

ESCUELAS SALUDABLES NIÑ@S FELICES



Datos de Edición

Este manual está dedicado al Dr. Sergio Mack quien entregó toda su vida a las Escuelas Saludables de Guatemala.

Cuenta con el apoyo financiero de:



BAJO LA COORDINACIÓN DE:

Susanne Heisse, Pura Vida

DISEÑO GRÁFICO Y DIAGRAMACIÓN:

Lenny Limpus Sipác (J.L.L.S.)

FOTOGRAFÍA:

Cámara Pura Vida

DIRECTORA DE ARTE:

Susanne Heisse, Pura Vida

EDICIÓN DE TEXTO:

Karla Olascoaga Dávila

Primera Edición

2,000 Ejemplares

Guatemala,

21 de Diciembre 2012

La elaboración de este manual contó con el apoyo colectivo de:



El contenido de este manual puede ser reproducido total o parcialmente con fines ecologistas o educativos, citando la fuente, sin necesidad de previa autorización

www.puravidaatitlan.org

Escuelas Saludables

Este manual está dirigido a los docentes que día a día fortalecen una educación de calidad que contribuya al desarrollo integral de los estudiantes y de las comunidades. El Estado tiene la obligación de velar por el derecho a la alimentación de todos los ciudadanos, según el artículo 99 de la Constitución Política de la República de Guatemala. En el país, el suministro de alimentos es insuficiente para cubrir las necesidades de toda la población, sumado al aumento del costo de la canasta básica, la pérdida del poder adquisitivo de la moneda y la falta de empleo. El Ministerio de Educación, a través de la Dirección Departamental de Educación de Sololá impulsa el Programa de Alimentación Escolar Sostenible como estrategia de Soberanía, Seguridad Alimentaria Nutricional y Escuelas Saludables en los centros educativos, fomentando las tiendas escolares saludables, huertos escolares pedagógicos, el manejo de desechos sólidos, los menús escolares nutritivos, la infraestructura sanitaria, higiene, salud y desarrollo del mercado local.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
ÁREA SOLOLÁ

Una escuela saludable es un establecimiento educativo del nivel primario donde la comunidad educativa (maestros, alumnos, padres de familia), desarrolla y promueve conocimientos, habilidades y destrezas encaminados al cuidado integral de la salud personal, familiar, comunitaria y la atención del ambiente.

La estrategia de escuelas saludables fomenta la coordinación de esfuerzos de los diferentes sectores, tanto públicos como privados, de organizaciones locales y de la ciudadanía, para el cuidado integral de la salud de la comunidad en general y de los niños y jóvenes en particular.

En este enfoque integral, la escuela se constituye en un centro de reunión en el cual los maestros, los alumnos, las familias y la comunidad trabajan por un fin común: facilitar a los niños el desarrollo de habilidades para sus vidas y que se formen como agentes de desarrollo con alta autoestima, creativos, seguros de sí mismos, innovadores, críticos y con valores cívicos y morales que los lleven a la búsqueda constante del bienestar individual y colectivo para la promoción del desarrollo humano sostenible.

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y ASISTENCIA SOCIAL
ÁREA SOLOLÁ

Las escuelas saludables son un concepto y un esfuerzo que comenzó en el año 1996 para apoyar mejorar la situación en Guatemala a través de los voluntarios de los Cuerpos de paz. El proceso ha sido una gran lucha y en algunos momentos se sintió como una meta inalcanzable. Sin embargo, hay que ver esta meta no como un punto al final del camino, sino como parte de ese mismo camino: un proceso que nos va a acompañar toda la vida ya que nuestra responsabilidad hacia las futuras generaciones es llevar el hilo del tiempo desde el pasado hacia un mejor futuro.

Este Manual es un nuevo impulso, una motivación que usa conceptos modernos, contextos contemporáneos, vinculándolos con la cultura Maya de la región, los cuales han sido actualizados y visualizados para facilitar el proceso de elevar y mejorar la calidad de enseñanza y la calidad de infraestructura de los centros educativos de Sololá.

>PURA VIDA<

Índice

| | |
|--|----|
| Carta a los docentes | 1 |
| Niveles de acreditación | 2 |
| ¿Qué motiva? | 3 |
| La prevención es la solución | 4 |
| Salud ambiental y salud corporal | 5 |
| Jornadas médicas generales a nivel escolar | 6 |
| Seguridad y soberanía alimentaria | 7 |
| Nuevos menús escolares nutritivos | 8 |
| Refacción escolar nutritiva | 9 |
| Alimentos nutritivos de la región | 11 |
| Reglamentos de tiendas escolares | 13 |
| Tiendas escolares saludables | 14 |
| La infraestructura y sus responsabilidades | 15 |
| Los 10 HÁBITOS de la salud | 17 |
| Rincón de salud | 18 |
| Lavado de manos e higiene bucal | 19 |
| Métodos para tener agua segura | 20 |
| Manejo de desechos sólidos escolares | 21 |
| Los Eco-Ladrillos | 25 |
| Mini construcciones con eco-ladrillos | 26 |
| Huertas escolares | 27 |
| Reforestación responsable | 28 |
| Salud mental y salud espiritual | 29 |
| La corriente y la anti-corriente | 30 |
| Menos televisión - más cosmovisión | 31 |
| Principios y valores mayas | 32 |
| Cosmovisión maya | 33 |

NUTRICIÓN

INFRAESTRUTURA

HIGIENE

RESPECTO A LA NATURALEZA

SALUD MENTAL



Carta a los Docentes

Estimadas y estimados Educadores:

El presente manual es una herramienta de mucha utilidad, y está relacionado al proyecto de Escuelas Saludables. Es producto de las experiencias y aprendizajes de muchas personas e instituciones reunidas en una red departamental, quienes, como usted, se interesan en la salud, nutrición, **HÁBITOS** de higiene, medio ambiente, infraestructura sanitaria y educación de calidad con pertinencia cultural y lingüística de cada pueblo que conforma Guatemala. La Dirección Departamental de Educación de Sololá, impulsa el Programa de Alimentación Escolar Sostenible como estrategia de Seguridad, Soberanía Alimentaria Nutricional y Escuelas Saludables para aliviar el hambre a corto plazo, reducir la desnutrición, atraer y mantener a las niñas y niños en las escuelas, y asegurarles el derecho a una alimentación SALUDABLE y ADECUADA.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Apreciables maestras y maestros, ustedes que desempeñan un papel muy importante dentro de la comunidad educativa accionando y aprovechando una parte de la humanidad como es la niñez de nuestras escuelas, como un espacio que constituye un ambiente eficaz para mejorar la salud de los escolares, sus familias y la comunidad, al reconocer que deben estar en buenas condiciones físicas y mentales para obtener un mejor desempeño y rendimiento escolar, va dirigido éste manual que constituye un aporte para fortalecer los conocimientos y aplicarlos en una nutrición saludable y adaptada culturalmente a la realidad local. El mismo se presenta como un material educativo con el propósito de facilitar la salud y nutrición en las escuelas y promover en los alumnos y alumnas la adquisición de conocimientos, actitudes y prácticas favorables a su propia salud y la salud de sus familias.

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y ASISTENCIA SOCIAL
ÁREA SOLOLÁ

La base de este Manual es el deseo de tener una vida pura, saludable y mejor para todos, partiendo en las escuelas con nuestros ciudadanos más jóvenes para así lograr resultados visibles e importantes.

Esta expresión humana que llega de muchas instituciones y organizaciones cien por ciento sololatecas, así como nacionales e internacionales, sigue tejiendo una red en vivo que nos hace sentir suficientemente fuertes y unidos para seguir en el camino y cumplir con la tarea que nos toca a cada quien en su lugar y función particular compartiendo y formando un “plan de hormigas” con buenos resultados para que al final no sólo l@s niñ@s sean felices, sino también, las madres y padres de familia y ...ilas maestras y maestros también!

>PURA VIDA<

Niveles de Acreditación

El proceso de certificación y acreditación de una escuela saludable forma parte de las acciones que promueve apoyar y consolidar a las escuelas con resultados saludables y seguros. Para lograrlo hay que seguir los siguientes pasos:

Fuente: UNICEF (Naciones Unidas)

NIVEL I

0 a 39%
NIVEL INICIACIÓN

1. Se imparten lecciones de salud en el aula, de acuerdo a horarios de clase y al currículo nacional base (Medio Social y Natural; Ciencias Naturales y Tecnología).
2. Todas las aulas cuentan con un rincón de Salud.
3. Los maestros/as y padres de familia están organizados para la gestión y manejo de Proyectos Escolares y cuentan por lo menos con uno que beneficia a la escuela en la Infraestructura Básica.
4. La escuela cuenta con las siguientes facilidades:
 - Agua 5/5 (las cinco horas que están en la escuela, los cinco días de la semana)
 - La escuela cuenta con los chorros necesarios de acuerdo a la población escolar
 - La escuela cuenta con letrinas
5. La escuela luce limpia.
 - Hay sistema adecuado para tratar la basura
 - La escuela cuenta con los enseres de limpieza necesarios
6. El 60% de los estudiantes practican **HÁBITOS** saludables.
 - Lavado de manos después de usar el baño
 - Lavado de manos antes de comer la refacción escolar
 - Cepillado de dientes después de la refacción
 - Llegar aseado y con ropa limpia
7. La refacción escolar sirve solamente menús saludables.
8. Las ventas escolares distribuyen comida saludable.

NIVEL II

40 % a 59%
NIVEL PRIORIZACIÓN

1. El 75% de los estudiantes practican **HÁBITOS** saludables.
2. La escuela cuenta con letrinas mejoradas (o servicios sanitarios lavables) y separadas según sexo.
3. La escuela cuenta con una cocina escolar adecuada.
4. La escuela cuenta con una jornada médica (desparasitación, exámenes de la vista, oído, fluorización, peso y talla, micronutrientes e inmunización).
5. La basura de la escuela es clasificada.

6. La escuela cuenta con agua segura.
7. La escuela cuenta con una pila y depósitos de agua.
8. El edificio cuenta con ambiente saludable para garantizar la calidad educativa.
9. Los docentes, Junta Escolar y/o Padres de Familia tienen un programa de alimentación y nutrición escolar.
10. Los manipuladores de alimentos y vendedores se encuentran capacitados en el tema de nutrición e higiene.
11. Las Comisiones Escolares se encuentran capacitadas en temas de nutrición e higiene y velan por el buen funcionamiento de la cocina y ventas escolares.
12. La escuela cuenta o promueve huertos escolares.

NIVEL III

60% a 79%
NIVEL NOMINACIÓN

1. El 85% de los estudiantes practican **HÁBITOS** saludables.
2. Los docentes proveen un programa activo de salud mental a sus estudiantes.
3. La escuela tiene un ambiente psicosocial armónico y estimulante, libre de agresiones, de violencia verbal, física, psicológica y/o sexual.
4. La escuela tiene un ambiente ecológico; con conciencia de la protección ambiental.
5. La escuela cuenta con un plan de manejo de desastres, se practica un simulacro de reacción ante un desastre natural, mínimo una vez al año.
6. El gobierno escolar coordina con el Ministerio de Salud para la creación de Grupos PROMESA (Promotores de Salud).

NIVEL IV

80% a 100%
NIVEL ACREDITACIÓN

1. El 90%-100% de los estudiantes practican **HÁBITOS** saludables.
2. En la escuela se llevan a cabo jornadas de salud, ambiente y nutrición.
3. La escuela cuenta con un sistema de prevención, atención y seguimiento en salud.
4. La escuela cuenta con un plan de protección de su fuente de agua.
5. La escuela cuenta con un programa excelente de educación que involucra a los niños con discapacidades y facilita la movilización de los mismos.
6. La escuela cuenta con un botiquín escolar.



¿QUÉ MOTIVA?

La palabra motivar significa luchar por un objetivo o razón, para mover o cambiar algo. Viene del vocablo latín: movere = mover. Para que nosotros podamos "mover" a los demás con éxito, necesitamos saber qué les motiva y qué NO les motiva.

LO QUE NO MOTIVA



LO QUE MOTIVA



Si quieres cambiar por algo mejor:
Hay que dar **TIEMPO** y **SUDOR**,
PACIENCIA y **HUMOR**
¡ Y mucho, muchísimo **AMOR!**

La Prevención es la Solución

PROBLEMAS

1. CONTAMINACIÓN AMBIENTAL POR FALTA DE MANEJO DE DESECHOS SÓLIDOS, LÍQUIDOS Y SANITARIOS

2. CONTAMINACIÓN CORPORAL POR FALTA DE LIMPIEZA E HIGIENE PERSONAL / POR FALTA DE AGUA SEGURA Y POR MALA NUTRICIÓN

3. CONTAMINACIÓN MENTAL POR INVASIÓN DE IMÁGENES/ TEXTOS Y CONTENIDOS PROVENIENTES DE MEDIOS DE COMUNICACIÓN SIN VALORES ÉTICOS

PÉRDIDA DE SALUD

5 de cada
10 niños
menores de
5 años

CONSECUENCIAS

PÉRDIDA DE CALIDAD DE VIDA

padecen desnutrición
crónica

PÉRDIDA DE VIDA

CURAR:
CUESTA TIEMPO Y
GRANDES RECURSOS

PREVENIR:
ES MÁS FAVORABLE Y
ECONÓMICO

POR ESO HAY QUE TENER

INFORMACIÓN

REFLEXIÓN

ACCIÓN

FORMAR EN LOS NIÑOS
HÁBITOS DE PREVENCIÓN
DESDE LA INFANCIA

... LA PREVENCIÓN
ES LA SOLUCIÓN!

Salud Ambiental y Salud Corporal

La educación de las alumnas y alumnos debe formarse en un ambiente saludable y agradable para aprender la importancia del respeto a la madre naturaleza. Formar **HÁBITOS** higiénicos desde edad temprana en los alumnos, como lavarse las manos, es una buena base para prevenir la mayoría de las enfermedades. La educación nutricional ayuda a elegir comidas saludables, que refuerzan y fortalecen nuestro organismo y nuestro cuerpo, sobre todo nuestras defensas, desde la infancia.

LOS 4 PILARES PARA MANTENERSE SANO

SALUD AMBIENTAL SANEAMIENTO ADECUADO

Salud Ambiental:

Tener un ambiente saludable es una condición básica para la salud de los niños en la casa y la escuela. Agua segura, baños limpios, sistemas de manejo de desechos sólidos etc. son responsabilidades de los gobiernos locales en conjunto con nosotros mismos, para reducir drásticamente la posibilidad de enfermarnos.

SALUD CORPORAL AUTODEFENSA COMIDA NUTRITIVA HIGIENE

Salud Corporal:

La Autodefensa permite que los niños puedan defenderse contra las enfermedades. La Autodefensa debe ser fortalecida por alimentos nutritivos y curativos como la miel, los ajos, las cebollas, la vitamina C, que se encuentra en el limón, las naranjas y el Chan, entre otros. Y por **HÁBITOS** higiénicos, como lavarse las manos varias veces al día o cada vez que sea necesario.

¡LA PREVENCIÓN ES LA SOLUCIÓN!

¡Hacer deporte es importante!



SALUD MENTAL AUTOESTIMA ACTITUD POSITIVA ENCONTRAR SU DESTINO

Salud Mental:

La habilidad de elegir información "positiva o negativa" es muy importante para el bienestar de la mente. Leer buenos libros no sólo de estudios es muy importante para crecer y para que la imaginación vuele y sea libre de una forma positiva y saludable. Hay que pensar positivo para:

- Actuar positivo
- Estimular nuestra Autoestima
- Fortalecer nuestra Autodefensa
- Encontrar nuestra vocación o nuestro camino en la vida y recorrerlo con confianza, alegría y optimismo es la base de una buena salud mental.

SALUD ESPIRITUAL CUMPLIR SU DESTINO

Salud Espiritual:

Vivir, actuar y comprometernos con nuestras elecciones y decisiones personales y humanas, aplicando los valores y principios universales éticos de respeto al prójimo, a nuestro planeta y a la Madre Tierra. Actuar bajo los principios morales aprendidos de nuestros antepasados nos da satisfacción y felicidad. Eso nos permite ser parte del tejido comunal y social y apoyar al bien común.

- El ser humano se relaciona en armonía y respeto
- Conigo mismo
 - Con otros seres humanos
 - Con la naturaleza
 - Con el universo



Jornadas Médicas Generales a Nivel Escolar

En Guatemala, uno de cada dos niños menores de cinco años tiene retraso en su crecimiento. Dos de cada tres niños menores de un año padecen anemia. Aunque el impacto sobre la niñez es más grave, la desnutrición y otros padecimientos prevenibles, son causa de enfermedad y muerte en todas las edades. Por tal razón, el ministerio de salud recomienda estos seis pilares fundamentales en las escuelas, con el fin de contrarrestar estos problemas de salud.

Fuente: normas de atención en salud

Desparasitación

Se refiere a la eliminación de los parásitos del intestino del niño para favorecer una mejor absorción de los nutrientes y ayudar a su crecimiento y desarrollo.

Tratamiento inicial

- Administrar por vía oral/bucal una dosis de Albendazol, dos veces al año o en semanas de vacunación universal.
- Metronidazol, Mebendazol.
- Desinfectar frutas y verduras.
- Lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño.



Fluorización

Es el procedimiento preventivo que aplica Flúor sobre los dientes con el fin de prevenir la aparición de las caries. El flúor aumenta la resistencia del esmalte de los dientes a los ácidos que producen las bacterias de la placa bacteriana, origen de las caries. El Flúor no tiene mal sabor y su aplicación no causa ninguna molestia. Se recomienda no comer durante dos horas después de haberlo aplicado para obtener mejores resultados.



Inmunización

Consiste en la aplicación de vacunas que propician una respuesta inmunitaria del organismo ante determinados patógenos. Evita enfermedades que pueden convertirse en graves peligros para la salud de los niños.

| TIPO DE VACUNA | EDAD RECOMENDADA PARA SU APLICACIÓN |
|------------------------------|---|
| SR Polio TDA DPT Refuerzo | 6 a 14 años, cuando tienen esquema incompleto |



Examen de agudeza visual

Sirve para determinar el nivel de visibilidad de los niños. Se utiliza la tabla de Snellen o tarjeta estandarizada sostenida a una distancia de 14 a 20 pies (4 a 6 m).

Se recomienda hacer la prueba de SNELLEN en juego de la E a Pre-escolares y para los escolares la prueba de SNELLEN en números o letras.



Monitoreo de crecimiento (peso/talla)

Refleja el estado nutricional actual, así también sirve para medir la recuperación nutricional, es el indicador a utilizar en los servicios de salud para determinar el estado saludable o no del niño.

Consiste en:

- a) Toma de peso.
- b) Medición de talla.
- c) Ploteo en la gráfica de P/T según edad y el sexo.
- d) Establecer el estado nutricional del niño o niña.



Suplementación

Consiste en la administración de suplementos vitamínicos, minerales y otros para fortalecer los nutrientes naturales del cuerpo, que a veces son escasos. Disminuye la deficiencia de micronutrientes; entre los cuales podemos encontrar: la Vitamina A, Sulfato ferroso (Fe), Zinc (Zn), Vitamina A, Vitamina C y Ácido Fólico, ATLC y Macro vital.



Seguridad y Soberanía Alimentaria

La seguridad alimentaria es el derecho de toda persona a tener acceso a alimentos sanos y nutritivos.

LOS CUATRO PILARES DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL:

1 DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS

Es la cantidad y variedad de alimentos para nuestra familia con que cuenta la comunidad, la region y el país.

2 ACCESO A LOS ALIMENTOS

Es la posibilidad y capacidad de obtener los alimentos. Este acceso puede estar determinado por los lugares donde se puede cultivar o comprar alimentos, como los mercados locales.

3 ACEPTABILIDAD Y CONSUMO

Se relaciona con el uso particular que se le da a los alimentos, prácticas y costumbres de alimentación en la comunidad. Es también la manera de almacenar, preparar y distribuir los alimentos en la familia.

4 UTILIZACIÓN BIOLÓGICA

Es el uso que hace el organismo o el cuerpo humano de las sustancias nutritivas que consumimos de los alimentos, de acuerdo a las condiciones en que se encuentra.

La Soberanía Alimentaria y Nutricional: En las escuelas, es el estado en que los alumnos y alumnas gozan, en forma oportuna y permanente de acceso a los alimentos que necesitan, en cantidad y calidad suficiente para su consumo y utilización biológica, con lo cual se les garantiza un estado de bienestar general que contribuya a su desarrollo personal y comunitario.

El derecho a la soberanía alimentaria, promueve la utilización de los alimentos tradicionales y naturales como forma de mantener la salud y como una manera adecuada de facilitar la transmisión del conocimiento ancestral que ha permitido mantener nuestra cultura.

Sololá tiene una gran diversidad de alimentos naturales y accesibles que, combinados adecuadamente, son suficientes para que nuestros niños y niñas tengan un correcto desarrollo físico y mental.

El uso de los alimentos tradicionales ofrece la apropiada proporción de proteínas, hidratos de carbono, lípidos, hierro, calcio, vitaminas... para crecer de manera saludable y responder a las necesidades que el cuerpo tiene en la edad escolar, por lo que se debe evitar en los centros escolares, la venta y el consumo en comidas “chatarra”, ya que estas no aportan ningún beneficio, por el exceso de grasas e hidratos de carbono, sales o azúcares.



**TU ELIGES
COMO QUIERES ESTAR
PORQUE: ¡TÚ ERES LO QUE COMES!**

**Malnutrido y
Enfermo**

Saludable y Feliz



Fuente: Ceiba - Iris Callejas - irisceiba@gmail.com - www.ceibaguante.org

Fuente: Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, Área Sololá - prosan.solola1@gmail.com



Nuevos Menús Escolares Nutritivos

El Gobierno de Guatemala para apoyar la alimentación escolar tiene el monto asignado de Q1.58 (área rural) y Q1.11 (área urbana) por niño, establecido en el Anexo del Convenio Administrativo Financiero del MINEDUC. Estos montos son los más bajos de Latinoamérica. Por lo tanto hay que ser muy consciente a la hora de distribuirlo de una forma eficiente.

La permanencia y el rendimiento escolar de los alumnos dependen de una refacción escolar complementaria diaria y de buena calidad nutricional que cubra por lo menos, el 30-35% de sus necesidades de energía.

BEBIDAS

En temporada cálida: Refrescos naturales como la limonada o Rosa de Jamaica con Chan y panela que contienen vitaminas, minerales y macronutrientes.



Es recomendable usar en las bebidas menos azúcar y más panela! La panela es mucho más saludable que el azúcar blanca y procesada, cuyo uso prolongado y excesivo provoca caries dental y diabetes.

FRUTAS

Aprovecha la variedad de frutas de la temporada y lo que el mercado local ofrece para enriquecer los menús escolares que contienen vitaminas, minerales, fibras y azúcar natural.

...UN BANANO ES MÁS SANO...



VEGETALES



VERDURAS: mucoy, güicoy, güisquil, peruleros, güicoyitos, espinacas, cebolla, zanahoria y otros
RAICES: zanahoria, rábano
TALLOS: apio, espárragos
HOJAS: acelga, berro, lechuga, repollo, hierba blanca
FLORES: coliflor, brócoli, loroco
FRUTOS: tomate, berenjena, pepino, güicoy, aguacate.

YERBAS

En la preparación de los menús escolares las yerbas deben que tomar un espacio más significativo!

Las yerbas contienen minerales importantes para el rendimiento escolar de los alumnos. Se consiguen fácilmente en los mercados locales y son económicos.



En las huertas escolares no debe faltar el Chipilín, el Bledo y la Chaya, que no necesitan mucha agua ni insecticidas.

REFACCIÓN ESCOLAR NUTRITIVA

MACRONUTRIENTES

PROTEÍNAS

Son nutrientes que construyen y/o reconstruyen células, músculos, tejidos y hormonas; también nos ayudan a tener huesos fuertes. Se encuentran en la leche materna, legumbres, Chan, en verduras como el Bledo, la Soya, los frijoles, las nueces, también en granos integrales y en productos de origen animal: carne de res, pescado, huevos, lácteos.

FIBRA

Sustancia que ayuda a la digestión de los alimentos, previene el estreñimiento y las enfermedades del corazón. Se encuentra en frutas, verduras, cereales, semillas y legumbres.

CARBOHIDRATOS

Son la fuente alimenticia más abundante y económica de energía de nuestra dieta. Se encuentran en el queso, la crema, la leche y en productos de origen vegetal: legumbres, cereales, harinas, verduras y frutas.

GRASAS

Son nutrientes que le dan energía y calor al cuerpo. Hay dos clases:

- **Grasa nutritiva vegetal** - ayuda a la absorción de vitaminas, se encuentra en: el Chan, aguacate, aceite de girasol y de oliva.
- **Grasa animal** - consumir moderadamente.

AZÚCARES

Azúcares naturales:

Glucosa, que se obtiene de las frutas, miel y panela

Azúcares procesadas: (azúcar blanca)
Fuente menos saludable, porque no contiene otros nutrientes
(Consumir en cantidades moderadas)

PROPIEDADES NUTRITIVAS

- **Vitaminas**
- **Minerales**
- **Fibras**
- **Agua Pura**

- **Grasa**
- **Fibra**
- **Carbohidratos**
- **Proteínas**



ATOLES

REFACCIÓN ESCOLAR NUTRITIVA

Limonada con Chan



PROPIEDADES NUTRITIVAS

- **Vitaminas**
- **Minerales**
- **Fibras**
- **Agua Pura**
- **Azúcares naturales**

MICRONUTRIENTES

VITAMINAS

Vitaminas A, B, C, D, E y K:
Sustancias que nos defienden de las enfermedades y refuerzan el sistema inmune (AUTODEFENSA).

MINERALES

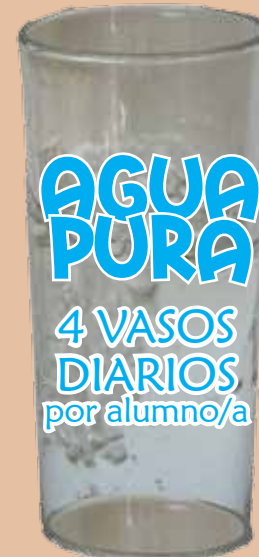
Los minerales son: Hierro, Calcio, Magnesio, Fósforo, Zinc, Potasio, entre otros. Son importantes para el crecimiento físico, el desarrollo de las funciones mentales y fisiológicas y la resistencia a infecciones. Se encuentran en frutas, verduras y en yerbas como la chaya, el bleo, la hierba mora, etc.

YODO

Es un mineral importante y se encuentra en la sal. (Tomado en medidas adecuadas)

MACRONUTRIENTE

- **Grasa**
- **Fibra**
- **Carbohidratos**
- **Proteínas**



AGUA

El agua contribuye al buen funcionamiento de las articulaciones, del tubo digestivo y tejidos mucosos. Regula la temperatura. El agua constituye el más efectivo medio de transporte de los nutrientes y elimina desechos y toxinas del cuerpo a través de la orina, las heces o sudor.

Alimentos Nutritivos de la Región

Amaranto / Bledo

El Tzetz, Bledo o Amaranto, (*Amaranthus Caudatus*) es una planta de rápido crecimiento, con hojas, tallos y flores moradas, rojas y doradas que crecen en las regiones altas.

Desde hace miles de años, el Amaranto junto con el Chan, maíz y frijol formaron “los cuatro granos básicos” de la alimentación Maya y Azteca. Estos cuatro granos básicos permitían a la civilización indígena mantener bien nutrida a su población, que en esa época gozaba de fuerza, resistencia y de un desarrollo mental ideal. Por ello los mayas consideraron sagrados, a estos granos y semillas (Salud y medicinas 2004)



La conquista de América significó para las civilizaciones indígenas no sólo una dominación política y social, sino también alimentaria ya que los españoles decidieron exterminar los cultivos de Bledo y Chan por su importancia religiosa y el significado de **autosuficiencia alimenticia** que tenía.

Valores nutritivos del Amaranto / Bledo

El Bledo posee el balance de proteínas y nutrientes que más se acerca al ideal del alimento para ser consumido por el ser humano, sostiene la FAO, Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. La semilla tiene un alto contenido de Hierro, proteínas, vitaminas y minerales que nos ayudan a crecer sanos y fuertes. Por ello es un alimento ideal para los niños, particularmente en casos de anemia y desnutrición.

También es un alimento a tener en cuenta en el tratamiento de la Osteoporosis, ya que contiene Calcio y Magnesio.

La harina de Amaranto puede mezclarse con la masa de maíz o la de los tamales. También pueden prepararse deliciosos atoles. Las hojas del Bledo pueden consumirse cocidas o al vapor, como se cocinan las verduras.



Chan

El Chan (*Salvia Hispánica L.*) es una planta que se cultiva una vez al año en la época de verano. Esta especie es originaria de las zonas montañosas.

Las semillas son nutrientes altamente energizantes que se usan en refrescos naturales o atoles y estimulan el desarrollo del cerebro.

La conquista de América prohibió el cultivo y consumo del Chan. Sin embargo, éste logró sobrevivir y abandonar su anonimato y se presenta como nuestro aliado en el combate a la malnutrición.

Valores nutritivos del Chan

GRASAS NUTRITIVAS: OMEGA 3, ayuda el desarrollo del cerebro y a mejorar la vista, evita las enfermedades del corazón y ayuda a controlar el sobrepeso.

ANTIOXIDANTES: Refuerza el sistema inmunológico, protege las células del cuerpo, ataca las sustancias tóxicas que afectan al organismo que podrían provocar el cáncer.

PROTEÍNAS: Ayuda al crecimiento de los niños, refuerza las defensas, mejora la piel, el pelo y las uñas, da energía y es bueno para las personas que no consumen carnes.

VITAMINAS: B1, B2, B3

MINERALES: Potasio, Magnesio, Hierro, Zinc y Cobre.

FÓSFORO: Fortalece el sistema nervioso, mejora la actividad cerebral, ayuda a mejorar la memoria.

CALCIO: Fortalece el crecimiento de los huesos.

FIBRAS: Controla el nivel de azúcar en la sangre, evita el estreñimiento, ofrece sensación de llenura a quien lo consume.

Una cucharadita al día de Chan que cuesta 25 centavos, mantiene la salud. Se vende en los mercados locales.

REFRESCO CHAN - EL REFRESCO DE LOS GUATEMALTECOS



Alimentos Nutritivos de la Región

ZANAHORIA



Dulcerinas



Chips de Carotinas y Betarinas

Jugo de Zanahoria

Estos son productos de zanahoria del área de El Tablón, Sololá, promovido por el programa Ixim Achí:

Valores nutritivos

- Agua (g) 88.6
- Carbohidratos (g) 10.1
- Lípidos (g) 0.2
- Calorías (cal) 40
- Vitamina A (U.I.) 2.000-12.000
- Vitamina B1 (mg) 0.13
- Vitamina B2 (mg) 0.06
- Vitamina B6 (mg) 0.19
- Vitamina E (mg) 0.45
- Ácido nicotínico (mg) 0.64
- Potasio (mg) 0.2
- Antioxidante, previene el cáncer, vitaminas para la vista.



Ixim Achí -Caserío Cipresales Xajaxac Sololá
Tel. 5715-9641

Visión Mundial

Soya

La soya es el grano de una planta que crece en Guatemala. De la soya se hace Tempe, Tofu, la leche y el helado de soya.

La soya es una fuente de proteínas de alta calidad. Las proteínas son necesarias para el crecimiento en niños y adolescentes.

Las propiedades de la soya y sus beneficios:

- » Calcio (Fortalece huesos y dientes)
- » Hierro (Actúa en la sangre)
- » Zinc (Cicatrizo heridas)
- » Vitamina A (Mejora la vista)
- » Vitamina E (Previene enfermedades)
- » Vitamina K (Actúa en la sangre)
- » Fibra (Ayuda al sistema digestivo)
- » Sustituto de lácteos (leche de vaca y queso)



Leche de Soya

Chaya

Por siglos, la Chaya fue un alimento básico de los Mayas, conocido también como chae, chatate, copapayo o Chaya mansa. Es similar a la espinaca, pero crece en arbusto de hasta 3 metros. Las hojas de Chaya son de los vegetales más nutritivos en el mundo y fuente de alimento durante todo el año.



La Chaya es resistente a las sequías y crece aún en suelo arenoso. Las condiciones ideales son, clima húmedo y caliente, pero también puede crecer en tierras altas, con mucho sol. Se debe proteger de vientos fríos y de heladas.

Valores nutritivos de la Chaya:

Proteína – Desarrolla los músculos. Una porción de Chaya tiene la misma cantidad de proteína que un huevo.

Hierro – Enriquece la sangre y da energía. La Chaya contiene dos veces más hierro que la espinaca.

Calcio – Fortalece los huesos. La Chaya contiene más calcio que cualquier otro vegetal.

Vitamina A - Previene la ceguera, reduce la severidad de infecciones y enfermedades como la diarrea.

Vitamina C, Ácido fólico y Vitaminas B – Esenciales para la salud.

El puré de Chaya es una gran fuente de proteína y vitaminas. El caldo es excelente para niños y puede ser servido con tortillas o revuelto en la masa para tortillas.

- Nunca usar recipientes de aluminio para cocinar alimentos
- Indispensable cocinar por lo menos 10 min. antes de ingerirla.



“Tienda Adibe” 6av. 8-35 zona 2, Sololá - Guatemala
Tel: 7762-4038 Correo electrónico: adibesoya@yahoo.es



Correo electrónico: Info@MiraclesInAction.org -
Sitio Web: www.miraclesinaction.org

Reglamento de Tiendas Escolares

ACUERDO MINISTERIAL No. 1088
FECHA: 30 DE SEPTIEMBRE DE 1966

Visto el expediente respectivo y con base en el Dictamen No. 153-65 de fecha dos de julio de mil novecientos sesenta y cinco, emitido por el Consejo Técnico de Educación Nacional;

EL MINISTRO DE EDUCACIÓN,

ACUERDA:

Aprobar el siguiente:

REGLAMENTO DE TIENDAS ESCOLARES

CAPÍTULO I DEFINICIÓN Y OBJETIVOS

ARTÍCULO 1o. La Tienda Escolar es una de las múltiples actividades que pueden efectuarse en la escuela, para contribuir al desarrollo integral del niño, facilitándole actuar inteligentemente en experiencias constructivas de su medio.

ARTÍCULO 2o. Fundamentalmente los objetivos de esta actividad escolar, son los siguientes:

FORMATIVOS - INFORMATIVOS - ECONÓMICOS

ARTÍCULO 3o. Objetivos **FORMATIVOS**

- Crear y fomentar en el niño el sentimiento de cooperación, honradez y respeto.
- Crear en el niño **HÁBITOS** de higiene, con base de la buena salud personal y de la comunidad.
- Proporcionar al educando experiencias de organización en el desarrollo de su personalidad.

Habilitar al niño para que le dé un uso adecuado a los valores materiales.

ARTÍCULO 4o. Objetivos **INFORMATIVOS**

- Que el alumno aprenda a seleccionar los alimentos útiles al organismo.
- Que aprenda la importancia de los alimentos en la conservación de la salud.
- Que conozca los mercados y otros lugares de expendio y consumo de la localidad.
- Que sepa aprovechar los productos propios de la estación.

ARTÍCULO 5o. Objetivos **ECONÓMICOS**

- Que el alumno adquiera destreza en el uso de la moneda.
- Que comprenda la importancia del valor adquisitivo del dinero.
- Que adquiera un concepto adecuado de lo que es "ganancia" y el mejor uso que se le puede dar a la misma.

ARTÍCULO 6o. Los objetivos propuestos pueden ampliarse según la iniciativa del maestro y deben tenerse presentes durante todo el desarrollo de la actividad.

ARTÍCULO 7o. Cada una de las actividades a que da lugar la Tienda Escolar, deberá relacionarse con los contenidos programáticos correspondientes, debiéndose, por lo tanto, orientar por los programas de estudio vigentes.

CAPÍTULO II - DEL LOCAL, CAPÍTULO III - DE LA ADMINISTRACIÓN,
CAPÍTULO IV - DE LOS PRODUCTOS

ARTÍCULO 22o. La Tienda Escolar que no se ajusta en su organización y funcionamiento a lo prescrito en el presente Reglamento, será suspendida por el Supervisor respectivo, quien notificará lo resuelto a la Dirección de Educación Preprimaria y Primaria Urbana para los correspondientes efectos.



Fuente: Recopilación de Leyes Educativas, Tomo IV, Ministerio de Educación, Dirección General de Educación Escolar, Guatemala, C.A. Guatemala, septiembre de 1998, páginas 126 al 129

Tiendas Escolares Saludables

En el transcurso de estas últimas décadas inició la invasión del consumo descontrolado de la comida chatarra –los objetivos informativos del reglamento no han perdido nada en su actualidad– al contrario, nunca fue tan esencial como hoy en día, porque la mayoría de las tiendas escolares venden única y directamente comida chatarra.

PELIGRO CHICHARRINES



Causan Leucemia (Cáncer en la sangre)

Varios productos que se venden en las escuelas, como los Chicharrines (Origen: México) no traen ningún beneficio nutritivo, tienen un contenido totalmente artificial y altamente peligroso para la salud de los niños y, por lo tanto deben ser prohibidos en todos los centros educativos.

¡CAMBIA HACIA LO MEJOR!

Mejor nutrición - Menos contaminación - Mayor ganancia local

Este proceso de cambio implica una sensibilización a los directores, profesoras y profesores, alumnos, madres y padres de familia y vendedores, con la opción de seguir sus ventas con frutas, verduras de la estación, nueces y manías del mercado.

La mejor nutrición para alumnos:

- » **VERDURAS:** tienen vitaminas, minerales y fibras esenciales, natural y altamente inutritivos!
- » **FRUTAS:** tienen fructosa y glucosa para reforzar el sistema de autodefensa y proveen energía.
- » **NUECES Y SEMILLAS:** tienen proteínas y ayudan a mejorar la memoria.
- » **AGUA PURA:** ayuda a equilibrar el funcionamiento general del cuerpo, purifica y desintoxica.
- » **REFRESCO CHAN:** estimula, refresca, da energía y mantiene la salud.

En las Tiendas Escolares Saludables se deben incluir los alimentos nutritivos, tales como: tortillas, frijoles, queso, arroz, tortilla con aguacate, bolsitas de manías, habas, semilla de marañón con limón, pepitoria y sal; coctel de frutas, mango con pepitoria y limón, manzanas, poporopos, choco frutas (choco banano, choco coco, choco fresas), pepino con limón, pepita y sal, atol de Incaparina, arroz con leche, atol de haba o plátano, licuados de fruta, plátanos cocidos con canela y miel, etc.



Fuente: Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social,
Área Sololá - prosan.solola@gmail.com

La Infraestructura y sus Responsables

*Escuelas Saludables es un programa para las escuelas primarias, aunque las metas de buena higiene personal y ambiental son para toda la comunidad y constituyen **HÁBITOS** importantes para toda la vida. No todas las escuelas cuentan con la infraestructura adecuada por eso hay que empezar a gestionarla dependiendo de las necesidades y prioridades. Se necesita una buena colaboración y comunicación entre las autoridades de la comunidad, el Centro de Salud, la Supervisión Educativa, los padres de familia, los maestros y ONG's. Si cada quien hace de su parte, ¡podemos lograr mucho!*

Alcalde Municipal

1. Provee apoyo financiero, material y/o recursos humanos para solucionar en forma priorizada, las necesidades de las escuelas.
2. Se involucra activamente en el desarrollo del proyecto Escuelas Saludables.
3. Participa activamente en la búsqueda de recursos cuando es necesario.
4. Participa en las acreditaciones y certificación de las Escuelas Saludables.

Centro de Salud

5. Provee educación de salud a los padres y madres de familia en forma periódica.
6. Asiste a los talleres y capacitaciones para directores de escuelas.
7. Apoya activamente las actividades del proyecto.
8. Participa como capacitadores a docentes en los talleres sobre Escuelas Saludables.
9. Integra Escuelas Saludables en sus visitas a comunidades.
10. Implementa jornadas de salud que se coordinan con Escuelas Saludables.

Organizaciones No Gubernamentales y otras Organizaciones Locales

11. Apoyan el desarrollo de Escuelas Saludables con proyectos.
12. Orientan sus objetivos y metas institucionales para apoyar la política pública de Escuelas Saludables y se esfuerzan en seguir los lineamientos de los programas escolares.
13. Complementan esfuerzos que faltan en el proyecto Escuelas Saludables como apoyar la infraestructura.

A
N
T
E
S



AGUA CONTÍNUAMENTE
5 horas por 5 días



AGUA SEGURA



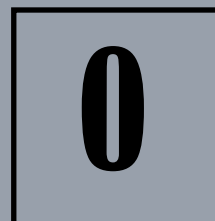
SANITARIOS / LETRINAS



BODEGA PARA
MATERIALES RECICLABLES



ESTUFAS MEJORADAS
BODEGAS
COCINAS ESCOLARES



MATERIALES EDUCATIVOS
PARA ESCUELAS SALUDABLES



Afiches, volantes,
trifoliales, anuncios etc.

D
E
S
P
U
E
S

Responsabilidades

Director/a de la Escuela y los Docentes

14. Responsable de la ejecución del proyecto Escuelas Saludables en su escuela, a través de la Comunidad Educativa.
15. Informa a la Comunidad Educativa del programa Escuelas Saludables, sus metas, y como lograrlas.
16. Participa en las capacitaciones de Escuelas Saludables y luego capacita a los docentes de su escuela.
17. Planea y lidera la ejecución de proyectos de saneamiento para su escuela.
18. Apoya a sus docentes, los estudiantes y padres de familia para que implementen el proyecto.
19. Orienta a los docentes nuevos en las estrategias y actividades del proyecto.
20. Mantiene comunicación efectiva y periódica con la supervisión educativa y las autoridades municipales y comunitarias para que apoyen el proyecto
21. Promueve la participación activa y la buena comunicación con los padres de familia.
22. Acompaña a los niños en la práctica de limpieza e higiene personal.

Padres de Familia de los Estudiantes

23. Envían a sus hijos limpios y con sus utensilios de higiene para la práctica de **Hábitos** saludables en la escuela.
24. Apoyan a la escuela proporcionando mano de obra no calificada y/o recursos financieros.
25. Participan en las diferentes actividades escolares.
26. Velan por los servicios básicos de la escuela.

Consejo de Padres de Familia

27. Participan en el proceso y la gestión para desarrollar proyectos.
28. Mantienen una buena comunicación con el director de la escuela y los maestros.
29. Participan en el proceso de desarrollar proyectos escolares y manejan el dinero para dichos proyectos.
30. Organizan el trabajo y la colaboración de los padres de familia durante la ejecución de proyectos.

Supervisor Educativo

31. Es el responsable que todas las escuelas saludables de su Supervisión Educativa sean ponderadas.
32. Participa activamente en las capacitaciones de las escuelas saludables.
33. Conoce los avances y limitaciones y apoya la resolución de los problemas que surgen en cada escuela saludable.
34. Convoca a los docentes cuando tengan actividades del proyecto previa coordinación, acorde a las normas establecidas por el Ministerio de Educación.
35. Visita periódicamente las escuelas saludables y asegura cumplir las metas del proyecto.
36. Mantiene una buena comunicación con todos los participantes del proyecto.
37. Convoca a los docentes cuando tengan actividades del proyecto previa coordinación y aceptación de las mismas, acorde a las normas establecidas por el Ministerio de Educación.
38. Vela por el funcionamiento del proyecto y asegura el seguimiento de las escuelas ya certificadas.
39. Motiva constantemente la participación activa de los maestros/as.

Construir una Escuela Saludable es un gran avance en todos los niveles que sólo se puede realizar cuando contamos con el apoyo, colaboración y buena voluntad de toda la comunidad.

Es nuestro derecho vivir y aprender en un ambiente limpio e higiénico.











Miremos a los problemas que eventualmente encontraremos en el desarrollo del proyecto con actitud optimista y como un ejercicio de solucionar problemas aplicando nuestras habilidades y tejiendo un establecimiento educativo que cada vez más se fortalece al favor de nuestra niñez.

- Referencia Sergio Mack con apoyo de la voluntaria del equipo de Cuerpo de Paz, Meredith Burns



Los 10 Hábitos de Salud

Los 10 **HÁBITOS** de salud nos ayudan a ser saludables y a prevenir la mayoría de las enfermedades. La higiene personal ayuda a evitar enfermedades estomacales como la diarrea, las amebas, enfermedades de la piel, infecciones respiratorias, contagios de virus, como la gripe, y de esta manera refuerza la Autodefensa y eleva la Autoestima de las niñas y los niños.

| HÁBITOS | ¿Por qué? | Procedimiento | Gráfica | Frecuencia |
|---------------------------|--|--|---|---|
| 1. Beber agua pura | Hidratar el cuerpo y mantenerse sano | Beber por lo menos 4 vasos de agua pura (purificada, clorada, o hervida) al día. (Ver pág. 20) |  | 4 vasos mínimo por niño/a durante todo el día. |
| 2. Lavarse las manos | Eliminar los microbios para que no pasen a los alimentos o a la boca | Usar suficiente agua y jabón. Mojar las manos, después echar jabón y frotar bien las manos, incluyendo entre los dedos y debajo de las uñas. Después, quitar el jabón. (Ver pág. 19) |  | Antes de comer o cocinar, después de usar el baño o hacer otra actividad que ensucia las manos como jugar, tocar animales, etc. |
| 3. Bañarse | Mantener nuestra piel limpia y sana | Con agua y jabón. Debe incluir lavado de cabello, oídos y pies. |  | Diariamente o lo más seguido posible. |
| 4. Cepillarse los dientes | Mantener los dientes sanos y evitar que se pudran | Con agua, cepillo y pasta de dientes. Si no hay pasta de dientes, usar sal o Bicarbonato. Hay que cepillar todos los dientes, de atrás y adelante. (Ver pág. 19) |  | Después de cada comida (desayuno, refacción, almuerzo, cena, etc.) |
| 5. Lavarse la cara | Mantener nuestra piel limpia y sana. Evitar infecciones en los ojos | Con agua y jabón. Limpiar cuidadosamente los ojos y nariz. |  | Al menos dos veces al día (en la mañana y noche). |
| 6. Cortarse las uñas | Evitar microbios debajo de las uñas | Cortarlas con cortaúñas. Se puede usar un palito o un cepillo de dientes viejo para limpiarlas bien. |  | Cuando sea necesario. Por lo menos una vez a la semana. |
| 7. Mantener ropa limpia | Mantener una buena autoestima y buena apariencia | Aunque sea ropa usada, lavarla lo más seguido posible. Usar otro juego de ropa para jugar y trabajar en la casa. |  | Una vez a la semana o más, dependiendo del uso. |
| 8. Hacer ejercicio | Mantener nuestro cuerpo en buenas condiciones | Correr, jugar, o hacer otras actividades para recrearse. |  | Todos los días. |
| 9. Usar la letrina | Evitar contagiar enfermedades y/o enfermarse | Tener un lugar limpio y adecuado para hacer sus necesidades. |  | |
| 10. Comer y descansar | Evitar problemas gástricos y reponer energía gastada | Comer y dormir suficiente a horas adecuadas. |  | |

Rincón de Salud

La base de limpieza y las prácticas de **HÁBITOS** de salud en el aula son:

- El rincón de salud
- Mantener limpia el aula (barrer y trapear)
- Manejar los desechos sólidos (orgánico e inorgánico)

PASO 1: IMPLEMENTAR EN SU AULA UN RINCÓN DE SALUD

Tener un lugar específico con el nombre de cada niño para guardar sus utensilios.
Pedir los utensilios de higiene desde el inicio en el listado con los otros materiales de la escuela.

Utensilios de un rincón de salud:

- Jabón, toalla
- Palangana
- Peine
- Cepillo
- Cortauñas
- Pasta de dientes
- Agua purificada
- Espejo (aula)
- Papel higiénico (aula)



PASO 2: TENER FIJO UN HORARIO DE LAS CLASES DE SALUD

El horario debe contener "clases de salud" por lo menos dos veces por semana.



PASO 3: TENER UN HORARIO DE LA PRÁCTICA

Practicar los **HÁBITOS** de salud incluidos en el horario del día (lavado de manos antes de la refacción y después de recreo, cepillado de dientes después de refaccionar, etc.)



PASO 4: PRACTICAR LA REVISIÓN DE HIGIENE

Contar con un dado de salud, caja mágica, ruleta de salud o cualquier herramienta para practicar la revisión de salud (La herramienta debe contener únicamente dibujos de partes del cuerpo que se revise).



PASO 5: TENER LISTADO DE CONTROL DE HIGIENE

Tener un listado basado en la revisión cotidiana de higiene para motivar a los niños a llegar limpios a clases.



PASO 6: PREMIAR A LOS ALUMNOS

Premiar a los alumnos por la práctica de sus **HÁBITOS** higiénicos y de esta manera motivarlos.



CONSEJOS:

¡Hay que enseñar con el ejemplo! El maestro/a tiene que contar con sus utensilios de higiene.

*Involucrar a los padres de familia para que practiquen los **HÁBITOS** de salud en la casa también.*

Concientizar a los padres de familia a invertir en la salud de sus hijos.



Fuente fotográfico: Las profesoras/es de San Andres Semetabaj
Fuente: Meredith Burns - Voluntaria de Cuerpo de Paz

Lavado de Manos e Higiene Bucal

LAVARSE LAS MANOS

Entre los **HÁBITOS** de salud, el **más importante** es el de lavarse las manos. La mayoría de infecciones y enfermedades se contagian por contacto con una persona o un objeto contaminado.



MOJARLAS



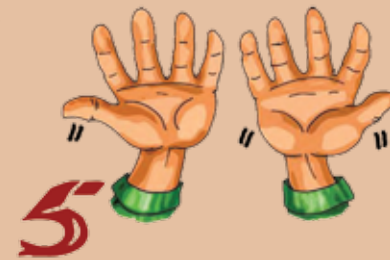
USAR JABÓN



FROTARLAS



ENJUAGARLAS



Y SECARLAS AL AIRE

ANTES DE:

- Preparar Alimentos
- Comer

DESPUES DE:

- Ir al Baño
- Jugar
- Tocar Basura
- Tocar Dinero
- Toser o Estornudar
- Tocar Animales

HIGIENE BUCAL

Para cuidar nuestros dientes, debemos mantener una dieta rica en frutas y verduras y evitar comer alimentos con azúcares refinados como dulces, galletas, y aguas gaseosas. Debemos de cepillarnos los dientes por lo menos 3 veces al día y volverlo en un **HÁBITO**.

1



Limpie las superficies externas de los dientes superiores y luego las de los dientes inferiores. Limpie las superficies internas de los dientes superiores y luego las de los dientes inferiores.

2



Limpie las superficies de masticación en forma circular.

3



Para tener un aliento más fresco, no olvide cepillarse también la lengua.

Métodos para tener Agua Segura

La asamblea General de Naciones Unidas, aprobó el día 28 de julio de 2010, una resolución que reconoce al agua y al saneamiento básico como derecho humano esencial para el pleno disfrute de la vida y de todos los derechos humanos.

El derecho al agua implica disponibilidad, calidad y cobertura para satisfacer las necesidades, por lo tanto podemos afirmar que el derecho humano al agua tiene una relación con el derecho a la vida y cobra relevancia en el derecho a la salud de los pueblos.

Fuente: UNICEF (Fondo de Naciones Unidas para la Infancia)

AGUA POTABLE

Es el agua destinada al consumo humano y de uso doméstico y también para la población escolar. Debe ser apta física, química y bacteriológicamente. Es decir, con una apariencia limpia y cristalina, además de presentar sabor agradable y ser prácticamente inodora, transparente y libre de bacterias o entes patógenos, de manera que al consumirla, no produzca daño alguno a las personas. Debe cumplir con la norma guatemalteca obligatoria de especificaciones para su consumo, requerida por el Ministerio de Salud Pública.

DESINFECCIÓN

Es el proceso de purificación del agua para el consumo humano, que pasa por fases específicas, tales como la eliminación de la turbiedad, el olor, microorganismos patógenos, bacterias, hasta llegar al nivel de inocuidad. Comúnmente se utiliza sistemas de filtros y cloración.

FILTROS

Son utilizados como método de purificación del agua que se aplica obligatoriamente en caso de que el líquido vital no tenga como origen un nacimiento o fuente natural. Los filtros sirven para remover organismos patógenos, a la vez que disminuyen la turbiedad del agua cuando esta supera el límite máximo permisible. Los filtros realizan la función de limpiar y transparentar el agua volviéndola cristalina, pero no eliminan bacterias en un 100%. (Cuando el agua es turbia, el filtro sirve como aclarador del agua).



Los filtros Q-Beta de Sawyer duran hasta 10 años. Su velocidad de filtración es muy rápida. Tienen un precio aprox. de Q500 cada una.

SAWYER

El distribuidor de filtros QBeta de Sawyer - Guatemala
Juan Carlos Cheves, jccheves@bombagua.com.gt - www.bombagua.com.gt

CLORACIÓN

Es el último proceso para purificar el agua, la cloración es el más efectivo para eliminar en un 100% las bacterias presentes en el vital líquido, debido a que su efecto es residual; no es fácil que se contamine cuando se manipula adecuadamente. Existen otros métodos para eliminar bacterias, pero es fácil de contaminarla nuevamente cuando se manipula inadecuadamente.

OJO. Para clorar el agua no se recomienda utilizar Hipopolino (Magia Blanca), debido a que este producto comercial trae otros ingredientes químicos como detergentes.

Utilizando cloro líquido, con una concentración al 5%, el procedimiento para desinfección del agua es el siguiente:

| PARA | AGREGAR |
|---------------------------|----------------------------|
| 1 litro | 1 gota de cloro líquido |
| 1 galón | 4 gotas de cloro líquido |
| 5 galones | 15 gotas de cloro líquido |
| 1 tonel - (54 galones) | 16 tapitas de agua gaseosa |

**BEBER AGUA PURA al menos:
8 vasos por adulto y
4 vasos por alumno(a)
purificada, clorada, o hervida
CADA DÍA.**



Fuente: Ministerio de Salud - Departamento de Saneamiento Ambiental - San Pablo La Laguna

I
N
O
R
G
Á
N
I
C
O

¡SEPARA TU BASURA!

¡DEMUESTRA
TU
CULTURA!



O
R
G
Á
N
I
C
O

Manejo de Desechos Sólidos Escolares

El respeto hacia la naturaleza es un principio fundamental que exige un buen manejo de los desechos sólidos de las casas y de las escuelas. Muchas escuelas todavía son las mayores contaminantes en las comunidades. Los establecimientos educativos deben de ser ejemplo en la formación de **HÁBITOS** adecuados en cuanto al manejo de los desechos sólidos, los que también deben ser usados en los hogares.

ANTES DE COMENZAR CON LA SEPARACIÓN DE LA BASURA SE TENDRÍAN QUE RESOLVER LAS SIGUIENTES CUESTIONES

¿Contamos con un tren de aseo de la Municipalidad?

¿Tenemos una bodega para los desechos sólidos reciclables?

¿Tenemos en los patios del recreo un tonel para la basura?

¿Contamos con un espacio para una abonera escolar?

Si vamos a recolectar el papel para reciclarlo; a fin de año podríamos llevarlo a una recicladora industrial y así salvamos muchos árboles. También se pueden hacer manualidades de papel maché. Para ello es necesario depositar siempre el papel NO arrugado en una caja de cartón. Esta caja la podríamos decorar creativamente, así nos motivaría.

- Usar papel, lo menos posible
- Usar los dos lados del papel
- Sacar mayor provecho del papel
- Quemar diariamente el papel de baño usado (no en horario escolar)



Con el plástico tenemos la opción de hacer ECO-LADRILLOS. Así, utilizamos los envases plásticos de bebidas, como depósito para las bolsas y empaques plásticos suaves. Una construcción con Eco-ladrillos apropiada para una escuela puede ser una banca para el patio, o bien una bodega o un pequeño centro de acopio para los materiales reciclables que generamos en la escuela.

- Rechazar las bolsas plásticas
- No comprar productos con envoltura plástica
- No comprar productos desechables. (Vasos o platos de duroport o plásticos)

Para mayor información visita nuestra PáginaWeb: www.puravidatitlan.org



Los desechos orgánicos del aula deben ser depositados en un bote con tapadera y requiere que lo llevemos diariamente a la abonera, porque sino se llena de plagas o insectos que podrían producir y/o transmitirnos enfermedades.

Para hacer un pequeño compostaje, se recomienda hacerlo en conjunto con una Huerta Escolar.



Manejo de Desechos Sólidos Escolares

MANCOMUNIDAD TZOLOJYA

La Mancomunidad Tzolojyá está conformada por los Municipios Sololá, San José Chacayá y Santa Lucía Utatlán. Esta mancomunidad trabaja el manejo de los residuos sólidos domiciliarios, sin embargo, sería pertinente modificar sus construcciones de rellenos sanitarios con geo-membrana, por rellenos sanitarios controlados.



Talleres de educación ambiental



Centros de transferencia de materiales reciclables / San José Chacayá



Rellenos sanitarios con geo-membrana

El buen tratamiento de los residuos sólidos se enmarca en:

1. **Reducir:** Evita el consumo de comida chatarra y comida sintética, rechaza el uso de bolsas plásticas y materiales desechables como el Duroport. Toma en cuenta que al comprar estos productos entre el 80 y el 90% de su precio lo constituyen el empaque, el logotipo, los registros sanitarios e impuestos, la publicidad y el transporte; OJO, esto significa que el mayor porcentaje de los costos de producción y transporte salen del dinero de los consumidores.

2. **Reutilizar:** ¡Se un consumidor responsable! No tires las cosas cuando aún son útiles, dales una nueva utilidad.

3. **Reciclar:** Es transformar materiales usados como papel, vidrio, plástico, en productos nuevos.

Los pasos impulsados por la Manctzolojya para el manejo de desechos sólidos

1. Educación y sensibilización ambiental
2. Correcta separación desde la fuente de generación.
3. Tren de aseo diferenciado
4. Acopio y disposición final adecuados
5. Sostenibilidad a través del pago del servicio y comercialización de compost y materiales reciclables



NUESTRA PLANETA NOS NECESITA



Fuente: Mancomunidad Tzolojya

MANKATITLÁN

La Mancomunidad es la unión de varios municipios que buscan alcanzar los mismos objetivos. La Mankatitlán está conformada por los municipios de Panajachel, San Andrés Semetabaj, Santa Catarina Palopó, San Antonio Palopó y Concepción.

APOYO

Como muestra del apoyo se entregaron a las escuelas, recipientes plásticos de diferentes colores para ser utilizados al momento de establecer un manejo adecuado a cada tipo de residuo. Se diferencian por su rotulación:

Papel y cartón



Desechos Orgánicos



Desechos Inorgánicos



Panajachel cuenta, desde hace más de diez años, con un centro de acopio de materiales reciclables. Recientemente se construyó un complejo de residuos orgánicos en Pamuch. También se conformó la ruta separativa, en la que se incluyen a los restaurantes de la calle Santander, vecinos de barrios y algunas escuelas.



Compostaje de residuos orgánicos, Pamuch Panajachel



La Mancomunidad Mankatitlán, también apoya a los comerciantes y productores de la región, impulsando ferias, que promuevan la elaboración de productos hechos con materiales reciclados y reutilizados.



Fuente: Mankatitlán

Manejo de Desechos Sólidos Escolares

SANTIAGO ATITLÁN

Santiago Atitlán maneja sus desechos sólidos por medio de un tren de aseo y una estación de transferencia operada por la municipalidad y ADECCAP / ÁFRICA70



Centro de transferencia municipal de Santiago Atitlán en el Cantón Tzanchaj



PASO 1: se separa la basura en la casa o escuela.

PASO 2: se entrega la basura separada al tren de aseo municipal.

PASO 3: la basura separada se lleva al centro de transferencia, para su tratamiento:



El inorgánico es clasificado para su recuperación.



El orgánico es tratado en las composteras para su transformación y reutilización.



Fuente: África 70 / ADECCAP
Municipalidad de Santiago Atitlán

MANCLALAGUNA

La Gestión Ambiental, es un tema de interés debido a los grandes problemas ambientales que existen como consecuencia de las actividades del ser humano sobre los recursos naturales. Manclalaguna, es un ente facilitador de acciones enfocadas en revertir la situación ambiental actual, con el fin de disponer de esos recursos en calidad y cantidad.

SAN PEDRO LA LAGUNA

Planta de Residuos Sólidos

- ▶ Manejo adecuado de los residuos sólidos (orgánico e inorgánico).
- ▶ Aprovechamiento de los residuos orgánicos
- ▶ Reciclaje de residuos (plástico, vidrio, cartón, papel)
- ▶ El servicio del tren de aseo para las escuelas es gratuito como contribución de la municipalidad

Funcionamiento de la Planta:

- ▶ Se cuenta con un tren de aseo municipal que pasa de casa en casa y por las escuelas
- ▶ Se cuenta con una compostera para abono orgánico
- ▶ Se cuenta con un centro de acopio de materiales reciclables
- ▶ Se cuenta con un relleno sanitario para los desechos no tratables

SAN PABLO LA LAGUNA

Acciones que se están ejecutando actualmente:

Construcción de centro de acopio de materiales reciclables y de composteras en San Pablo La Laguna, que beneficiarán a toda la población, incluyendo centros educativos.

Dentro de las acciones a promover en el municipio, se apoyará la construcción de un mini centro de acopio que beneficiará a dos centros educativos del nivel primario.

SAN MARCOS LA LAGUNA

Se llevará a cabo la construcción de un centro de acopio de materiales reciclables con el fin de brindar e institucionalizar un servicio público de manejo desechos sólidos para todo el municipio, incluyendo centros educativos. Actualmente la población acude a un centro de acopio privado donde lleva sus materiales reciclables.



Fuente: Manclalaguna www.manclalagunagt.org -
Teléfono: 77218360 Dirección: San Pedro La Laguna



Los Eco-Ladrillos

El Eco-ladrillo es la solución alternativa para los establecimientos escolares que todavía no están relacionados con ningún sistema de manejo de desechos sólidos municipales. Se recomienda almacenar los envases de bebidas correctamente (en costales y bajo techo) hasta que sean suficientes para construir una banca, una bodega de materiales reciclables o una aula.

¡En tu Escuela!

El Eco-ladrillo es la innovación fundamental de Pura Vida en la búsqueda de soluciones simples y realizables para depositar el plástico de una manera más eficiente, convirtiendo desechos muy contaminantes en materiales ecológicos de construcción local, con bajo costo y alta calidad. La responsabilidad individual del manejo de los desechos sólidos se está convirtiendo en una meta a nivel mundial, que promueve una mejor calidad de vida, sin contaminación y con respeto hacia la naturaleza.

Para las zonas rurales, el Eco-ladrillo representa la única manera de manejar la basura plástica de las casas, ecológica y conscientemente. El Eco-ladrillo es la combinación de los dos grupos más grandes de desechos sólidos de los hogares. Las botellas de plástico PET, de agua pura u otras bebidas, sirven como depósito para la basura suelta, limpia y seca de las casas, la cual se compacta con una varita, sellando posteriormente la botella con su tapa. De esta manera la basura queda separada y reciclada en cada hogar.



LAS 5 R'S

1. RECHAZAR
2. REUTILIZAR
3. RECICLAR
4. REPARAR
5. REDUCIR

Las ventajas del ECO-LADRILLO

- ▶ Reduce la contaminación del medioambiente.
- ▶ Es una tecnología de reciclaje sencilla, fácil y realizable alrededor del mundo entero.
- ▶ Es higiénica por quedar sellada con su tapa.
- ▶ Es fácil de almacenar y transportar.
- ▶ Es una tecnología de reciclaje que hace uso de la energía humana renovable.
- ▶ Utiliza todos los desechos plásticos suaves y limpios, sin distinción.
- ▶ Ahorra el transporte de la basura.
- ▶ Destina metros cúbicos de plástico a la construcción, evitando que termine en los rellenos sanitarios o contaminando los cuerpos de agua o el medio ambiente natural.
- ▶ Se elimina el trabajo en los basureros.
- ▶ Ahorro de emisiones, al reemplazar los materiales de construcción contaminantes.
- ▶ Ahorra la compra y el transporte de materiales de construcción convencional.
- ▶ Es un material totalmente aislante.
- ▶ Es antisísmico, en caso de terremotos.



Pura Vida Atitlan
www.puravidaatitlan.org

Mini Construcciones con Eco-ladrillos

CONSTRUCCIÓN DE UN CENTRO DE ACOPIO ESCOLAR DE MATERIALES RECICLABLES



PROYECTO SEMINARISTA - 2010

MEJORAMIENTO DEL SANEAMIENTO AMBIENTAL EN LA ESCUELA MIGUEL GARCÍA GRANADOS CASERIO CENTRAL ALDEA EL TABLÓN, SOLOLÁ

Una Mini bodega de materiales reciclables es una buena ayuda para cada centro educativo, pero sólo cuando se mantiene el compromiso de manejarla limpia y ordenada, y que su mantenimiento y limpieza sea incorporado al tren de aseo municipal.

Con este proyecto, los seminaristas, voluntarios de Cuerpos de Paz y otras ONG's ayudan a formar el hábito de separar y reciclar.

CONSTRUCCIÓN DE UNA BANCA

Las bancas son una manera eficiente y fácil de construir con Eco-ladrillos de diferentes tamaños, botellas Pet vacías y aplastadas, bolsas de frituras, etc. Para construir una banca se necesita hierro, malla metálica y repello. Se recomienda construir las bancas al ancho de la malla.

Las bancas se prestan para pintar mensajes ecológicos y obras de arte con colores llamativos.



PROYECTO S.O.S. CANADÁ 2012 EN QUICHÉ



Huertas Escolares

Nueva política de huertas escolares

Una buena alimentación es indispensable para que los niños en edad escolar desarrollen y tengan un crecimiento adecuado, a la vez que estén protegidos de enfermedades y puedan disponer de energía suficiente para estudiar y realizar actividades propias de su edad.



HUERTA ESCOLAR DEL INSTITUTO MESOAMERICANO DE PERMACULTURA SAN LUCAS TÓLIMAN

LAS HUERTAS ESCOLARES PERMITIRÁN ALCANZAR LOS SIGUIENTES OBJETIVOS:

- Enseñar a los niños, la manera de obtener diversos alimentos –hortalizas, frutas, legumbres, yerbas– y hacerlo, pensando en una buena alimentación.
- Demostrar a los niños y a sus familias cómo ampliar y mejorar la alimentación con productos cultivados en casa.
- Fomentar la preferencia de los niños por las hortalizas, yerbas y frutas para su consumo.
- Reforzar los almuerzos escolares con hortalizas, frutas y yerbas ricas en micronutrientes.
- Promover o restablecer los conocimientos hortícolas en las economías dependientes de la agricultura.

Almuerzos escolares

Si bien la huerta no permite alimentar a toda la escuela, puede influir, aportando a las raciones básicas de cereales, legumbres y frutas, hortalizas y yerbas esenciales para preservar la salud. Si la escuela es un modelo para las huertas familiares y las comidas en el hogar, la alimentación saludable puede ir más allá del horario escolar y durante las vacaciones.



¡Incluye la yerbas en tu huerta escolar!



ENTRE OTRAS...



Fuente: FAO Sitio web:
www.fao.org/ag/humannutrition/nutritioneducation/es



IMAP - Instituto Mesoamericano de Permacultura
Paraje Pachitúlul, San Lucas Tolimán, Sololá, Guatemala
Tel: 4549-0578 E-mail: imapermacultura@gmail.com

Reforestación Responsable

LA REFORESTACIÓN

Consiste en sembrar árboles donde ya no existen o quedan pocos; así como implementar los cuidados necesarios que permitan un desarrollo adecuado para disfrutar de los beneficios que los árboles nos brindan, tales como: oxígeno, sombra, protección de fuentes de agua, leña, madera, alimentos, medicinas, protección del suelo, etc.

PASOS PARA UNA REFORESTACIÓN ADECUADA:

1. Reconocimiento del área a reforestar bajo la coordinación de la municipalidad y CONAP

2. Preparación del terreno: Limpiar 1 metro cuadrado y hacer el ahoyado para la siembra

3. Siembra de los arbolitos



4. Mantenimiento y protección

Es importante regar los arbolitos durante la época seca, así como realizar dos limpiezas, una al inicio y otra al final de las lluvias.

Procurar la priorización de la siembra de **árboles nativos** de la región porque son más resistentes a la sequía y plagas.

Ejemplo de Jornadas de REFORESTACIÓN 2012:

Escuelas saludables de la Mancomunidad Manclalaguna

En la cobertura de Escuelas Saludables de la Manclalaguna se sembraron 5000 árboles de pino y aliso con el objetivo de:

- Conservar el medio ambiente
- Conservar el recurso hídrico
- Desarrollar acciones de concientización con estudiantes y con la población en general a través de jornadas de reforestación

Lugares reforestados:

- Sendero hacia el Parque Municipal Cerro Papa', San Marcos La Laguna (2 hectáreas)
- Tramo carretero de San Pablo hacia la cumbre de Santa Clara La Laguna



Instituciones participantes:

Municipalidades de San Marcos y San Pablo La Laguna, MINEDUC, CONAP, AMSCLAE, MARN.



EL AGUA

¡NO VIENE DEL CHORRO!



Fuente: CONAP - Sololá Contacto: Tel 7762-4048



Salud Mental y Salud Espiritual

La primera y más importante fase del desarrollo del niño se da en la casa con todo el conocimiento ancestral que fue transmitido por los padres, madres, abuelas y abuelos de manera hablada. Ahora la mayor parte de la responsabilidad se traslada a los docentes que deben ser buenos ejemplos y tomar la responsabilidad de educar y revelar la habilidad y la vocación a sus alumnas y alumnos. La formación y el acompañamiento de los estudiantes se rige a partir de preparar y formar seres humanos valiosos, con confianza en sí mismos, con educación y valores éticos y morales que se integren al tejido social y logren ser motor de cambio y prosperidad en sus comunidades o en sus círculos de influencia inmediata.

LOS 4 PILARES PARA FORMAR UNA SOCIEDAD SANA

SALUD AMBIENTAL SANEAMIENTO ADECUADO

Salud Ambiental:

Tener un ambiente saludable es una condición básica para la salud de los niños en la casa y la escuela. Agua segura, baños limpios, sistemas de manejo de desechos sólidos etc. son responsabilidades de los gobiernos locales en conjunto con nosotros mismos, para reducir drásticamente la posibilidad de enfermarnos.

SALUD CORPORAL AUTODEFENSA COMIDA NUTRITIVA HIGIENE

Salud Corporal:

La Autodefensa permite que los niños puedan defenderse contra las enfermedades. La Autodefensa debe ser fortalecida por alimentos nutritivos y curativos como la miel, los ajos, las cebollas, la vitamina C, que se encuentra en el limón, las naranjas y el Chan, entre otros. Y por **HÁBITOS** higiénicos, como lavarse las manos varias veces al día o cada vez que sea necesario.

¡LA PREVENCIÓN ES LA SOLUCIÓN!

¡Hacer deporte es importante!



SALUD MENTAL AUTOESTIMA ACTITUD POSITIVA ENCONTRAR SU DESTINO

Salud Mental:

La habilidad de elegir información “positiva o negativa” es muy importante para el bienestar de la mente. Leer buenos libros no sólo de estudios es muy importante para crecer y para que la imaginación vuele y sea libre de una forma positiva y saludable.

Hay que pensar positivo para:

- Actuar positivo
- Estimular nuestra Autoestima
- Fortalecer nuestra Autodefensa
- Encontrar nuestra vocación o nuestro camino en la vida y recorrerlo con confianza, alegría y optimismo es la base de una buena salud mental.

SALUD ESPIRITUAL CUMPLIR SU DESTINO

Salud Espiritual:

Vivir, actuar y comprometernos con nuestras elecciones y decisiones personales y humanas, aplicando los valores y principios universales éticos de respeto al prójimo, a nuestro planeta y a la Madre Tierra. Actuar bajo los principios morales aprendidos de nuestros antepasados nos da satisfacción y felicidad. Eso nos permite ser parte del tejido comunal y social y apoyar al bien común.

El ser humano se relaciona en armonía y respeto

- Consigo mismo
- Con otros seres humanos
- Con la naturaleza
- Con el universo

INVASIÓN
DE MEDIOS DE COMUNICACIÓN
SIN VALORES ÉTICOS

PERDIDA DE TRANSMISIÓN DE
CONOCIMIENTOS ANCESTRALES
POR MEDIO ORAL

DESVALORIZACIÓN
DE VALORES CULTURALES

CONSUMISMO

VIOLENCIA

DINERO RÁPIDO

COMIDA RÁPIDA



La Corriente y La Anti-Corriente

LA CORRIENTE

LA CORRIENTE DE DECADENCIA ACTUAL DE LA SOCIEDAD Y DE LAS NACIONES, ES PRODUCIDA POR EL CONSTANTE QUEBRANTAMIENTO DE PRINCIPIOS FUNDAMENTALES ÉTICOS Y MORALES; ESTO PROVOCA UNA DECADENCIA MORAL EN EL "SER" DE CADA PERSONA. LO QUE GENERA: INMORALIDAD E ILEGALIDAD, ADAPTACIÓN Y ACOMODAMIENTO A LA DEGRADACIÓN MORAL ÉTICA, LO QUE CAUSA LA ACTUAL CULTURA DE DESHONESTIDAD Y VIOLENCIA.

LOS EFECTOS DE LO ANTERIOR SE MANIFIESTA EN:

a. HOGARES: Desintegración familiar, violencia intrafamiliar, irresponsabilidad o incapacidad de ambos progenitores para sustentar, guiar y educar a sus hijos. Por ello, se forman niños con baja autoestima, inseguros, temerosos o violentos y agresivos, sin propósitos claros ni aspiraciones sanas en sus vidas.

b. CENTROS EDUCATIVOS: Con maestros irresponsables, sin vocación, con pobreza intelectual, emocional y espiritual, cuyo único incentivo es el salario mensual. Estudiantes, sin motivación para el estudio, sin metas personales, con tendencias a la drogadicción, alcoholismo, sexo irresponsable, delincuencia, irrespeto a las autoridades, deserción escolar y otros hábitos y conductas negativas.

c. CENTROS DE TRABAJO: Empleados impuntuales, desleales, que laboran con la ley del mínimo esfuerzo, sin ética de trabajo. Empleadores, sin respeto ni aplicación de las leyes laborales, que abusan de su poder como patrones y tratan al empleado como objeto y no como sujeto.

d. GOBIERNOS: Ausencia de liderazgo genuino, los funcionarios no sirven, sino, se sirven de su posición con acciones continuas de corrupción, enriquecimiento ilícito, tráfico de influencias. Los gobernantes no cumplen con su deber principal de brindar seguridad y justicia. No hay certeza jurídica, la impunidad es alarmante, se premia la falta de honradez, la deshonestidad y el desacato a las leyes.

LA ANTI-CORRIENTE

ES EL MOVIMIENTO DE HOMBRES Y MUJERES DE CARÁCTER ÍNTEGRO, QUE SE OPONEN A LA CORRIENTE, CON LA PRÁCTICA DE PRINCIPIOS Y VALORES ÉTICOS Y MORALES.

- ✓ Existe una correlación directa entre el comportamiento y las recompensas.
- ✓ La responsabilidad del cambio empieza en mí.
- ✓ Cuando usted hace cambios para mejorar su mundo, está en una posición perfecta para cambiar el mundo de los que lo rodean.
- ✓ La vida que usted vive, realmente tiene un gran impacto.
- ✓ Lo que va a hacer la diferencia en su vida no es lo que le sucede, sino cómo lo supera.
- ✓ Aprecie lo que tiene, en lugar de lamentarse por lo que no tiene.
- ✓ La imagen que creamos en nuestra mente tiene buenas probabilidades de realizarse.
- ✓ Lo que usted se dice a sí mismo, tiene una influencia directa en su pensamiento y comportamiento.
- ✓ No espere hasta sentir el deseo de dar un paso positivo, hágalo y luego sentirá la satisfacción de haberlo dado.
- ✓ Disciplina, el ingrediente de los campeones: "Nunca una persona indisciplinada ha sido campeona sea cual fuere su campo de actividad".

FACTORES QUE IMPIDEN ALCANZAR LOS RESULTADOS POSITIVOS

- | | |
|--|---|
| Uso exclusivo o abuso de: | También las dependencias y adicciones: |
| <ul style="list-style-type: none">• Televisión• Internet• Juegos electrónicos y de azar• Celular, (chateo)• Radio y reproductores de música• Cine y DVD | <ul style="list-style-type: none">• Los vicios• Las malas compañías• La pereza• La postergación (Procastinación) |

Menos Television - Mas Cosmovision

¡Tu eliges!



Principios y Valores Mayas

PRINCIPIOS MAYAS

UNIDAD NATURAL Y CÓSMICA: Nosotros como ser humano somos un microcosmo que forma una partícula del macrocosmo de todo el universo. Somos parte de la creación, por eso debemos proteger a la naturaleza.

TRANSITORIEDAD: El ser humano es espejo, transitorio, sucesivo y cambiante en el cosmos y sobre la faz de la tierra. Es por eso la importancia de la trasmisión del conocimiento a las nuevas generaciones, que son las que dan continuidad a los pasos ancestralmente iniciados.

El mejor ejemplo, antiguamente la Q'amja (o pirámide) era construida durante varias generaciones, ya que la visión a futuro era amplia y a largo plazo. Los indígenas del norte aconsejan que antes de tomar una decisión importante, se debe pensar en los niños hasta la séptima generación a futuro, porque todo a ellos les afectará, todo aquello que se decida en el presente.

DIVERSIDAD: La unidad natural y cósmica existe por la diversidad de sus elementos, los cuales tienen un valor y una razón de ser y de existir. De aquí viene la riqueza de la unidad de la diversidad. La diversidad se asemeja a muchos diferentes hilos de diferentes colores juntos y combinados haciendo un solo tejido.

COMPLEMENTARIEDAD: Lo que una persona es, se complementa con lo que son las demás personas. Hay complementariedad en todo lo que existe. De allí viene la hermandad entre los seres humanos. Nadie es más que el otro porque cada quien tiene una misión propia que viene a cumplir en esta tierra.

EQUILIBRIO: El cosmos y la naturaleza se gobiernan por la energía del equilibrio con diferentes manifestaciones a nivel macro y micro, en dimensiones duales: frío-caliente, luz-oscuridad, repulsión-atracción, día-noche, bien-mal.

VALORES PARA LA FORMACIÓN DEL SER HUMANO

EL TRABAJO EN LA VIDA: Es fundamental para la subsistencia humana. Es el espacio para ejercer los conocimientos y experiencias aprendidas en función del servicio hacia la familia y la comunidad. Es este espacio en donde se logra desarrollar colectivamente la cultura. De alguna manera a través del trabajo se dignifica al ser humano y se logra vincular el corazón y la inteligencia, por ello es el requisito indispensable para optar a formar una vida valiosa.

LA PALABRA DADA: Es la promesa que debe cumplirse, a partir de la cual se establecen los acuerdos comunes. La palabra una vez que se da, se respeta y se cumple. El respeto a la oralidad es muy importante, porque es una garantía en la toma de decisiones y en la búsqueda de acuerdos colectivos. Implica respeto, decisión y un alto grado de compromiso.

EL RESPETO A LOS MAYORES: Es una forma de dignificar la experiencia que dan los años de vida. Es el respeto a la vida misma, a su honorabilidad, al conocimiento y a la sabiduría adquiridas a través de los años de vida. La ancianidad implica sabiduría y autoridad. Se les considera pilares fundamentales de la cultura y por eso se les consulta y se les solicita consejos para la toma de decisiones.



El Cholq'ij Calendario Sagrado Maya'

El calendario maya Cholq'ij, además de ser una forma de contar el tiempo, está ligado con la espiritualidad. Los nombres de los días indican las energías que prevalecen durante cada día. También a través de la simbología y el significado de los signos, es posible conocer las habilidades o aptitudes de una persona, dependiendo el día en que nació.



APIMA: apima@hotmail.com

CHOLSAMAJ: www.cholsamaj.org



Cosmovisión Maya

LA ESTRELLA DE CADA QUIEN. SU MISIÓN: Cada persona brilla con luz propia. Todas las personas son únicas e importantes y todos tienen una misión, una estrella y una luz que compartir con los demás. Se trabaja con los Nawaes conforme a la energía del día, ellos dan una gama de posibilidades para poder vivir en equilibrio y armonía durante la vida, con una "útil y feliz existencia", tal como lo dice el Pop Wuj (Popol Wuj).



B'ATZ' Nawal: Mono / Elemento: Fuego
Busca respuestas en el tiempo y en el espacio. Es el principio de la vida, del tiempo infinito. Desarrollo en la creatividad, servicio comunitario. Son grandes planificadores, personas con una visión integral y futurista. Ordenado, poseedor de fuerza espiritual. Le fluyen las ideas. Buen defensor de los pueblos. Profesión: Artista, médico, ecologista, administrador o comerciante.



AJMAQ Nawal: Búho, abeja / Elemento: Tierra
Búsqueda de expresión y transmisión. Alcanza su desarrollo en el perdón y en el servicio personal. Encarna la consciencia planetaria y el espacio exterior. Resuelven problemas, son defensores del pueblo. Dominan la fuerza cósmica. Profesión: Político, matemático, médico, relacionista público, contador, economista.

€

Nawal: Gato de monte / **Elemento:** Fuego
El camino del destino. Adquiere su experiencia en los viajes y con los sabios ancianos. Enseña el buen camino a otras personas. Son poseedores de un fuego interno renovador. Son también dirigentes, diplomáticos, políticos, nobles, comprensivos y tolerantes. Profesión: Comerciante, administrador, psicólogo, buenos cocineros.



no'j Nawal: Coyote, pájaro carpintero / **Elemento:** Aire
Simboliza conocimiento, sabiduría, cerebro, movimiento y terremoto. Transmisión de la mente, claridad. La nobleza es la mayor virtud aunque es abanderado en todas las virtudes. Transmiten seguridad, son visionarios. Es el servicio a los demás. Profesión: Artista, médico, humanista, creativo, matemático.



AJ Nawal: Armadillo / Elemento: Aire
Abundancia y renacer. Retorno al origen, proceso espiritual, proyección social. Proporciona liderazgo. Maestros del conocimiento, investigadores, estudiosos. Buscan el refinamiento y la educación. Son grandes moralistas, de inteligencia fuerte y perseverante. Profesión: Artista, orientador, pedagogo, maestro.



TIJAX Nawal: Pez espada y tucán / Elemento: Agua
Cuchillo de doble filo. Corta energías negativas. Representa la pirámide y la armonía. Abre la ruta hacia otra dimensión. Es la energía de la sincronicidad y la orientación. Son incansables y de gran talento. Con mucho poder en sus manos, extraordinarios cirujanos. Son líderes y colaboradores. Profesión: Médico, analista, político, guerrero, administrador de justicia.

ix

Nawal: Jaguar / **Elemento:** Agua
Paciencia, astucia, encarna la acción. Desarrollo en aprendizaje interno, alta magia. Es el corazón del planeta. Formular una nueva estrategia. La fuerza física se ve favorecida. Tiene habilidad y agilidad para actuar. Logra intermediar. Profesión: Guerrero, estratega, filósofo, médico y/o matemático.



KAWOQ Nawal: Tortuga / Elemento: Fuego
Abundancia. Simboliza la comunidad. Representa el apoyo o la colaboración, la autoridad y el poder. Significa la fuerza de la unión, la conciencia expansiva. Es la energía de la naturaleza y de los elementos. Actúan con inteligencia, son nobles, observadores y juiciosos. No toleran la injusticia. Profesión: Ecológico, neurópata, líder, político y pronosticador.



TZ'IKIN Nawal: Águila, cóndor, quetzal / Elemento: fuego
Intermediación entre el cielo y la tierra. Intuición. Es la libertad, el tesoro, conciencia global, la visión sagrada. Abundancia de las cosechas, buen negocio, amor y arte en la vida. Extraordinaria agilidad mental e intuición. Lo que se proponen, lo logran. Se ubican en buena posición social, sofisticados, crean grandes expectativas. Profesión: Artista, científico, comerciante, diplomático.



AJPU Nawal: El ser humano / Elemento: Tierra
Cazador, certeza y seguridad. Vence las pruebas espirituales y las energías negativas. Es la fuerza regenerativa, el ciclo de la vida. Poseedor de una gran magia y padre del arte fino. El guerrero espiritual. Tiene la misión de orientar a la humanidad. El ego es su mayor obstáculo. Planifica y logra metas exitosamente. Profesión: Administrador, escritor, agricultor, abogado y diseñador.

Cosmovisión Maya



IMOX Nawal: Lagarto, cocodrilo, tiburón / Elemento: Aire
Lado izquierdo, lo inusual. Es la interconexión de la ideas. Rige la convivencia de los seres. Capta mensajes de la naturaleza para planificar pasos a seguir en la vida. Sus ideas y acciones son puras. Son seres enigmáticos. Es productor, creativo, y le gusta ayudar. Profesión: Maestro, psicólogo, sociólogo, médico, artista.



KAME Nawal: El tecolote o el búho / Elemento: Agua
Claridad, renacer. Resurgir a la espiritualidad. Simboliza la muerte, la armonía, y el renacimiento. Energía protectora, revelación divina. Lleva una vida de altibajos. Tiene dotes de líder y el poder de resolver misterios. Orienta el servicio a los demás. Trae buen destino. Profesión: Filósofo, administrador de justicia, médico, pronosticador.

IQ' Nawal: Gavilán y colibrí / Elemento: Agua

El viento, limpieza y pureza. Representa la acción de los seres divinos. Simboliza el espíritu vital, el relámpago, la tempestad, las corrientes de aire. Tiene agilidad mental. Su principal obstáculo es la imaginación. Ejecutivo por excelencia. Obtiene ideas innovadoras de visión futurista. Profesión: Filósofo, médico, artista, matemático.



KEJ Nawal: El venado y el pizote / Elemento: Fuego
Representa la armonía, la naturaleza, el equilibrio de los cuatro puntos o caminos. Es un excelente investigador y diplomático. Son grandes consejeros. Guardián de bosques y de la naturaleza. Son astutos, ágiles, ocupan altos cargos. Tiene una fuerza extraordinaria. Alcanzan sus propósitos. Profesión: Ciencias sociales, administrador de justicia, comerciante, escritor, psicólogo.



AQ'AB'AL Nawal: El múrcielago, guacamaya / Elemento: Fuego
Es la aurora y dualidad. Representa la intersección. Es la fuerza renovadora. Son fuertes, dinámicos, creativos y astutos y realistas. Son buscadores de la verdad. Tiene valor y energía para resolver problemas. Profesión: Médico, literato, artista, matemático.



Q'ANIL Nawal: conejo, cosechas / Elemento: Tierra
Plantar, germinar, concretizar. Significa semilla, vida y creación. Es la regeneración constante, la fertilidad. Influenciable ante cualquier elemento. Buenos defensores. Responsables, creativos y con conocimiento ancestral e intuitivo. Necesita el espacio propicio. Profesión: Agricultor, médico, artista, filósofo, matemático.

K'AT Nawal: Lagartija y araña / Elemento: Tierra
Es la red. El poder de agrupar o juntar. Símbolo de la abundancia y de la prolongación. Día propicio para deshacer enredos. Son personas sinceras, ordenadas y son líderes. Dueño de la ley, para darle buen uso. Actúa cristalinamente y con inteligencia. Profesión: Médico, administrador, agricultor, planificador.



TOJ Nawal: Fuego, tierra y hongos / Elemento: Aire
El fuego y los pagos. Liberación del pasado. Simboliza la ley de causa y efecto. El pago a la madre naturaleza. Fuerza que trae luz. El fuego cura y libera de cualquier energía negativa. Necesita dominar su impulso y carácter. Son fuertes, son grandes atletas, nivela la justicia, trabajadores, responsables. Tiene mucha energía que debe canalizar. Profesión: Ciencias sociales, matemático e investigador.



KAN Nawal: Serpiente / Elemento: Aire
Es la energía, el fuego interno. Devela información interior. Simboliza el movimiento, la evolución, los ciclos del tiempo y el cambio. Desarrollo espiritual. Practica la justicia, la verdad y la paz. Tiene la habilidad y agilidad de la acción. Es fuerte ante cualquier situación. Son sabios. Buenos atletas. Espíritu de sacrificio hacia los demás. Profesión: Astrónomo, científico, médico.



IZ'I Nawal: El perro y el coyote / Elemento: Agua
La ley, autoridad. Necesita eliminar la drasticidad y cultivar el amor. Representa a los gobernantes, el camino recto, la justicia, la fidelidad, el orden y la exactitud. Es guardián de cerros y montañas. Sentidos atentos. Hace buena labor comunitaria. Su mayor prueba que debe vencer es su orgullo y cumplir su palabra. Profesión: Pedagogo, médico, abogado, dirigente, descubridor.

COMO ENCONTRAR TU NAWAL

Ministerio de Cultura y Deportes: www.mcd.gob.gt/nawal

www.sabiduriamay.org /

Fundación Centro Cultural y Asistencia Maya C.C.A.M. Tel: 5328-3775 - 53517054


Referencia: Carlos Barrios - Libro del Destino, Cholsamaj, APIMA

Cobertura de Escuelas Saludables

DEPARTAMENTO DE SOLOLÁ



Instituciones que apoyan con sus programas



DIDEDUC

SOLOLÁ: EORM, San Isidro / EORM, Rafael Tellez García / EORM, Colonia María Tecún, Argueta / EORM, Caserío Chaquijá / EORM, Caserío El Mirador, Pujujil II / EORM, EL Paraíso, Los Encuentros / EORM, Caserío Chuarixché / EORM, Dominga Barrios Mejicanos / EORM, Cantón Sacsiguan

SANTA MARÍA VISITACIÓN: EOUM, José Urbano Barrios Rodríguez / EOUM, Santa María Visitación / EORM, Caserío Monte Cristo

SANTA LUCÍA UTATLÁN: EORM, de aplicación a ENRO / EORM, Nik'ajkim


SAN JOSÉ CHACAYA: EORM, caserío Las Minas / EOEM, Cantón Chichimuch / EOUM, San José Chacayá

SAN ANDRÉS SEMETABAJ: EORM, nueva esperanza / EORM, Caserío Xecotoj

SANTA CATARINA IXTAHUACÁN: EORM, Chirijox JM / EORM, Chuaxajil

SANTA CLARA LA LAGUNA: EORM, cantón Chacap / EORM, Barrio San Antonio


NAHUALÁ: EORM, Caserío Pacoxom / EORM, Cantón Patz'ij / EORM, Racantacaj



APIMA


PALESTINA - SAN JUAN LA LAGUNA: - Escuela Palestina

TOTONICAPÁN: - EORM La Esperanza



CARE

NAHUALÁ: E.O.R.M Pachutiquim / E.O.R.M Chopop Abaj / E.O.R.M Chuatarás / E.O.R.M Chuichá / E.O.R.M Sacasiguan / E.O.R.M Chirij Sacasiguan / E.O.R.M Chuchojojché / E.O.R.M Pacamposanto / E.O.R.M Chajuab / E.O.R.M Balam Abaj / E.O.R.M Tz'amq'aam / E.O.R.M Parraxquim / E.O.R.M Chirijraxón / E.O.R.M Chiyaquilicaj / E.O.R.M Pacaman / E.O.R.M Xoljá / E.O.R.M Chiquix / E.O.R.M Chirijcalbal / E.O.R.M Chuisajcap / E.O.R.M Xoljuyub



MANKLALAGUNA

SAN PEDRO LA LAGUNA: E.O.U.M Humberto Corzo Guzmán JM y JV / E.O.R.M Chuasanai / E.O.R.M Pachanay / E.O.R.M Guillermo Batz Gonzales / E.O.R.M Pacuchá / E.O.R.M Bella Vista / Escuela de educación especial "somos hijos del lago"

SAN PABLO LA LAGUNA: C.E.I.B.I (Educación Inicial) / E.O.R.M Chuaxajuar / E.O.U.M Jornada Matutina y Vespertina

SAN MARCOS LA LAGUNA: EOUM Dr. Pedro Molina / Escuela Oficial de Párvulos



MANKATITLÁN


PANAJACHEL: EORM Jucanyá JM y JV / EOUM JM y JV

SAN ANDRÉS SEMETABAJ: Escuela Oficial Canoas Altas / Escuela El Hormigo / EORM Chicacao

SAN ANTONIO PALOPÓ: EOUM 15 de septiembre de 1821 JM y JV / EORM Gregorio Thomas / EORM Sandra Filomena


SANTA CATARINA PALOPÓ: EOUM JM y JV

CONCEPCIÓN: EORM La Cumbre / EOUM



IXIMACHI

SOLOLÁ: EORM, Chuacruz / EORM, Morales / EORM, Vasconcelos / EORM, Nueva Esperanza / EORM, Cipresales / EORM, Central Xajaxac / EORM, Paraje Barberena / EORM, Central y Progreso / EORM, Xibalbay / EORM, Santa María El Tablón / EORM, Cooperativa El Tablón / EORM, Barranco Tablón / EORM, Yaxon Neboya Tablón / EORM, Xejuyú Xajaxac / EORM, Santa Rosa, Xajaxac / EORM, Miguel Garcia Granada / EORM, Maya Kaqchikel / EORM, Xolbe Tablón



CEIBA

SOLOLÁ: EORM, Chuacruz / EORM, Vasconcelos / EORM, Cooperativa El Tablón / EORM, Caserío Chaquijá



MANCTZOLOJYA

SOLOLÁ: E.O.U.M. Tipo Federación José Vitelio Ralón JM y JV / E.O.U.M. Justo Rufino Barrios JM y JV / E.O.U. Rafael Tellez García / E.O.U.M. Barrio San Antonio / E.O.U.M. Nueva Esperanza / Escuela Santa Teresita / Escuela de Párvulos Demetria Linares / Escuela Normal Privada de Sololá / Escuela Ciencias de la Computación / Escuela de Educación Física / Colegio Integral Sololateco / Colegio Monte Sion / Colegio Cristiano Josué 1:9 / Colegio Cristiano Nuevo Día / Liceo Tecnológico Cuauhtemallan / Liceo Privado Mixto Sololá / INEB San Antonio / Instituto de Bachillerato San Antonio

SAN JOSÉ CHACAYÁ: E.O.U.M. San José Chacayá / E.O.U.M. Párvulos San José Chacayá / INEB San José Chacayá / INEB Caserío Los Tablones / INED San José Chacayá / E.O.R.M. Caserío Chuacruz / E.O.R.M. Caserío Las Minas / E.O.R.M. Caserío Parronero / E.O.R.M. Caserío Chuimanzana / E.O.R.M. Caserío Los Tablones / E.O.R.M. Caserío Villa Linda

SANTA LUCÍA UTATLÁN: INEB Fernando Salomón / INEB Aldea El Novillero / Escuela Normal Regional de Occidente -ENRO- / Colegio Evangélico El Mesías / Colegio Conocimiento y Verdad / Colegio Coprijori



CUERPOS DE PAZ

SAN ANDRÉS SEMETABAJ: EORM Canoas Altas (certificada) / EORM Choquec (certificada) / EORM Xejuyú I (certificada) / EORM Xepecc (casi certificada) / EORM Panimatzalám / EORM Xoquic / EOUM El Hormigo / EORM Nueva Esperanza / EORM El Sucún / EORM Nueva Victoria / EORM María del Carmen / EORM Caliaj / EORM Chicacao / EORM Tocache / EORM Xejuyú II / EORM Xecotoj / EORM Pacamán Chutinamit / EORM Los Robles / EORM Chuiyá

Asociación Cotz'ij Ya

SAN JUAN LA LAGUNA: ENGOCA matutina y vespertina / Escuela San Juanerita



África 70 - ADECCAP

SANTIAGO ATILÁN:

PANUL: EORM Panul JM / INEB / INED / EORM Panul JV / EORM Maya Tzutujil.

XECHIVOY: EORM Xechivoy JM / EOUM Mateo Herrera No. 1 JV / Escuela de Adultos Atilán / EORM La Voz de Atilán / EOUM Mateo Herrera No. 1 JM / Colegio Católico Aplas, Primario / EORM Xechivoy JV / Escuela Oficial de Párvulos / Colegio Bautista El Buen Pastor / Colegio Católico Aplas, Básico / CEDUCA

PANAJ: EORM Panaj JM / EORM Panaj JV

PACHICHAJ: ENBI / EORM Mateo Herrera 2, JM / NUFED / EORM Mateo Herrera 2, JV / EORM Pachichaj JM / EORM Pachichaj JV / EORM Santiaguito / IEBSA / EORM Chuul

TZANJUYÚ: EORM Tzanjuyú JM / EORM Tzanjuyú JV / IMEB Cooperativa de Enseñanza / Colegio Elim Primario / Liceo Cristiano Elim / Liceo Cristiano Israelí

TZANCHICHOM: Colegio Alfa y Omega Primario y Básico / Escuela Educación Especial

ALDEA CERRO DE ORO: EORM Patzilín Abaj / EORM Tzanchalí / EORM Central Cerro de Oro / EORM La Cumbre / EORM Paguacal / EORM Tzanguacal / Adultos El Esfuerzo / INEBC Jornada Intermedia / INEBC Ch'ajyu / Instituto por Madurez / EORM. Nivel Básico, Cantón Paguacal

ALDEA SAN ANTONIO CHACAYÁ: EORM Chacayá No. 1 / EORM No.2 Aldea Chacayá / IMEBCOP Chacayá

CANTÓN TZANCHAJ: EORM Tzanchaj 1 / Centro Oficial de Preprimaria Bilingüe y EORM Tzanchaj 2 / Inst. Mixto de Educación Básica por Cooperativa

CANTÓN PANABAJ: EORM Panabaj

CHUKMUK: EORM, Comunidad Chukmuk.

FINCAS BOCA COSTA: Escuela Privada Rural Mixta


FINCA OLAS DE MOCÁ: Escuela Privada Rural Mixta Finca Montequina / Es. Privada Rural Mixta

FINCA MONTE DE ORO: Escuela Privada Finca El Carmen Metzabal.

Manna Project

CHIAQUIYÁ

- Caserío central y cooperativa

A vibrant, circular graphic with a sunburst border made of colorful triangles. The interior is a ring of colorful squares, each containing a different stylized icon or symbol. In the center is a white circle containing text.

**AGRADECEMOS
DE MANERA MUY ESPECIAL
A TODAS LAS PERSONAS E
INSTITUCIONES QUE CON GRAN
RESPONSABILIDAD FORMARON PARTE
DEL ESFUERZO COLECTIVO DE ASUMIR
Y GUIAR EL FUTURO DE
NUESTRAS NUEVAS GENERACIONES.**

MATIOX



PURA VIDA
Atitlán

www.puravidaatitlan.org



Kiki Suarez