



Manteniendo Tu Hogar Limpio

¿Por qué es importante mantener tu hogar limpio?

Puede ser difícil mantener tu hogar limpio. También puede ser difícil buscar el tiempo para limpiarlo si tú y otros en el hogar están ocupados trabajando o yendo a la escuela. Pero, un hogar sucio puede causar problemas de salud. Muchas cosas como las plagas, bacteria, moho y polvo, pueden acumularse en el hogar si no lo mantienes limpio. Te pueden enfermar. Mira el dibujo de abajo.

F.Y.I.

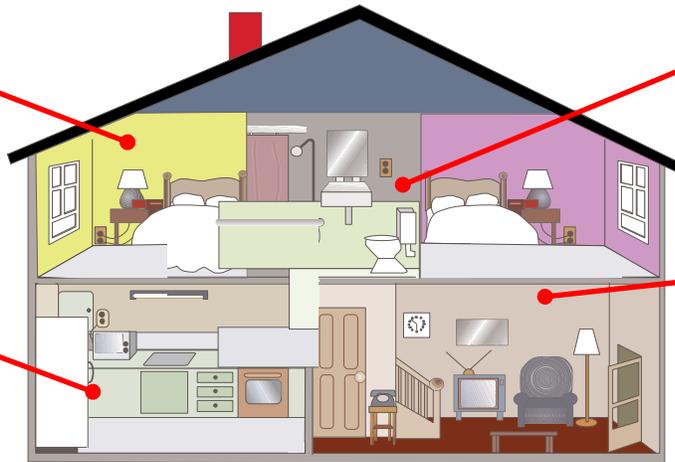
Vocabulario

- Ácaros del polvo
- Bacteria
- Chinchas
- Desinfectante
- Fertilizantes
- Heces
- Moho
- Pesticidas
- Roedores

U
N
H
O
G
A
R
S
A
N
O

Cuarto:

- Chinchas
- Polvo
- Ácaros del polvo
- Moho



Baño:

- Bacterias
- Insectos
- Moho

Cocina:

- Bacterias
- Insectos
- Roedores

Sala:

- Polvo
- Ácaros del polvo
- Moho

Estos son unos ejemplos de cómo las bacterias, el moho, y las plagas pueden afectar la salud de las personas que viven en el hogar:

Baño:

Carlos no se lava sus manos después de usar el baño cada vez. No limpia el baño tampoco. Las bacterias crecen en el baño y llegan a las manos, ojos y piel de Carlos. Las bacterias lo pueden enfermar.

Sala:

Carlos tiene alfombra, cortinas y un sofá viejo lleno de polvo y moho en su sala. Cuando Carlos se sienta en el sofá, sus ojos y garganta le empiezan a picar. Él es alérgico a los ácaros del polvo y al moho.

Cocina:



A Carlos se le olvida sacar la basura cada noche. Los ratones y las cucarachas se meten a su cocina buscando comida en la basura. La orina y las excretas (popó) de las ratas y cucarachas tienen bacterias. Si la orina y las excretas llegan a las manos, ojos o boca de Carlos, se podría enfermar.



Cuarto:

Carlos tiene chinchas dentro de las almohadas y sábanas. En la noche, los chinchas pican a Carlos. Carlos se levanta en la mañana con ronchas rojas pequeñas en sus brazos y piernas. Le pican mucho durante el día mientras está trabajando. Las ronchas se le van infectando al rascárselas.

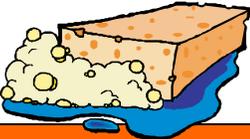


Otros problemas pueden venir de los pesticidas y fertilizantes. Es posible que las personas que viven en tu hogar tengan pesticidas o fertilizantes en sus zapatos o ropa. Las personas en el hogar, especialmente los niños, pueden enfermarse mucho si los pesticidas o fertilizantes les llegan a su piel. También pueden ser inhalados.

¿Cómo puedo mantener mi hogar limpio?

Es una buena idea que todos los que vivan en el hogar ayuden a limpiar. Todos deben ponerse de acuerdo sobre lo que va a hacer cada persona para mantener el hogar limpio. Luego deben decidir cuándo van a hacer todas estas tareas del hogar. También puedes hacer esto si vives con amigos u otros trabajadores. Por ejemplo, debes barrer, sacar la basura y lavar los platos y mostradores todos los días. Aquí están algunos consejos para mantener limpio cada cuarto de tu hogar:



Baño	Cuarto
<ul style="list-style-type: none"> • Pásale un trapo a los mostradores, fregadero y grifos con un desinfectante al menos dos veces a la semana. • Limpia el inodoro y la ducha/bañera con un desinfectante al menos una vez a la semana. • Limpia más seguido si alguien en el hogar está enfermo con gripe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lava las sábanas y fundas de almohadas en agua muy caliente una vez a la semana. • Aspira y quita el polvo de tus muebles al menos cada dos semanas. • Si ves chinches, lava tus sábanas, cobijas y fundas de almohadas en agua muy caliente. Luego ponlas en la secadora a temperatura alta. Pon los artículos que no se pueden mojar, como zapatos, en la secadora. Ponlos a temperatura alta por 30 minutos, cuidando que no se derritan.
Sala	Cocina
<ul style="list-style-type: none"> • Barre los pisos de madera y de losa todos los días. Aspira la alfombra y las cortinas una vez a la semana. • Aspira los sofás y quítale el polvo a los muebles al menos cada dos semanas. • Limpia la chimenea, especialmente las cenizas si la usas a menudo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Usa un desinfectante para limpiar los mostradores, las mesas y la estufa <u>antes</u> y <u>después</u> de cocinar. • Lava los platos todos los días. • Lava las toallas de limpiar y esponjas a menudo. • Saca la basura todas las noches.

IMPORTANTE: Mantén los pesticidas o fertilizantes fuera del hogar. Quítate los zapatos antes de entrar al hogar. Mantén tu ropa de trabajo en un área alejada de tu otra ropa y de la de otras personas. Lava tu ropa tan pronto como puedas. Lava tu ropa de trabajo sola. Luego pon la lavadora otra vez pero sin ropa. Esto asegura que los pesticidas no lleguen al resto de la ropa que queda por lavar.



Vocabulario & Definiciones

- Ácaros del polvo:** Insectos muy pequeños que se comen las escamas de piel muerta de animales o personas. Viven en lugares como las fundas y los colchones. No los puedes ver con tus ojos. Pueden causar problemas de asma y alergias.
- Bacteria:** Organismos microscópicos que pueden causar enfermedades.
- Chinches:** Insectos pequeños, marrones y de forma ovalada que comen la sangre de los animales o humanos. Después de que toman la sangre, sus cuerpos se hinchan. Se vuelven rojizos. Ellos no te enferman, pero pueden hacer que te pique mucho la piel.
- Desinfectante:** Es una sustancia de limpieza que mata bacterias y virus, como el cloro. Puedes comprar el desinfectante en forma de spray, líquido, polvo o en toallitas húmedas.
- Fertilizantes:** Cualquier sustancia, como el estiércol o una mezcla de nitratos, que se agregan al suelo o al agua para incrementar su productividad.
- Heces:** Materia orgánica de desecho eliminada de los intestinos; excremento; *popó*.
- Moho:** Un tipo de hongo (cosas vivientes muy pequeñas) que crece en la comida que se está echando a perder. También crecen en lugares húmedos y oscuros como los baños y closets. El moho te puede enfermar si lo inhalas o comes mucho.
- Pesticidas:** Compuesto químico que se emplea para eliminar organismos dañinos o indeseados, sean estas plantas o animales.
- Roedores:** Pequeños mamíferos como ratones, ratas, ardillas, etc. con grandes dientes frontales que utilizan para roer o morder.

Manteniendo Tu Hogar Limpio

Plan de la Lección

Materiales necesarios	Hojas para repartir	Tiempo estimado
<ul style="list-style-type: none"> • Pizarrón blanco y marcadores • Lápices 	<ul style="list-style-type: none"> • La lección “Manteniendo Tu Hogar Limpio” • Hoja para la “Actividad Auditiva” • Hoja de Práctica • Examen de entrada • Evaluación del taller • Clave de Respuestas 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 hora

NOTA PARA EL INSTRUCTOR: Para ajustarse al nivel de lenguaje y a las experiencias educativas de los participantes, se pueden substituir las actividades orales y/o en grupos por las actividades de lectura, escritura, práctica de habilidades, y de evaluación.

Elementos	Actividades	Notas
Preparación	<ul style="list-style-type: none"> • Introduzca el tema Tiempo: 5 minutos • Aplique el examen de entrada Tiempo: 5 minutos • Presente el nuevo vocabulario Tiempo: 5 minutos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cómo limpias tu hogar? 2. ¿Cómo crees que un hogar limpio ayuda a mantener a tu familia saludable? 3. ¿De qué maneras pueden los pesticidas meterse a tu hogar? <ul style="list-style-type: none"> • Reparta el examen de entrada y pída a los estudiantes que se lo devuelvan al terminar. • Escriba las palabras del vocabulario en el pizarrón y pída a los estudiantes que las lean en voz alta. Pregunte a los estudiantes si saben lo que significan. Deles las definiciones. Utilice la lección “Manteniendo Tu Hogar Limpio”.
Instrucciones	<ul style="list-style-type: none"> • Lea la lección “Manteniendo Tu Hogar Limpio”. Tiempo: 10 minutos <p>Identifique las palabras del vocabulario en la lectura. Tiempo: 5 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reparta y revise la <i>Hoja de Práctica</i> con los estudiantes y pídale que la completen. Utilice la hoja de respuestas para verificar las reuestas correctas. Tiempo: 25 minutos 	<ul style="list-style-type: none"> • El instructor dirige la lectura guiada del tema. • Los estudiantes identifican las palabras del vocabulario al circularlas en la lección. • Actividad 1: Los estudiantes tienen 10 minutos para completar esta actividad. • Actividad 2: Los estudiantes tienen 10 minutos para completar esta actividad. • Actividad 3: Los estudiantes tienen 5 minutos para completar esta actividad.
Evaluación del concepto	<ul style="list-style-type: none"> • Aplique el examen de evaluación del taller. Tiempo: 5 minutos 	<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes completan el examen de evaluación del taller.

Manteniendo Tu Hogar Limpio

Actividad Auditiva

Actividad Auditiva

Propósito: Practicar la comprensión al escuchar

Tiempo: 5 minutos

1. Mencione a sus estudiantes que en esta actividad practicarán su habilidad de comprender al escuchar.
2. Mencione que usted va a leer dos veces cinco oraciones diferentes.
3. Mencione que después que usted termine de leer la oración por segunda vez, ellos necesitan decidir si la oración es verdadera o falsa.
4. Al final, revise las respuestas de los estudiantes para asegurarse de que estén correctas. Si algunos estudiantes no tienen las respuestas correctas, invite a otros estudiantes a participar en la discusión hasta que la información se aclare.

¿Verdadero o Falso?

Oración	Verdadero	Falso
1. Debes sacar la basura todos los días para mantener los ratones y las cucarachas lejos de tu hogar.	✓	
2. Debes limpiar tu baño más de una vez al mes.	✓	
3. Debes lavar las sábanas y fundas de almohada en agua fría.		✓
4. Las personas en tu hogar pueden enfermarse por los pesticidas y fertilizantes que trae tu ropa de trabajo y zapatos.	✓	
5. No necesitas lavar las toallas de la cocina y las esponjas.		✓



Manteniendo Tu Hogar Limpio
Hoja de Práctica

Nombre: _____

Fecha: _____

Actividad 1: ¡Leamos!

Jorge vive en un hogar con otros cuatro hombres. A nadie le gusta limpiar. Solo limpian el baño una vez cada par de meses. A los hombres les gusta asar carne todas las noches para la cena. Se les olvida limpiar los mostradores y las mesas de la cocina con un desinfectante. A menudo, se van a la cama sin lavar los platos. Jorge se enferma con gripe o diarrea mucho. Él falta al trabajo por esto.

1. ¿Por qué crees que Jorge se enferma con diarrea a menudo?

2. ¿Qué dos consejos les darías a Jorge y a sus compañeros de cuarto sobre cómo limpiar?

Actividad 2: Encuentra la Respuesta Correcta

Circula las ilustraciones que representan la respuesta correcta. Usa la lección si la necesitas.

¿Qué tarea del hogar necesitas hacer todos los días?

Limpiar los mostradores y mesas de la cocina



Pasar la aspiradora y quitar el polvo de los muebles



¿Qué tarea del hogar necesitas hacer una vez a la semana?

Barrer pisos



Limpiar el inodoro y la ducha/bañera



¿Cuál de estas dos tareas del hogar necesitas hacer cada dos semanas?

Aspirar la alfombra en el cuarto



Lavar toallas y esponjas



Actividad 3: Escuchar

Escucha las instrucciones de tu profesor. Marca la respuesta correcta.

Oración	Verdadero	Falso
1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Actividad 1: ¡Leamos!

Jorge vive en un hogar con otros cuatro hombres. A nadie le gusta limpiar. Solo limpian el baño una vez cada par de meses. A los hombres les gusta asar carne todas las noches para la cena. Se les olvida limpiar los mostradores y las mesas de la cocina con un desinfectante. A menudo, se van a la cama sin lavar los platos. Jorge se enferma con gripe o diarrea mucho. Él falta al trabajo por esto.

1. ¿Por qué cree que Jorge se enferma con diarrea a menudo?

Jorge y sus compañeros de cuarto no limpian el hogar y el baño como deberían. Se les olvida lavar los platos y limpiar los mostradores de la cocina cada vez que cocinan. Los gérmenes como la bacterias y virus crecen en el baño y la cocina y les enferma.

2. ¿Qué dos consejos les darías a Jorge y a sus compañeros de cuarto sobre cómo limpiar?

Limpia el baño y la ducha/bañera con desinfectante al menos una vez a la semana. Usa desinfectante en los mostradores, mesas y estufa antes de cocinar. Limpia los mostradores y las mesas después de cada comida.

Actividad 2: Encuentra la Respuesta Correcta

Circula las ilustraciones que representan la respuesta correcta. Usa la lección si la necesitas.

¿Qué tarea del hogar necesitas hacer todos los días?

Limpiar los mostradores y mesas de la cocina



Pasar la aspiradora y quitar el polvo de los muebles



¿Qué tarea del hogar necesitas hacer una vez a la semana?

Barrer pisos



Limpia el inodoro y la ducha/bañera



¿Cuál de estas dos tareas del hogar necesitas hacer cada dos semanas?

Aspirar la alfombra en el cuarto



Lavar toallas y esponjas



Actividad 3: Escuchar Escucha las instrucciones de tu profesor. Marca la respuesta correcta.	Oración	Verdadero	Falso
	1 Debes sacar la basura todos los días para mantener los ratones y las cucarachas lejos de tu hogar.	✓	
	2 Debes limpiar tu baño más de una vez al mes.	✓	
	3 Debes lavar las sábanas y fundas de almohada en agua fría.		✓
	4 Las personas en tu hogar pueden enfermarse de los pesticidas y fertilizantes que trae tu ropa de trabajo y zapatos.	✓	
5 No necesitas lavar las toallas de la cocina y las esponjas.		✓	



Circula la respuesta correcta.

1. ¿Mantener tu hogar limpio te ayudará a conservar la salud?

Sí

No

2. ¿Cuál de estas plagas que se encuentran en la casa puede afectar tu salud?

a. ácaros del polvo

b. roedores

c. chinches

d. todos los anteriores

3. ¿Cuál de estas tareas del hogar te ayudará a mantener tu cocina limpia?

pasarle un
trapo a los
mostradores

barrer el
porche

4. El desinfectante es una sustancia limpiadora que mata bacterias y virus.

Verdadero

Falso

5. ¿Debes lavar tu ropa de trabajo por separado?

Sí

No

Total de Aciertos: _____



Circula la respuesta correcta.

1. ¿Mantener tu hogar limpio te ayudará a conservar la salud?

Sí

No

2. ¿Cuál de estas plagas que se encuentran en la casa puede afectar tu salud?

a. ácaros del polvo

b. roedores

c. chinches

d. todos los anteriores

3. ¿Cuál de estas tareas del hogar te ayudará a mantener tu cocina limpia?

pasarle un
trapo a los
mostradores

barrer el
porche

4. El desinfectante es una sustancia limpiadora que mata bacterias y virus.

Verdadero

Falso

5. ¿Debes lavar tu ropa de trabajo por separado?

Sí

No

Total de Aciertos: _____

¿Qué debes hacer si ves chinches en tu casa? (no calificar)
