

Actividades de aprendizaje

Más adelante se brindan instrucciones detalladas sobre cada actividad de aprendizaje. A continuación figura una reseña de las actividades de aprendizaje que el instructor puede seleccionar:

Número	Nombre	Métodos	Duración
3.8.1	Detección de amenazas para la salud	Ejercicio individual, debate	10 minutos
3.8.2	Consejos sobre la higiene	Intercambio de ideas	10 minutos

Actividad de aprendizaje

3.8.1

Detección de amenazas para la salud

MÉTODO

Ejercicio individual, debate

FINALIDAD

Tener en cuenta las precauciones relativas a la salud a fin de prepararse para el despliegue

DURACIÓN

10 minutos

- Ejercicio individual: 5 a 7 minutos
- Debate: 3 minutos

INSTRUCCIONES

- Piense en su despliegue a la misión
- Estudie el destino, la duración de su asignación, el tipo de trabajo que llevará a cabo y su historial médico
- ¿Cómo podrían estos factores afectar a su salud?
- ¿Qué precauciones debería tomar?

RECURSOS

- Instrucciones sobre la actividad de aprendizaje
- Material para la actividad

Preparación

- Prepare una hoja de rotafolio con la siguiente pregunta: ¿Cómo podrían estos factores afectar a su salud? Añada los siguientes subtítulos en la hoja:
 - Destino
 - Duración de la asignación
 - Tipo de trabajo
 - Antecedentes médicos
- Prepare otra hoja de rotafolio con la pregunta siguiente: ¿Qué precauciones debería tomar?
- Elabore una lista de puntos clave utilizando el contenido de la lección 3.8.
- Prepárese para responder correctamente a las preguntas de debate utilizando las diapositivas de la lección 3.8.
- Prepare impresos para que los participantes proporcionen datos acerca del destino de su despliegue, la duración de la asignación, el tipo de trabajo y sus antecedentes médicos.

Instrucciones

1. Presente la actividad y distribuya los impresos. Los participantes reflexionarán sobre la información y el trabajo personales en un ejercicio individual con el objeto de identificar las posibles amenazas para su salud.
2. Solicite a los participantes que trabajen de manera individual y rellenen el impreso.
3. Invite a los participantes a entablar un debate en grupo. Deben hablar del destino de su despliegue, la duración de la asignación, el tipo de trabajo y los antecedentes médicos que afectarán a su salud. Copie las respuestas en la primera hoja del rotafolio. Empiece usted mismo el intercambio de ideas utilizando sus puntos fundamentales.
4. Pida a los participantes que reflexionen sobre las amenazas para la salud en el entorno de las misiones. Plantee a los participantes la siguiente pregunta: ¿Qué precauciones debería tomar? Invite a los participantes a compartir sus respuestas con todo el grupo. Sintetice las respuestas y anótelas en la segunda hoja del rotafolio.
5. Utilice los resultados del intercambio de ideas para presentar el contenido más exhaustivo de la lección 3.8.

3.8.1 Material para la actividad de aprendizaje: Detección de amenazas para la salud

Rellene la hoja.

Destino de despliegue:
Duración de la asignación:
Tipo de trabajo:
Antecedentes médicos:

Actividad de aprendizaje

3.8.2

Consejos sobre la higiene

MÉTODO

Intercambio de ideas

FINALIDAD

Prepararse respecto a la higiene personal y de los alimentos en el entorno del mantenimiento de la paz

DURACIÓN

10 minutos

- Intercambio de ideas: 5 a 7 minutos
- Debate: 3 minutos

INSTRUCCIONES

- Piense en su despliegue a la misión
- Estudie el destino, la duración de su asignación, el tipo de trabajo que llevará a cabo y su historial médico
- ¿Cómo podrían estos factores afectar a su salud?
- ¿Qué precauciones debería tomar?

RECURSOS

- Instrucciones sobre la actividad de aprendizaje
- Material para la actividad

Preparación

- Haga copias suficientes del impreso para todos los participantes.
- Familiarícese con el documento.
- Busque imágenes para destacar cuestiones concretas.
- Escriba los títulos siguientes en la parte superior de una hoja de rotafolio o una pizarra:
 - Una buena higiene personal es la mejor manera de prevenir las enfermedades.
 - Asegúrese en todo momento de que lo que come y bebe es inocuo.
 - Mantenga su “espacio personal” en condiciones higiénicas.
 - Mantenga una buena higiene en el complejo y las zonas comunes.

Instrucciones

1. Presente la actividad recordando a los participantes que la higiene personal y de los alimentos puede ser esencial para la salud.
2. Pida a los participantes que intercambien ideas relacionadas con los cuatro títulos. Compárelas con la información proporcionada.
3. Contemple la opción de hacer copias del documento para que los participantes puedan consultarlo y seguir aprendiendo por su cuenta.

3.8.2 Material para la actividad de aprendizaje: Consejos sobre la higiene

Consejos para mantener la higiene personal y de los alimentos en el entorno de las operaciones de mantenimiento de la paz

Una buena higiene personal es la mejor manera de prevenir las enfermedades.

- Mantenga una higiene personal adecuada y lávese con asiduidad con agua limpia.
- Coma alimentos saludables y variados.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Utilice prendas de vestir que le sirvan de protección.
- Examínese la piel para comprobar que no haya marcas de picaduras.
- Airee y seque las botas con regularidad para evitar la aparición de bacterias.
- Plancha todas las prendas de vestir habitualmente, si es posible, a fin de acabar con los insectos y las bacterias.
- Tenga cuidado con el consumo de alcohol y absténgase de consumir drogas.
- No mantenga relaciones sexuales sin preservativo.

Asegúrese en todo momento de que lo que come y bebe es inocuo.

- Beba agua solo de botellas o recipientes donde esté indicado que se trata de agua "potable".
- Si no dispone de agua potable, hierva el agua durante 10 minutos como mínimo o utilice pastillas potabilizadoras; deberá esperar el tiempo necesario para que dichas pastillas funcionen.
- No guarde nunca botellas de ninguna bebida que lleve abierta más de 6 horas.
- Es necesario cocinar totalmente la carne ("bien hecha", no al punto ni poco hecha).
- Los huevos deben estar totalmente coagulados para comerlos.
- Si almacena alimentos, debe guardarlos en recipientes herméticamente cerrados.

- ☑ Ingiera únicamente alimentos que se produzcan en instalaciones limpias o autorizadas, y utilice utensilios limpios.
- ☑ Coma solo en las zonas designadas para ello a fin de controlar la población de roedores.

Mantenga su “espacio personal” en buenas condiciones.

- ☑ Utilice mosquiteros para cubrir puertas y ventanas en todo momento.
- ☑ En las zonas afectadas por la malaria, el dengue u otras enfermedades transmitidas por mosquitos, duerma siempre bajo un mosquitero.
- ☑ Mantenga todas las superficies limpias lavándolas con regularidad.
- ☑ No coma en la cama ni alrededor de ella, ni guarde alimentos en esas zonas, para no atraer a insectos ni a roedores.
- ☑ Ventile la cama regularmente a la luz solar directa para acabar con los insectos y las bacterias.
- ☑ Cambie y lave las sábanas de forma periódica.

Mantenga una buena higiene en el complejo y las zonas comunes.

- ☑ Mantenga las instalaciones y las zonas comunes limpias y ordenadas en todo momento.
- ☑ Deseche adecuadamente los restos de alimentos.
- ☑ Deseche de manera higiénica los desechos líquidos y sólidos.
- ☑ Mantenga todas las habitaciones limpias, ventiladas y protegidas contra los roedores e insectos.
- ☑ Elimine las zonas de reproducción de animales o insectos que transmitan enfermedades; por ejemplo, agua estancada de drenaje y charcos de lluvia.