

ARISE LO BÁSICO EN LA SALUD: SALUD E HIGIENE

ÍNDICE

Consejos para enseñar las lecciones sobre cómo llevar la vida de ARISE.....	3
Evaluación del Desempeño.....	6
SECCIÓN UNO	
Introducción.....	7
La Salud en General.....	8
Manejando Enfermedades Comunes.....	10
Escogiendo un Doctor.....	12
Actividad de Repaso.....	14
SECCIÓN DOS	
Introducción.....	15
ETSs.....	16
VIH y SIDA.....	18
Síntomas, Prevención y Tratamiento.....	20
Actividad de Repaso.....	22
SECCIÓN TRES	
Introducción.....	23
Higiene Personal.....	24
Específicos de Higiene.....	26
Cuidado de la Piel.....	28
Actividad de Repaso.....	30
Vale la Pena Recordar.....	31

ARISE LO BÁSICO EN LA SALUD: SALUD E HIGIENE

ÍNDICE (cont.)

HOJAS DE TRABAJO

SECCIÓN UNO.....	34
SECCIÓN DOS.....	59
SECCIÓN TRES.....	77
Vocabulario.....	93

PRUEBAS, EVALUACIÓN, RESPUESTAS

Respuestas de las Hojas de Trabajo.....	96
Pruebas y la Valoración.....	99
Respuestas de las Pruebas y la Valoración.....	105

NOTA A LOS INSTRUCTORES

**Por favor entregue una copia del Vocabulario
de las páginas 93-95 a los Estudiantes.**

1

LA SALUD EN GENERAL

CUESTIONARIO SOBRE EL DORMIR Y LOS SUEÑOS

HOJA DE TRABAJO: *PÁGINA 34* CUADERNO DEL PARTICIPANTE: *PÁGINA 3*

1. Pregunte a los estudiantes: *¿Crees que cómo duermes tiene algún efecto sobre tu salud y tu apariencia? Las respuestas deben incluir: nuestros cuerpos deben descansar, especialmente cuando están enfermos o cansados; necesitamos recargar nuestras baterías; es imposible verse bien o pensar claramente sin suficiente descanso.*
2. Refiriéndose al libro de trabajo de la página 34, lea las preguntas en voz alta mientras los estudiantes las marcan con una “V” o “F”. Levantando las manos, establezca cuántos estudiantes duermen bien y cuántos no lo hacen. Por ejemplo: *acuéstate a dormir cada noche a la misma hora, no fumes justo antes de dormir.* Luego, pida a un voluntario que lea los consejos de la hoja de trabajo.

COMIDA INTELIGENTE

HOJA DE TRABAJO: *PÁGINA 35* CUADERNO DEL PARTICIPANTE: *PÁGINA 4*

1. Pregunte a los estudiantes si saben que significa *comer inteligentemente*. Escriba las respuestas correctas sobre el pizarrón o sobre una cartulina donde todos puedan verlas. Explique que para poder sentirse y verse bien, tenemos que comer alimentos que sean saludables. Haga que el grupo vaya a la página 35 de sus libros. Pida a algunos voluntarios que lean y discutan la información de la lista.
2. Anime a todos a que piensen sobre, y que escriban en una hoja de papel, lo que les gustaría comer para el desayuno, almuerzo y cena por dos días. Cuando hayan terminado, haga que todos lean sus menús en voz alta. Escriba en el pizarrón o en una cartulina donde todos puedan ver: las comidas que son *poco en nutritivas*. Una vez que todos hayan participado, revise las respuestas, preguntando: *¿Son éstos alimentos saludables? ¿Por qué? ¿Por qué no?* Luego, rete a los estudiantes a pensar en *alimentos inteligentes* que sustituyan a estos artículos.

SER LISTO EN RESTAURANTES

HOJA DE TRABAJO: *PÁGINA 36* CUADERNO DEL PARTICIPANTE: *PÁGINA 5*

1. Pregunte a los estudiantes: *¿Se te hace difícil comer saludable cuando tienes prisa o en un restaurante de comida rápida? ¿Puedes compartir algunos consejos sobre cómo manejar esto?* Escriba los consejos en el pizarrón o en una cartulina donde todos puedan ver.
2. Lea la hoja de trabajo de la página 36 en voz alta. Luego, haga que algunos voluntarios actúen el personaje de un cliente de una restaurante, que está ordenando a un mesero y usando algunas de las frases en esta hoja de trabajo.

ALERGIAS

HOJA DE TRABAJO: *PÁGINA 37*

CUADERNO DEL PARTICIPANTE: *PÁGINA 6*

1. Pregunte a los estudiantes si alguno tiene alergias. Anímelos a hablar sobre sus síntomas y cómo manejarlas.
2. Discuta la información de la página 37 del libro del estudiante con el grupo.

PREVENCIÓN DE ENVENENAMIENTOS

HOJA DE TRABAJO: *PÁGINA 38*

CUADERNO DEL PARTICIPANTE: *PÁGINA 7*

1. Pregunte: *¿Cómo evita que los niños tengan acceso a artículos del hogar peligrosos para ellos?* Las respuestas pueden incluir: *mantener medicamentos y productos de limpieza en lugares fuera del alcance; nunca colocar productos de limpieza en contenedores atractivos; no los mantengas en el mismo gabinete con comida.*
2. Haga que un voluntario lea la página 38 del libro de trabajo. Discuta la información con el grupo.
3. Anime a todos a crear un póster que muestre maneras de mantener los medicamentos fuera del alcance de los niños. Exhiba sus obras de arte.

ESTUCHE DE PRIMEROS AUXILIOS. PENSAR RÁPIDAMENTE

HOJA DE TRABAJO: *PÁGINAS 39-41*

CUADERNO DEL PARTICIPANTE: *PÁGINAS 8-10*

1. Explique que las heridas menores pueden ser tratadas usando material que está disponible en una farmacia. Estos materiales deben ser almacenados en un estuche de primeros auxilios fuera del alcance de los niños (sobre la altura del hombro). Pida a un voluntario que lea las páginas 39 y 40 del libro de trabajo.
2. Seleccione a alguien para que lea la página 41 en voz alta. *¿Qué harían en el lugar de esa persona? ¿Creen que hubieran actuado de manera diferente?* Escuche sus comentarios y opiniones.

RESUMEN

HOJA DE TRABAJO: *NINGUNA*

1. Haga que los estudiantes imaginen que ellos son padres. Sus niños le ruegan por una hamburguesa y papas fritas para la cena. *¿Cómo hacen que los pequeños cambien de opinión?* Dirija al grupo a escribir en una hoja de papel cinco razones que ellos le pueden dar a sus niños para convencerlos de comer pollo y vegetales en vez de la hamburguesa.

ARISE BASIC HEALTH 101: SALUD E HIGIENE

HOJAS DE TRABAJO

www.ARISElife-skills.org

CUESTIONARIO SOBRE EL DORMIR Y LOS SUEÑOS

Escribe una “V” para verdadero o una “F” para falso para ver qué tipo de soñador eres.

1. ___ Duermo al menos siete horas cada noche.
2. ___ Me quedo dormido rápidamente sin problemas casi siempre.
3. ___ Me despierto en la mañana refrescado y listo para el día.
4. ___ Nunca me han dicho que ronco.
5. ___ Sueño cada noche.
6. ___ Recuerdo alguno de mis sueños cuando me despierto en la mañana.



Si contestas falso a dos o más preguntas, deberías seguir alguno de los siguientes pasos.

Consejos para mejorar tu sueño:

- A. Evita la cafeína — como el café, chocolate y refrescos de gas — después de las 6:00 p.m.
- B. Ve a dormir alrededor de la misma hora cada noche.
- C. Despierta a la misma hora cada mañana, ya sea que tengas que levantarte para la escuela o el trabajo.
- D. No te metas a la cama hasta que estés cansado y listo para dormir.
- E. Evita descansar en la cama para leer o ver televisión.
- F. El ejercicio regular te ayuda a dormir mejor, pero no hagas ejercicio justo antes de dormir ya que te mantendrá despierto.

COMIDA INTELIGENTE

Comer inteligentemente significa comer alimentos saludables cada día. Sólo observa el número y tamaño de tus porciones. Además, cuanto más fresco y natural sea un alimento, más “inteligente” será.

Sigue esta guía. ¡Serás inteligente si lo haces!

entre 6 y 11 porciones por día de

- Pasta (spaghetti)
- Granos
- Panes
- Cereales

1 porción = 1 rebanada de pan; 1 onza de cereal; 1/2 taza de cereal, arroz o pasta cocida

entre 3 y 5 porciones al día de

- Vegetales

1 porción = 1 taza de hojas verdes crudas; 1/2 taza de otros vegetales (en trozos); 3/4 taza de jugo de vegetal

entre 2 y 4 porciones al día de

- Frutas

1 porción = 1 manzana mediana, banano o una naranja; 1 pedazo de melón; 1/2 taza de trozos de frutas o moras; 3/4 taza de jugo de fruta

entre 2 y 3 porciones al día de

- Carne
- Pescado
- Nueces
- Frijoles

1 porción = 2 a 3 onzas de carne cocinada; 1 huevo; 1/2 taza de frijoles cocidos; 2 cucharadas de semillas o nueces

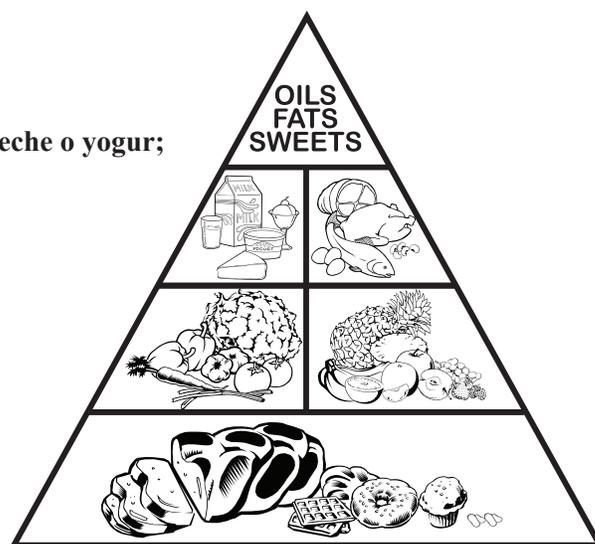
entre 2 y 3 porciones al día de

- Leche
- Queso
- Yogur

1 porción = 1 taza de leche o yogur; 1 1/2 onzas de queso

Come muy poco de

- Grasas
- Aceites
- Dulces



SER LISTOS EN LOS RESTAURANTES

A continuación damos algunos consejos para controlar el impulso de comer alimentos no saludables, o de comer de más, cuando no estás en tu casa.

- Dile al servidor cuando te estés sentando que no quieres pan, mantequilla ni cualquier otro “alimento para masticar” antes de la comida.
- Compartir comidas con otra persona o comer la mitad de porciones es una buena manera de disfrutar la comida sin comer de más. Es divertido, económico y obviamente, no engorda.
- Cuando comas solo, pide un contenedor para llevar cuando ordenes. Cuando te sirvan la comida, separa y empaca la porción “para llevar”, para que evites la tentación de comerte la comida completa cuando frecuentemente es más de lo que quieres.
- Lee los menús cuidadosamente y evita los alimentos que son fritos o tienen salsas de crema.
- No tengas miedo de hacer pedidos raros. Los meseros los escuchan todos los días y están acostumbrados a pedidos especiales. Aquí hay algunos buenos:

1. Una ensalada grande para compartir, por favor.
2. Por favor traeme un trozo de limón para usar como aderezo para mi ensalada.
3. Por favor prepare mis vegetales al vapor.
4. Sin mantequilla ni margarina, por favor.
5. Me gustaría una ensalada con el aderezo separado.



ALERGIAS



Los síntomas de una alergia son frecuentemente similar a los efectos de un resfriado. Pueden incluir: toser, estornudar, congestión o escurrimiento nasal, dolor de garganta, comezón en los ojos u ojos llorosos y salpullido o ronchas en la piel (también llamado urticaria). Cuando alguien tiene una reacción alérgica, usualmente es debido a una *reacción exagerada* a algo en el ambiente o su dieta.

Algunas cosas comunes que preocupan a las personas alérgicas incluyen: el polvo, ciertos alimentos y jabones, mascotas (especialmente aquellas con pelo largo), la hierba y el pasto. Si tú eres alérgico al trigo, el comer cereales o dulces hechos con harina de trigo te causará reacción. Si tú eres alérgico a productos lácteos, pueda que no tolere helado, queso ni yogur.

Cómo manejar alergias menores

Antes de contactar a un doctor para alergias menores, tú puedes ser capaz de averiguar la causa o las causas y podrás cuidarte mejor a tí mismo. Una vez que te das cuenta que tienes síntomas alérgicos, trata de detallar cuando empiezan. Escribe todas las cosas *nuevas* de tu ambiente (por ejemplo, una nueva mascota, una alfombra nueva, muebles nuevos, un producto personal nuevo, como un jabón, champú o spray para el cabello, entre otras cosas). Si recientemente has empezado a comer algo que nunca habías comido antes, o has estado comiendo bastante de cierto alimento, escríbelo también. Piensa cuidadosamente a medida que hagas tu lista; puede ser algo tan simple como un spray nuevo contra pulga que le pusiste a tu gato, o el hecho de que no has limpiado el polvo de las ventanas de tu cuarto en mucho tiempo.

Luego, elimina de tus actividades diarias todas las cosas que hayas escrito en la lista: duerme en una habitación diferente, mantente lejos de tu nueva mascota, usa un producto de limpieza nuevo o deja de comer ese alimento. Si alguna de estas cosas es la causa, tú te sentirás mejor casi inmediatamente.

PREVENCIÓN DE ENVENENAMIENTO

Cuando se trata de envenenamiento, especialmente cuando se trata de los niños, el mejor manejo es la *prevención*. Debes asegurarte de que nada venenoso esté al alcance de un niño. Así como con los medicamentos, debes mantener los productos de limpieza a un nivel superior a la altura del hombro de un adulto.

Cómo prevenir envenenamiento accidental de un niño

- Todas las medicinas y productos de limpieza (detergentes, veneno para insectos, destapacaños) deben ser mantenidos fuera del alcance de los niños pequeños. Esto significa que se deben guardar en gabinetes con llave y en repisas que no puedan ser alcanzadas trepando y que estén fuera del alcance de los niños.
- No guardes productos de limpieza en los mismo gabinetes que los alimentos.
- Nunca llares a las medicinas o vitaminas “dulces”, sólo para hacer que un niño quiera tomarlo; ellos querrán tomárselo cuando estén solos.
- Dígale a los niños que no usen productos de limpieza o tomar medicina sin la presencia de un adulto.
- Nunca coloques productos de limpieza en contenedores de alimentos vacíos; pueden ser confundidos por alimentos por un niño pequeño.
- Explícale a los niños que las plantas y las flores pueden ser bonitas, pero sólo son para verlas. Diles que nunca se deben colocar en la boca. Cuando hayan niños pequeños en la casa, retira todas las plantas para estar más seguro.

Si alguien que conoces ha sido envenenado, nunca debes tratarlo solo ni esperar que los síntomas desaparezcan. Debes llamar inmediatamente al **Centro para el Control de Veneno**. El tiempo es extremadamente importante y el Centro para el Control puede decirte exactamente lo que debes hacerle a la víctima envenenada. El teléfono del Centro para el Control de Envenenamiento está dentro de la portada frontal de directorio telefónico, junto a los otros teléfonos de emergencia, como el **911**, la policía local, el departamento de bomberos y el de un hospital. Tú deberías copiar estos números y mantenerlos escrito junto a los teléfonos de tu hogar *en todo momento*.

Algunos venenos pueden causar mucho daño al volver a pasar por la garganta y es mejor no hacer que una persona vomite. Algunas veces sólo necesitas hacer que una persona ingiera algo que neutralice el veneno (hacerlo inefectivo). Esto es por lo que siempre se debe llamar al Centro para el Control de Veneno. Ellos te pueden decir exactamente lo que debes hacer y a donde llevar a la persona (a urgencias o con un doctor) en busca de ayuda.

ESTUCHE DE PRIMEROS AUXILIOS

Es muy importante mantener un estuche de primeros auxilios en tu hogar. Al menos que un estuche de primeros auxilios esté disponible, muchas heridas comunes no serían tratadas hasta que vieras un doctor. En algunos casos, heridas simples pueden hacerse más serias debido a retraso en el tratamiento.

El tener estos productos disponibles en tu hogar es especialmente importante cuando hay niños en la familia. Si un niño se lastima o se enferma, querrás tratarlo inmediatamente. Sé inteligente; debes estar preparado. Asegúrate de tener los artículos más importante para un enfermedad y una herida en tu hogar, y siempre reemplázalo justo antes de que se acaben o antes de llegar a la fecha de expiración. El mes y el año después del cual no es seguro usarlo está escrito en la caja o en el contenedor.



ESTUCHE DE PRIMEROS AUXILIOS (cont.)

Los siguientes artículos se recomiendan para un estuche de primeros auxilios completo:

Agua oxigenada — para limpiar heridas

Almohadilla caliente — para dolores

Aloe vera — para tratar quemaduras solares y otras quemaduras leves

Antibiótico en unguento — para evitar y tratar infecciones

Antihistamínico — para resfriado o alergias

Aspirina — alivia el dolor (uso sólo para adultos)

Bolsa de hielo — para inflamación

Curitas adhesivas — para cubrir heridas

Descongestionante — para resfriado o alergias

Gasa y cinta adhesiva — para heridas grandes

Gotas para los oídos — alivia el dolor de oído

Jarabe de Ipecacuana — para inducir el vómito (usar sólo después de llamar al Centro para el Control de Venenos)

Jarabe para la tos — calma y alivia la tos

Lavado ocular — limpia y refresca los ojos

Loción de calamina — para la comezón

Medicina antidiarréica — para tratar molestias estomacales

Pastillas para la garganta — alivia el dolor de garganta

Perlas para la tos — calma y alivia la tos

Pinzas — para remover astillas

Salas de epsom — para remojar heridas

Solución de betadine — para limpiar heridas

Termómetro — para revisar la temperatura corporal

Tylenol — alivia el dolor



PENSANDO RÁPIDO

Lee esta historia en voz alta. ¿Hubieras hecho las cosas diferente? ¿Cómo? ¿Alguna vez has estado en esta situación? Comparte tus experiencias con todos si lo deseas.

Yo recuerdo que era tarde un domingo cuando Tasha estaba en el patio jugando. Yo estaba en la cocina guardando unos platos y la escuche llorar. Ella entró corriendo como algo que salió de una de sus caricaturas. Se había cortado en el pie con un clavo oxidado. Rápidamente, yo corrí al baño a buscar el estuche de primeros auxilios. Usé agua oxigenada para limpiar la herida, limpiando la infección y tierra. Luego, usé gasa y cinta adhesiva para cubrir la herida. Coloqué a Tasha en el sofá y le dí Tylenol para el dolor. Llamé al doctor al día siguiente para ver si debía llevarla a revisión. El Dr. Roberts sólo dijo que Tasha tenía suerte que tenía una madre que piensa rápidamente, ya que si no hubiera limpiado la herida de la manera en que lo hizo, se pudo haber infectado y pudo haber enfermado.

