

# JUANITA Y LA GOTITA

1



Practicamos el Aseo Personal  
por una Vida Sana y Saludable

# JUANITA, Y LA GOTITA

En "El aseo Personal"

Juanitaaa,  
levántate ya...



Muy de mañanita Juanita, y Pedro su hermanito,  
se preparan a comenzar un día más ....

2

¡Levántate  
Pedrito, ayudemos  
a mamá a traer  
agua del río!



Todavía con sueño,  
preparan los recipientes  
para traer agua a la casa...



El río les queda lejos y  
todos los días tienen que  
hacer hasta dos viajes



3

Más tarde,  
ya en la casa...

¡Uf, ya  
terminamos  
Juanita...

De pronto,

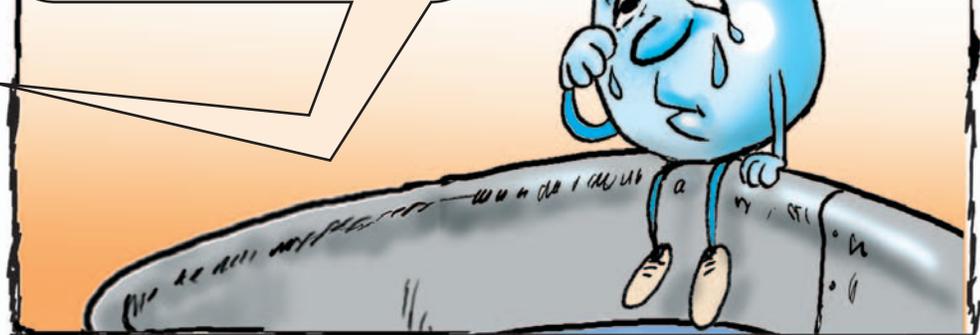
Pedrito,  
oís como  
que alguien  
está  
llorando?

¿dónde?

Buu, buu.  
sniff...



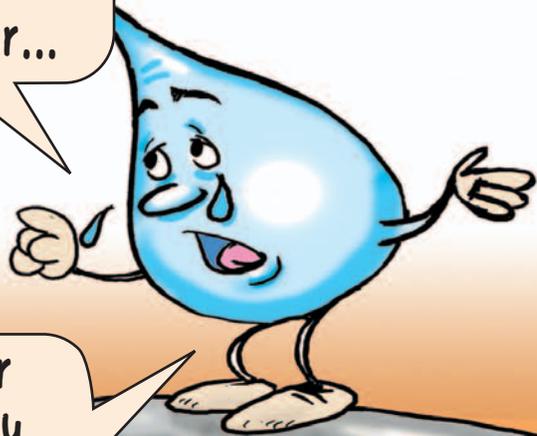
...mirá  
Juanita, parece una  
gotita de agua!  
¿por qué  
estás llorando?



eh, gotita  
¿por qué  
llorás?



así me contamina  
y ya no sirvo  
para beber  
ni para cocinar...

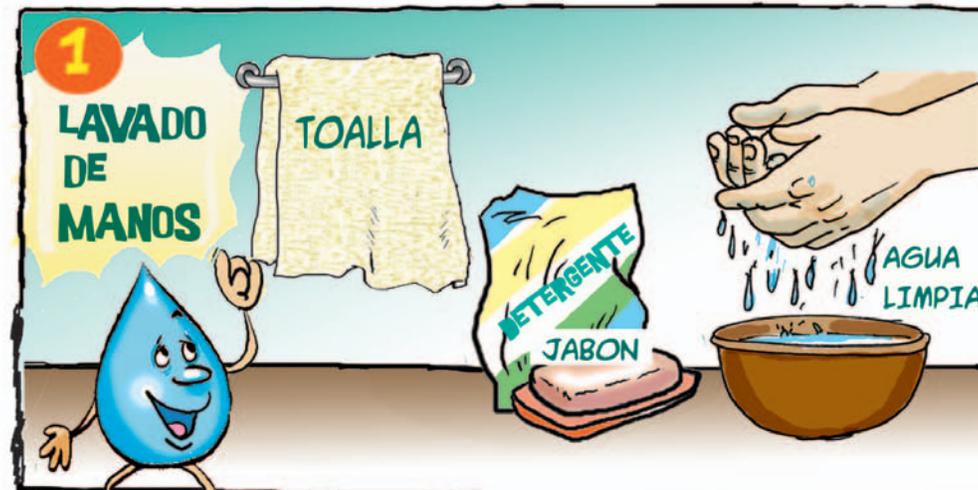


¡debo asegurar  
que ustedes y su  
familia no  
contraigan  
enfermedades!

Pongan  
atención a  
lo que voy a  
decirles...



Esto es lo que hay que hacer  
para ser aseado, evitar  
enfermedades y verse bien presentado,



Y cada vez que se lavan  
las manos, deben secarse con una toalla  
o trapo limpio...

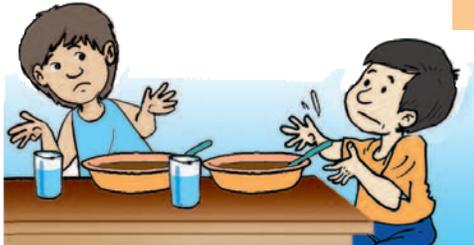
...antes de  
manipular  
el agua,  
preparar los  
alimentos;





La mamá debe lavarse bien antes de dar el pecho al tierno.

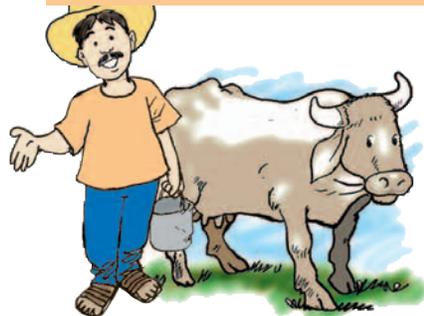
Antes de comer...



Después de usar la letrina...



Después de jugar, trabajar o dar de comer a los animales.



## 2 El Baño Diario

el baño nos ayuda a mantener el cuerpo limpio y evita enfermedades e infecciones...



pueden bañarse trayendo el agua a la casa o cuando mamá va al río a lavar la ropa, siempre y cuando el agua no esté sucia ni contaminada...



# El cepillado de DIENTES

3

Con un cepillo dental, pasta de dientes o bicarbonato deben cepillarse los dientes después de cada comida.



Así tendrán dientes saludables y evitarán las caries y el mal olor de la boca..



12

4

# CUIDO DEL CABELLO

Hay que lavarse diario el cabello con agua y jabón, revisar constantemente la cabeza. Peinar y mantener limpio el cabello...



si tenés piojos quitate las liendres y usa medicamentos caseros para acabar con los piojos y antes que se le pasen a toda la familia.

13



**CUESTIONARIO**

1) ¿Quién o quienes traen el agua de la quebrada?

2) ¿Qué hay que hacer para tener una vida sana y saludable?

3) ¿Cuándo debemos lavarnos las manos?

4) ¿Cuándo debemos lavarnos los dientes?

5) ¿Qué medidas de higiene debemos practicar con nuestro cabello.?

6) Después de bañarnos diariamente ¿Qué hacemos y cómo lo hacemos?

## VOCABULARIO

### ✓ Aseo personal:

Conjunto de actividades encaminadas a la limpieza y aseo de cada persona, contempla: baño diario, lavado de manos en los momentos críticos, cepillado de dientes, cuidado del cabello y vestirse con ropa limpia.

### ✓ Momentos importantes:

Son los momentos de nuestra vida que es necesario lavarnos las manos para evitar enfermarnos y son:

- Antes de comer los alimentos
- Después de usar la letrina o el inodoro
- Antes de preparar los alimentos
- Después de jugar y/o tocar animales
- Antes de darle de comer al bebé
- Después de cambiarle el pañal

### ✓ Autocuido :

Cuidar de nosotros(as) mismos(as) aprendiendo y practicando normas de hábitos de higiene personal diariamente, promoviendo una buena salud integral. Adquiriendo conciencia de que haciendo lo contrario, contribuimos a deteriorar nuestra salud.

### ✓ Autoestima:

Aprender a valorar y querernos y apreciarnos nosotros(as) mismos(as) con nuestras cualidades, habilidades, actitudes, aptitudes. aprender a sentirnos bien con los demás demostrando buenos valores y práctica de buenos hábitos.

### Padres de Familia:

Se entiende por la mamá y el papá, quienes deben asumir de manera compartida las responsabilidades que tienen con sus hijos e hijas en el cuidado, educación, orientación, afecto y comprensión.



La presente publicación de Juanita y la Gotita, corresponde a la quinta edición, la cual fue sujeta a un proceso de revisión de la versión original cuya autoría corresponde al Programa de Acueductos Rurales de ENACAL, MECD, MINSA Y AGUASAN/COSUDE. También se contó con la asistencia técnica de PRASNIC y UNICEF.

Esta reedición es un esfuerzo del Comité Técnico Interinstitucional de la Iniciativa de Escuelas Amigas y Saludables, con el financiamiento del Reino de los Países Bajos y UNICEF.

Diseño diagramación e ilustraciones:  
Lalo Orozco

Las opiniones acá expresadas son responsabilidad de los autores y no reflejan necesariamente los puntos de vista de UNICEF.



Ministerio de Salud



COSUDE/Aguasán

