



Tomar las medidas adecuadas para tener agua segura para consumo y aseo personal



14.1. La familia mantiene en el hogar agua segura y fomenta hábitos con las niñas y los niños para su consumo.



14.2. La familia mantiene limpios y tapados los recipientes en que se transporta y almacena agua.



14.3. La familia saca el agua con un recipiente limpio evitando el contacto de las manos con el agua.



14.4. Los recipientes de agua permanecen alejados de las basuras, del contacto con animales y envases de pintura, gasolina o detergente.

Práctica 14:

¿Por qué esta práctica es importante para el desarrollo de las niñas y los niños en la primera infancia?:

Es importante porque sin el agua no podemos vivir, no hay una razón más fuerte que soporte la importante contribución de esta práctica al desarrollo de los niños, niñas y mujeres gestantes. Todos los seres vivos necesitamos de agua, el funcionamiento de los sistemas vitales de nuestro organismo requiere agua, por eso cerca del 70% del cuerpo está conformado por este líquido, que, además, ayuda al buen funcionamiento del cerebro, permite el desarrollo del metabolismo, regula la temperatura corporal, el agua es protagonista en el transporte de nutrientes, favorece la circulación, permite la movilidad otorgando flexibilidad y elasticidad a los tejidos. Por eso, cuando las personas se privan de ella, el cuerpo puede sufrir alteraciones.

El consumo de agua es importante a cualquier edad, para las niñas y niños en desarrollo es indispensable. De hecho, la comunidad pediátrica advierte que esta población es la más susceptible a sufrir episodios de deshidratación, ya que su organismo, al estar en plena maduración, aún no ha desarrollado un mecanismo eficiente para el almacenamiento y regulación de los líquidos, lo que implica que deban consumir agua de manera constante. Si a esto le sumamos que, en sus primeros años de vida, las niñas y niños tienen una capacidad limitada para expresar verbalmente que están sedientos, el tema reviste mayor significado para madres, padres y cuidadores, quienes deben estar atentos a las necesidades de hidratación de las niñas y niños más pequeños del hogar.

Tener agua para el consumo no se trata tan solo de calmar la sed. Una buena hidratación implica el buen funcionamiento de todas las células y órganos. Por eso, muchos nutricionistas infantiles y médicos pediatras destacan que la hidratación diaria para los niños y niñas es fundamental.

Es por esto que el agua segura debe utilizarse para hacer las siguientes actividades:

- Beberla
- Lavar alimentos
- Preparar alimentos
- Lavarse los dientes
- Lavarse las manos

Por lo anterior es fundamental que todas las personas puedan tener acceso a agua, pero solo la que sea apta para el consumo humano, es decir que cumpla con las condiciones de saneamiento básico:

- Limpia
- Sin olor

- Sin color
- Sin bacterias

Para ello realizar acciones como revisar las fuentes disponibles para la recolección del agua y hacer tratamientos adecuados de purificación es muy importante. El consumo y el uso de agua contaminada es el causante de algunas enfermedades que incluso podrían llevar a la muerte, dentro de las enfermedades más comunes están la EDA (Enfermedad Diarreica Aguda) y el cólera, que están asociadas a la falta de higiene en las prácticas de preparación y lavado tanto de los alimentos como de las manos y a enfermedades de la piel, por el contacto con aguas contaminadas, como las aguas estancadas o en malas condiciones de almacenamiento.

Finalmente recuerde que el consumo y el uso adecuado del agua también se adquieren como parte de las rutinas en el hogar, por eso es fundamental el ejemplo de los adultos, no se puede esperar que los niños y niñas prefieran el agua sobre las bebidas azucaradas u otro tipo de bebidas, si no es algo disponible y habitual en la casa, de igual manera ocurre con las conductas de cuidado y aseo, en las que poco a poco se van vinculando, como dejar los recipientes tapados, que estén alejados de sustancias y lugares que puedan contaminarlos y usar recipientes limpios para sacar el agua y mantenerlos tapados y alejados de las niñas y niños.

Preguntas e inquietudes más frecuentes sobre esta práctica:

PREGUNTA	RESPUESTA
¿Desde qué edad puedo darle a beber agua a mi hija o hijo?	Después de los 6 meses y con la introducción de la alimentación complementaria puede comenzar a suministrar agua de acuerdo con las necesidades que vamos observando, si está haciendo mucho calor, por ejemplo, sudoración excesiva o labios secos, la idea es que con nuestro ejemplo y en la medida en que ellos y ellas puedan manifestarlo, nos puedan pedir agua antes que cualquier otro líquido artificial, incluso Debe estar disponible para que la beban a libre demanda.
¿Cómo se puede purificar el agua para que la podamos tomar sin riesgos?	Lo primero que deben saber las familias es que no toda agua puede purificarse, las aguas negras o muy contaminadas bajo ninguna circunstancia son aptas para el consumo humano. Deben utilizar agua dulce, proveniente de ríos, lagunas, lagos, incluso el agua lluvia o aguas subterráneas de pozos o nacimientos. Algunos de los mecanismos de purificación que pueden resultar más sencillos y poco costosos son: <u>Clarificación</u> ; que consiste en dejar reposar el agua durante un día cuando está turbia, en un recipiente bien tapado para que las partículas bajen al fondo, luego el agua limpia se pasa a otro recipiente teniendo cuidado en no agitarla nuevamente y debe hervirse para ser consumida. <u>Hervido</u> ; este método ayuda a la desinfección, el agua debe dejarse hervir por 15 minutos, durante los cuales debe estar haciendo burbujas, en una olla limpia y con una tapa que la cubra muy bien. Luego se deja enfriar y se guarda un recipiente limpio y con tapa.

	<p><u>Filtración:</u> este método consiste en pasar el agua por un filtro que se puede comprar o construir, está compuesto por varias capas de materiales porosos y carbón activado por las que pasa el agua y se va limpiando de residuos de barro, minerales, bacterias y químicos entre otros.</p> <p><u>Método Sodis:</u> El calor combinado con la radicación del sol, sirve para inactivar los microorganismos que provocan enfermedades presentes en el agua. Se recomienda utilizar para este método botellas de plástico transparentes reciclables o botellas de vidrio. Lavar el recipiente y la tapa, llenarlo de agua, colocar las botellas horizontalmente y exponerlas al sol directo. Si hay sol directo, dejar la botella 6 horas y si está nublado, dejarla durante 2 días.</p> <p>Para mejorar la efectividad de estos mecanismos de purificación se pueden combinar los métodos propuestos, por ejemplo, primero filtrar el agua y luego hervirla.</p>
<p>¿Se puede consumir el agua de la lluvia?</p>	<p>Como se mencionó en la pregunta anterior, el agua lluvia se puede consumir bajo algunas precauciones muy precisas, ya que puede estar contaminada al entrar en contacto con elementos oxidados o muy sucios como los techos y las canales, por lo tanto, es necesario realizar un proceso de filtración con alguna tela o paño totalmente limpio y además hervirla posteriormente. En caso de contar con agua disponible de otras fuentes más adecuadas como pozos profundos, ríos, lagunas o agua potable, siempre es preferible usarla. Aproveche el agua lluvia, por ejemplo, en el lavado de la ropa, en los frentes o fachadas de la casa, para el aseo del sanitario o para regar las plantas.</p>
<p>¿Cuánto tiempo puedo tener almacenada el agua que vamos a usar para comer?</p>	<p>El tiempo máximo recomendado para reemplazar el agua almacenada es de seis meses</p> <p>Algunas recomendaciones que puedes poner en práctica para el almacenamiento del agua son;</p> <p>Utilizar envases limpios y que tengan tapas que permitan un cierre hermético. Marcar la fecha en la que se envasa el agua o en la que se compra para gastarla ordenadamente.</p> <p>Buscan un lugar fresco y oscuro, alejado de productos que puedan contaminarla. Seguramente pueden hacerte una pregunta cómo está o similar, para dar tu respuesta ten presente la importancia de generar conciencia sobre las condiciones de almacenamiento pues, aunque no podemos comparar la vida útil del agua con la de los alimentos, si debemos reiterar que en la medida en que la tengamos menos tiempo guardada y que esté en las condiciones adecuadas es mucho mejor, incluso el agua embotellada tiene fecha de vencimiento, además dependiendo del lugar, el recipiente, que la rodea, entre otros factores, pueden producirse bacterias o contaminarse.</p>
<p>¿Cuánta agua deben beber las niñas y los niños?</p>	<p>Los niños de 1 a 3 años deben tomar entre 1,1 y 1,3 litros de líquidos al día, de los cuales, unos 800 o 1.000 ml provendrán del agua, como bebida principal. Esto supone que las niñas y niños beban unos 4 o 5 vasos de agua diarios, Otras bebidas como zumos y bebidas azucaradas solo deben consumirse, en caso de hacerlo, de forma ocasional y en pequeñas cantidades</p>

Pistas para la observación de las acciones de la práctica

14.1. La familia mantiene en el hogar agua segura para su consumo.

Hay distintas formas de obtener el agua para la familia, por ejemplo, de manera directa de fuentes cercanas como pozos, jagüeyes, quebradas, ríos, lagunas, cascadas y la lluvia, o por la tubería del municipio. Cualquiera que sea la forma de obtenerla, es importante mantenerla libre de contaminantes y almacenarla higiénicamente. Verifique a través de la observación y la conversación con la familia si se cuenta con acueducto, o de qué fuentes se obtienen el agua para el consumo y si se realizan prácticas básicas de purificación como hervir el agua o las otras que ya se mencionaron, esta acción implica el saber reconocer el agua adecuada para cocinar, beber y para el aseo personal, además desarrollar acciones para su cuidado, purificación y conservación.

Si en la casa no se cuenta con agua apta para el consumo esta acción no se vive y se deben identificar las opciones que tienen para tener agua y orientar a la familia frente a cómo obtenerla, cómo purificarla y cómo almacenarla, se podrá movilizar la organización comunitaria para gestionar con entes territoriales y ONG alternativas para mejorar el acceso al agua. Si se evidencia que la familia mantiene el agua almacenada de manera correcta y sus condiciones son aptas para el consumo se puede considerar que la práctica se vive¹.

Si la familia no requiere almacenar el agua por contar con acueducto y agua potable para el consumo esta acción se marca como No Aplica

14.2. La familia mantiene limpios y tapados los recipientes en que se transporta y almacena el agua.

Una vez la familia cuente con el agua apta para el consumo humano en óptimas condiciones para su consumo, debe conocer la importancia del transporte y almacenamiento en un lugar adecuado, bajo las condiciones y tiempos necesarios; por eso observe y hable con ellos sobre las rutinas de lavado de los recipientes de almacenamiento y transporte, si ves que se encuentran bien tapados.

En aquellos casos en que se cuente con un tanque, o se recolectan aguas lluvias, se deben validar las condiciones de aseo, si está bien cubierto con una malla, por ejemplo, si las canales por dónde cae el agua están limpias. Es importante recordar que estas aguas también deben ser hervidas, dialogue con la familia acerca de si realizan esta acción y si no es así es importante compartirlo con ellos para que comiencen a hacerlo.

En esta acción es clave que la familia diferenciar los dos tipos de agua.

¹ Para considerar que esta acción se vive deben cumplirse las orientaciones de almacenamiento contempladas la acción 14.4 de esta ficha técnica.

- Agua para el consumo: Es aquella que tiene como fin la hidratación, preparación y consumo de alimentos.
- Agua limpia para aseo, higiene personal y limpieza de la vivienda.

Esta acción se vive si la familia mantiene limpios y tapados los recipientes donde se transporta y se mantiene el agua. Esta acción no se vive si se evidencia que los recipientes se encuentran destapados o sucios y el agua expuesta a basuras o contaminantes. Si la familia no utiliza recipientes de almacenamiento se marca que esta acción No Aplica.

14.3. La familia saca el agua con un recipiente limpio evitando el contacto de las manos con el agua.

La manipulación del agua para el consumo es otro factor muy importante para evitar que pueda contaminarse, por ello también debemos verificar que estas prácticas sean las adecuadas. En los encuentros en el hogar se da la oportunidad de observar en las acciones cotidianas como el lavado de manos si se toman las medidas adecuadas para sacar el agua del lugar en el que está almacenada y si todos los miembros de la familia tienen esta práctica.

Si se identifica este tipo riesgos en la práctica, a través de ejemplos se puede mostrar que solo basta con que una persona con las manos sucias o que un recipiente sin lavar entre en contacto con el agua para que toda se contamine y a partir de estos ejemplos generar reflexiones que movilicen estas acciones concretas y sencillas para que sean asumidas por todos los integrantes de la familia

En ese sentido para validar si esta acción se vive se puede solicitar a la familia que le indique los lugares donde sacan el agua y pedir que le enseñen como realizan ellos esta acción y con qué tipo de recipiente lo hacen, procure no tener una actitud evaluativa si no preferiblemente apreciativa para poder hacer esta verificación; si en este ejercicio se evidencia que hay contacto de las manos con el agua, o que el recipiente está sucio puede considerar que esta acción no se vive, si evidencia que las orientaciones dadas en esta acción se dan de manera correcta y no hay contacto de las manos con el agua y el recipiente es limpio se puede considerar que la acción se vive.

14.4. Los recipientes de agua permanecen alejados de las basuras, del contacto con animales y de envases de pintura, gasolina o detergente.

Para almacenar y conservar agua de buena calidad para el consumo. Las vasijas o recipientes donde se mantiene el agua deben estar en un lugar limpio, sobre una superficie impermeable, lejos del contacto directo con el suelo, lejos de las basuras y del contacto con animales. Y estar libres de sustancias peligrosas.

Con una actitud respetuosa y cercana se puede proponer un ejercicio de observación con la familia y preguntar por la ubicación del tanque o el recipiente de almacenamiento del agua

se puede indagar con la familia cual era el uso que tenían estos recipientes antes de ser usados para almacenar el agua, esto con el fin de asegurarse que no hayan contenido plaguicidas, gasolina, pinturas, medicamentos u otras sustancias venenosas que pongan en peligro la integridad de las personas. Puede observarse si estos recipientes factores de contaminación para en el acompañamiento poder orientar su protección con acciones posibles como separarlo de los riesgos y taparlo.

Observe no solamente los lugares donde se almacena el agua, sino también las fuentes de provisión ya que estas deben protegerse y cuidarse para evitar su contaminación por diversos factores, es importante tener presente que pueden movilizarse acciones conjuntas con los vecinos para el cuidado de los ríos, las quebradas y en general el entorno, acciones como la siembra de árboles y las jornadas de limpieza son estrategias que pueden ayudar.

Si se evidencia que los recipientes donde se almacena el agua están contaminados, no están distanciados del piso o están cerca de animales o basuras se puede marcar que esta acción no se vive. Si por el contrario los recipientes se encuentran alejados de animales, basuras, residuos tóxicos y se encuentran visiblemente limpios se puede marcar que la acción si se vive. Si la familia no utiliza recipientes de almacenamiento se marca que esta acción No Aplica.

Experiencias Inspiradoras:

La peste del aburrimiento

Tipo de Experiencia:

Encuentro en el hogar.
Momento; Hagámoslo Juntos o en Crear y Conversar, dependiendo de lo que el equipo considere más adecuado.

Responsables:

Agente Educativa- Equipo de trabajo

Tiempo estimado:

1 hora aproximadamente

Posibles participantes:

Niñas y Niños en todos los momentos transformadores y sus cuidadores principales.

Intencionalidad:

Identificar las condiciones en las que se encuentran las fuentes de agua y a partir de ello movilizar reflexiones sobre la relación que tienen con estas y la manera en que sus

acciones las están afectando positiva o negativamente.

Desarrollo de la experiencia:

La expedición agua, propone un recorrido a las fuentes de agua de la vereda, dependiendo de las condiciones y distancias de los lugares, se elige si se hace en el momento de “crear y conversar” solamente con los adultos, o en el de “Hagámoslo juntos”, esta tarea puede fortalecerse con la toma de fotografías en los celulares, o con el diseño de mapas de los lugares y sus condiciones, para que a partir de este diagnóstico se puedan proyectar acciones conjuntas para el mejoramiento, jornadas de aseo, siembra de árboles, limpieza de mangueras, cerramiento o demarcación de rondas.

Materiales:

Espacios abiertos y recursos para graficar.

Salud oral desde el comienzo de la vida.

Tipo de Experiencia:

Encuentro en el hogar.

Responsables:

Agente Educativa

Tiempo estimado:

45 minutos aproximadamente

Posibles participantes:

Niñas y Niños y sus cuidadores principales.

Intencionalidad:

Movilizar comprensiones frente a la importancia que tiene el agua en tantas acciones de la vida cotidiana, solamente hasta que lo pensamos con detenimiento somos conscientes de todos los usos e implicaciones que el agua tiene en nuestras vidas y cómo nuestras acciones pueden ayudar a

preservarla y hacer que sea o no apta para el consumo humano.

Desarrollo de la experiencia:

Se propone a la familia crear una pequeña historia sobre cómo sería la vida sin agua, la idea es que esté acompañada de dibujos que serán hechos con la participación de los niños y las niñas, como esta es una tarea que tal vez no realicen con mucha frecuencia debemos ayudarles a movilizar la creación con algunas preguntas sobre las cosas que pasarían, ¿a qué personas afectaría?, ¿que podrían inventarse para sobrevivir? Recuerda motivar la participación conjunta.

Materiales:

Hojas, colores, lápices, témperas, entre otros.

Para ampliar información:



Recomendaciones mínimas para el consumo de agua



Si te interesa conocer métodos caseros sobre maneras de potabilizar el agua.



«Potabilización del agua sin químicos»



Canción: Agüita Alegre.



Canción de la lluvia.