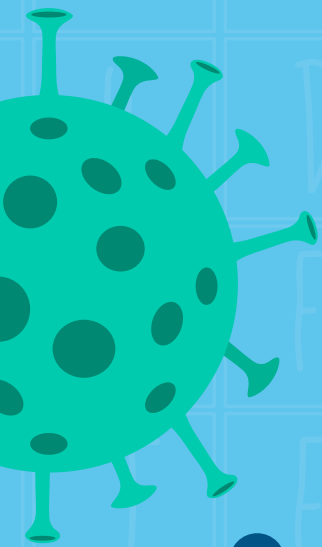


¿QUÉ SON LOS VIRUS?

¿Por qué me tengo que lavar las manos otra vez?

Incluye pasatiempos y juegos



ÍNDICE

1. Introducción

2. Virus y agua con jabón: eternos contrincantes

- ¿Qué relación existe entre los virus y el agua?

- **Pasatiempo:** TEST

- **Pasatiempo:** ¡A BAILAR!

- La importancia de la higiene para acabar con las enfermedades

- El agua ayuda a acabar con los virus, ¡pero es mucho más!

- **Pasatiempo:** SOPA DE LETRAS

- **Pasatiempo:** ¡NO TE PIERDAS!

- **Pasatiempo:** ¡PON A PRUEBA TU AGUDEZA VISUAL!

- **Pasatiempo:** CRUCIGRAMA

3. ¡A divertirse!

- Kaidara

- Water Wally

- Tiching

- Aprendizaje Verde

- Creatividad gota a gota

- **Soluciones de los pasatiempos**



1. INTRODUCCIÓN

En el planeta conviven distintos tipos de organismos y microorganismos. El ser humano es uno de ellos y las plantas y los animales son también habitantes de la Tierra. Pero, **hay otro tipo de vida que, aunque sea diminuta, coexiste con la humanidad: se trata de los gérmenes.**

Virus, bacterias, hongos y protozoos son unas pequeñas partículas que pueden ser responsables de la transmisión de enfermedades. Bien sea a través de nosotros mismos, cuando nos tocamos, besamos o estornudamos; a través de contacto de superficies infectadas; o porque otro ser, como los mosquitos, trasladen una enfermedad de un cuerpo a otro, los virus y otras partículas dañinas pueden ser realmente peligrosas, aunque no las podamos detectar a simple vista.

Una de las formas más sencillas que tenemos a nuestra disposición para **combatir a los gérmenes es el agua** y, sobre todo, la concienciación de todos los miembros de la familia sobre la importancia de la **higiene y la prevención.**

Los siguientes capítulos están pensados para que, **en familia, podáis leer estas líneas y los niños y niñas de la casa entiendan qué son los virus, cómo combatirlos y qué relación tienen con el agua.**

Por una parte, encontraréis razones por las que el agua es vital para la humanidad y la naturaleza y por qué es una de las mejores armas para combatir a los virus. Por otra, os proponemos un buen **listado de recursos y actividades que podéis hacer en familia, para todas las edades.** Porque la mejor forma de aprender, es hacerlo jugando, y si es en familia, ¡mucho mejor!

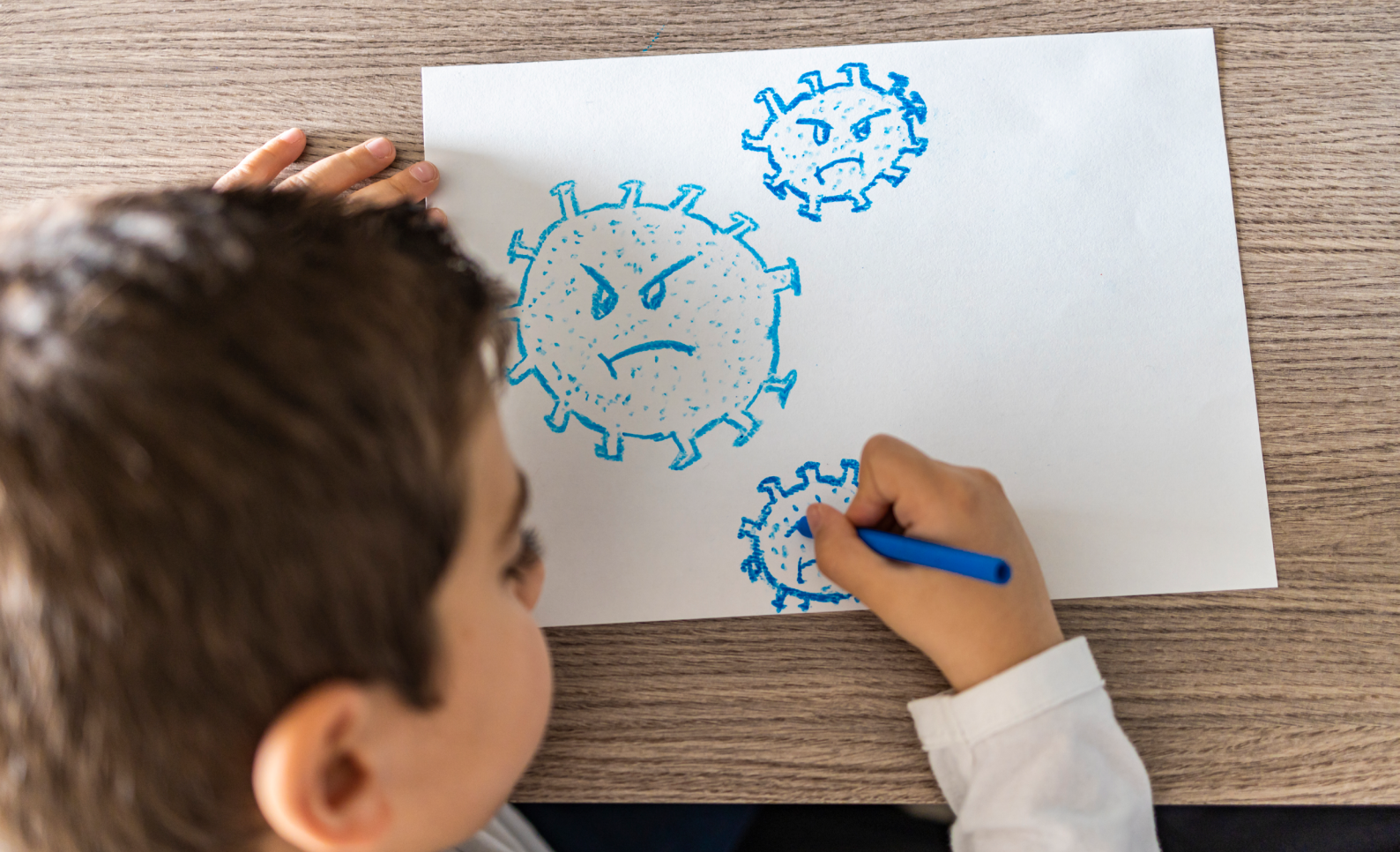


2. VIRUS Y AGUA CON JABÓN: ETERNOS CONTRINCANTES

¿Qué relación existe entre los virus y el agua?

Puede que la primera pregunta que surja al explicar a los niños y niñas de la casa la relación entre el agua y los virus sea: “**¿qué son los virus?**” Los virus son un tipo de **gérmenes**, como también lo son las bacterias o los hongos, que pueden causar enfermedades.

Los virus son unas **diminutas partículas infecciosas**, incluso más pequeñas que las bacterias, que, a diferencia de éstas, necesitan habitar en otro organismo para sobrevivir. Es decir, para propagarse y seguir viviendo, necesitan estar en una persona, un animal o una planta.



Pero, a pesar de esto, **los virus no mueren instantáneamente si no encuentran un “lugar” donde vivir.** Su peligrosidad reside en que, por una parte, son prácticamente invisibles (son tan pequeños que no se pueden ver ni con un microscopio óptico corriente) y, por otra, en que **pueden sobrevivir varias horas encima de diferentes superficies**, como podría ser encima de la mesa, en el botón del ascensor, en una moneda, en nuestras manos...

¿Cómo vencer a un virus?

Aunque parezcan invencibles, hay algunas cosas que podemos hacer para evitar contagiarnos de un virus. Una de ellas pasa por la medicina: aunque los antibióticos no son efectivos contra los virus, como sí lo son contra las bacterias, **es posible luchar contra ellos a través de vacunas y antivíricos.**

Otra cosa que podemos hacer es mucho más sencilla: combinar agua y jabón y mantener nuestras manos bien limpias. El virus está recubierto por una capa compuesta por proteínas; esta capa tiene un punto débil: el jabón. **El agua y el jabón son los responsables de romper la “armadura” del virus y acabar con él.**

¿Cómo explicarles por qué el agua y el jabón salvan vidas?

Es importante que vosotros, mamá o papá, expliquéis en casa por qué el agua y el jabón tienen súper poderes cuando se unen. Podrías plantearles todo el proceso como una historia de cómic: **los virus son pequeños malhechores preparados para dañar la salud de todas aquellas personas con las que se topan.** No importa cómo sean esas personas, ni la edad que tengan, ni el país donde vivan: los virus siempre encuentran la forma de atacar.

¿Cómo combatirlos? ¡**Con agua y jabón!** Estas dos sustancias son la **kriptonita de los virus.** Y los superhéroes y superheroínas de la historia son todas las personas que se lavan bien las manos y acaban con los virus.

Este pequeño símil puede hacer que captéis su atención para explicarles más en profundidad la importancia del agua y el jabón:

- Si es época de virus o sabéis que hay alguna pasa, **no esperéis a que os pregunten:** hablad de forma directa y proactiva y explicadles la gravedad del momento.
- Contadles cuáles son los **síntomas** principales.
- Dadles **confianza para que no se asusten:** recordadles que tenemos el personal sanitario y recursos necesarios.
- El **ejemplo** es clave: si ven que os laváis las manos al llegar a casa, antes y después de preparar la comida, antes de comer, después de ir al baño... Como por arte de magia lo integrarán en su rutina.

TEST

¡Te ayudamos a comprobar si te lavas bien las manos!

Apunta tus respuestas y comprueba si son correctas en la página de soluciones

SOLUCIONES
PÁGINA 22

1 ¿Cuántas veces te lavas las manos al día?

- a. Un par de veces, antes de comer
- b. Entre 3 y 5, también cuando voy a cocinar
- c. Entre 7 y 8, incluyendo cada vez que toco algo sucio

2 ¡SALUD! Acabas de estornudar... ¿cuándo te lavas las manos?

- a. Inmediatamente
- b. En cuanto pueda, pero no es urgente
- c. No me lavo las manos después de estornudar, menudo rollo...

3 Llegas a casa después de un viaje en autobús... ¿te lavas las manos?

- a. Sí
- b. No

4 ¿Cuánto tiempo tardas cada vez que te lavas las manos?

- a. Menos de 10 segundos, lo justo para echarme algo de agua
- b. Entre 20 y 40 segundos, tampoco me voy a estar media hora
- c. Entre 40 y 60 segundos, me gusta lavarlas a conciencia

5 ¿Cuántos de los movimientos que aparecen en la portada haces al lavarte las manos?

- a. Menos de 3
- b. Más de 3
- c. Todos

6 ¿Cuántas toallas de manos hay en tu baño?

- a. Una para todo el mundo
- b. Una para cada persona

7 ¿Cada cuánto cambias las toallas en casa?

- a. Una vez a la semana, más o menos
- b. Cada 1-2 días
- c. Cuando me acuerdo...

¡A BAILAR!

Aprende esta coreografía para no olvidar cómo debes lavar tus manos



DALE AL PLAY ▶



La importancia de la higiene para acabar con las enfermedades

El [agua](#) tiene un papel esencial en nuestra higiene. Y la higiene es clave para prevenir enfermedades: la prevención es una excelente arma en contra de muchas enfermedades y a través de un correcto saneamiento y de una buena higiene podemos luchar contra los virus más peligrosos.

Saneamiento

¿Imagináis vivir sin retrete? ¿O tener que compartirlo con otras familias? ¿O incluso tener que salir para hacer vuestras necesidades al aire libre? Este es el caso de más de 4.500 millones de personas en el mundo.

Podéis imaginar la **importancia de contar con una red de saneamiento adecuada**. Ya no solo como elemento básico de dignidad, sino como elemento clave para evitar enfermedades. Y es que en muchos países de Asia y África, el hecho de no contar con sanitarios (letrinas, áreas de lavado, drenajes...) es la causa principal de la propagación de enfermedades infecciosas.



Higiene

Una correcta higiene es inimaginable sin agua: una buena ducha o un lavado de manos con agua y jabón son esenciales para evitar enfermedades como:

- propagación de virus y epidemias
- cólera
- hepatitis
- diarrea

El agua ayuda a acabar con los virus,
¡pero es mucho más!



© Tommy Trenchard/ Oxfam.

Vuestro gato. El geranio del balcón. El tío Carlos. El césped del parque. El perro del vecino. Todos estos seres vivos, aunque no se parezcan en nada, tienen algo muy importante en común: necesitan el agua para sobrevivir.

Pero, ¿os imagináis vivir sin agua? Muchos lugares del planeta tienen carencia, escasez y falta de agua, con los graves problemas que ello conlleva, para su seguridad, su salud, hidratación, alimentación... Y cómo no, para combatir los virus y bacterias. Por si fuera poco, **el cambio climático no ayuda**: los extremos en el clima hacen que zonas con agua escasa se vuelvan áridas y que zonas ya secas de por sí, todavía sean más extremas.



Y es que sin agua, no hay vida. El agua no solo sirve para hidratarnos cuando tenemos sed: **el agua es la clave que regula los ecosistemas de nuestro planeta**, es la que mantiene el equilibrio necesario para la vida animal y vegetal. Incluida la humana, claro.

¿Habéis visto alguna vez esos paisajes con tierra seca y agrietada? En esos suelos no crecen plantas, **no crece la vida**. Allí tampoco puede existir la bio-

diversidad y las especies que habitan esos lugares son muy escasas. Y eso es porque no hay agua: el ingrediente esencial de la mayoría de ecosistemas del planeta.





¡A hidratarse se ha dicho!

¿Sabíais que más del 50% de nuestro cuerpo es agua? ¿Y que gracias al agua podemos mantener nuestra temperatura corporal estable? ¿O que es imprescindible para una buena digestión? El [agua](#) hace esto por nuestros cuerpos, y mucho más:

- Gracias a ella los riñones pueden eliminar sustancias tóxicas.
- Nuestros ojos y nuestra boca se hidratan.
- El oxígeno que necesitamos para respirar y los nutrientes que ingerimos son transportados por la sangre gracias al agua.

De hecho, **no beber agua provoca graves problemas**, como dolor de cabeza, mareos, fatiga e incluso la muerte.





© Pablo Tosco/Oxfam Intermón.

Agua no potable: otra fuente de enfermedades

Para nosotros es un gesto muy común abrir el grifo y tener agua: cogemos un vaso, lo llenamos y bebemos. Sin más. Pero en muchas regiones del mundo esto no es así:

- Solamente el 0,007% del agua del planeta es potable. Y año tras año esta cifra va disminuyendo debido al impacto del **cambio climático**.
- Beber agua en mal estado o contaminada provoca **enfermedades como cólera, diarrea, poliometitis, fiebre tifoidea o disentería**.
- Cada día mueren más de 1.000 menores de 5 años por alguna enfermedad provocada por beber agua no potable.
- Más de 2.000 millones de personas **no tienen acceso a agua potable en sus casas**.
- Niños, niñas y mujeres de muchos rincones del mundo deben caminar una media de 10 kilómetros al día para llegar a la fuente o pozo de agua potable más cercana.
- Se estima que antes del 2050 casi la mitad de la población mundial vivirá en lugares con [escasez](#) de agua.

Para algunas poblaciones el **acceso al agua potable es realmente un problema de vida o muerte** y es necesario ser consciente de ello, tanto para no malgastar agua como para intentar ayudar en la medida de lo posible.

SOPA DE LETRAS

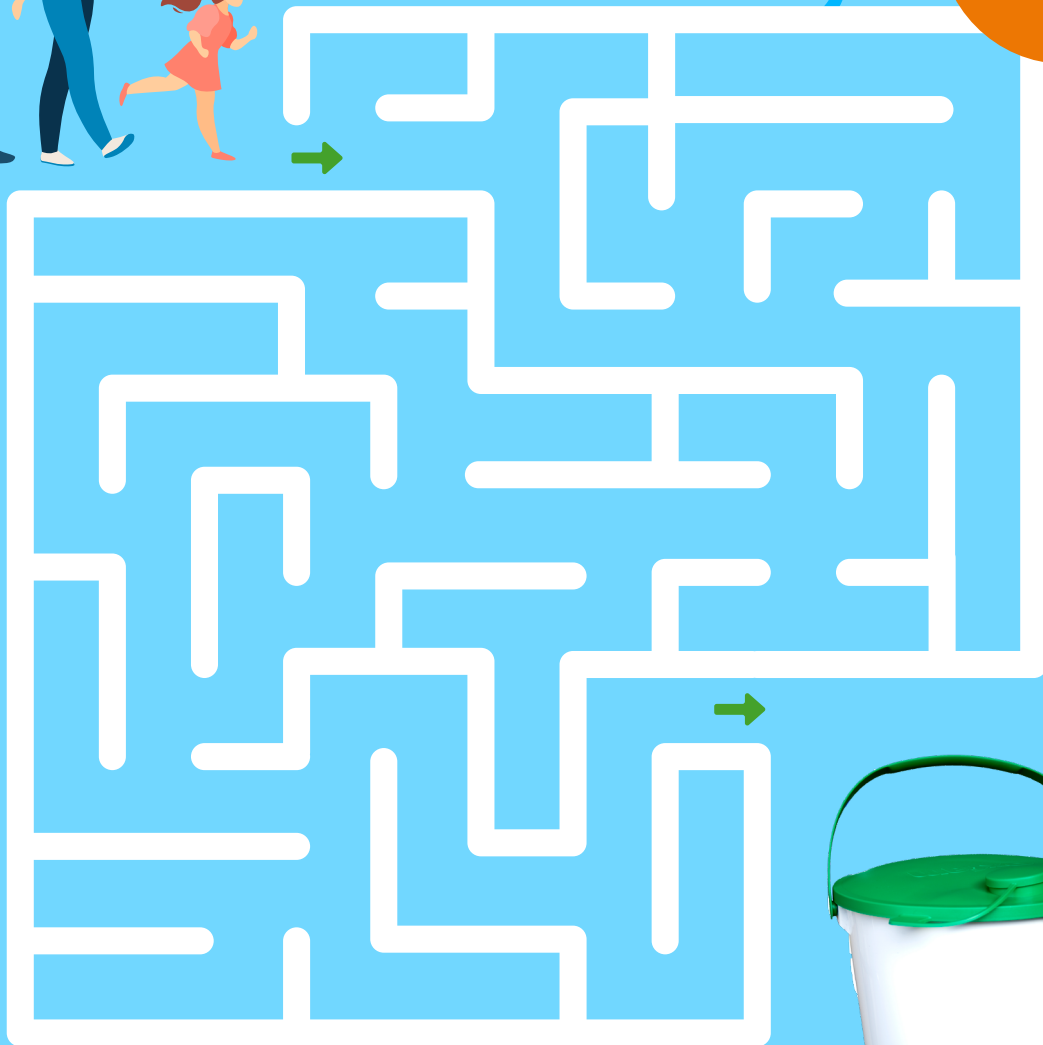
Encuentra las 12 palabras relacionadas con agua

SOLUCIONES
PÁGINA 22

Z	B	V	N	S	A	S	K	D	C
Q	E	T	A	J	E	Z	D	U	O
E	B	O	D	S	C	C	M	L	M
L	I	I	T	Y	O	V	O	A	I
B	D	P	P	J	A	B	E	S	D
A	A	M	O	K	U	J	P	S	A
T	W	I	Z	C	P	V	I	D	A
O	B	L	O	A	D	F	E	W	F
P	L	I	N	H	G	R	I	F	O
E	C	O	S	I	S	T	E	M	A

¡NO TE PIERDAS!
Encuentra el camino para llegar al cubo de agua

SOLUCIONES
PÁGINA 22



Sabías que.... ¿Este cubo es conocido como Cubo Oxfam y por su diseño puede transportar y almacenar agua evitando su contaminación? Gracias a su agujero en la tapa y al grifo que tiene incorporado, se puede llenar y vaciar de forma segura, sin necesidad de abrir la tapa por completo, lo que evita el riesgo de contaminación. Se utiliza en las emergencias desde 1997 hasta el día de hoy.

¡PON A PRUEBA TU AGUDEZA VISUAL!

Encuentra las 11 imágenes relacionadas con agua

SOLUCIONES
PÁGINA 22



La cocina: ¡el agua también es protagonista aquí!

Ahora que sabéis la importancia del agua para mantener nuestro cuerpo hidratado es posible que os preguntéis: ¿y qué hay de la comida? Comer y beber tienen mucha relación con el agua. Ya no solo por el hecho de saciar nuestra sed e hidratar nuestros órganos, sino también porque es **esencial para limpiar alimentos, las superficies donde cocinamos y, cómo no, es un ingrediente básico para cientos de platos.**

El agua como ingrediente

Pensad en cualquier plato que os guste:

- ¿Los macarrones? Debemos hervirlos en agua.
- ¿Las patatas? Se deben cocer, también con agua.
- ¿La sopa? No hace falta citar la importancia del agua en cualquier caldo...

Cualquier salsa, pasta, arroz... necesita agua para ser cocinada. Y si no la necesita como ingrediente, la necesita como base para limpiar o conservar, como el pescado que compramos en la pescadería, conservado en hielo.

La limpieza de los alimentos

El agua en la cocina es básica para mantener una correcta higiene, tanto de las superficies y utensilios como de los propios alimentos.

La encimera, el fregadero, las ollas y todos los utensilios deben ser bien lavados con agua y jabón para que los **gérmenes y las bacterias** no puedan afectarnos.

Asimismo, **todas las frutas, verduras y demás alimentos deben lavarse bien para eliminar cualquier resto de pesticida** o producto tóxico que pueda haber estado en contacto con su piel.

CRUCIGRAMA

Encuentra las comidas que necesitan agua

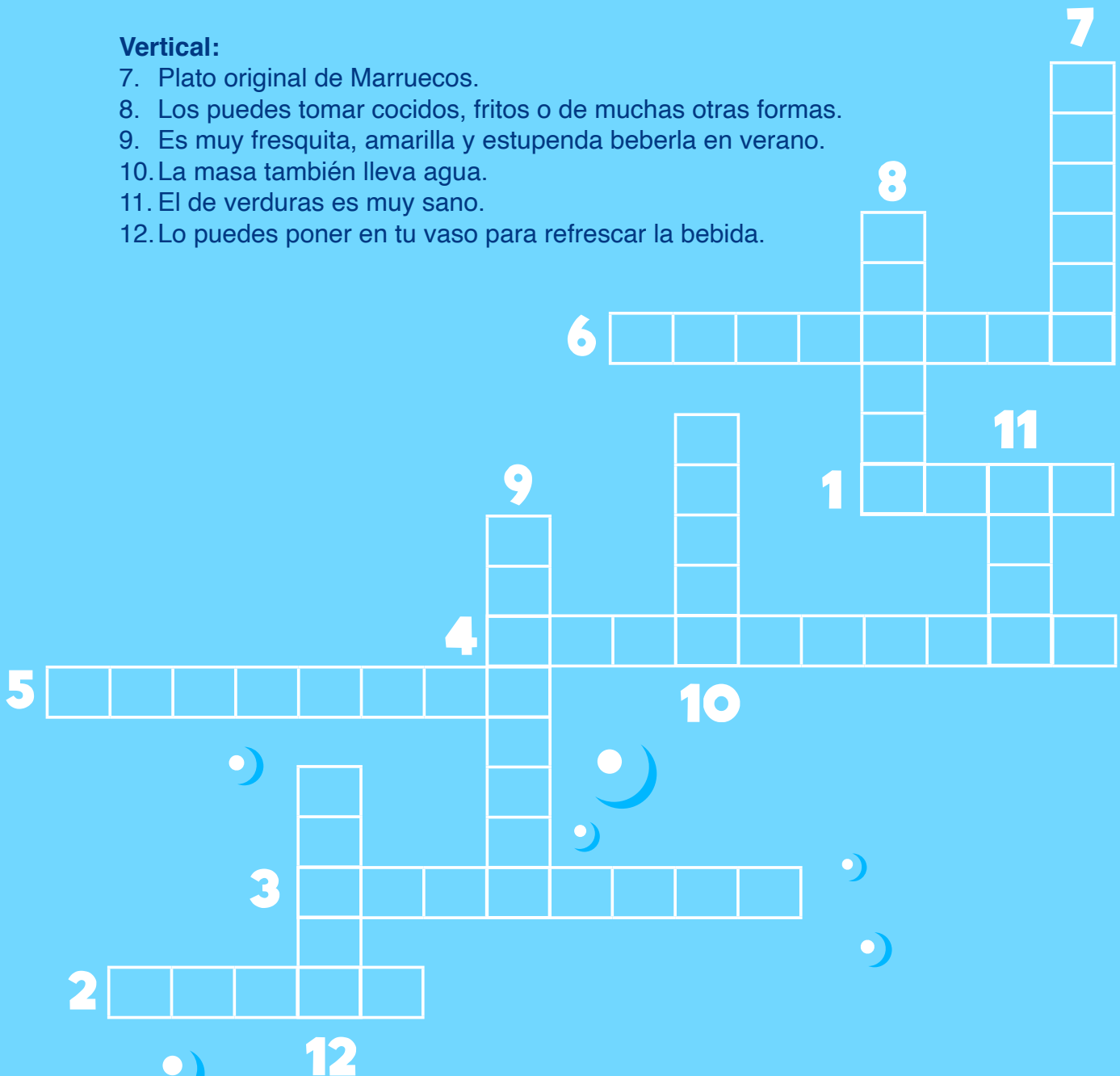
SOLUCIONES
PÁGINA 22

Horizontal:

1. Se come caliente y con cuchara.
2. Lo comen mucho en los países asiáticos.
3. Los tomates, lechuga y pepinos hacen una buena...
4. Suele gustar a los niños y niñas con tomate y queso.
5. Es rojo, salado y se bebe.
6. Es bueno dejarlas en agua antes de cocinarlas, son muchas y pequeñas.

Vertical:

7. Plato original de Marruecos.
8. Los puedes tomar cocidos, fritos o de muchas otras formas.
9. Es muy fresquita, amarilla y estupenda beberla en verano.
10. La masa también lleva agua.
11. El de verduras es muy sano.
12. Lo puedes poner en tu vaso para refrescar la bebida.



3. ¡A DIVERTIRSE!

¿Qué relación existe entre los virus y el agua?

Además del ejemplo, aprender jugando es la mejor forma de entender por qué el agua es esencial para la vida y para combatir virus y otras enfermedades. **En internet hay un sinfín de [actividades](#) y recursos gratuitos que podéis emplear para aprender y divertirnos al mismo tiempo.** A continuación os hemos preparado un listado de opciones que no podéis perderos:

Kaidara

[Kaidara](#) es un portal promovido por Oxfam Intermón donde podéis encontrar un sinfín de recursos educativos. El contenido está pensado para profesorado: se trata de **material didáctico disponible en castellano, catalán, gallego y euskera basado en la idea de que la educación es el camino para un mundo mejor.**

Uno de los ejemplos de recurso que podéis descargar es [Noaga, el agua y nosotros](#). Con esta actividad, menores de entre 3 y 8 años podrán ponerse en el lugar de Noaga y descubrir una forma muy diferente de vivir, así como analizar cómo es nuestro consumo del agua y cómo es en otros países, donde es un bien escaso.



Otro buen ejemplo, en este caso para niños y niñas un poco más mayores, de entre 8 y 10 años, es [Historias de agua envenenada](#). En esta actividad un niño español, una niña peruana y una niña etíope explican su día a día y su relación con el agua a través de historias contadas en primera persona.



Water Wally

Water Wally es la mascota de la PUB, la agencia nacional de agua de Singapur. Esta divertida **gota de agua animada enseña a niños y niñas de todas las edades cómo proteger el medio ambiente y cómo aprovechar el agua**. Podéis ver sus cortometrajes en [Youtube](#).

Tiching

Tiching es una plataforma creada por **docentes para otros docentes, familias y estudiantes con la intención de compartir recursos para un mejor aprendizaje**. Los contenidos que allí podréis encontrar son muy variados, pero nos gustaría destacar, concretamente, [Somos agua. Cuídala. Cuídate](#). Se trata de un vídeo en el que una gota de agua de plastilina recorre el mundo para mostrar las distintas realidades de cada rincón del planeta.

Aprendizaje Verde

Dividida en tres secciones, [Cuidado del agua](#), Reciclaje y Cambio climático, Aprendizaje Verde es una página web con infinidad de recursos creados para fomentar la cultura medioambiental.

En Cuidado del agua encontrarás cursos, consejos y sitios web muy interesantes. Pero, sin duda, lo que destaca en esta página es su **amplio listado de juegos para descargar o imprimir**:

- “Aprendamos a cuidar el agua”, una especie de parchís didáctico, ¡super divertido!
- “Encuentra las fugas”, un juego donde haréis de detectives para descubrir las fugas de la casa.
- “Sopa de letras”, en la que tenéis que buscar términos relacionados con el agua.
- En “Big tank” debéis evitar que la pecera se llene de basura ni se rompa.

Creatividad gota a gota

En [Creatividad gota a gota](#) se proponen dos actividades creadas especialmente para la crisis de la COVID-19. Son ideales para niños y niñas de entre 6 y 12 años. Les hará reflexionar sobre dos aspectos importantes: el propio uso del agua y el retrato de una comunidad en Burkina Faso con dificultades para acceder al agua.



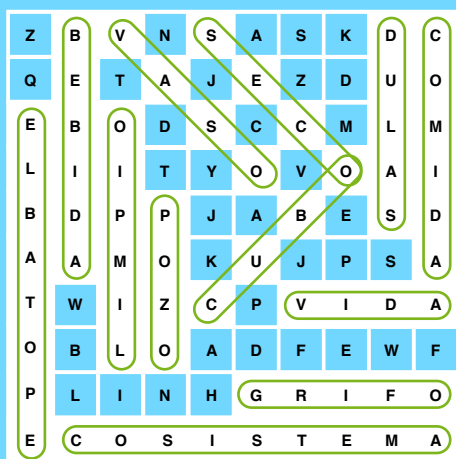
© Pablo Tosco/Oxfam Intermón.

SOLUCIONES

- **Pasatiempo:** TEST

1 - c; 2 - a; 3 - a; 4 - b; 5 - c; 6 - b; 7 - b

- **Pasatiempo:** SOPA DE LETRAS



- **Pasatiempo:** ¡NO TE PIERDAS!



- **Pasatiempo:** ¡PON A PRUEBA TU AGUDEZA VISUAL!



- **Pasatiempo:** CRUCIGRAMA

1. sopa, 2. arroz, 3. ensalada, 4. macarrones, 5. gazpacho, 6. lentejas, 7. cuscus, 8. huevos, 9. limonada, 10. pizza, 11. puré, 12. hielo.



¡SÍGUENOS!

