

MANUAL DE CAPACITACION A FAMILIAS

1

“CUIDEMOS EL AGUA FUENTE DE VIDA Y SALUD”



2010

Programa Conjunto

**Gestión integral y adaptativa de recursos ambientales para minimizar
vulnerabilidades al cambio climático en microcuencas alto andinas**

Elaborado:

Lic. Ediltrudis León Farias
Ing. Herberth Pacheco De La Jara

Dibujos/diseño y diagramación:
Alex Torres del Carpio

En coordinación con la OPS/OMS

PRESENTACION

El cambio climático lo percibimos cada vez con mayor intensidad, sus efectos los sentimos en nuestra vida cotidiana. Uno de ellos está relacionado con el agua en la naturaleza. Antes se disponía de agua en abundancia para el trabajo agrícola, para el consumo humano, para los animales y para otras actividades.

Sin embargo, hoy observamos que el agua es cada vez más escasa y esta situación se torna más crítica.

Por esta razón, todos tenemos el deber de cuidar el agua, con la finalidad de poder contar con este recurso para nuestro consumo diario y para todas las actividades que requerimos del agua.

El presente Manual, “**Cuidemos el agua, fuente de vida y salud**”, está dirigido a las familias a fin que sirva de guía en la capacitación y reflexión conjunta, sobre este importante tema, que permita fortalecer capacidades orientadas a las prácticas adecuadas sobre la valoración y cuidado del agua hoy, para que mañana nuestros hijos no sufran y puedan disponer también de agua para su vida y su salud.

CONTENIDOS

En el presente manual vamos a compartir aprendizajes sobre:

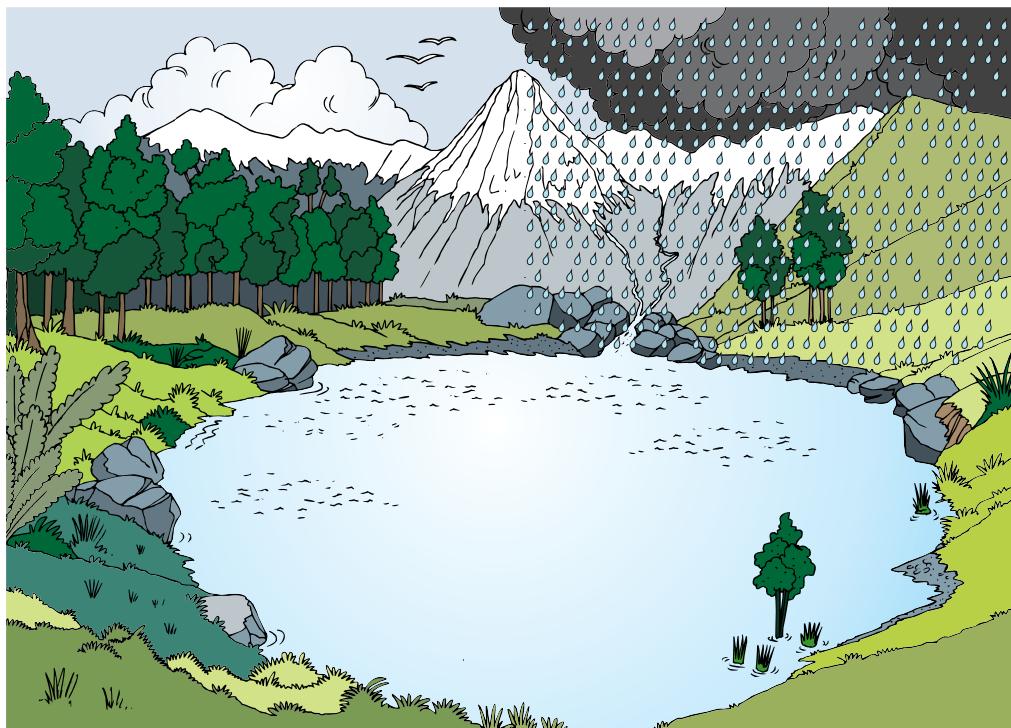
1. ¿Qué es el agua?
2. ¿Por qué es importante el agua?
3. ¿De dónde el proviene el agua?
4. ¿Para que usamos el agua?
5. ¿Cómo se contamina el agua?
6. ¿Cómo tratar el agua para el consumo humano?
7. ¿Cómo cuidar y ahorrar el agua en nuestra casa y en la comunidad ?

COMPARTIENDO NUESTRAS IDEAS Y VIVENCIAS SOBRE EL AGUA

□ Reflexionemos juntos sobre el AGUA:

1. ¿Qué es el agua?

- Es un elemento básico para la vida.
- A veces se cree que nunca se va a acabar.
- Sin embargo, el agua está disminuyendo en la naturaleza.
- Es un bien económico y social.



Esto nos exige:

- Usarla en forma racional
- Cuidarla ya que progresivamente viene perdiendo su calidad por acciones del propio hombre.

2. ¿Por qué es importante el agua?

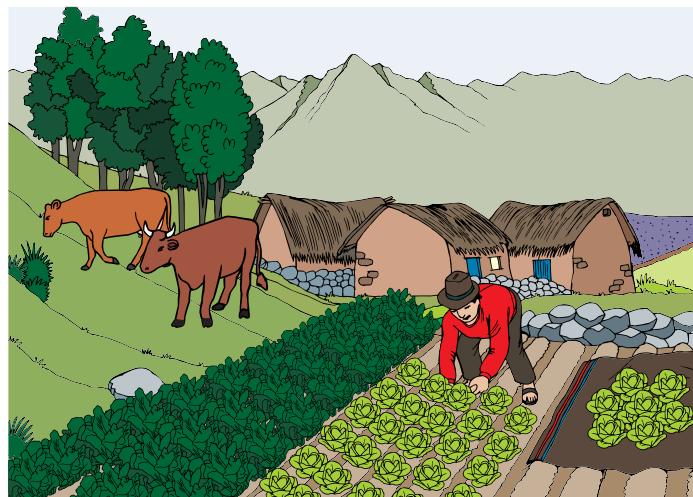
- El agua es muy importante para la vida de las personas, animales y plantas.



- Sin agua no habría vida.
- Para la salud. La falta de agua produce deshidratación y muerte.



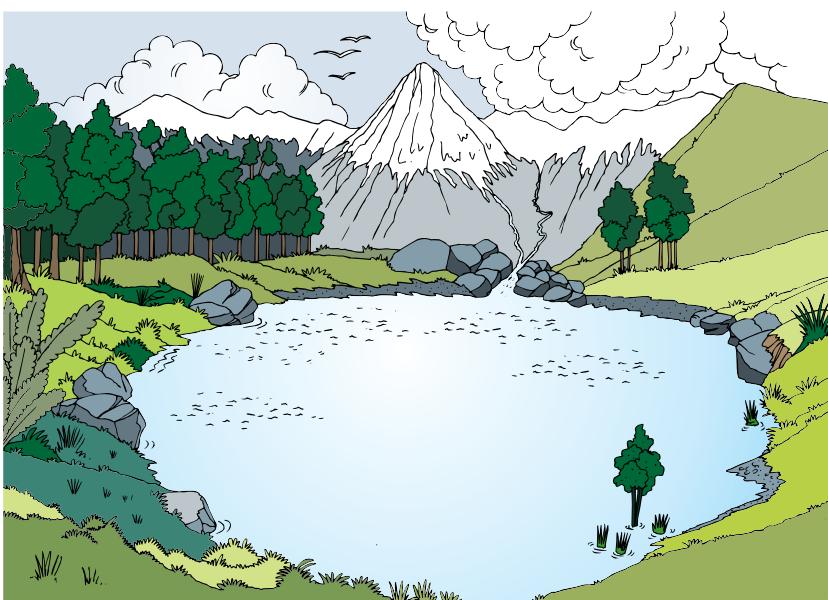
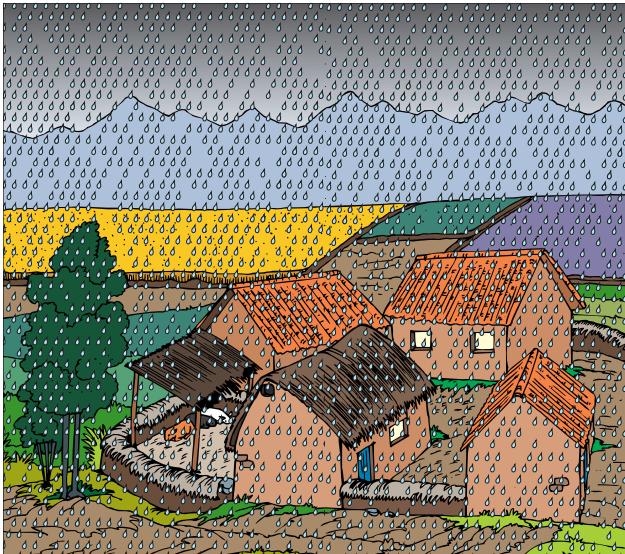
- Las comunidades se forman donde hay fuentes de agua.



3. ¿De dónde proviene el agua?

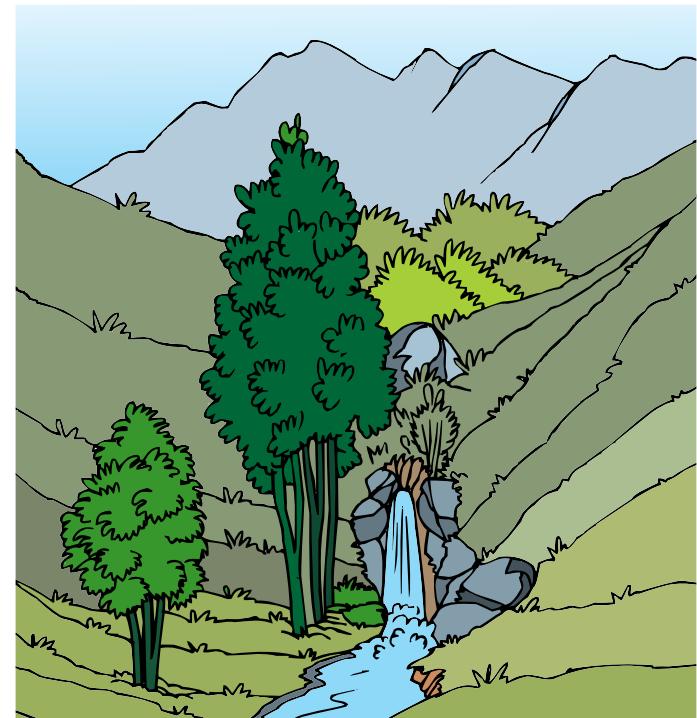
Las principales fuentes de agua son:

Agua de lluvia



Agua subterránea

Del suelo, de los puequiales y manantes que sale por un determinado lugar.



Aguas superficiales

- 1) Agua de los ríos, lagos lagunas.
- 2) Del deshielo de los Apus o Cerros

Revisemos:

4. ¿Qué es el calentamiento global y que efectos tiene en el agua?

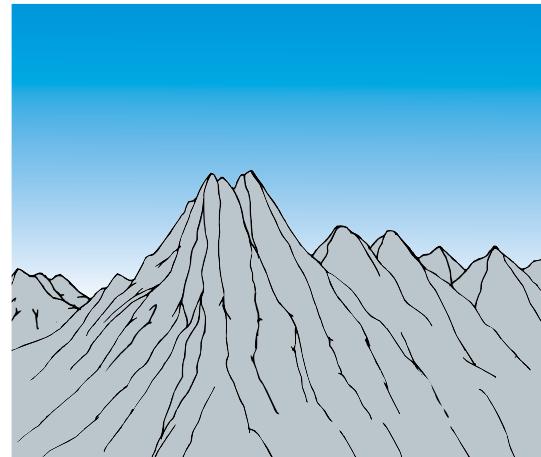
El calentamiento global:

Es el aumento de calor en el planeta, producto de la contaminación por:

- Gases.
- Por mala disposición de los residuos sólidos ó basuras.
- Por inadecuadas prácticas en la producción de las industrias.
- Escasa conciencia y cultura ambiental de la población .



Antes



Después

¿Qué efectos produce el calentamiento global?

Con la variación del clima.

- Generalmente aumenta el calor.
- El agua disminuye en la naturaleza.
- Al aumentar el calor las personas necesitan más agua para el consumo.
- Los sistemas de abastecimiento de agua pueden ser afectados.

5. ¿Para que usamos el agua?

El agua la usamos:



- Para el consumo, como bebida.

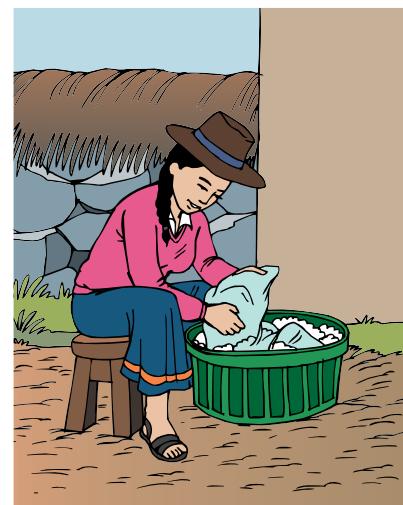
- Para preparar nuestros alimentos



- Para nuestra higiene personal



- Lavado y limpieza de nuestra ropa



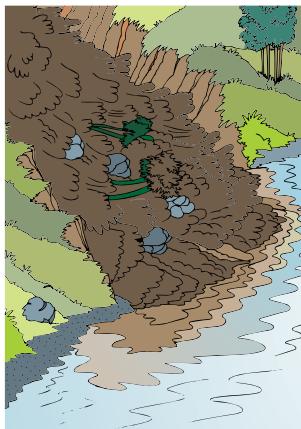
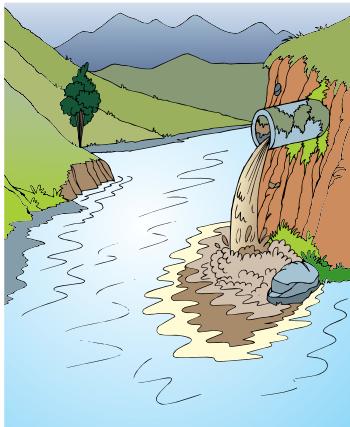
- Para el aseo de nuestras viviendas.
- Para el cuidado de nuestros animales.
- Para nuestras chacras.

**TRABAJEMOS JUNTOS
CUIDEMOS EL AGUA, NO LA CONTAMINEMOS
ASÍ PROTEGEMOS NUESTRA SALUD.**

6. ¿Cómo se contamina el agua?

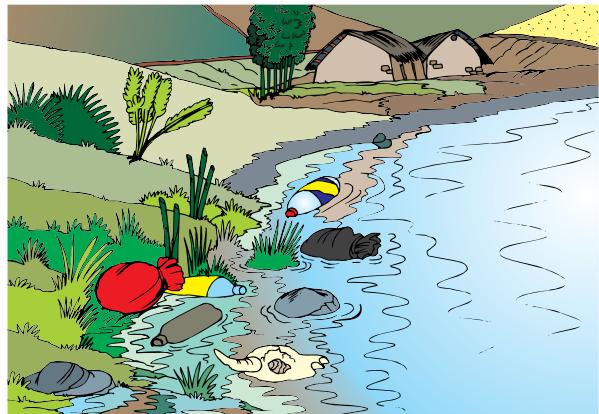
El agua se puede contaminar por:

- Uso de detergentes, agroquímicos y blanqueadores. Inadecuado tratamiento de aguas residuales (desagües).
- Desprendimientos de sustancias tóxicas provenientes de actividad minera, volcanes etc.
- Inadecuada eliminación y disposición de excretas de las personas y animales.
- Desastres naturales: Huaycos o derrumbes.
- Echar basura a las fuentes de agua de la comunidad como ríos, lagos o lagunas, campo abierto, chacras o alrededor de la casa.

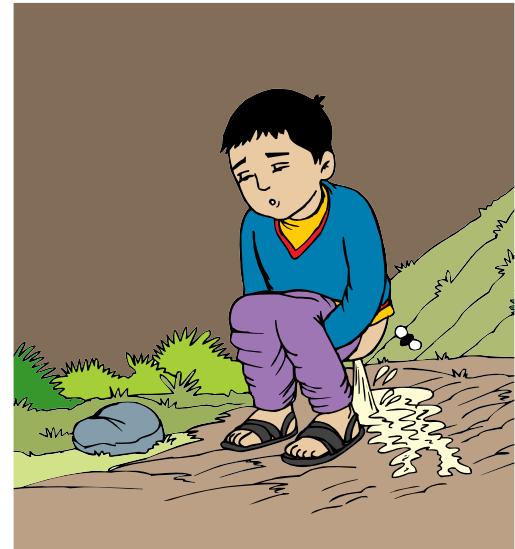
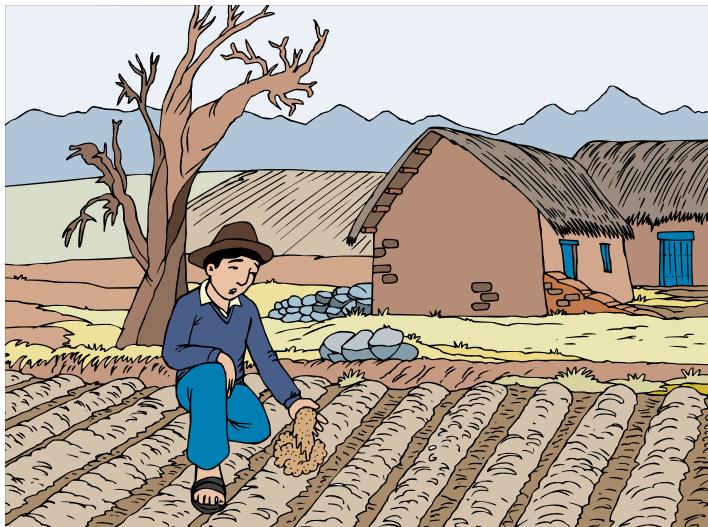


¿Qué efectos tiene la contaminación del agua?

- Daña el medio ambiente.
- Daña y vuelve inutilizable el agua de ríos y manantiales es decir que ya no sirven.



- Si se consume agua contaminada produce enfermedades como las diarreas, cólera, parasitos, hepatitis entre otras.
- Se gasta dinero y tiempo de las familias para poder curarse.



- El suelo se empobrece para la agricultura.
- Los animales al igual que las personas también pueden enfermar y hasta pueden morir.

¡CUIDA EL AGUA NO LA CONTAMINES!

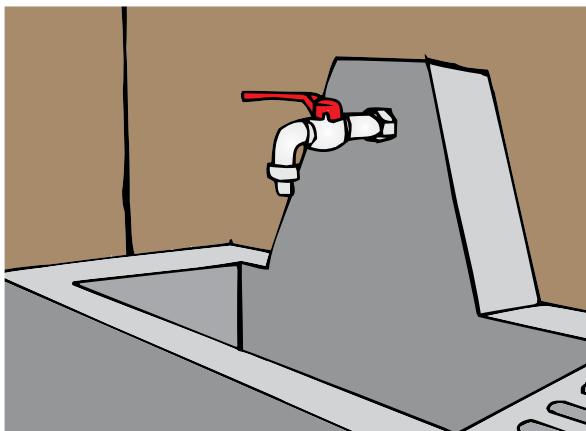
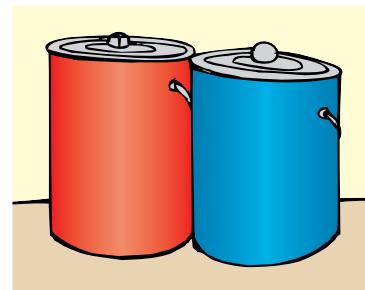
Las fuentes de agua son muy importantes.

Recuerda que el agua potable puede contaminarse antes de ser utilizada, por nuestras prácticas de higiene inadecuadas y poco seguras.

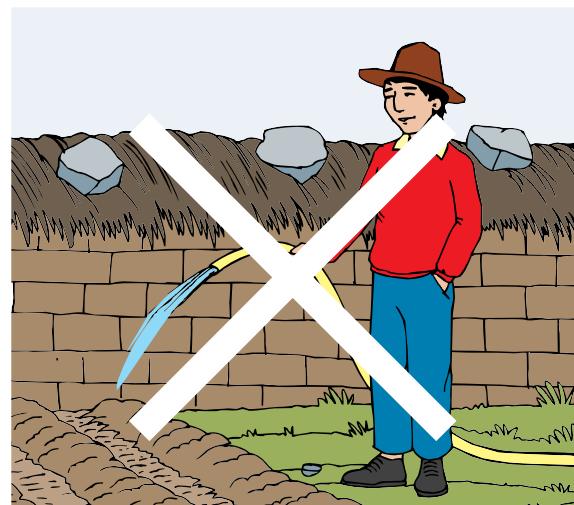
POR ÉSTA RAZÓN ES NECESARIO TENER PRÁCTICAS ADECUADAS

7. ¿Qué prácticas debemos tener para conservar el agua?

- Usar baldes o bidones limpios y con tapa para almacenar el agua si fuera necesario y así evitar su contaminación.
- Arreglar de inmediato los grifos o caños si se malograman.
- Un grifo malogrado que pierde una gota de agua por segundo, supone desperdicios de 20 litros de agua al día de derroche.
- Consumir agua segura es decir clorada.
- Trabajar junto con la Municipalidad para lograr su apoyo y poder consumir agua de calidad en la comunidad.
- Exigir al Consejo Directivo de la JASS, la cloración mensual del agua en el reservorio.
- Cumplir con el pago de la cuota familiar, para garantizar tener agua potable.
- Mantener cerrados los caños de agua.



- Junto con el Consejo Directivo de la JASS, vigilar que el agua potable no sea mal utilizada para preparar adobes o regar chacras.



- Mantener limpia la batea domiciliaria.
- Visitar a las familias y motivar el uso del agua para:
 - Mejorar la higiene personal.
 - El lavado de manos:

◆ Antes de comer ◆ Despues de usar el baño o letrina.



- Si te bañas en ducha, cierra el caño mientras te jabonas.

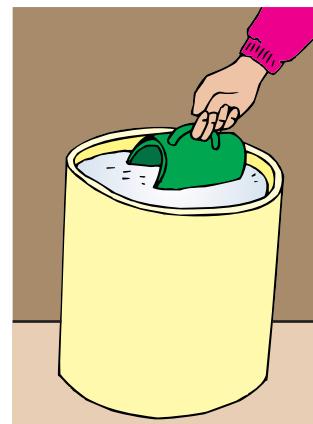
¿Cómo clorar el agua si no se tiene sistema de agua?

- Poner dos gotas de lejía por 1 litro de agua y dejar reposar durante 20 minutos.



- Hacer hervir el agua durante 5 a 10 minutos.

- Si no tiene pileta recomendar el uso de un cucharon o jarra para sacar el agua del balde.



Método SODIS para la desinfección del agua.

- Este método utiliza una tecnología muy simple para mejorar la calidad microbiológica del agua para beber.
- Utiliza los rayos solares para destruir los microorganismos que causan las enfermedades transmitidas por el agua.

¿En qué consiste el método SODIS?

Es ideal para tratar pequeñas cantidades de agua.
Pasos a seguir:

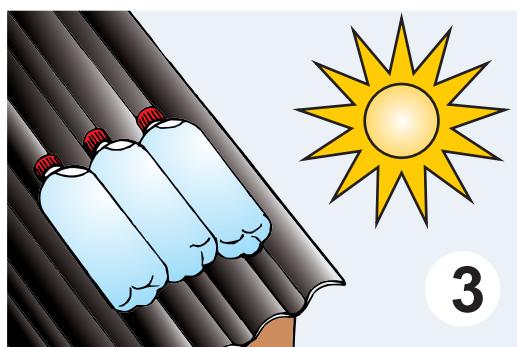
1° Lavar bien las botellas de plásticos transparentes.



2° Llenarlas de agua limpia, que no esté turbia.

3° Exponerlas a la luz del sol durante 6 horas en un día soleado.

Si el día está nublado, deberá de exponerse durante 2 días.



4 Usar el agua diariamente de la botella



Recomendación:

- ☛ Utilizar envases de plástico transparente (no de color). porque no transmiten bien los rayos del sol.
- ☛ Las botellas a utilizar no deben ser grandes, lo ideal es botellas de 1 ó 2 litros.
- ☛ Poner las botellas echadas horizontalmente, sobre una calamina o hierro para aumentar la temperatura.
- ☛ Concluido el proceso utilizar el agua directamente de la botella con la que se ha hecho el tratamiento, no trasladarla a otra botella.

**NUESTRO DERECHO ES TENER AGUA EN NUESTRA
COMUNIDAD Y NUESTRO DEBER ES CUIDARLA, USARLA
BIEN HOY PARA QUE MAÑANA NUESTROS HIJOS
TAMBIEN PUEDAN DISFRUTARLA.**