



P A R A T U S A L U D

Lave las manos y elimine los gérmenes

Los gérmenes son pequeñas cosas vivientes que pueden encontrarse en los alimentos, las plantas y los animales. También pueden estar en la tierra, en el agua, y en muchos otros lugares.

Hay muchos gérmenes. Cada tipo puede causar diferentes tipos de problemas de salud como la gripe y la diarrea. Es importante que tú aprendas cómo los gérmenes pueden entrar a tu cuerpo y por qué debes lavarte las manos para mantenerlos alejados.

Ejemplos de cómo los gérmenes pueden entrar a tu cuerpo y enfermarte:

- Si vas al baño, y no te lavas las manos antes de comer, los gérmenes de tus manos pueden transmitirse en la comida que comes y enfermarte.
- Si tocas alimentos crudos y luego comes algo sin lavarte las manos, puedes ingerir los gérmenes de los alimentos crudos.
- Si tocas a alguien después de cambiar un pañal sucio sin lavarte las manos, puedes transmitirle los gérmenes a esa persona.
- Si tienes gripe y estornudas o toses, puedes pasar los gérmenes a las personas que estén a tu alrededor, y ellos pueden enfermarse como tú.



Vocabulario

- Gérmenes
- Gripe
- Gel antibacterial
- Alimentos crudos

Cuándo y cómo lavar las manos

Una manera fácil de prevenir algunas de las enfermedades que causan los gérmenes es lavando las manos. Aquí te damos unos consejos sobre cuándo y cómo necesitas lavártelas.

Lava las manos **ANTES** y **DESPUÉS** de:

- Comer
- Dar de comer a un niño u otra persona
- Tocar alimentos – especialmente alimentos crudos
- Tocar cortadas, llagas o sarpullidos
- Cuidar a una persona enferma
- Trabajar en el campo o en una empacadora
- Ponerse los guantes
- Limpiar equipos

Lave sus manos **DESPUES** de:

- Usar el baño
- Cambiar pañales
- Tocar animales
- Tocar sangre u otros fluidos del cuerpo
- Limpiar la casa
- Tocar basura



Consejos sobre cómo lavar sus manos:

- Use agua caliente y mucho jabón
- Talle sus manos con el jabón, fuera del chorro, durante 15 segundos
- Enjuague sus manos y luego séquelas con una toalla limpia

Si usted no se puede lavar las manos con jabón y agua, use un gel antibacterial. Esto también puede ayudarle a eliminar los gérmenes.

Al seguir estos consejos simples usted está:

- cuidando de su salud
- protegiendo a los demás de los gérmenes

Vocabulario y Definiciones

Lave sus manos y elimine los gérmenes

Gérmenes: Los gérmenes son cosas vivientes muy pequeñas que pueden estar en cualquier lado, como en el aire y en las cosas que usted toca o come. Las bacterias y los virus son ejemplos de los gérmenes. Los gérmenes pueden causar diferentes enfermedades como dolor de garganta, infección de los oídos, caries, gripes, y muchas otras cosas.

Gripe: Una gripe puede pasar cuando un tipo de germen llamado virus entra a su cuerpo y le enferma. Cuando usted tiene una gripe, usted puede tener una fiebre baja, sentirse cansado, y puede no tener mucha hambre. También puede tener la goteo nasal, ojos llorosos, y le puede picar o doler la garganta. También puede estornudar y toser mucho.

Gel antibacterial: El gel antibacterial es un producto que puede conseguir en tiendas pequeñas o supermercados. También se le llama “desinfectante para manos.” Puede usar el gel antibacterial cuando no puede lavarse sus manos con jabón y agua. El gel antibacterial tiene cosas como alcohol que ayuda a matar la mayoría de los gérmenes en sus manos.

Alimentos crudos: Alimentos que no están cocinados.

NOTA:

¿Sabía que existe un número de teléfono gratis que puede ayudarlo a encontrar el centro de salud o clínica más cercana a usted, en cualquier parte de los Estados Unidos?

Llame a “Una Voz para la Salud” al 1-800-377-9968 para obtener más información sobre sus servicios.

Actividad auditiva
Lave sus manos y elimine los gérmenes

Comprensión auditiva
¿Qué pasó?

Propósito: Practicar la comprensión auditiva

Tiempo: 10 minutos

1. Comente a los estudiantes que en esta actividad ellos practicarán su capacidad de comprender al escuchar mientras que se divierten.
2. Coménteles que usted les va a leer la siguiente historia en voz alta, y por una sola vez.
3. Pída a los estudiantes que respondan a las preguntas en su hoja de actividades mientras usted les lee la historia.
4. Dígales que la primera persona en responder a todas las preguntas de esta actividad debe decir la palabra STOP en voz alta. En este momento, los demás estudiantes deben parar de escribir.
5. Revise las respuestas del estudiante para asegurarse de que están correctas. Si es así, déle un premio. Si no están correctas, siga hasta que otro estudiante diga STOP. Si hay contestado a todas las preguntas correctamente, este último gana el premio.

¿Qué pasó?

Hay un pueblo pequeño en Mississippi llamado Vardaman. Es conocido por sus camotes. Cada año personas de todo Mississippi van a Vardaman para asistir al Festival del Camote.

Este año 10 personas se enfermaron en el festival. Los doctores del hospital dijeron que las personas se enfermaron de E. Coli. E. Coli es un tipo de germen que puede causar vómito, diarrea y que aparezca sangre en las heces.

Las personas se enfermaron en el festival porque:

- la persona que preparó las hamburguesas tenía E. Coli,
- él tocó las hamburguesas con sus manos sucias,
- él paso los gérmenes a las hamburguesas, y
- las personas que comieron las hamburguesas se contaminaron con E. Coli.

Los doctores dijeron que este incidente se pudo haber prevenido si las personas hubieran mantenido sus manos limpias en todo momento, especialmente al tocar los alimentos. También dijeron que algunas de las cosas que las personas pueden hacer para protegerse de la E. Coli son:

- Lavarse las manos.
- Comer carne que esté bien cocida.
- Lavar todas las frutas y los vegetales antes de comerlos.

Respuestas de la actividad

1. ¿Dónde está Vardaman?

Vardaman está en Mississippi

2. ¿Cuántas personas se enfermaron en el festival?

10 personas

3. ¿Por qué se enfermaron?

Porque la persona que hizo las hamburguesas pasó la E. Coli cuando tocó la carne, y luego las personas comieron las hamburguesas contaminadas con E. Coli

Nota: Las respuestas en este caso pueden variar. Asegúrese de que los estudiantes entiendan que los gérmenes pueden pasarse de las manos a los alimentos y enfermar a la gente.

4. ¿Qué pueden hacer ellos para protegerse de la E. Coli?

- Lavarse sus manos.
- Comer carne que esté bien cocida.
- Lavar todas las frutas y los vegetales antes de comerlos.



Lave las manos y elimine los gérmenes
Hoja de práctica

Nombre: _____

Fecha: _____

➤ ¡Leamos!

Joaquín llegó hace unas pocas semanas a Maine para trabajar con la cosecha de la mora. Él sabía que este trabajo sólo duraría pocos meses, así que necesitaba trabajar rápido para hacer dinero. Siempre estaba apurado y seguido no se lavaba las manos después de ir al baño. Esto le tomaba más tiempo y Joaquín quería regresar a trabajar. Esto siguió pasando durante algunas semanas, hasta que un día Joaquín se empezó a sentir muy enfermo. Le dio diarrea y fiebre. Tuvo que faltar al trabajo y quedarse en la casa por unos días hasta que se sintió mejor.

1. ¿Cómo entraron los gérmenes al cuerpo de Joaquín?

2. ¿Qué necesitaba hacer Joaquín para protegerse de los gérmenes?

3. Enumera los pasos que tú necesitas seguir para lavarte las manos correctamente.

➤ ¡Juguemos a Antes y Después!

Solo circula los dibujos donde pienses que la persona tiene que lavarse las manos **ANTES** y **DESPUÉS**:



Tocar animales



Comer



Ponerse guantes



Limpiar la casa

➤ Escuchemos lo que pasó en Vardaman: (Comprensión auditiva)

Sigue las instrucciones de tu profesor para esta actividad.

1. ¿Dónde está Vardaman?

2. ¿Cuántas personas se enfermaron en el festival?

3. ¿Por qué se enfermaron?

4. ¿Qué pueden hacer ellos para protegerse de la E. Coli?

Plan de la Lección

Lave sus manos y elimine los gérmenes

Materiales necesarios	Copias	Tiempo estimado
<ul style="list-style-type: none"> • Pizarrón blanco y marcadores • Lápices 	<ul style="list-style-type: none"> • La lección “Lave sus manos y elimine los gérmenes” • Hoja para la práctica de comprensión auditiva • Hoja de práctica de habilidades • Examen de entrada y de evaluación del taller 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Hora

NOTA PARA EL INSTRUCTOR: Para ajustar el nivel de lenguaje y de las experiencias educativas de los participantes, las actividades orales y/o en grupos se pueden substituir por la lectura, la escritura, práctica de habilidades, y el examen anterior y posterior.

Elementos	Actividades	Notas
Preparación	<ul style="list-style-type: none"> • Introducción al tema Tiempo: 5 minutos • Haga el examen de entrada Tiempo: 5 minutos • Presente el vocabulario nuevo Tiempo: 5 minutos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cuántas veces al día se lavan las manos? 2. ¿Cuándo se lavan las manos? Denme ejemplos. <ul style="list-style-type: none"> • Reparta el examen de entrada y pídale a los estudiantes que se lo entreguen al terminar. • Escriba las palabras del vocabulario en el pizarrón y pídale a los estudiantes que lean las palabras en voz alta. Pregúnteles si saben lo que ellas significan. Proporcione las definiciones. (Use la lección “Lave sus manos y elimine los gérmenes”)
Instrucciones	<ul style="list-style-type: none"> • Lea la lección “Lave sus manos y elimine los gérmenes” Tiempo: 10 minutos • Identifique las palabras del vocabulario en la lectura. Tiempo: 5 minutos • Revise <i>la Hoja de Practica de habilidades</i> con los estudiantes y pídale que la completen. Tiempo: 25 minutos 	<ul style="list-style-type: none"> • El instructor dirige la lectura del tema . • Los estudiantes identifican las palabras del vocabulario al circularlas en la lección. • El instructor distribuye la hoja de práctica y la revisa con los estudiantes. El instructor debe darles a los estudiantes 10 minutos para que completen las primeras dos actividades. • Una vez completadas el instructor revisa las respuestas con los estudiantes. • Para la actividad 3, use la Hoja para la práctica de comprensión auditiva y siga las instrucciones especificadas.
Evaluación del concepto	<ul style="list-style-type: none"> • Haga el examen de evaluación Tiempo: 5 minutos 	<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes completan el examen de evaluación.



Lave Las Manos y Elimine Los Gérmenes Fecha: _____

Post-Evaluación Nombre: _____

Circula la respuesta correcta.

1. ¿Pueden los gérmenes causar problemas de salud como resfriados e influenza?

Sí

No

2. ¿Cuál de las siguientes opciones podría ser causa de entrada de gérmenes en el cuerpo?

- a. no lavar tus manos después de ir al baño
- b. manipular alimentos crudos y no lavarte las manos
- c. dejar cortadas o heridas expuestas y sin curación
- d. todos los anteriores

3. ¿Cuánto tiempo debes pasar lavando tus manos con agua y jabón?

dos minutos

quince segundos

4. ¿El *gel antibacterial* y el *desinfectante de manos* significan lo mismo?

Sí

No

5. Lavar tus manos con frecuencia es una buena forma de protegerte de los gérmenes.

Verdadero

Falso

Total de Aciertos: _____

Describe lo que haces diariamente para evitar que los gérmenes te enfermen. (no calificar) _____

