brindar la ayuda adecuada en esta situación?
- ¿Qué otras experiencias de emergencias como está ha tenido usted?



**DIÁLOGO EN GRUPO GRANDE**

Cuando una persona está herida, lo más importante es poder ayudar. Los cuidados básicos adecuados pueden salvar vidas y prevenir que la situación empeore. Los primeros auxilios básicos son la ayuda que usted da a alguien inmediatamente después de un accidente, de una enfermedad repentina y de otras emergencias.

Cuando ayude a alguien que está sangrando, también es importante que usted se proteja de enfermedades relacionadas con la sangre. Tenga especial cuidado cuando brinda primeros auxilios a muchas personas que están sangrando.

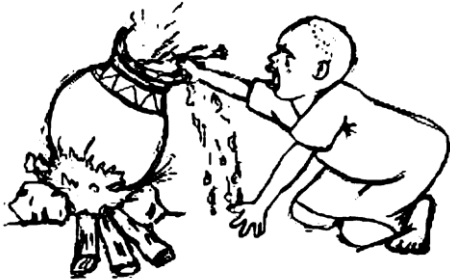
1. Si es posible, usted puede demostrar a la persona herida cómo ella misma puede detener el sangrado aplicando presión directa.
2. Utilice guantes de plástico limpios o bolsas plásticas en sus manos y un paño grueso limpio para cubrir la herida y aplicar presión directa.
3. Evite tocar directamente los objetos que tengan sangre.
4. Tenga cuidado de no cortarse o pincharse con objetos punzantes o agujas cuando esté dando los primeros auxilios.
5. Si de todas maneras usted se mancha con sangre u otros fluidos corporales, cuanto antes lávese bien las manos con jabón y agua, y cualquier otra parte del cuerpo que haya tenido contacto con los fluidos corporales.


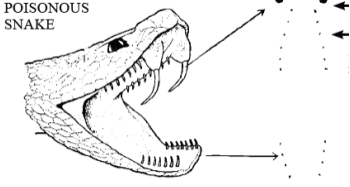

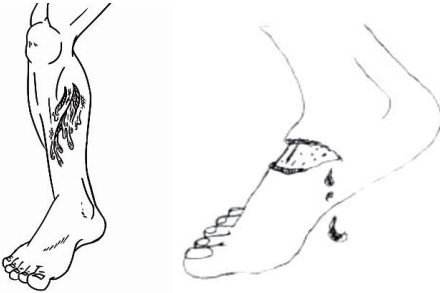

Cuando aprendamos los primeros auxilios básicos tendremos más confianza para saber qué hacer en situaciones como esas. En otra lección hablaremos de cómo prevenir dichas situaciones.


Veamos el cuidado correcto en las siete situaciones más comunes en las que se puede utilizar los primeros auxilios básicos:

**Indicaciones para el facilitador:** Muestre la imagen de la **Ayuda visual** Lección 5: Primeros auxilios básicos para cada situación. Con cada imagen, pregunte al grupo, “¿Qué ven?” Luego dialogue sobre las acciones y cuidados apropiados para cada situación que está en la parte de atrás de la ayuda visual. **La Guía del estudiante** Lección: El Gráfico de los primeros auxilios básicos resume la acción para cada situación.

**Lección 5: Primeros auxilios básicos**

SITUACIÓN	ACCIÓN
<p>Quemaduras en la piel</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Enfríe la piel con agua fría y limpia ( para quemaduras severas sumerja la quemadura en agua fría para evitar que se haga más profunda— luego cubra la quemadura con una tela limpia, fresca, y mojada)</li> <li>2. Lave sus manos antes de tratar la quemadura</li> <li>3. Lave con cuidado el área con agua limpia y jabón y mantenga la quemadura limpia – NO reviente ninguna ampolla</li> <li>4. NO ponga ninguna vaselina o ungüento sobre la quemadura</li> <li>5. Lleve a la persona a un profesional de la salud en caso de quemaduras graves</li> </ol>

SITUACIÓN	ACCIÓN
<p>Si se ha tragado veneno</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. De inmediato lleve a la persona a un profesional de salud</li> <li>2. Lleve con usted el recipiente del veneno para que el profesional de la salud lo vea</li> </ol>
<p>Mordedura venenosa de serpiente o de animal</p>  <p>Poisonous snake= serpiente venenosa</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Trate de averiguar si la serpiente fue venenosa o no (las serpientes venenosas usualmente dejan dos marcas de sus colmillos)</li> <li>2. Pida ayuda médica</li> <li>3. Quédese quieto – no mueva el área que fue mordida para evitar que el veneno se esparza</li> <li>4. Envuelva el área mordida con una tela ancha para disminuir el avance del veneno pero no corte el flujo de sangre</li> <li>5. Con cuidado cargue y lleve a la persona a un profesional de la salud</li> </ol>
<p>Un corte pequeño</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lave el corte con agua y jabón</li> <li>2. Cúbralo con un vendaje limpio</li> <li>3. Tenga cuidado y protéjase de enfermedades relacionadas con la sangre, como el VIH, poniéndose una bolsa plástica o guantes de jebes en las manos.</li> </ol>
<p>Un corte grande</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Protéjase de enfermedades relacionadas con la sangre</li> <li>2. Cubra el área con una tela gruesa y limpia</li> <li>3. Mantenga presión en la herida hasta que pare de sangrar</li> <li>4. Si fuera posible, manténgala elevada para disminuir el sangrado</li> <li>5. Cuando el sangrado se detenga, lleve a la persona a un profesional de la salud ese mismo día para limpiar la herida a fondo y cerrarla.</li> </ol>
<p>Atragantamientos</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Para una persona de estatura pequeña o un niño, doblar de la cintura a la persona.</li> <li>2. Use la palma de su mano para dar palmadas al centro de su espalda.</li> </ol> <p><b>O</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Para una persona más grande, párese detrás de ella y ponga sus brazos alrededor de su cintura.</li> <li>2. Haga puño arriba del ombligo y debajo de las costillas</li> <li>3. Ponga su mano sobre la muñeca de la otra mano y haga un súbito y fuerte tirón hacia arriba para forzar el aire fuera de los pulmones y repetir hasta que salga lo que causa la obstrucción</li> </ol>

SITUACIÓN	ACCIÓN
<p>Ahogo</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Actúe rápidamente, ya que una persona solo puede vivir 4 minutos sin aire</li> <li>2. Saque a la persona del agua de manera segura</li> <li>3. Verifique la respiración – si no está respirando inicie de inmediato la “respiración boca a boca”</li> <li>4. Voltear de costado la cabeza para que pueda botar el agua</li> </ol>

### ACTIVIDAD EN GRUPOS PEQUEÑOS (2-4 personas)

**Indicaciones para el facilitador:** Asigne a cada grupo 2 ó 3 situaciones de emergencia para que actúen y las demuestren

Practiquen sus habilidades de primeros auxilios con 2 ó 3 situaciones. Túrnense para actuar hasta que el grupo memorice lo que tiene que hacer en cada situación.

### INFORMANDO

**Indicaciones para el facilitador:** Pida a los 2 grupos que hagan su juego de roles para cada situación

## Qué hacer cuando la respiración se detiene

### DÍALOGO EN GRUPO GRANDE

Si una persona está inconsciente como Seth, el hijo de Cherai, es importante verificar si está respirando.

- ¿Cómo saber si una persona está o no respirando?
  - Observar el pecho para ver si sube y baja
  - Poner la mejilla y oído sobre su boca para escuchar y sentir si está respirando

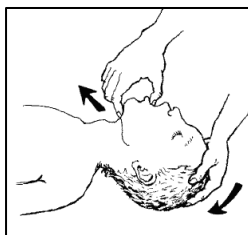
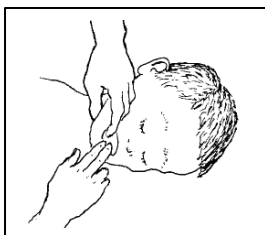
Si una persona deja de respirar, ¡debe actuar rápidamente! Comience a dar respiración boca a boca de inmediato.

- ¿Cuánto tiempo puede vivir una persona sin aire?
  - 4 minutos – esto está en las indicaciones para cuando una persona se ahoga

### ¿Qué hacer cuando la respiración se detiene?

**Indicaciones para el facilitador:** Muestre cada una de las 3 imágenes de la **Ayuda visual** Lección 5, una a la vez, y pregunte:

- Describa lo que ve. ¿Qué muestra esta imagen?
- ¿Por qué es importante?



**ACTIVIDAD EN GRUPO GRANDE – DEMOSTRACIÓN**

**Indicaciones para el facilitador:** Pida a 2 voluntarios que demuestren esta habilidad de primeros auxilios llamada “Respiración boca a boca” utilizando la **Guía del estudiante** Lección 5: “Cuando la respiración se detiene”. Lo mejor es utilizar ya sea una pareja de esposos o 2 miembros de una misma familia. Solicite a los voluntarios con anticipación que vean las instrucciones y decidan quién tendrá qué papel. Asegúrese de aclarar cómo ejecutar cada paso con cuidado pero correctamente. Para practicar más, usted puede hacer que la gente trabaje con un compañero y conversen sobre cada paso. Los compañeros pueden turnarse para practicar llevando suavemente la cabeza del otro hacia atrás para abrir el conducto de respiración.




Utilizaremos a dos voluntarios para que nos demuestren qué hacer. Una persona será la que está inconsciente y no está respirando. La otra persona será la que se acerca y ayuda.

1. Lea los pasos en el gráfico de la Guía del estudiante 5.2 *Qué hacer cuando la respiración se detiene*.
2. Luego, los voluntarios demostrarán cada paso—**excepto** la respiración boca a boca en el último paso. Para el Paso 3, practique pellizcando la nariz y diciendo “soplar” y cuente “1, 2, 3,4” y “soplar” y luego cuente de nuevo.
3. Después que hayan demostrado el paso, todo el grupo junto dirá dicho paso.
4. Vuelva a hacerlo.

**Lección 5: Cuando se detiene la respiración**

Si una persona no respira, ¡debe usted actuar rápidamente!! Comience la respiración boca a boca de inmediato. Una persona puede estar sin que le entre aire al cuerpo solo por cuatro minutos.

**Respiración boca a boca**

SITUACIÓN	ACCIÓN
<p><b>Paso 1: Despejar la boca</b></p> <p>Rápida pero <b>suavemente</b> utilice un dedo para quitar cualquier cosa que se haya pegado en la boca o garganta.</p> <p>Es importante sacar cualquier cosa que impida respirar o que pueda causar un atragantamiento.</p>	
<p><b>Paso 2: Inclinar la cabeza hacia atrás</b></p> <p>Rápida pero <b>suavemente</b> ponga a la persona cara arriba. Suavemente incline la cabeza hacia atrás y jale su mandíbula hacia adelante.</p> <p>Esto ayuda a abrir el conducto respiratorio para que la persona pueda respirar.</p>	
<p><b>Paso 3: Pellizcar la nariz y soplar</b></p> <p>Pellizque la nariz cerrándola con los dedos, abra bien grande la boca de la persona, cubra su boca con la suya, y sople fuerte a sus pulmones para que se eleve su pecho. Haga una pausa para que el aire salga y vuelva a soplar. Repita una vez cada 5 segundos. Con los bebés y los niños chicos, cubra su nariz y boca con la boca suya y sople <b>muy suavemente</b> una vez cada 3 segundos.</p>	

# Shock

## DIÁLOGO EN GRUPO GRANDE

**Indicaciones para el facilitador:** Escriba la palabra SHOCK en la pizarra y dígala también en voz alta. Luego explique la situación y escriba los signos de shock en la pizarra o en un papelógrafo. Usted puede pedir voluntarios para que actúen cada signo sin que éstos hablen.

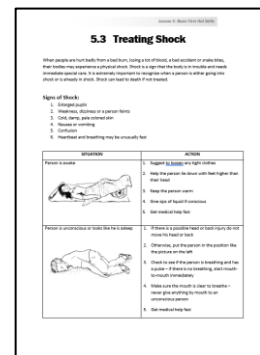
Cuando las personas están mal heridas ya sea por una quemadura seria, por perder mucha sangre, por un accidente grave o una mordedura de serpiente, sus cuerpos pueden experimentar un shock físico. El shock es una señal de que el cuerpo está en problemas y necesita de inmediato cuidados especiales. Es extremadamente importante reconocer cuando una persona está por tener un shock o ya tiene uno. Un shock puede llevar a la muerte si no se trata.

Señales de shock:

1. Pupilas dilatadas
2. Debilidad, mareos o desmayos
3. Piel fría, húmeda y pálida
4. Náuseas o vómitos
5. Confusión
6. El latido del corazón y la respiración inusualmente rápidos

## ACTIVIDAD EN GRUPO GRANDE - DEMOSTRACIÓN

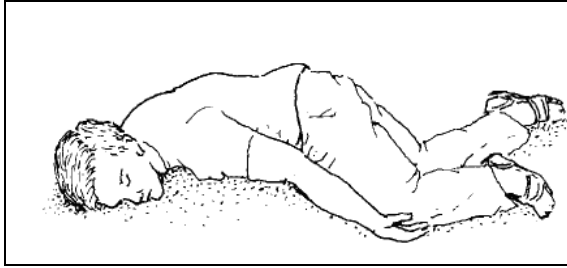
**Indicaciones para el facilitador:** Muestre las dos fotos sobre el Shock en la **Ayuda visual Lección 5**: cuando una persona está despierta y cuando está inconsciente y explique las acciones que se deben tomar para atender a una persona en shock. También sería bueno tener a un voluntario para demostrar las posiciones correctas para una persona que está consciente. Comience con la persona parada mostrando signos de shock. Sea delicado pero muéstrase seguro al dar la ayuda. Use lo que esté disponible en la habitación para que la persona que está despierta tenga sus piernas levantadas y se mantenga cubierta. Para el Paso 5, claramente pida a alguien específico dentro del grupo que vaya por ayuda médica de inmediato. Explique que la persona que está inconsciente estará ya sea de espaldas o de frente boca arriba, y usted deberá moverla suavemente para que esté de costado. **La Guía del estudiante Lección 5**: el gráfico "Tratando el shock" resume cada uno de estos pasos.



## QUÉ HACER CUANDO ALGUIEN ESTÁ EN SHOCK

Cómo atender a una persona que está en shock dependerá si la persona está despierta o inconsciente.

SITUACIÓN	ACCIÓN
<p>Persona despierta</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sugiera soltar cualquier ropa que esté ajustada</li> <li>2. Ayude a la persona a acostarse con los pies más alto que su cabeza</li> <li>3. Mantenga a la persona abrigada</li> <li>4. Dele sorbos de líquido si está consciente</li> <li>5. Consiga ayuda médica de inmediato</li> </ol>
<p>Persona inconsciente o que pareciera que está durmiendo</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Si hay una posible lesión de cabeza o espalda no mueva ni su cabeza ni su espalda</li> <li>2. De lo contrario, ponga a la persona en la posición que muestra la figura a la izquierda</li> </ol>



3. Verifique si la persona está respirando y si tiene pulso—si no está respirando, comience de inmediato la respiración boca a boca
4. Asegúrese que la boca esté libre para que pueda respirar—nunca dé nada por boca a una persona que esté inconsciente.
5. Consiga ayuda médica de inmediato

### CON UN COMPAÑERO

Túrnense para atenderse entre ustedes por el shock:

- Uno de ustedes será la persona que estará despierta y parada quejándose y mostrando algunos de los signos de shock—la otra persona practicará el tratamiento que se da por shock a una persona que está despierta.
- La segunda persona estará inconsciente (tendida de espaldas para comenzar) —la primera persona practicará el tratamiento para shock para una persona que está inconsciente.

**Instrucciones para el facilitador:** Repase los 5 pasos según sea necesario para ayudarlos a recordar.

Nosotros podemos ayudar a las personas cuando aprendamos las maneras de atender a las personas enfermas y después de accidentes y emergencias. Las habilidades básicas de salud, como los primeros auxilios, y el reconocer las señales de un shock pueden salvar vidas y ayudar a la gente a evitar serias lesiones y enfermedades.

## Obstáculos

### DIALOGUE CON UN COMPAÑERO

- ¿Hay algo que le impediría a usted tratar de ensayar las nuevas prácticas que hemos aprendido hasta el momento?
  - Preocupaciones
  - Personas que puedan poner resistencia
- ¿Qué podría hacer usted para sobreponerse a estos obstáculos?

Oren por las preocupaciones mutuas y pidan a Dios que les ayude a sobreponerse a cualquier obstáculo o desafío que encuentren para utilizar las nuevas habilidades y la información en sus vidas.

**Indicaciones para el facilitador:** Después de cinco minutos, pida a los participantes compartir sobre lo que han dialogado. Pregunte si alguien tiene una preocupación similar. Anímelos a que compartan las soluciones a sus preocupaciones. Si un participante ofrece una buena solución a la preocupación de otro, elógielo y motive a los demás a considerar dicha solución.

Las habilidades básicas de primeros auxilios pueden salvar la vida de las personas que tienen una emergencia.

Una manera de tener más confianza para utilizar estas habilidades es a través de la práctica. Repasaremos y practicaremos lo que hemos aprendido en algunas de las siguientes lecciones. Usted también puede practicar lo que se ha aprendido con sus familiares y con sus vecinos.



# Lección 6: Ayudando a otros

## Ideas principales

1. El compartir lo que hemos aprendido sobre la salud es otra manera de demostrar el amor de Dios hacia nuestra comunidad.
2. Jesús mostró compasión y preocupación por el enfermo sin temor, y también lo podemos hacer nosotros.

## Materiales

Tiza, palillos y hojas u otras cosas para crear la orilla de un río y un camino de piedras

## Ya hemos ayudado a otros

### DIÁLOGO EN GRUPO GRANDE

**Indicaciones para el facilitador:** Ayude al grupo a recordar una acción de amor que hayan hecho para ayudar a alguien que estaba enfermo, por ejemplo, ayudar con la cosecha o pagar por los medicamentos o llevar a alguien al hospital. Ayúdelos a pensar en acciones de amor que ellos llevaron a cabo para evitar las enfermedades, por ejemplo, construir letrinas, limpiar alrededor de una fuente de agua, o cavar un pozo para obtener agua limpia. Motíveles y hable sobre cómo esas acciones de amor han glorificado a Dios y las diferentes formas en que beneficiaron a las personas que fueron servidas.

- ¿Qué acciones de amor ya ha llevado a cabo su iglesia para cuidar de los enfermos o para prevenir que la gente se enferme?
- ¿De qué manera las acciones de amor han ayudado a mejorar la vida o la salud de las personas?

## Ayudando a otros a aprender las habilidades básicas de salud

### JUEGO DE ROLES CON EL GRUPO GRANDE

**Indicaciones para el facilitador:** Dibuje dos líneas con tiza en el piso o utilice otra cosa para hacer la orilla de un río. Dibuje por lo menos dos círculos de 30 cm o utilice otra cosa para representar el camino de piedras, y un círculo o área más grande para representar una isla. Pida tres voluntarios para actuar en la historia que usted narrará y que el resto del grupo observe lo que van a hacer para que puedan contestar las preguntas después del juego de roles. Utilice los nombres verdaderos para contar la historia. Algunos quizás recuerden este juego de roles que se hizo en el Módulo 2. Pregunte a las personas lo que han aprendido de él y cómo pueden aplicarlo en este contexto sobre el cuidado de nuestra salud.



Dos personas llegan a la orilla del río y quieren cruzarlo pero no saben nadar. La corriente es fuerte y tienen miedo de cruzar. Una tercera persona viene y ve la dificultad que tienen. Él ofrece ayudarlos a cruzar pisando las piedras, pero tienen miedo. Accede a cargar a uno en su espalda pero solo alcanza a llegar a la isla donde deja al primer hombre. Luego regresa por la segunda persona pero está demasiado cansado para cargarla. La tercera persona se niega a cargar al hombre que se quedó atrás pero accede a ayudarlo a caminar pisando las piedras. A la mitad del camino, el segundo hombre se siente lo suficientemente seguro para hacerlo por sí mismo. Ambas personas cruzan el río y la persona que se quedó en la isla grita por ayuda mientras las otras dos personas se marchaban.

**DIÁLOGO EN GRUPO GRANDE**

- ¿Qué pudo ver que sucedía en este juego de roles?
- ¿Qué diferentes enfoques se utilizaron para ayudar a cruzar a las dos personas?
  - *Se cargó a una persona*
  - *Al otro se le enseñó cómo cruzar el río*
- ¿Quién esta mejor, la primera o la segunda persona?
  - *La segunda persona está mejor porque ahora él sabe cómo cruzar el río y lo puede hacer cuando lo desee. La primera persona está atascada en la mitad del río porque no hay nadie que la cargue. Si hubiera aprendido a cruzar el río, lo hubiera podido hacer por su cuenta.*
- ¿Qué sucede si hacemos algo por alguien en lugar de ayudarlo a que lo haga por sí mismo?
  - *Nunca aprenderá a hacer las cosas por sí mismo y siempre nos necesitará para ayudarlo*
- ¿Qué significa eso de cuidar nuestra salud?
  - *En lugar de solo hacer las cosas para la gente, necesitamos compartir lo que hemos aprendido para que lo puedan hacer ellos mismos. Pueden mejorar su salud –prevenir las enfermedades o tratarlas en casa cuando sea posible. De esta manera no necesitarán regresar a cada rato para que la iglesia lo haga. Ellos aprenderán cómo estar saludables.*

Una vez que usted haya aprendido la importancia de la salud y aprendido algunas nuevas habilidades de salud, entonces las puede compartir con los demás. A continuación algunas de las maneras en que la iglesia ha compartido en la comunidad las habilidades de salud:

- Volver a enseñar las lecciones de salud después del sermón e invitar a los miembros de la comunidad a unirse a ello
- Utilizar un lugar informal para transmitir las lecciones de salud –al ir por el agua, al lavar la ropa, en el trabajo, en el mercado, en el peluquero
- Enseñar habilidades individuales de salud en la iglesia
- Crear un sistema de visitas – visitas a los vecinos, a las familias, visitas a otras Iglesias para compartir las habilidades de salud

**DIÁLOGO EN GRUPOS PEQUEÑOS**

- ¿De qué manera usted y su Iglesia pueden transmitir a otros la información que han aprendido sobre la salud?
- ¿Qué problemas de salud, actuales o potenciales, descubrió usted cuando caminó por su comunidad?
- ¿Quiénes son los más vulnerables a las enfermedades y a los problemas de salud?

**INFORMANDO**

**Indicaciones para el facilitador:** Pida a los grupos compartir sus ideas en relación a las preguntas arriba indicadas.

## Tenga una actitud como la de Cristo hacia los enfermos

---

**DIÁLOGO EN GRUPO GRANDE**

Lea Mateo 4:23-24 y Mateo 14:14.

- ¿Cómo trata Jesús a la gente enferma?
- ¿Cuál es la actitud general de la gente en su comunidad hacia las personas enfermas?
- ¿De qué manera podemos demostrar el amor de Dios hacia aquellos que están enfermos y tener la misma actitud de Jesús?

A medida que las noticias de Jesús se propagaban, muchos venían a Él para escucharlo y muchos le traían a sus enfermos. Jesús tenía un gran amor y compasión por los enfermos. Él les hablaba con bondad y dio a los enfermos atención y cuidado especial. Jesús no tenía miedo de ninguna enfermedad o dolencia. Incluso, Él se arriesgaba a la desaprobación de los líderes religiosos al sanar a los enfermos.

Necesitamos tener la misma actitud que tuvo Jesús hacia los enfermos. Debemos tratarlos con respeto, dignidad y compasión. También queremos orar por su recuperación y darles tratamiento apropiado para que puedan sanarse.

Escuchen esta historia verídica:

Después de que Jesús demostró compasión y bondad hacia los enfermos, a los cristianos se les conoció como gente que amaba y cuidaba de los enfermos. Dos siglos después de la muerte de Jesús, hubo una plaga que se propagó por todo el mundo romano. Cinco mil personas morían diariamente solo en la ciudad. Aunque los cristianos eran perseguidos por su fe, ellos cuidaban de las víctimas de la plaga, incluyendo a sus vecinos perseguidores. El resto de la gente, incluyendo los médicos, huyeron de los lugares infectados preocupados por sus propias vidas. Los cristianos estaban motivados por algo más que el temor que tenían, estaban motivados por el amor y la compasión de Dios. Desde entonces y por generaciones, los seguidores de Cristo han hecho lo mismo.

El Dr. Kent Brantly, su esposa Amber, y sus dos pequeños hijos se mudaron a Liberia, en África, en octubre del 2013 para trabajar como médicos profesionales. En el 2014, hubo una epidemia del virus del Ébola en ese país. Brantly trataba a los pacientes en el hospital general y en el centro de tratamiento del Ébola, donde él y un equipo seguían las estrictas reglas internacionales para evitar que ellos mismos se contagiaran. Cada paciente recibía tratamiento médico y compasión, decía Brantly. “A través de nuestro traje protector, hablábamos con cada paciente, llamándoles por sus nombres y tocándolos. Queríamos que supieran que eran valiosos, que eran amados, y que estábamos allí para servirlos,” dijo él. “Pude sentarme con los pacientes y tomarles de la mano, pude cantarles y orar con ellos, y darles algo de respeto y dignidad aun en medio de la tragedia que estaban experimentando. Pude mostrarles el amor de Dios, que era el motivo por el cual estábamos allí”.

Muchos meses después de que el Dr. Brantly siguiera tratando a los pacientes, una mañana despertó y no se sentía bien. Su condición declinó rápidamente. Fue diagnosticado con el virus de la enfermedad del Ébola. “A pesar de esa mala noticia, me sentía calmado. Aun cuando llamé a mi esposa y le dije, ‘Amber, mi examen salió positivo. Tengo el Ébola’, extrañamente sentía paz. Dios me bendijo con esa paz que sobrepasa todo entendimiento”. En los siguientes nueve días después de su diagnóstico, él se sintió más enfermo y más débil a causa de la enfermedad que termina en muerte para el 90 por ciento de las víctimas. Él y su familia se prepararon para lo peor.

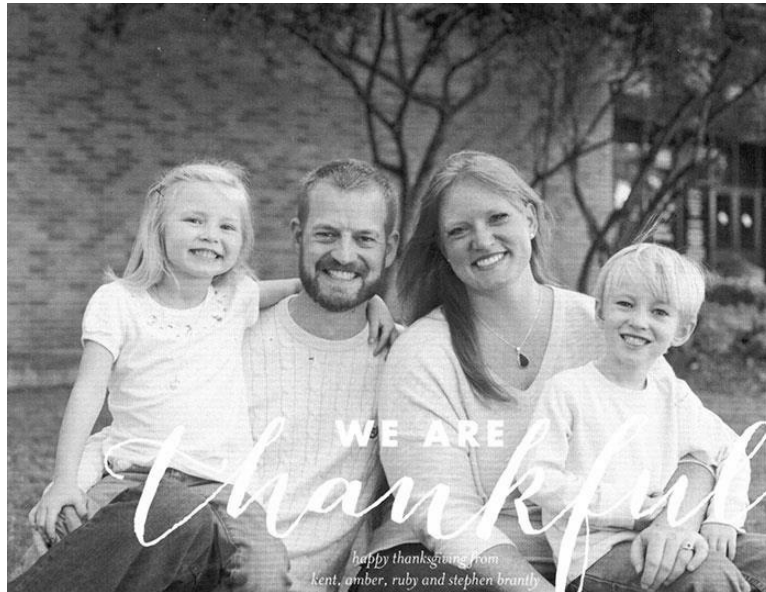
Gracias a los cuidados del equipo misionero y a la donación de sangre de un muchacho de 14 años de edad, un sobreviviente de la enfermedad a quien Brantly trató, así como a una dosis de una droga experimental, su condición mejoró. Fue llevado por avión a un hospital especial donde se recuperó completa y milagrosamente. El mundo miraba atentamente cuando Brantly dejó el hospital en buena salud para reunirse con su familia. Más adelante, cuando otros compañeros misioneros contrajeron el Ébola, Brantly voluntariamente donó sangre con la esperanza de poder ayudarlos en su recuperación.

Al fin de cuenta, la historia increíble de Brantly no es tanto sobre su experiencia con la enfermedad del virus del Ébola, tampoco sobre su milagroso tratamiento y recuperación. Su historia es en definitiva la del Dios que él conoce y al cual sirve. “Esto no es acerca de mí”, le dijo a un auditorio de cristianos. “Esto es sobre nuestro gran, amoroso y compasivo Dios que nos llama a amar a nuestro prójimo. Esto es sobre más de 3,800 personas que murieron este año de la enfermedad del Ébola en África Occidental.”

Casi de inmediato, la gente quiso escuchar su historia. Utilizó la oportunidad de compartir a Cristo y crear una mayor conciencia sobre esta horrible enfermedad de la cual Dios lo sanó. Con un grupo, él compartió,

“Cuando se puede llegar al punto que podemos sentir la misma empatía y compasión por la gente que está sufriendo, aunque no la conozcamos, creo que eso es de lo que Jesús está hablando cuando dice, ‘Ama a tu prójimo como a ti mismo.’”

Muchos siglos después que Jesús mostró Su compasión hacia los enfermos, los cristianos aún están convencidos de ayudar durante brotes de alguna enfermedad o dolencia cuando casi todo el resto huye.



- ¿De qué manera la actitud del Dr. Brantly hacia la gente con el virus del Ébola fue similar a la actitud de Jesús hacia los enfermos?
- ¿Qué sacrificio hizo el Dr. Brantly en su atención a la gente enferma con el virus del Ébola?
- ¿De qué manera específica cuidó Dios del Dr. Brantly y su familia cuando se contagió con el virus?
- ¿Cuál fue el impacto de la disposición del Dr. Brantly de querer atender a los enfermos?
- ¿Qué motivación tienen los cristianos para atender y ayudar a los enfermos?
- ¿Cómo podemos demostrar el amor de Dios hacia aquellos que están enfermos y tener la misma actitud que tuvo Jesús?

#### ORACIÓN CON UN COMPAÑERO

Oren el uno por el otro para poder tener la misma actitud de Jesús hacia los enfermos. Pidan a Dios que les dé coraje y sabiduría para demostrar Su amor a los demás cuando estén enfermos. Oren por cualquier persona que conozcan y que esté enferma.

## Acciones de amor relacionadas a la salud

#### DIÁLOGO EN GRUPO GRANDE

**Indicaciones para el facilitador:** *Usted puede sustituir estas historias con otras historias locales de acciones de amor que ayudan a los enfermos o mejoran la salud de los demás.*

#### El Evangelio predicado a través de la higiene mejorada

La gente de la comunidad de Kyabahesi se dio cuenta de la necesidad de tener higiene en su comunidad y decidió hacerle frente después de haber asistido a la capacitación del módulo de salud. Aprendieron que la higiene es uno de los aspectos importantes en una comunidad, porque es a través de la higiene y

la limpieza que las personas pueden vivir en un medioambiente saludable. La manera en que luce nuestra comunidad es una expresión visible de quiénes creemos que somos realmente.

La Iglesia en Kyabahesi se unió para atender las diferentes necesidades en su comunidad que se podían solucionar utilizando los recursos locales disponibles. Las necesidades que se identificaron y atendieron incluían las siguientes:

- Construir tendedores para secar platos
- Construir letrinas y lugares para ducharse
- Cavar pozos de compost
- Proporcionar contenedores de agua y ubicarlos al costado de las letrinas para lavarse las manos después de utilizar las letrinas.

Esto se hizo en 5 casas y mejoró la higiene del lugar. Ahora hay una creciente demanda para que la iglesia pueda apoyar a otras comunidades de la misma manera, y ahora se mira a las iglesias como agentes de cambio y desarrollo comunitario en esta localidad. Están aumentando las oportunidades de evangelismo.

“Aprendimos que nuestras acciones demuestran el amor mejor que tan solo a través de nuestras palabras. La gente en nuestra comunidad ciertamente puede ver que tenemos el amor de Dios. Por lo tanto, el Evangelio se predica mejor a través de las acciones y no tan solo con palabras. Ese es nuestro único propósito de las Acciones de amor en nuestra comunidad”.

- ¿Qué cambió en la manera en que la Iglesia de Kyabahesi “predicaba” el Evangelio?
- ¿Qué acordaron en cuanto a qué Acciones de amor hacer en la comunidad?
- ¿Qué necesidades hay en su comunidad que podrían mejorar la salud de las personas?

### **Los jóvenes limpiaron el pozo en Marare**

La comunidad de Marare es un área densamente poblada de Uganda. Gente de diferentes tribus, niveles económicos, religiones y edades viven en Marare. Lo que los une a todos es el agua. Es lo que la gente atesora más que cualquier otra cosa en este lugar. En décadas pasadas, toda la comunidad ayudaba a proteger su pozo. Durante la época de lluvia, el agua de muchas casas se desliza por las laderas hacia el pozo protegido. Con el tiempo, el pozo se contaminó con fango, basura y escombros. Debido a esta situación antihigiénica la comunidad estaba propensa a enfermedades transmitidas por el agua. La mayoría de las personas pensaban que los líderes necesitaban solucionar los problemas con el pozo.

Dos líderes jóvenes de la Iglesia local participaron en una capacitación de TCT y decidieron demostrar el amor de Dios a su comunidad limpiando el pozo un sábado. Cuando vinieron las mujeres a sacar agua, vieron trabajando a los dos adolescentes y se unieron a ellos. Cuando el comité local vio que algunos de los miembros de la comunidad estaban tomando responsabilidad por el pozo, eso los motivó a volver a mantener el pozo nuevamente. Luego de tan solo una Acción de amor, los miembros de la comunidad fueron motivados a cuidar el pozo ellos mismos. Alguien escucho a una madre enseñar a su hijo, “Nosotros podemos ser responsables de nuestra propia salud”. ¡Alabado sea el Señor por la transformación en la manera de pensar y por la salud mejorada en Marare!

- ¿Según los miembros de la comunidad, quién creían ellos que era responsable del mantenimiento del pozo?
- ¿Qué cambió la manera de pensar de los miembros de la comunidad en cuanto al cuidado del pozo?
- ¿Qué Acción de amor podría ayudar a motivar a la gente en su comunidad ?

**La Iglesia crece porque se preocupa de la salud**

Después que la Iglesia Nueva Vida terminó la capacitación del módulo de salud, ellos se dieron cuenta que tenían a varios doctores y enfermeras en su congregación que podían ser un buen recurso de salud en la comunidad. .

El liderazgo de la iglesia se organizó un domingo para que todos sus profesionales de la salud compartieran temas de salud para que los miembros de la iglesia sean modelos en su comunidad. Dichos profesionales enseñaron a la gente específicamente cómo cuidar de su piel y de los dientes. Esto ayudó a los miembros de la iglesia a tener cuerpos sanos. La iglesia decidió hacer Acciones de amor cada sábado para compartir en la comunidad esta información sobre la salud.

Esto hizo que la comunidad se diera cuenta de la relevancia de la Iglesia. Más y más gente comenzó a venir a la iglesia. La iglesia creció en membresía y en salud. Desde entonces, la iglesia ha adoptado el material de capacitación para su escuela ministerial y ha podido compartir este modelo con otras iglesias.

- ¿Qué recursos ya tienen en su Iglesia que usted podría utilizar para enseñar sobre la salud en su comunidad?
- ¿Qué temas de salud serían fáciles de aprender, modelar y compartir con otras personas?
- ¿Cómo podría usted compartirlos con su comunidad?

**DIÁLOGO EN GRUPO PEQUEÑO**

- ¿Qué nuevas ideas tienen para las Acciones de amor que su Iglesia podría hacer para ayudar a la gente a mejorar su salud?

**INFORMANDO**

*Indicaciones para el facilitador:* Haga que cada grupo comparta sus ideas para futuras Acciones de amor.

**Haga un plan****DIÁLOGO EN GRUPO GRANDE**

- ¿Cuáles son las tres Acciones de amor que usted se compromete a hacer en los siguientes seis meses para mejorar la salud en su comunidad?
- Haga un plan para compartir intencionalmente en su comunidad las habilidades de salud importantes que usted ha aprendido.
  - ¿Cuál sería la mejor manera en que la Iglesia puede compartir las habilidades de salud con los demás?
  - ¿Cuál de las habilidades enseñaría usted primero?

Una vez que haya hecho el plan, entrégueselo a Dios. Pida al Señor que lo ayude a completar dicho plan y que la salud en su comunidad mejore.

Luego evalúe la salud de su comunidad cada seis meses para ver el progreso y celebrarlo.

- Camine por la comunidad y fíjese en los cambios que han ocurrido.
- Pregunte a las familias si han podido notar algún cambio en su salud
- ¿Qué cosas positivas han resultado por tener una mejor salud?