



COMO FUNCIONA MI CUERPO

Sesión #1 Sesión de introducción

MÓDULO: HIGIENE

Propósito: Que los niños, niñas y adolescentes entiendan que la higiene personal es muy importante y que somos limpios por Jesús

- **Instrucciones**

Ser limpio espiritualmente es la única manera que tener una relación con Dios. Gracias a Jesús, la única cosa que tenemos que hacer para limpiarnos es aceptar el perdón de Dios, que Jesús ya ha pagado, y continuara pagando por nuestras manchas (pecados).

Podemos entender esto atreves de tener un cuerpo saludable y limpio. Si yo no me baño y salgo de la casa sucio y con un mal olor, nadie va a querer estar cerca de mi. Pero al principio no nos damos cuenta de que tenemos un mal olor – tenemos que aprender identificarlo.

Muchos que no son cristianos ni saben que es una mancha contra ellos, así que tenemos la responsabilidad no solo ayudarles a ser consiente de sus manchas, pero mas importante, presentarles a Jesús - el único que puede quitar nuestras manchas.

- **Versículos**

Génesis 24:32

Entonces el hombre entró en la casa, y {Labán} descargó los camellos y les dio paja y forraje, y agua para lavar los pies de él y los pies de los hombres que estaban con él.

Levítico 14:8

Luego el que ha de ser purificado lavará su ropa, se rasurará todo el cabello, se bañará en agua y quedará limpio.



- **ACTIVIDAD**

El mentor empieza la sesión como siempre y después dice "vamos a jugar uno" (u otro juego de mesa). Antes que llega el mentorado, el mentor tendrá una mancha grande de un marcador en su cara, tal vez en el cachete. Antes de empezar el niño va a decirle a su mentor "tiene una mancha", y el mentor dice "no, no la tengo" y intentara continuar. El mentorado va a continuar diciendo que tiene una mancha, y el mentor va a decir "yo no lo veo, entonces no me afecta" y va a intentar limpiarse pero no se quita de la cara hasta que se da cuenta que tiene una mancha grande y ahora tiene que buscar la manera de lavarse la cara.

Cuando esta lavándose la cara o después, el mentor puede desarrollar una conversación sobre la higiene personal. Que el mentor no sabía que estaba sucio y a veces los niños y jóvenes ni saben que están sucios, y esto afecta a todos, a la persona sucia y los de su alrededor. Puede terminar relacionando el mismo concepto sobre la salud espiritual.

Materiales y/o Recursos:

Uno u otro juego de mesa

Marcador para manchar la cara

Preguntas de Razonamiento:

¿Pero si yo no lo puedo ver (la mancha) porque me va a afectar?

¿Si yo no me baño, a quien afecta?

¿Si mi amigo o hermano no se baña, que le puedo decir?

Cierre:

Tu eres un niño/joven bastante valioso y para reflejar esto debes bañarte, si no todos los días (solo por falta de agua en la casa) lo mas frecuentemente posible. ¡Tal ves tu no te sientes sucio, pero otros lo pueden ver! Y lo bueno es que puedes estar totalmente limpio ante Dios sin bañarse solamente tienes que pedirle a Dios y dar gracias a Jesús por lavarte/pagar por tus manchas espirituales.

- **Reto de la semana**

Voy a bañarme todos los días para reflejar el valor que tengo en Dios



- **HOJA DE TRABAJO.**

¿Mas limpio o mas sucio?

Este juego esta basado en el juego "¿más alto o más bajo?", todas las cartas están juntas al centro y no se pueden ver las imágenes, y van dando vuelta una por una y antes de descubrir si es **“más limpio o más sucio”** el jugador tiene que adivinar si la siguiente carta será más limpio o más sucio. Podemos tener un premio, como un dulce o algo pequeño, si adivina correctamente 5 veces seguidas va a ganar su premio.







CÓMO FUNCIONA MI CUERPO.

Sesión #2. Uso del jabón.

TEMA GENERAL: HIGIENE.

Propósito: Que los niños, niñas y adolescentes aprendan a usar regularmente el **jabón**, principalmente lavarse las manos.

Instrucciones: En esta sesión mostraremos la razón tan importante por la cual tenemos que lavar nuestras manos y también por que debemos bañarnos con frecuencia.

¿Qué tipos de gérmenes hay?

Hay gérmenes por todo el mundo y en todo tipo de lugares. Existen cuatro tipos principales de gérmenes: las **bacterias**, los **virus**, los hongos y los protozoos. Pueden invadir plantas, animales y personas, y a veces nos provocan enfermedades.

¿Dónde viven? Marca en la hoja de trabajo los lugares donde crees que puede haber bacterias y virus. Utilizar la hoja con las imágenes de donde viven las bacterias y circular los lugares donde el mentorado cree que viven las bacterias y explicar por que viven en todos lados, no solo en los lugares sucios y por eso necesitamos lavar nuestras manos aunque parezcan “limpias”

- ¿Qué podemos hacer para que no entren a nuestro cuerpo?

LAVARNOS LAS MANOS. ¿cuándo me tengo que lavar las manos?

Cada vez que vamos al baño, después de jugar, antes de cada comida, y cada vez que regresamos de la calle a nuestra casa. (Que los niños nos den estas respuestas)

Pasos para lavarse bien las manos (**ver la ultima hoja con imágenes de World Visión**)

También es muy importante cortarme las uñas para que no queden bacterias en mis manos.

¿Con eso estamos limpios y libres de virus y bacterias?

¡No! Debemos lavarnos las manos constantemente, pero si es posible debemos bañarnos todos los días o un día si y otro no. Hay partes que necesitan mas limpieza ¿cuáles son? (pidamos que ellos nos den las repuestas). Pies, axilas, áreas genitales y el cabello. (ampliar para adolescentes, desodorante y toallas femeninas, etc.)

Versículos

Juan 13:10

Jesús le dijo*: El que se ha bañado no necesita lavarse, excepto los pies, pues está todo limpio; y vosotros estáis limpios, pero no todos.

Levítico 14:8

Luego el que ha de ser purificado lavará su ropa, se rasurará todo el cabello, se bañará en agua y quedará limpio.



- ACTIVIDAD. Elaborar un jabón.
- **MATERIALES:**
 - Rallador de cocina
 - Jabón en barra
 - Agua
 - Una olla pequeña
 - Moldes a su gusto

- **Elaboración**

- Primero rallamos el jabón con el rallador de cocina.



- Colocamos el jabón en una olla y calentamos agregando agua poco a poco.



- Agregar el jabón derretido en moldes a elección del mentor y del mentorado.



- Dejar secar.



- Sacarlo del molde.



- Llevarlo a casa y utilizarlo.



Reto de la semana.

Lava tus manos todos los días antes de comer





¿DÓNDE VIVEN LAS BACTERIAS?





¿Cómo lavarse las manos?

World Vision
Por los niños



1 Mójate las manos con agua.



2 Aplica suficiente jabón para cubrir toda la superficie de las manos.



3 Frota las palmas de las manos entre sí.



4 Frota la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.



5 Frota las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



6 Frota el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándote los dedos.



7 Frota con un movimiento circular el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.



8 Frota la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento circular y viceversa.



9 Enjuágate las manos con agua limpia.



10 Sécate con una toalla limpia, desechable o al aire libre.



11 Puedes utilizar una toalla para cerrar el grifo.



12 ¡Tus manos quedarán limpias, libres de virus y bacterias!

Recuerda que lavar tus manos es importante para prevenir enfermedades.
Lavarte las manos no tomará más de **40-60 segundos.**

Fuente:

“Higiene de las manos - Cuándo y cómo” Organización Mundial de la Salud.



CÓMO FUNCIONA MI CUERPO

Sesión #3 – Cepillarse los dientes

MÓDULO: HIGIENE

Propósito: Que los niños, niñas y adolescentes aprendan la importancia de cepillarse los dientes y que lo realicen por lo menos una vez por día.

- **Instrucciones**

Cepillarse los dientes no es solo para no tener mal aliento. Si nos cepillamos los dientes todos los días (Por lo menos dos veces al día) va a prevenir que tengamos problemas dentales. Esto es importante que lo entiendan nuestros mentorados, porque si tienen problemas dentales sus familias no tendrán el dinero para llevarlos al dentista para ser tratados de emergencia.

Lo mejor es cepillarse los dientes dos veces por día, pero tenemos que recordar que en las casas de nuestros mentorados, tener un cepillo y pasta podría ser difícil. Así que si esta no es una opción, se puede regalar un cepillo que estará guardado en el centro de mentoreo, y que siempre lo usen al llegar al centro.

- **Versículos**

Cantares 4:2

Tus dientes son como rebaño de ovejas trasquiladas que suben del lavadero, todas tienen mellizas, y ninguna de ellas ha perdido su cría.



- **ACTIVIDAD**

En la actividad de hoy vamos a ver que tan sucios - o limpios están nuestros dientes... Sabe que es la placa? (si el niño no sabe - explica que es la suciedad que se pega a nuestros dientes que normalmente esta invisible). Usaremos una pastilla reveladora, y después de tomarla, vamos a poder ver la placa, o donde están sucios losdientes.

Primero hay que cepillarse los dientes (Tal vez el mentor quiere traer su cepillo por esta sesión para compartir en esta actividad y tener aprendizaje juntos). Después sigue las instrucciones en la caja de las pastillas.

Con esto va a ver que aun después de cepillarse los dientes siempre hay placa. Ahora puede ver donde necesita cepillarse mas, o empezar de cepillarse.

Materiales:

Cepillo de dientes

Pasta

Pastilla reveladora

Preguntas:

¿Como puede tener sucio aun después de cepillarse?

¿Como se siente saber que tiene tanto sucio dentro de tu boca?

Cierre:

Vamos a empezar/continuar y mejorar cepillándonos los dientes. Es una buena manera de prevenir problemas mas fuertes en el futuro.

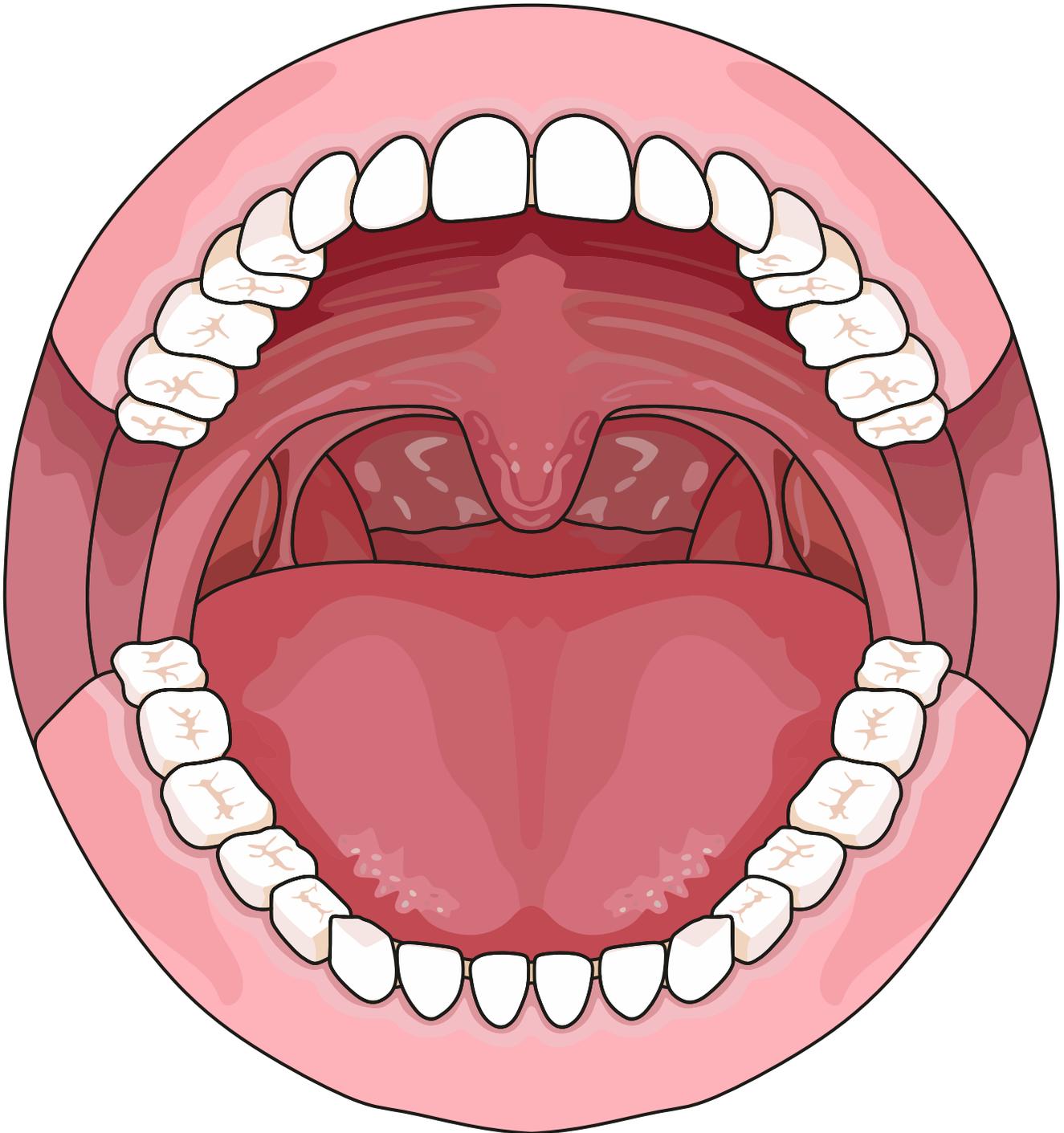
- **Reto de la semana**

Cepillarse los dientes una o dos veces por día



- **Hoja de trabajo**

Colorar la placa que viste en tus dientes:





CÓMO FUNCIONA MI CUERPO

Sesión #3 Ropa limpia.

MÓDULO: HIGIENE

Propósito: Que los niños, niñas y adolescentes conozcan la importancia de la ropa limpia y cuiden su vestimenta.

Instrucciones

Que los niños aprendan a ser limpios y cuidadosos dependen de la conducta que observen en los adultos, por tanto si queremos que sean aseados deberemos empezar por nosotros mismos.

Para poder hablar de este tema, vamos a invitar a nuestro mentorado a tener una pequeña refacción con nosotros, y vamos a tomar platos que estén sucios y vamos a explicar a los niños que colocaremos los alimentos (que están limpios) en esos platos y veamos su reacción.

Seguramente será, que no coloquemos la comida limpia en un plato sucio y que usemos un plato limpio.



Hagamos unas preguntas.

**¿Por qué no podemos poner la comida en un plato sucio?
¿después de comer y usar platos, por qué debemos lavarlos?**

No podemos poner comida limpia en un plato sucio, de la misma manera es si nosotros ya nos bañamos y nuestro cuerpo está limpio y nos ponemos ropa sucia. No podemos poner comida limpia en un plato sucio.

Después de comer y usar los platos los lavamos para que estén listos para usarlos limpios después, de la misma manera al ensuciar nuestra ropa tenemos que cambiarla y lavarla para que esté lista para usarse nuevamente.



versículos

Apocalipsis 22:14

Bienaventurados los que lavan sus vestiduras para tener derecho al árbol de la vida y para entrar por las puertas a la ciudad.

Levítico 14:8

Luego el que ha de ser purificado lavará su ropa...

- **ACTIVIDAD. Aprendiendo a lavar a mano.**

Después de comer, recomendamos limpiar el área donde comimos, lavar los platos.

Pero también la mesa donde comimos podemos usar un trapo y después podemos enseñar al niño, niña o adolescente como lavar. Esto lo hemos usado para que los niños no esperen a tener ropa limpia hasta que su mamá o encargado la lave y si no la lava su encargado ellos no tendrán ropa limpia.

Aprender a lavar su ropa les enseñará a ayudar en casa, puede ser de apoyo para la persona encargada en casa y también tendrá ropa limpia siempre que sea posible tener acceso a lavar la ropa.

Aprovechemos el tiempo para poder ayudar a nuestro mentorado y mentorada a aprender a lavar. No necesitamos ser expertos pero podemos animarlos a que ellos aprendan a lavar su propia ropa.

Necesitaremos:

Una pila con agua



Jabón



Palangana



Cepillo de ropa



Reto de la semana:

Usar ropa limpia todos los días.
Llenando la hoja de control de cada día.





CÓMO FUNCIONA MI CUERPO

Sesión #5 Evaluación.

MÓDULO: HIGIENE.

Propósito: Comprobar todo lo aprendido en el módulo de higiene y que los niños, niñas y adolescentes lo pongan en práctica.

Instrucciones

Al finalizar este módulo, recomendamos una actividad libre y los animamos a que puedan hacer algo diferente. Puede ser ir al cine, ir al parque, caminar y comprar una bebida o un helado o visitar un museo.

1. Queremos que pasen un tiempo agradable y puedan disfrutar de la actividad libre.
2. Animemos a nuestro mentorado a que ese día pueda poner en práctica todos los temas de higiene y que llegue lo más presentable posible, bañado, bien cepillados los dientes y con ropa limpia.
3. Llenar la hoja de trabajo donde hay preguntas claves que el mentorado debe haber aprendido y seguir practicando hasta que sea un hábito cada una de estas.
4. Enviar los resultados de los avances a su supervisor.
5. También recomendamos que al lugar a donde vayan, puedan lavarse las manos y poner en práctica algunas de las lecciones aprendidas.

versículos

Salmos 51:7

Purifícame con hisopo, y seré limpio; lávame, y seré más blanco que la nieve.

Salmos 51:2

Lávame por completo de mi maldad, y límpiame de mi pecado.



- ACTIVIDAD Y HOJA DE TRABAJO.

¿Cuándo tengo que lavar mis manos?

¿Cuándo tengo que lavar mis dientes?

¿Cuáles son los pasos para lavar mis dientes

¿Cuáles son los pasos para lavar mis manos?

¿Por qué es importante usar ropa limpia?

¿Si no lavo mis dientes que me puede pasar?

¿Dónde se encuentran los virus y las bacterias?

¿Qué aprendiste en este modulo de higiene?



Semana 1

¡Me voy a bañar todos los días!

Día	1	2	3	4	5	6	7
(Escribir día)							
Emoji:							





Semana 2

¡Voy a lavarme las manos siempre CON jabón!

Día	1	2	3	4	5	6	7
(Escribir día)							
Emoji:							





Semana 3

¡Voy a cepillarme los dientes todos los días!

Día	1	2	3	4	5	6	7
(Escribir día)							
Emoji:							





¡Me voy a poner ropa limpia todos los días!

Día	1	2	3	4	5	6	7
(Escribir día)							
Emoji:							





¿Cumplí mis retos?

			
Semana 1			
Semana 2			
Semana 3			
Semana 4			
Total:			